

Barbara Teves, HP

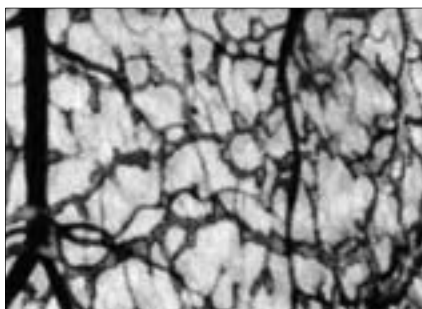
## Allergien – S.O.S.-Signale des Immunsystems

Allergien sind keine eigenständigen Krankheiten. Sie sind Symptome (Hinweise) auf ein völlig überlastetes Immunsystem. Die Bildung von spezifischen Immunkörpern ist ein fester, integraler Bestandteil der immunologischen Leistungsfähigkeit. Die gesamte Immunität ist nur und ausschließlich auf der Fähigkeit des Körpers aufgebaut, sich zu sensibilisieren. Das, was als Allergie bezeichnet wird, ist die Überdrehung dieses natürlichen Mechanismus, eine daraus resultierende Kettenreaktion.

Die allergischen Belastungen treten zunehmend häufig auf. Die erste statistische Erhebung wurde 1926 in Zürich gemacht. Hierbei zeigte es sich, dass 1 % der Bevölkerung Allergiker waren. 1985, also knapp sechzig Jahre später, waren es 10 % der Bevölkerung. 1995, nur zehn Jahre später, waren es 30 % der Bevölkerung. 2000, nur fünf Jahre später schon weit mehr als 50 % der Bevölkerung.

Die Ursachenforschung zeigt immer deutlicher, dass die zunehmende Allergisierungsrate der Bevölkerung unmittelbar gekoppelt ist mit der zunehmenden Reizung und Überreizung des Immunsystems durch die Umwelt, durch Umweltgifte (Toxine), Stressbelastungen, E-Smogbelastungen, Verbrauch von Allopathie (chemische Medikamente) etc.

Die zunehmende Häufigkeit von Allergikern im Baby- und Kindesalter liegt wahrscheinlich in der Störung einer richtigen Entwicklung der Darmflora. Schon bei der Klinik-Geburt kommt es nicht mehr zum Kontakt mit den natürlichen Keimen, die für die Bildung der ersten Bakterien-schicht verantwortlich sind. Der Aufbau einer stabilen Darmflora benötigt etwa dreieinhalb Jahre. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt in optimaler Weise den Aufbau der Darmflora und die Entwicklung der Enzymgitter im Darm. Kommt es durch Mangelernährung, durch Fehlernährung (die „moderne“ Kost: viel Zucker, viel Denaturiertes), frühzeitiger Gabe von Pharmazeutika, besonders Antibiotika, zu Entwicklungsbehinderungen, dann manifestiert sich im Kindesalter eine



*Mikroskopisch vergrößerter Blick auf die Darmwand einer Maus, die mit einer normalen Mikroflora besiedelt ist.*

dysbakterische Ausgangsleistung. Es kommt zu Allergien, insbesondere zu Nahrungsmittelallergien.

Dass Allergien eine Fülle von Belastungen und eine Vielzahl von Krankheitsproblemen ursächlich hervorrufen oder unterschwellig daran beteiligt sind (besonders chronische Erkrankungen/Belastungen), wird noch viel zu wenig in der Diagnostik berücksichtigt. Denn Allergene reizen und überstimulieren das System und machen es so reaktionsunfähig gegenüber entsprechenden Heilreizen, oder es steht zum Ablauf eines Heilreizes nicht mehr genügend körpereigene Energie zur Verfügung, da diese in der allergischen Reaktion verbraucht worden ist.

### Allergieursachen

Hier können prinzipiell drei Gruppen unterschieden werden:

- die primären oder zentralen Nahrungsmittelallergien,
- Folgebelastung einer massiven Stressbelastung des Immunsystems durch Vergiftungserscheinungen (z. B. Schwermetalle), durch Milieuvverschiebungen (z. B. Pilzbefall).
- Die dritte Gruppe bedarf einer genaueren medizinischen Abklärung: Die Allergien, die auf hormoneller Dysregulation beruhen.

### Allergieauslöser

Damit sind diejenigen Dinge gemeint, die nun die Allergie in die Erscheinungsform treten lassen, die quasi das Fass zum Überlaufen bringen. An erster Stelle die primären

oder zentralen Nahrungsmittelallergien. Eine Milieuvverschiebung auf den Schleimhäuten (z. B. in den Nasennebenhöhlen) führt zur Pollenallergie. Eine massive Stressbelastung hat eine Schwächung des Immunsystems zur Folge, ebenso Vergiftungen (z. B. Schwermetalle) oder Elektrosmog.

**Es ist also absolut streng zu unterscheiden zwischen Allergieursachen und den Allergieauslösern!**

### Die Zentrale

Es geht hier um ein 400 m<sup>2</sup> großes Schleimhautsystem. Hier findet die Verdauung von Nahrungsmitteln statt. Die Resorption versorgt den Körper und damit unseren Stoffwechselbedarf.

**Der Darm ist unser zentrales Stoffwechselorgan.** Es ist das wichtigste Ausscheidungsorgan von Schlacken und Giften. Es ist der wichtigste Ort (die Wiege) der Immunstimulation.

