



Bild: pixapay.com

Das sehen unsere Klienten umgehend, wenn Sie wieder modernen Müll in der Ernährung zu sich nehmen. Der Körper spricht Klartext, nur man muss ihn verstehen, was vielen nicht gelingt. Sie greifen wieder zu Medikamenten und ruinieren sich so wieder ihre Gesundheit.

Auszug von urheimische-notizen.de: Der Darm mit seinem Mikrobiom ist ein Abbild des menschlichen Lebens: Ernährung, Umweltbedingungen, Lebensstil, Erkrankungen finden ihren Niederschlag im Darm. Völker, die noch sehr traditionell leben, verfügen deshalb über eine sehr artenreiche Zusammensetzung der Darmflora. Bei Menschen aus westlichen Industrienationen ist dagegen ein Verlust an Diversität zu beobachten. **Neu ist allerdings die Erkenntnis, dass das Mikrobiom über ein Gedächtnis verfügt, das sich über Generationen erstreckt** [1]. !!! Wenn sich über mehrere Generationen aufgrund ballaststoffarmer Ernährung ein Verlust an Diversität einstellt, ist es nach Aussage verschiedener Studien schon bei der vierten Generation nicht mehr möglich, wieder ein gesundes Darmmikrobiom herzustellen [2] !!! Auch bei gesunder Ernährung blieb das kranke Mikrobiom bestehen, welches mit Zivilisationserkrankungen wie Allergien, Asthma und Adipositas assoziiert ist. Es bringt also nichts, nur von Zeit zu Zeit zu „beichten“ und etwas Gesundes zu essen, wenn die alltägliche Ernährung sonst immer einfallslos ist. Gesunde Ernährung, am besten mit vielen Bitterstoffen aus pflanzlicher Ernährung, sollte nicht die Ausnahme, sondern die Regel sein. **Und Sie können**

dazu beitragen, dass sich Ihr Körper trotz vielen Ernährungsfehlern doch noch korrigieren und heilen kann.

[1] Sonnenburg, E. D. et al. (2016). Diet-induced extinctions in the gut microbiota compound over generations. *Nature*, 529(7585), 212-215.

[2] Prados, A. (2016). Conserving and restoring the human gut microbiome by increasing consumption of dietary fibre. *Gut Microbiota for Health*.

Menschen meinen mit **fermentierten Lebensmitteln, Probiotika- und Präbiotika-Mittelchen** ihren Darm und somit ihr Mikrobiom, z.B. nach einer Antibiotikakur oder mit einem Leaky Gut (durchlässigen Darm), aufbauen zu können. Fast alle Gesundheitsseiten im Internet, Zeitschriften und Filme sind der gleichen Meinung. Doch weit gefehlt. Es kann zu einer Verbesserung kommen. Es gibt jedoch keine Garantie, dass sich Ihr Darm so erholen kann. Zudem muss man sich tatsächlich die Frage stellen, sind fermentierte Lebensmittel tatsächlich gesund. Sind die Trillionen von abgestorbenen Bakterien, die zu Blähungen führen im Darm willkommen? Was bringt es tote Bakterien zu essen? Kein Tier frisst fermentierte Lebensmittel, ausser es wäre am verhungern. Also, so lange wir frische Lebensmittel kaufen und essen können, brauchen wir keine fermentierten Totenmittel. Alles Konservierte (getrocknet, in Salz, in Alkohol oder sonst wie konserviert) ist unnatürlich, ob in Fässern, Büchsen, Flaschen, Plastik oder auf Eis gelagert.

Klienten von uns essen genau das, was Sie in unserem E-Book lesen können.

Das Immunsystem und das Mikrobiom

Das Immunsystem Ihres Körpers und seine Rolle bei der Krebsprävention (aber auch bei Vorerkrankungen wie Autoimmunerkrankungen) bekommt im vorherrschenden Paradigma der allopathischen Medizin wirklich nicht die Aufmerksamkeit, die es verdient.

Es wird schwer fallen, einen konventionellen Arzt oder medizinischen Experten zu

finden, der bereit oder sachkundig genug ist, um über die natürliche Immunität im Zusammenhang mit der Krebsfreihaltung Ihres Körpers zu sprechen. Zumindest nicht in vollem Umfang.

Und doch sind diese Informationen von entscheidender Bedeutung. Tatsächlich könnte dies der am meisten übersehene Aspekt der Krebsprävention sein (mit gesunder korrekter Ernährung, Nährstoffe, Bewegung, Stressbewältigung, Sonnenlicht, genügend Schlaf usw.), über den das konventionelle medizinische System heute nicht spricht. Doch es braucht noch etwas mehr Wissen. Der Darm, unser Hauptimmunsystem muss zuerst von täglicher Verschleimung, Schlacken, Verdauungsresten und Kotsteinen befreit werden. Der Körper muss entgiften können - und zwar richtig. Denken Sie nicht mit Detox-Pulver oder Algen kann der Körper, vor allem der Darm, der oft mit einem Güllenloch verglichen werden kann, entgiften.

