

Mit einem gesunden, intakten Immunsystem beugen Sie Krankheiten, wie Autoimmunerkrankungen und auch Krebs vor. Es ist die allerbeste Möglichkeit, diese Erkrankungen auch heilen zu können.

## **Darm, Bakterien und das Immunsystem**

Stimmt! Fast 80% Ihres Immunsystems befindet sich im Darm. Hier finden Sie ein einzigartiges Ökosystem mit Billionen von Organismen, einschliesslich Bakterien, Hefen und Pilzen. Diese Ansammlung von Organismen ist als «Mikrobiota» bekannt und für Ihre gute Gesundheit absolut notwendig.

Es kann etwas seltsam sein, wenn man bedenkt, dass sich in Ihrem Darm Bakterien und Pilze befinden. Viele denken Bakterien und Pilze machen krank und wollen mit Antibiotika alles abtöten. Es gibt unzählige Arten von Bakterien, von denen viele für eine gute Gesundheit unerlässlich sind. Diese Bakterien können dabei helfen, Lebensmittel abzubauen, das Krebswachstum zu hemmen und die Nährstoffaufnahme zu unterstützen.

## **Das beginnt bereits bei der Geburt**

Wenn ein Kind geboren wird, kommt fast die gesamte Immunität von der Mutter. Ihr Immunsystem entwickelt sich, wenn sie auf verschiedene Viren und Keime stossen, aber der Vorgang braucht Zeit. Diese unterdrückte Immunantwort ist notwendig, damit das Kind gesunde Darmbakterien entwickeln kann - die Grundlage für ein starkes Immunsystem.

Mit der Muttermilch wird das Immunsystem des Babys aufgebaut und gestärkt. Bekommt das Kleinkind später Kumilch, wird das Immunsystem wieder vernichtet. Und das Kind schreit Tag und Nacht. Es leidet unter Koliken und Durchfall. Spätestens dann sollte es bei den Eltern «klick» machen, dass sie verstehen, dass Kuhmilch nicht für ihr Baby gut ist.

Ein Ungleichgewicht der Darmmikrobiota wird als «Dysbiose» bezeichnet und

kann zu vielen, vielen Problemen führen. Mit Kuhmilch und chemischen Substanzen, die bereits Kleinstkindern verabreicht werden, bekommen viele Kinder nie die Chance, eine starke Darmmikrobiota zu entwickeln. **Diese Kinder können an einer Dysbiose leiden, die für den Rest ihres Lebens zu Allergien und anderen Immunproblemen führt.**

Aber selbst wenn sich ein gesunder Darm entwickelt hat, muss er aufrechterhalten werden. Immer, um ein starkes Immunsystem zu gewährleisten. Schlechte Ernährung, Antibiotika und chronischer Stress sind nur einige der Ursachen für schlechte Darmgesundheit. Die Vernichtung des Immunsystems kann tödlich enden.

## **Wie kann ein gesunder Darm unsere Gesundheit verbessern?**

**Krebs:** Der vielleicht beeindruckendste Vorteil eines gesunden Darms ist seine Rolle bei der Krebsprävention. Der menschliche Körper ist auf ein gesundes Mikrobiom angewiesen, um Infektionserreger zu vernichten. Dieses Mikrobiom wirkt in Synergie mit dem übrigen Immunsystem des Körpers, um Krankheiten vorzubeugen.

Studien haben Mikrobiomschäden als Hauptrisikofaktor für die Krebsentstehung identifiziert.

Eine Darmdysbiose kann eine Entzündungsreaktion im Magen-Darm-Trakt auslösen, die, wenn sie nicht behandelt wird, zu Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Darmkrebs führen kann. Aber das ist nicht alles...

Die Darmdysbiose wurde mit vielen anderen Krebsarten in Verbindung gebracht, einschliesslich Brust- und Leberkrebs. Die gesunde Darmflora schützt Ihre Darmschleimhaut und fungiert als Pförtner, sodass Nährstoffe in die Blutbahn gelangen und das Eindringen von Krankheitserregern und Toxinen verhindert wird. Wenn das Mikrobiom ausfällt, kann dies katastrophale Folgen für das

gesamte Darmsystem haben.