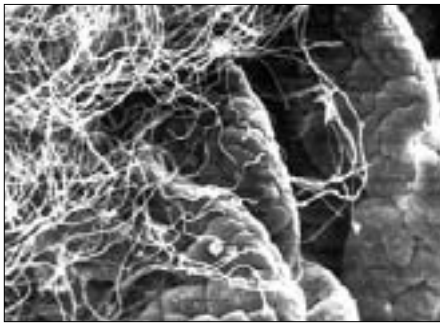
Alle übrigen Schleimhäute des Körpers werden vom Darm beeinflusst bzw. der Zustand der übrigen Schleimhäute ist vom Darm abhängig. So gibt es keine Belastung der Lunge, keine Belastung der Nasennebenhöhlen, keine Belastung der Harnwege oder der Haut, die nicht ihre Entsprechung im Darm hat. In der Regel ist sogar ihre Ursache in der Darmproblematik zu finden. Ein chinesischer Spruch verdeutlicht dies:

- Alles, was die Lunge nicht ausscheiden kann, muss der Darm ausscheiden.
- Alles, was der Darm nicht ausscheiden kann, muss die Niere ausscheiden.
- Alles, was die Niere nicht ausscheiden kann, muss die Haut ausscheiden.
- Alles was die Haut nicht ausscheiden kann, führt zum Tod.

Auch Hippokrates erkannte die Bedeutung des Darms als ein zentrales Organ. Er formulierte: „Der Tod sitzt im Darm“.

### Die Bedeutung einer intakten Darmflora

Der Darm muss innen verdauen, was ihm von außen zugeführt wird. Er hat keine Entscheidungsfreiheit.



*C. albicans* auf einer Dünndarmschleimhaut.

Die Schleimhaut im Verdauungskanal ist in ständiger Verbindung zur mikrobiellen und stofflichen Außenwelt. Entwicklungsgeschichtlich kann man den Verdauungsschlauch als „Wiege des Immunsystems“ betrachten. Tatsächlich sind bei Mensch und Wirbeltier über 80 % der gesamten körpereigenen Abwehreinrichtungen im Verdauungsschlauch anzutreffen. Die Ausbildung und Leistung dieses Abwehrsystems ist direkt abhängig von der Gegenwart einer Mikroflora.

Das 400 m<sup>2</sup> große offene System des Darms kennzeichnet die enorme Bedeutung, die der Darm in der Auseinandersetzung mit der Umwelt hat. Etwa fünfhundert verschiedene Bakterienarten sind an der gesunden bakteriellen Barriere beteiligt. Die Gesamtzahl der Bakterien im Darm ist zehn- bis hundertmal größer als die Anzahl aller Körperzellen des Menschen zusammengekommen. Wie ein dichter Rasen bekleidet diese Bakterenschicht die Darmwand, wie ein Rasen den Boden im Garten.

Eine intakte, funktionierende Darmflora wird als „eubiotisch“ bezeichnet. Eine Darmflora, die erhebliche Abweichungen von der Norm erkennen lässt, wird als „dysbiotisch“ bezeichnet.

### Möglichkeiten der Dysbakterie

Am bedeutendsten sind heutzutage die Ernährungseinflüsse, speziell der erhöhte Konsum von Einfachzuckern, der Genuss von zu viel Säuerndem, insbesondere auch der Säure bildenden Genussmittel wie Weißzucker, Kaffee etc.

Einseitige Ernährung: z. B. zu viel Eiweiß, zu viel Kohlenhydrate, fettreiche Kost, mindert die Produktion der für die Verdauung notwendigen Enzymmuster. Vermehrte Verwendung von Pharmazeutika, wie Antibiotika, Immunsuppressiva, Abführmittel, Säureblocker etc. wirken sich immer dysregulierend auf die Darmflora aus.

Selbst Strahlen- und E-Smog-Belastungen wirken sich unmittelbar auf die bakterielle Besiedelung im Darm aus. Eine weitere Belastung für die Darmflora stellt auch eine permanente Stressbelastung dar.

Doch die zentralsten Allergene für den Menschen sind die Nahrungsmittel: Kuhmilch und Weizen – in der Verwendung der heutigen Form.

### Die Kuhmilch

In der freien Natur nimmt kein erwachsenes Tier Muttermilch zu sich. In der freien Natur ist es kaum möglich (nur in seltensten Notsituationen) dass ein Jungtier die Milch eine Amme akzeptiert. Dies ist nur in Gefangenschaft, wie dem Zoo, möglich.

Zur Verarbeitung der Kuhmilch im menschlichen Darm werden Eiweiß spaltende Enzyme, u. a. Laktase, benötigt. Die altersbedingte Abnahme der Kuhmilch-Eiweiß-spaltenden Enzyme im Darm ist ein physiologischer (normaler) Vorgang. Die Verwendung von Kuhmilch ist in vielen Ländern völlig unbekannt. Viele Asiaten und Afrikaner haben einen absoluten Laktasemangel und vertragen sie somit nicht. Interessanterweise sind gerade in diesen Ländern Erkrankungen wie die Osteoporose weitgehend unbekannt. Kuhmilch gleicht der menschlichen Muttermilch um ein Vielfaches weniger, als andere Milcharten wie z. B. Schafsmilch oder Ziegenmilch.

Beim vielgepriesenen Kalziumgehalt wird leider übersehen (oder auch absichtlich verschwiegen), dass zur Freigabe des Kalziums die Kuhmilch auch verdaut werden muss (Laktasemangel). Zusätzlich verbraucht der Körper zum Abpuffern der Milchsäure wiederum Kalzium (das er sich aus den Knochen [!] holt). Der Kalziumgehalt kann so hoch sein, dass es zu Blockaden im Lymphsystem des Körpers kommen kann und damit zu einer eher negativen Reaktion denn einer positiven. Zusätzlich hat die Kuhmilch einen sehr hohen Fettgehalt.