Mit nützliche Darmbakterien stärken Sie die Immunität und werden geschützt

In Ihrem Darmtrakt leben unzählige Billionen verschiedener Mikroorganismen, die Ihnen helfen, Nahrung richtig zu verdauen und Ihren Körper vor schädlichen Bakterien zu schützen. Dieses nützliche bakterielle „Ökosystem“ wird in der wissenschaftlichen Literatur oft als menschliches Mikrobiom bezeichnet. Ein gesunder Darm spielt sowohl bei der Heilung als auch bei der Prävention eine wichtige Rolle.

Dieses Mikrobiom arbeitet in Synergie mit dem restlichen Immunsystem des Körpers, um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Dies bedeutet, dass diese winzigen Mikroorganismen mit Ihrem Körper verschmelzen in einem koordinierten Bemühen, die Homöostase oder einen gesunden Zustand von Gleichgewicht und Stabilität aufrechtzuerhalten.

Es gibt jedoch viele Dinge, die die ordnungsgemäße Funktion Ihres Mikrobioms beeinträchtigen können. Dazu gehören schlechte Ernährung (verarbeitete

Lebensmittel sind kompositorisch „tot“ und es fehlen die Enzyme und lebenden Bakterien, die für die Gesundheit des Mikrobioms notwendig sind), Umweltverschmutzung, chronischer Stress, Schlafmangel und Arzneimittel wie Antibiotika. Antibiotika töten nicht nur schädliche Krankheitserreger ab, sondern auch die guten Bakterien, auf die Ihr Körper für die richtige Immunfunktion angewiesen ist. Mit Antibiotika ruinieren Sie Ihre Darmflora, Ihren Darm, Ihr Immunsystem uvm. für Jahre oder bis zu Ihrem meistens zu frühen Lebensende.

Leidet das Darmmikrobiom entstehen Krankheiten. **Speziell bei Krebs entdeckt die Wissenschaft jetzt, wie ein untaugliches Mikrobiom eine Kaskade von Systemfehlern im ganzen Körper auslösen kann, die in vielen Fällen zu Tumorwachstum und ausgewachsenem Krebs führen.**

Darmdysbiose, Entzündung (Autoimmunerkrankung) und Krebs

Eine Studie, die Anfang dieses Jahres in der Zeitschrift *Science Translational Medicine* veröffentlicht wurde, erläutert diesen systemischen Zusammenbruch genauer und zeigt auf, wie Dysbiose oder das Versagen des Mikrobioms, sich mit dem Rest des Immunsystems zu synchronisieren, zur Krebsbildung oder Karzinogenese führen kann.

Es wird erklärt, wie epidemiologische Studien Mikrobiomschäden als einen Hauptrisikofaktor für die Krebsentstehung identifiziert haben. Die Forscher fanden heraus, dass eine Darmdysbiose eine Entzündungsreaktion im Magen-Darm-Trakt (GI) auslösen kann, die, wenn sie nicht behandelt wird, zu Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa oder Darmkrebs führen kann.

Die gastrointestinale Mikrobiota schützt die Darmschleimhaut und dient als Torwächter. Sie lassen Nährstoffe in den Blutkreislauf und verhindern gleichzeitig den Durchgang von Krankheitserregern und Toxinen. Ein Mikrobiom-Versagen ist für den Darmtrakt geradezu katastrophal. Tödlich!

Darmdysbiose wurde auch mit vielen anderen Krebsarten in Verbindung gebracht, einschliesslich Brust- und Leberkrebs. Die verschiedenen Entzündungsreaktionen, die durch Darmdysbiose erzeugt werden, scheinen systemischer Natur zu sein. Das bedeutet, dass sie eine Reihe von Systemen im ganzen Körper beeinflussen - sowohl im Darm als auch extraintestinal.

Die enge Beziehung zwischen der Darmmikrobiota und dem Immunsystem ist zugegebenermassen komplex. Aber es lässt sich so zusammenfassen: Damit Ihr Immunsystem Krebs effektiv bekämpfen und verhindern kann, muss Ihr Mikrobiom in Topform sein. Und der beste Weg, um einen gesunden Darm sicherzustellen, besteht darin, neben der Vermeidung von Expositionen, die seine Integrität gefährden, **Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel zu suchen, die ihn bereichern.**

Viele sind der Meinung, auch in Büchern und auf Internetseiten, Probiotika und Präbiotika würden sofort helfen das Mikrobiom wieder aufzubauen. Leider geht das nicht (siehe oben). Zudem muss sich zuerst der Darm von Altlasten befreien können. Danach sind entsprechende Lebensmittel - keine Totenmittel - wichtig. Sie helfen damit sich der Darm wieder freuen und seine absolut wichtige Funktion für ein gesundes und starkes Immunsystem übernehmen kann.

In unserer Onlineberatung ist das ein Schwerpunkt.

Bakterien können auch ins Blut gelangen, gerade bei einem Leaky Gut:

[Trend Probiotika: Bakterien im Blut](#)