Wenn das Darmmikrobiom einer Person beschädigt oder auf andere Weise aus dem Gleichgewicht gebracht wird, sind die **Bedingungen für die Entstehung von Krankheiten nur eine Frage von Zeit**. Ein kompromittiertes Mikrobiom kann eine Kaskade von Systemfehlern im ganzen Körper auslösen, die in vielen Fällen zu Tumorwachstum und ausgewachsenem Krebs führen.

Die Darmflora kann auch eine wichtige Rolle dabei spielen, wie Ihr Körper auf Krebsbehandlungen reagiert. In den letzten Jahren hat die Immuntherapie Schlagzeilen gemacht, wenn es um Krebsbehandlungen geht. Seit Jahren empfehlen Ärzte das „Standardprotokoll“ zum Schneiden, Verbrennen und Vergiften. Dies kann jedoch verheerende Auswirkungen auf unsere Fähigkeit zur Minderung oder Heilung von Krankheiten haben - einschliesslich Krebs!

Die XYZ-therapie (Zensur) ist ein wahlloser Killer, der alles auf seinem Weg zerstört - auch gesunde Zellen. Wenn Sie dies mit einer Strahlentherapie kombinieren, haben die meisten Patienten überhaupt kein Immunsystem mehr. Schlimmer noch, die meisten Ärzte empfehlen eine Operation, um den Tumor zu entfernen. Wenn es um verschiedene Darmkrebsarten geht, bedeutet dies oft, dass grosse Teile des Verdauungstrakts und alle gesunden Bakterien damit entfernt werden.

Viele Krebspatienten sterben nicht an Krebs, **sondern an den giftigen und tödlichen Behandlungen, der Schulmedizin**. Es ist von grösster Bedeutung, zu verstehen, woher Krebs kommt und wie man den Körper zum Heilen einsetzt.

Die Immuntherapie funktioniert genau umgekehrt. Bei der Immuntherapie zielen wir auf das Immunsystem anstatt auf den Krebs. Indem das Immunsystem die Bremsen löst, greift es Krebszellen an und stellt sicher, dass sie niemals zurückkehren. Wenn es um Immuntherapie geht, ist ein gesunder Darm Ihr bester Freund. **Aber nun kommt es: Ein gesunder Darm muss vorhanden sein. Ist ein gesunder Darm vorhanden werden Sie nicht an Krebs erkranken.**

Wenn der Körper das Krebswachstum hemmen soll, sind zwei Arten von Bakterien hervorzuheben: *Bacteroidales* und *Bifidobacteria*. Eine Studie der University of Chicago hat herausgefunden, dass diese Darmmikroben das Wachstum von Tumoren effektiv und ohne Kollateralschäden verringern.

## Verdauung und Ernährung

Die Darmgesundheit ist auch für die Nährstoffaufnahme und -verdauung von entscheidender Bedeutung. Studien zeigen, dass etwa 3 von 4 Menschen unter Verdauungsproblemen wie Darmwinde, Durchfall, Verstopfung und Magenschmerzen leiden. Ein Hauptverursacher könnte die Darmdysbiose sein.

Ihre Darmflora führt unzählige Aufgaben aus, die die Verdauung und die Nährstoffaufnahme unterstützen. Die Mikrobiota produziert auch Vitamine, die zur Verbesserung unserer Gesundheit ausgeschieden werden. Die Unfähigkeit, Nährstoffe richtig aufzunehmen, ist als Malabsorptionssyndrom bekannt und eine grosse Sache. **Ohne ein gesundes Darmmikrobiom ist es unmöglich, die benötigten Nährstoffe aufzunehmen.** Egal wie gesund Ihre Ernährung ist. Ihr Körper wird krank, weil er nicht von den Nährstoffen der Nahrung profitieren kann.