Doch der wichtigste Faktor ist die industrielle Aufbereitung der Kuhmilch. Durch die Homogenisierung, die Pasteurisierung, die Ultraheißerhitzung (H-Milch) erfährt die Kuhmilch eine massive Veränderung. Sie wird dadurch avital und zählt somit zu den toten Nahrungsmitteln (Brucker: Sie ist tot wie eine Leiche, die man sicherheitshalber nochmal erschossen hat). Durch die verschiedenen Industrievorgänge kommt es zu einer zweihundertfachen Vergrößerung der Oberfläche, und damit zu einem zweihundertfachen höheren Allergienpotenzial. Da bei einer Kuhmilch-Allergie häufig eine verstärkte Neigung zur Fäulnisdyspepsie (durch Fehlverdauung) mit einher geht, wird sie nicht als solche erkannt oder beachtet. Die Milieuvverschiebung durch Kuhmilch begünstigt insbesondere die Belastung durch Parasiten, wie Ascariden (Würmer), die dann wieder als eigenständige Krankheit angesehen wird.

### Der Weizen

Weizen ist das zweitwichtigste Allergen. Durch die Hochzüchtung des Urweizens (Dinkel, Kalmut) in seine heutige Form hat der Weizen das höchste Allergienpotenzial aller Getreidesorten.

Während noch bis vor wenigen Jahrzehnten fast jeder Bäcker (heute wieder vereinzelt) seine eigene Brotspezialität hatte, finden wir nunmehr fast ausschließlich Brot- und Brötchensorten in den Regalen, die aus Fertigmehlmischungen hergestellt sind. Diesen werden zur Haltbarkeit und besseren Backergebnissen Chemikalien und Emulgatoren beigefügt. Dies wiederum hat den Nebeneffekt der Möglichkeit von Schimmelpilz-Bildung.

Da Weizen mittlerweile sehr preisgünstig ist, ist er auch in den industriell gefertigten Speisen und der industriell gefertigten Nahrung im großen Maße enthalten.

Die Diagnose einer Schimmelpilzbelastung im menschlichen Organismus löst meist ein Unverständnis aus. Denn Schimmelpilz wird fast nur in Zusammenhang mit Feuchtigkeit in Räumen gebracht. Kaum bekannt ist, dass die Verwendung von Schimmelpilzen zur preisgünstigen Herstellung von Konservierungsmitteln (quasi alle E-Nummern, Emulgatoren, Geschmacksverstärker) dient. Ebenfalls problematisch ist die Herstellung der Medikamente auf Schimmelpilzbasis wie Antibiotika, Antiallergika, Cortisonpräparate, Enzympräparate, Hormonpräparate. Auch die Konservierungsmittel z. B. in Augentropfen oder Asthmasprays sind in der Regel auf Schimmelpilzbasis aufgebaut. Die Schimmelpilze sind es auch, die sich auf einen Stoff aufsetzen können und ihn so unverträglich machen können (carry-over-Effekt).

So können Lebensmittel, die eigentlich verträglich sind (z. B. Biogetreide), durch fehlerhafte Lagerung mit Pilz kontaminiert werden und somit Allergien auslösen.

In der Tierhaltung können natürlich die über das Futter aufgenommenen Schimmelpilze auch beim Menschen wirksam sein. Denn auch die tierärztlich verwendeten Mittel sind auf Schimmelpilzbasis.

Wenig bekannt ist die Kettenreaktion zwischen Schimmelpilzen und Pollen. Die klebrigen Birkenpollen z. B. können sich in der feuchten Umgebung des Frühjahrs perfekt mit Schimmelpilzen beladen und können somit die eigentliche Allergie-Ursache darstellen.

Deshalb sollte bei Heuschnupfen-Allergikern auch die Möglichkeit einer Schimmelpilz-Belastung in Betracht gezogen werden. Besonders problematisch ist das Aflatoxin (vom Aspergillus

niger stammend), das vor allen Dingen in Nussprodukten vorkommt.

### Der Allergiezug

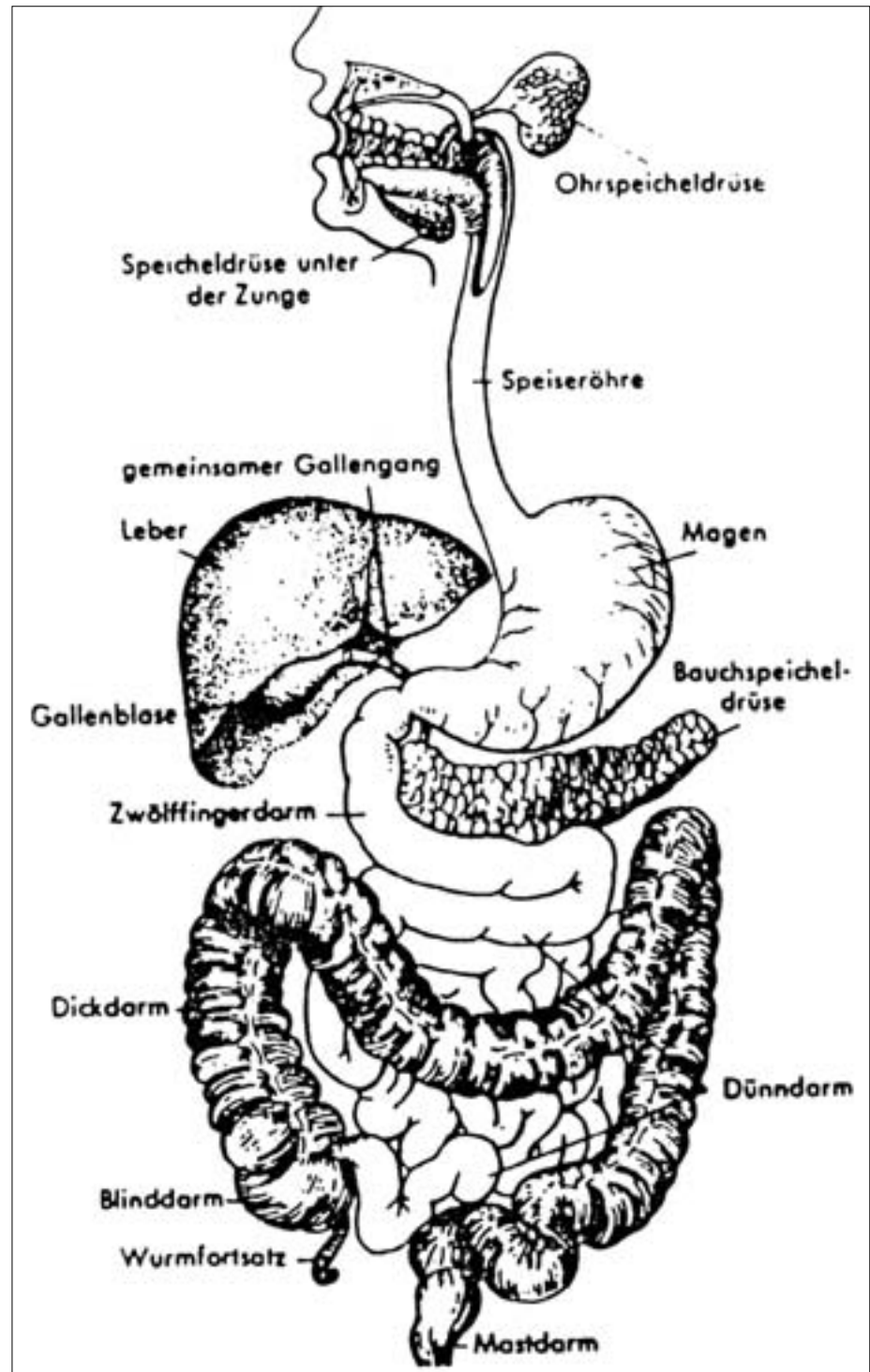
Hierunter ist zu verstehen, dass die eigentliche Allergie-Ursache, die Lokomotive, wie z. B. die Kuhmilch, die anderen Allergiereaktionen, die Waggonen (die Allergie-Auslöser) wie eine Kettenreaktion, wie einen Zug hinter sich herzieht. Die eigentliche Ursache, die Kuhmilchallergie, tritt hierbei häufig nicht mit in Erscheinung, wohl aber die ganzen nachfolgenden Kettenreaktionen.

Wie dargestellt, kann sich eine Grundnahrungsmittel-Allergie (Kuhmilch, Weizen, Hefe, Eiweiß etc.) nur dann manifestieren, wenn die Darmflora erhebliche Mängel aufweist. Eine Allergie-Testung, in welcher Form auch immer, ist aus dieser Betrachtungsweise dann wohl nicht relevant. Eine Blutuntersuchung z. B. auf bis zu dreihundert (!) möglicherweise in Frage kommende Allergie-auslösende Substanzen ist ein Zufalls-Spiel. Eine Untersuchung, die dann evt. ein Ergebnis zeigt, dass über hundert Substanzen als Allergie-Auslöser differenziert wurden, verursacht sicherlich Frust, und damit schon wieder Stress. Dabei wird nämlich auch nicht beachtet, dass sich allergische Reaktionen gegenseitig aufschaukeln können (allergische Diathese).

Die Belastung durch Pilze (z. B. *Candida albicans*), Bakterien, Parasiten, Schwermetalle und Umweltchemikalien sind weitere Kombinationen einer allergischen Kettenreaktion. In diesem Sinne gibt es die Allergie-Sammler.

### Therapie allergischer Erkrankungen

Soll eine allergische Symptomatik auf Dauer aufgelöst werden, so muss das Übel an der Wurzel (Ursache) gepackt werden. Das heißt klar und deutlich: Ohne eine Grundsanierung des Darmes ist jeder Therapieversuch einer Allergie nur ein halbe Sache (oder auch ein Kunstfehler?). Doch nur einfach Darmkeime, Enzyme oder ähnliche Produkte einzunehmen, kann nicht zum Erfolg führen. Im Gegenteil, es kann dadurch zur Verschlechterung der Abwehrlage führen. Auf eine fehlbesiedelte Darmschleimhaut treffen nun Substanzen, die nicht ordnungsgemäß aufgespalten werden können. Schon entstehen neue unverwertbare Produkte, die dem Ausscheidungsprozess neuen Stress verursachen. So wie bei einem Rasen im Garten erst das Unkraut entfernt werden muss, damit neuer, schöner Rasen wieder anwachsen kann, so muss als erstes die Darmschleimhaut befreit werden von störenden Übeltätern, mit welcher Methode auch immer.



Unser Verdauungssystem.

Erst nach der Bereinigung und Heilung der Darmschleimhaut ist eine Neuan siedelung von gesunden Keimen möglich. Ist die intakte Darmflora wieder hergestellt, kann die systemische Entgiftung unter Berücksichtigung verschiedener Maßnahmen vorgenommen werden. Eine gleichzeitige Darmsanierung und Organ-Entgiftung könnte wiederum zur Überlastung der Ausscheidung über den Darm führen. Ansiedelung der gesunden, notwendigen Keime könnte verzögert oder gar verhindert werden.

Erst wenn das Immunsystem wieder geschlossen ist, ist es möglich, die aus

dem Gewebe gelösten Toxine (Gifte) über das Ausleitungssystem nach außen abzutransportieren. Die beteiligten Organe sind: Lunge, Leber, Magen, Darm, Niere, Blase und Haut.

Jedem, der noch nicht mit einer Allergie oder einer chronischen Erkrankung belastet ist, meinen Glückwunsch. Beachten Sie weiterhin, oder ab sofort, die sorgfältige Pflege Ihres Darms.