Nicht ironischerweise ist es eine schlechte Ernährung, die zu einem Malabsorptionssyndrom führen kann, und eine gesunde Ernährung, die dies verhindern kann. Ein gesunder Darm kann auch eine übermässige Gewichtszunahme und Fettleibigkeit verhindern. Ihr Mikrobiom beeinflusst unter anderem, wie Ihr Körper Fett speichert, Glukose ausgleicht und auf hungerstimulierende Hormone reagiert. Einige Studien legen nahe, dass Dysbiose den Körper fast augenblicklich für Übergewicht und Diabetes prädisponieren kann.

In unserer Beratung, auch online legen wir viel Wert darauf, Ihnen Wissen zu vermitteln, wie Sie Ihren Darm und vor allem das komplette Immunsystem aufbauen und stärken können.

## Gesunde Gehirnfunktion

Ihr gesunder Darm hilft auch bei der Gehirnfunktion und emotionalen Problemen. In der Tat haben einige den Darm als das «zweite Gehirn» bezeichnet. Das ist jedoch falsch, es ist das «erste Gehirn». Die ersten Lebewesen hatten nur einen Darm, kein Hirn. Und im Darm sitzt die Gesundheit! Dies ist auf etwas zurückzuführen, das als das enterische Nervensystem oder ENS bezeichnet wird. Das ENS ist ein Netzwerk von über einer Milliarde Nervenenden und über einer Million Neuronen - grösser als das Rückenmark und das periphere Nervensystem zusammen. Das ENS kann unabhängig vom Gehirn funktionieren. **Das Gehirn beeinflusst den Darm nicht übermässig, aber der Darm beeinflusst das Gehirn die ganze Zeit**, sendet Signale und erzeugt den grössten Teil des körpereigenen Serotonins, etwa die Hälfte seines Dopamins und eine Vielzahl anderer das Gehirn beeinflussender Chemikalien und Hormone.

Diese Hormone sind für unsere emotionale und mentale Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Wenn unser Darm aus dem Ruder gelaufen ist, kann dies zu kognitivem Verfall, Angstzuständen und schwerer Depression führen. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass sowohl Alzheimer als auch Autismus mit der Darmgesundheit zusammenhängen können.

## Undichter Darm

Leaky Gut, der durchlässige Darm, auch Darmpermeabilität genannt, ist ein weiterer Zustand, der auftritt, wenn sich im Verdauungstrakt mikroskopisch kleine Löcher bilden. Wenn eine Person einen undichten Darm hat, gelangen winzige Partikel, die nicht in die Blutbahn gelangen sollten, durch. Dies führt zwangsläufig zu einer akuten Entzündung. Wenn dem Feuer Kraftstoff hinzugefügt wird, beschleunigt das Immunsystem bei Vorhandensein von Krankheitserregern im Blutkreislauf.

Dies kann zu einer Überstimulation des Immunsystems oder zu einer Autoimmunität führen.

Glücklicherweise liegt Ihre Darmgesundheit fast ausschliesslich in Ihren Händen. Sogar diejenigen mit Dysbiose können das Gleichgewicht wiedererlangen, indem sie den richtigen Schritten folgen!

## **Möglichkeiten einen Darm zu heilen und gesund zu werden**

**Die Ernährung:** In unserer Online-eMail-Beratung finden Sie, die für Sie passende Ernährung, personalisiert. Mit Büchern und Internetseiten haben Sie kaum bis gar keinen Erfolg. Es braucht mehr Wissen und vor allem Praxis mit Betroffenen.

**Verzichten Sie auf Antibiotika,** es gibt bessere Lösungen, die keine Nebenwirkungen auslösen, aber genauso gut wirken wie Antibiotikas. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

**Wie Sie Ihren Körper entgiften, entslacken, entschleimen und entsäuern, sowie Ihre Darmflora wieder aufbauen,** erfahren Sie auch in unseren Unterlagen, die wir unseren Klienten zusenden. Ihr Körper braucht keine Hilfsmittel, er ist ein Wunderwerk und kann das selber umsetzen.

Quellen:

- [\*\*Rolle der Darmmikrobiota bei der Definition der menschlichen Gesundheit\*\*](#)
- [\*\*Krebs und die Darmflora: Ein unerwarteter Zusammenhang\*\*](#)