Allen, die in irgendeiner Art und Weise betroffen sind, wünsche ich einen Therapeuten, der um diese Zusammenhänge weiß und seine Therapie dementsprechend ausrichtet. ■

Barbara Teves, HP

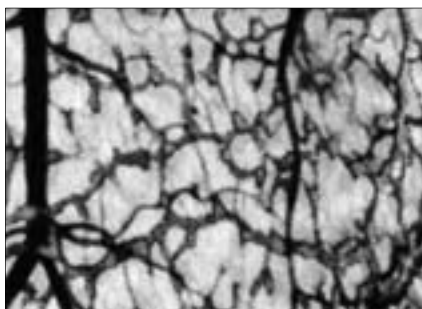
## Allergien – S.O.S.-Signale des Immunsystems

Allergien sind keine eigenständigen Krankheiten. Sie sind Symptome (Hinweise) auf ein völlig überlastetes Immunsystem. Die Bildung von spezifischen Immunkörpern ist ein fester, integraler Bestandteil der immunologischen Leistungsfähigkeit. Die gesamte Immunität ist nur und ausschließlich auf der Fähigkeit des Körpers aufgebaut, sich zu sensibilisieren. Das, was als Allergie bezeichnet wird, ist die Überdrehung dieses natürlichen Mechanismus, eine daraus resultierende Kettenreaktion.

Die allergischen Belastungen treten zunehmend häufig auf. Die erste statistische Erhebung wurde 1926 in Zürich gemacht. Hierbei zeigte es sich, dass 1 % der Bevölkerung Allergiker waren. 1985, also knapp sechzig Jahre später, waren es 10 % der Bevölkerung. 1995, nur zehn Jahre später, waren es 30 % der Bevölkerung. 2000, nur fünf Jahre später schon weit mehr als 50 % der Bevölkerung.

Die Ursachenforschung zeigt immer deutlicher, dass die zunehmende Allergisierungsrate der Bevölkerung unmittelbar gekoppelt ist mit der zunehmenden Reizung und Überreizung des Immunsystems durch die Umwelt, durch Umweltgifte (Toxine), Stressbelastungen, E-Smogbelastungen, Verbrauch von Allopathie (chemische Medikamente) etc.

Die zunehmende Häufigkeit von Allergikern im Baby- und Kindesalter liegt wahrscheinlich in der Störung einer richtigen Entwicklung der Darmflora. Schon bei der Klinik-Geburt kommt es nicht mehr zum Kontakt mit den natürlichen Keimen, die für die Bildung der ersten Bakterien-schicht verantwortlich sind. Der Aufbau einer stabilen Darmflora benötigt etwa dreieinhalb Jahre. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt in optimaler Weise den Aufbau der Darmflora und die Entwicklung der Enzymgitter im Darm. Kommt es durch Mangelernährung, durch Fehlernährung (die „moderne“ Kost: viel Zucker, viel Denaturiertes), frühzeitiger Gabe von Pharmazeutika, besonders Antibiotika, zu Entwicklungsbehinderungen, dann manifestiert sich im Kindesalter eine



*Mikroskopisch vergrößerter Blick auf die Darmwand einer Maus, die mit einer normalen Mikroflora besiedelt ist.*

dysbakterische Ausgangsleistung. Es kommt zu Allergien, insbesondere zu Nahrungsmittelallergien.

Dass Allergien eine Fülle von Belastungen und eine Vielzahl von Krankheitsproblemen ursächlich hervorrufen oder unterschwellig daran beteiligt sind (besonders chronische Erkrankungen/Belastungen), wird noch viel zu wenig in der Diagnostik berücksichtigt. Denn Allergene reizen und überstimulieren das System und machen es so reaktionsunfähig gegenüber entsprechenden Heilreizen, oder es steht zum Ablauf eines Heilreizes nicht mehr genügend körpereigene Energie zur Verfügung, da diese in der allergischen Reaktion verbraucht worden ist.

### Allergieursachen

Hier können prinzipiell drei Gruppen unterschieden werden:

- die primären oder zentralen Nahrungsmittelallergien,
- Folgebelastung einer massiven Stressbelastung des Immunsystems durch Vergiftungserscheinungen (z. B. Schwermetalle), durch Milieuvverschiebungen (z. B. Pilzbefall).
- Die dritte Gruppe bedarf einer genaueren medizinischen Abklärung: Die Allergien, die auf hormoneller Dysregulation beruhen.

### Allergieauslöser

Damit sind diejenigen Dinge gemeint, die nun die Allergie in die Erscheinungsform treten lassen, die quasi das Fass zum Überlaufen bringen. An erster Stelle die primären

oder zentralen Nahrungsmittelallergien. Eine Milieuvverschiebung auf den Schleimhäuten (z. B. in den Nasennebenhöhlen) führt zur Pollenallergie. Eine massive Stressbelastung hat eine Schwächung des Immunsystems zur Folge, ebenso Vergiftungen (z. B. Schwermetalle) oder Elektrosmog.

**Es ist also absolut streng zu unterscheiden zwischen Allergieursachen und den Allergieauslösern!**

### Die Zentrale

Es geht hier um ein 400 m<sup>2</sup> großes Schleimhautsystem. Hier findet die Verdauung von Nahrungsmitteln statt. Die Resorption versorgt den Körper und damit unseren Stoffwechselbedarf.

**Der Darm ist unser zentrales Stoffwechselorgan.** Es ist das wichtigste Ausscheidungsorgan von Schlacken und Giften. Es ist der wichtigste Ort (die Wiege) der Immunstimulation.

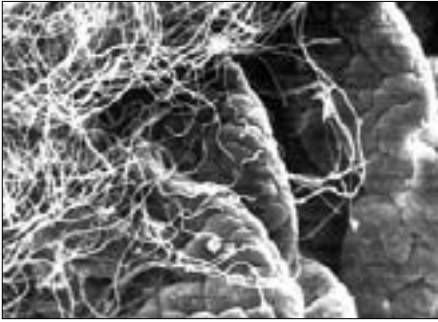
Alle übrigen Schleimhäute des Körpers werden vom Darm beeinflusst bzw. der Zustand der übrigen Schleimhäute ist vom Darm abhängig. So gibt es keine Belastung der Lunge, keine Belastung der Nasennebenhöhlen, keine Belastung der Harnwege oder der Haut, die nicht ihre Entsprechung im Darm hat. In der Regel ist sogar ihre Ursache in der Darmproblematik zu finden. Ein chinesischer Spruch verdeutlicht dies:

- Alles, was die Lunge nicht ausscheiden kann, muss der Darm ausscheiden.
- Alles, was der Darm nicht ausscheiden kann, muss die Niere ausscheiden.
- Alles, was die Niere nicht ausscheiden kann, muss die Haut ausscheiden.
- Alles was die Haut nicht ausscheiden kann, führt zum Tod.

Auch Hippokrates erkannte die Bedeutung des Darms als ein zentrales Organ. Er formulierte: „Der Tod sitzt im Darm“.

### Die Bedeutung einer intakten Darmflora

Der Darm muss innen verdauen, was ihm von außen zugeführt wird. Er hat keine Entscheidungsfreiheit.



*C. albicans* auf einer Dünndarmschleimhaut.

Die Schleimhaut im Verdauungskanal ist in ständiger Verbindung zur mikrobiellen und stofflichen Außenwelt. Entwicklungsgeschichtlich kann man den Verdauungsschlauch als „Wiege des Immunsystems“ betrachten. Tatsächlich sind bei Mensch und Wirbeltier über 80 % der gesamten körpereigenen Abwehreinrichtungen im Verdauungsschlauch anzutreffen. Die Ausbildung und Leistung dieses Abwehrsystems ist direkt abhängig von der Gegenwart einer Mikroflora.

Das 400 m<sup>2</sup> große offene System des Darms kennzeichnet die enorme Bedeutung, die der Darm in der Auseinandersetzung mit der Umwelt hat. Etwa fünfhundert verschiedene Bakterienarten sind an der gesunden bakteriellen Barriere beteiligt. Die Gesamtzahl der Bakterien im Darm ist zehn- bis hundertmal größer als die Anzahl aller Körperzellen des Menschen zusammengekommen. Wie ein dichter Rasen bekleidet diese Bakterenschicht die Darmwand, wie ein Rasen den Boden im Garten.

Eine intakte, funktionierende Darmflora wird als „eubiotisch“ bezeichnet. Eine Darmflora, die erhebliche Abweichungen von der Norm erkennen lässt, wird als „dysbiotisch“ bezeichnet.

### Möglichkeiten der Dysbakterie

Am bedeutendsten sind heutzutage die Ernährungseinflüsse, speziell der erhöhte Konsum von Einfachzuckern, der Genuss von zu viel Säuerndem, insbesondere auch der Säure bildenden Genussmittel wie Weißzucker, Kaffee etc.

Einseitige Ernährung: z. B. zu viel Eiweiß, zu viel Kohlenhydrate, fettreiche Kost, mindert die Produktion der für die Verdauung notwendigen Enzymmuster. Vermehrte Verwendung von Pharmazeutika, wie Antibiotika, Immunsuppressiva, Abführmittel, Säureblocker etc. wirken sich immer dysregulierend auf die Darmflora aus.

Selbst Strahlen- und E-Smog-Belastungen wirken sich unmittelbar auf die bakterielle Besiedelung im Darm aus. Eine weitere Belastung für die Darmflora stellt auch eine permanente Stressbelastung dar.

Doch die zentralsten Allergene für den Menschen sind die Nahrungsmittel: Kuhmilch und Weizen – in der Verwendung der heutigen Form.

### Die Kuhmilch

In der freien Natur nimmt kein erwachsenes Tier Muttermilch zu sich. In der freien Natur ist es kaum möglich (nur in seltensten Notsituationen) dass ein Jungtier die Milch eine Amme akzeptiert. Dies ist nur in Gefangenschaft, wie dem Zoo, möglich.

Zur Verarbeitung der Kuhmilch im menschlichen Darm werden Eiweiß spaltende Enzyme, u. a. Laktase, benötigt. Die altersbedingte Abnahme der Kuhmilch-Eiweiß-spaltenden Enzyme im Darm ist ein physiologischer (normaler) Vorgang. Die Verwendung von Kuhmilch ist in vielen Ländern völlig unbekannt. Viele Asiaten und Afrikaner haben einen absoluten Laktasemangel und vertragen sie somit nicht. Interessanterweise sind gerade in diesen Ländern Erkrankungen wie die Osteoporose weitgehend unbekannt. Kuhmilch gleicht der menschlichen Muttermilch um ein Vielfaches weniger, als andere Milcharten wie z. B. Schafsmilch oder Ziegenmilch.

Beim vielgepriesenen Kalziumgehalt wird leider übersehen (oder auch absichtlich verschwiegen), dass zur Freigabe des Kalziums die Kuhmilch auch verdaut werden muss (Laktasemangel). Zusätzlich verbraucht der Körper zum Abpuffern der Milchsäure wiederum Kalzium (das er sich aus den Knochen [!] holt). Der Kalziumgehalt kann so hoch sein, dass es zu Blockaden im Lymphsystem des Körpers kommen kann und damit zu einer eher negativen Reaktion denn einer positiven. Zusätzlich hat die Kuhmilch einen sehr hohen Fettgehalt.

Doch der wichtigste Faktor ist die industrielle Aufbereitung der Kuhmilch. Durch die Homogenisierung, die Pasteurisierung, die Ultraheißerhitzung (H-Milch) erfährt die Kuhmilch eine massive Veränderung. Sie wird dadurch avital und zählt somit zu den toten Nahrungsmitteln (Brucker: Sie ist tot wie eine Leiche, die man sicherheitshalber nochmal erschossen hat). Durch die verschiedenen Industrievorgänge kommt es zu einer zweihundertfachen Vergrößerung der Oberfläche, und damit zu einem zweihundertfachen höheren Allergienpotenzial. Da bei einer Kuhmilch-Allergie häufig eine verstärkte Neigung zur Fäulnisdyspepsie (durch Fehlverdauung) mit einher geht, wird sie nicht als solche erkannt oder beachtet. Die Milieuvverschiebung durch Kuhmilch begünstigt insbesondere die Belastung durch Parasiten, wie Ascariden (Würmer), die dann wieder als eigenständige Krankheit angesehen wird.

### Der Weizen

Weizen ist das zweitwichtigste Allergen. Durch die Hochzüchtung des Urweizens (Dinkel, Kalmut) in seine heutige Form hat der Weizen das höchste Allergienpotenzial aller Getreidesorten.

Während noch bis vor wenigen Jahrzehnten fast jeder Bäcker (heute wieder vereinzelt) seine eigene Brotspezialität hatte, finden wir nunmehr fast ausschließlich Brot- und Brötchensorten in den Regalen, die aus Fertigmehlmischungen hergestellt sind. Diesen werden zur Haltbarkeit und besseren Backergebnissen Chemikalien und Emulgatoren beigefügt. Dies wiederum hat den Nebeneffekt der Möglichkeit von Schimmelpilz-Bildung.

Da Weizen mittlerweile sehr preisgünstig ist, ist er auch in den industriell gefertigten Speisen und der industriell gefertigten Nahrung im großen Maße enthalten.

Die Diagnose einer Schimmelpilzbelastung im menschlichen Organismus löst meist ein Unverständnis aus. Denn Schimmelpilz wird fast nur in Zusammenhang mit Feuchtigkeit in Räumen gebracht. Kaum bekannt ist, dass die Verwendung von Schimmelpilzen zur preisgünstigen Herstellung von Konservierungsmitteln (quasi alle E-Nummern, Emulgatoren, Geschmacksverstärker) dient. Ebenfalls problematisch ist die Herstellung der Medikamente auf Schimmelpilzbasis wie Antibiotika, Antiallergika, Cortisonpräparate, Enzympräparate, Hormonpräparate. Auch die Konservierungsmittel z. B. in Augentropfen oder Asthmasprays sind in der Regel auf Schimmelpilzbasis aufgebaut. Die Schimmelpilze sind es auch, die sich auf einen Stoff aufsetzen können und ihn so unverträglich machen können (carry-over-Effekt).

So können Lebensmittel, die eigentlich verträglich sind (z. B. Biogetreide), durch fehlerhafte Lagerung mit Pilz kontaminiert werden und somit Allergien auslösen.

In der Tierhaltung können natürlich die über das Futter aufgenommenen Schimmelpilze auch beim Menschen wirksam sein. Denn auch die tierärztlich verwendeten Mittel sind auf Schimmelpilzbasis.

Wenig bekannt ist die Kettenreaktion zwischen Schimmelpilzen und Pollen. Die klebrigen Birkenpollen z. B. können sich in der feuchten Umgebung des Frühjahrs perfekt mit Schimmelpilzen beladen und können somit die eigentliche Allergie-Ursache darstellen.

Deshalb sollte bei Heuschnupfen-Allergikern auch die Möglichkeit einer Schimmelpilz-Belastung in Betracht gezogen werden. Besonders problematisch ist das Aflatoxin (vom Aspergillus

niger stammend), das vor allen Dingen in Nussprodukten vorkommt.

### Der Allergiezug

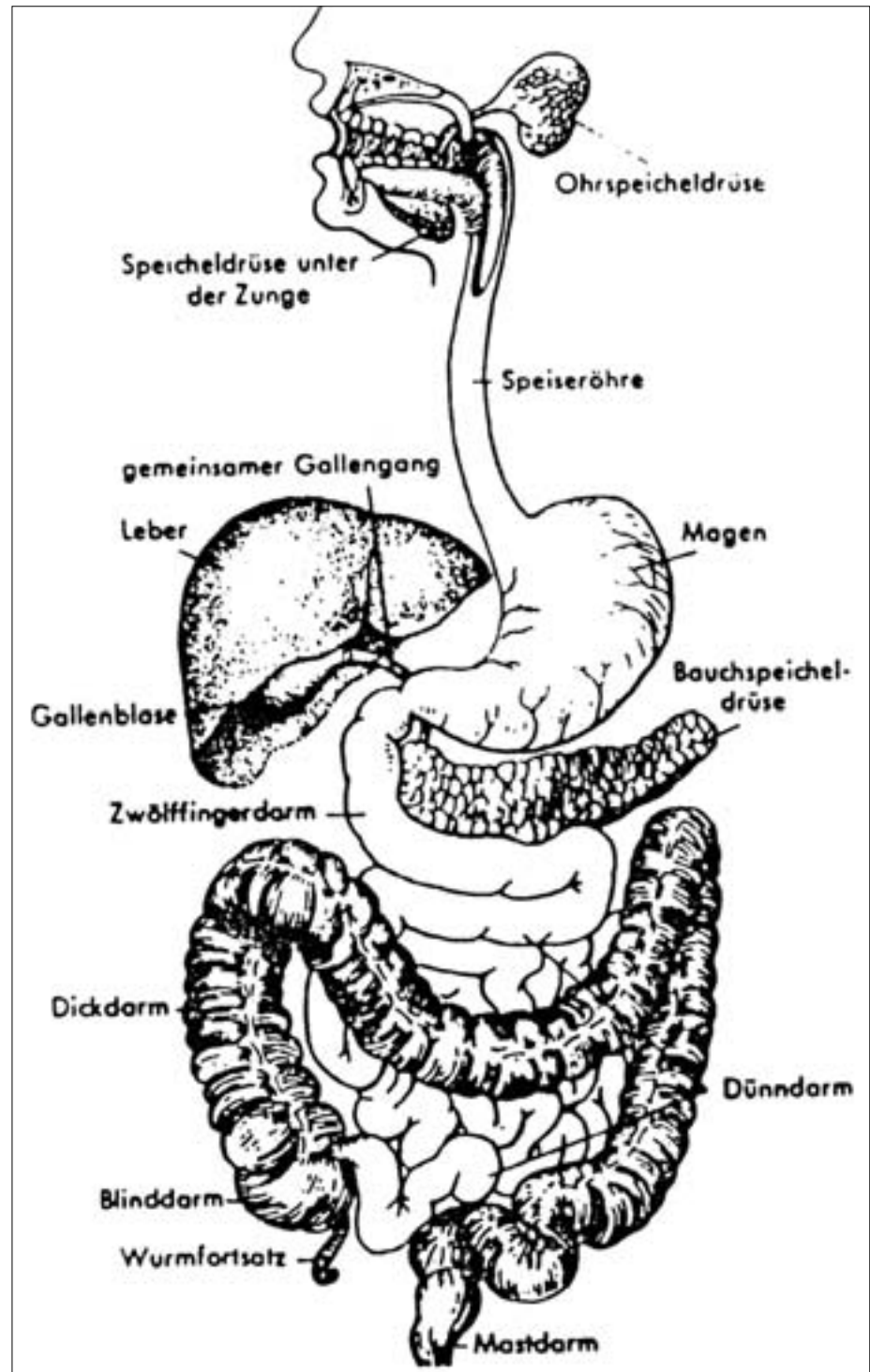
Hierunter ist zu verstehen, dass die eigentliche Allergie-Ursache, die Lokomotive, wie z. B. die Kuhmilch, die anderen Allergiereaktionen, die Waggons (die Allergie-Auslöser) wie eine Kettenreaktion, wie einen Zug hinter sich herzieht. Die eigentliche Ursache, die Kuhmilchallergie, tritt hierbei häufig nicht mit in Erscheinung, wohl aber die ganzen nachfolgenden Kettenreaktionen.

Wie dargestellt, kann sich eine Grundnahrungsmittel-Allergie (Kuhmilch, Weizen, Hefe, Eiweiß etc.) nur dann manifestieren, wenn die Darmflora erhebliche Mängel aufweist. Eine Allergie-Testung, in welcher Form auch immer, ist aus dieser Betrachtungsweise dann wohl nicht relevant. Eine Blutuntersuchung z. B. auf bis zu dreihundert (!) möglicherweise in Frage kommende Allergie-auslösende Substanzen ist ein Zufalls-Spiel. Eine Untersuchung, die dann evt. ein Ergebnis zeigt, dass über hundert Substanzen als Allergie-Auslöser differenziert wurden, verursacht sicherlich Frust, und damit schon wieder Stress. Dabei wird nämlich auch nicht beachtet, dass sich allergische Reaktionen gegenseitig aufschaukeln können (allergische Diathese).

Die Belastung durch Pilze (z. B. *Candida albicans*), Bakterien, Parasiten, Schwermetalle und Umweltchemikalien sind weitere Kombinationen einer allergischen Kettenreaktion. In diesem Sinne gibt es die Allergie-Sammler.

### Therapie allergischer Erkrankungen

Soll eine allergische Symptomatik auf Dauer aufgelöst werden, so muss das Übel an der Wurzel (Ursache) gepackt werden. Das heißt klar und deutlich: Ohne eine Grundsanierung des Darmes ist jeder Therapieversuch einer Allergie nur ein halbe Sache (oder auch ein Kunstfehler?). Doch nur einfach Darmkeime, Enzyme oder ähnliche Produkte einzunehmen, kann nicht zum Erfolg führen. Im Gegenteil, es kann dadurch zur Verschlechterung der Abwehrlage führen. Auf eine fehlbesiedelte Darmschleimhaut treffen nun Substanzen, die nicht ordnungsgemäß aufgespalten werden können. Schon entstehen neue unverwertbare Produkte, die dem Ausscheidungsprozess neuen Stress verursachen. So wie bei einem Rasen im Garten erst das Unkraut entfernt werden muss, damit neuer, schöner Rasen wieder anwachsen kann, so muss als erstes die Darmschleimhaut befreit werden von störenden Übeltätern, mit welcher Methode auch immer.



*Unser Verdauungssystem.*

Erst nach der Bereinigung und Heilung der Darmschleimhaut ist eine Neuan siedelung von gesunden Keimen möglich. Ist die intakte Darmflora wieder herstellt, kann die systemische Entgiftung unter Berücksichtigung verschiedener Maßnahmen vorgenommen werden. Eine gleichzeitige Darmsanierung und Organ-Entgiftung könnte wiederum zur Überlastung der Ausscheidung über den Darm führen. Ansiedelung der gesunden, notwendigen Keime könnte verzögert oder gar verhindert werden.

Erst wenn das Immunsystem wieder geschlossen ist, ist es möglich, die aus

dem Gewebe gelösten Toxine (Gifte) über das Ausleitungssystem nach außen abzutransportieren. Die beteiligten Organe sind: Lunge, Leber, Magen, Darm, Niere, Blase und Haut.

Jedem, der noch nicht mit einer Allergie oder einer chronischen Erkrankung belastet ist, meinen Glückwunsch. Beachten Sie weiterhin, oder ab sofort, die sorgfältige Pflege Ihres Darms.

Allen, die in irgendeiner Art und Weise betroffen sind, wünsche ich einen Therapeuten, der um diese Zusammenhänge weiß und seine Therapie dementsprechend ausrichtet. ■