

WIE GESUND IST IHR DARM?

TEIL 2

Verstopfung oder Durchfall? Entzündeter Darm, Unverträglichkeiten? Die Liste der Beschwerdebilder, die den Darm betreffen, ist lang. Die gute Nachricht aber ist: Nicht immer ist die Problemlösung schwierig. Es gibt eine Reihe von Natursubstanzen, die man sehr erfolgreich einsetzen kann. Und es gibt Zusammenhänge – vor allem mit Leber und Magen, die kaum jemand kennt ...

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Naturheiltherapeut Mag. Robert Haas*

Entwicklungsgeschichtlich und auch in der Embryonalentwicklung ist der Darm unser ältestes Organ. Er ist in mehreren Zellschichten aufgebaut, sehr komplex, mit sich ständig erneuernder Schleimhaut und einer darauf lebenden Bakterienflora, zwei Muskelschichten, Drüsenzellen und mehr Nervenzellen in einem dichten Geflecht als das Rückenmark aufweisen kann. Hier regiert das „Darmhirn“ recht eigenständig, regelt alles im Verdauungstrakt, unabhängig von, aber stets in Verbindung mit unserem Gehirn.

STRESS BLOCKIERT DIE VERDAUUNG

Der Darm führt also in gewissem Sinne ein Eigenleben, auch wenn die Verbindung zum Gehirn eng ist, es Wechselwirkungen gibt, vor allem, was Stress und Emotionen betrifft, die den Darm ganz unmittelbar beeinflussen. Stress wirkt sich

nahezu verheerend auf den Darm aus – er blockiert die Verdauung. Entspannen wir uns hingegen, wird sie aktiviert. Das ist wichtig zu wissen, denn gerade Verstopfung, eines der großen Volksleiden, ist sehr oft stressbedingt bzw. von Emotionen beeinflusst. Das fängt oft schon in der Kindheit an, mit einer großen Palette von Auslösern, etwa,

ebenso. Man will sich entspannen, aber das Fremde verunsichert, löst manchmal sogar Ängste oder Ekel aus. Und schon ist sie da, die Verstopfung. Man quält sich über den Urlaub und kaum Zuhause angekommen, führt der erste Weg auf die „eigene Toilette“. Alles funktioniert wieder. Oder es gibt Veränderungen in den Lebensumständen und man kann nicht loslassen. Das kann sich ebenfalls auf den Dickdarm schlagen. Man versucht, den Anforderungen doch noch gerecht zu werden, spannt alles an und taucht durch. Irgendwie schafft man das auch. Doch die Verdauung bleibt auf der Strecke. Nichts geht mehr.

ADAPTOGENE NATURMITTEL ENTSPANNEN

Wer sich hier einordnen kann, benötigt zur prinzipiellen Lockerung ein sogenanntes Adaptogen, ein allgemein stressreduzierendes, damit gleichzeitig auch muskelentspannendes und deshalb verdauungsförderndes Naturmittel. Anders wie bei Abführmitteln, an die sich der Darm gewöhnt und die man dann in immer höheren Dosen benötigt, ist hier allein schon die stressreduzierende Wirkung ausschlaggebend. Es kommen viele Adaptogene in Frage. Meist nimmt man sie aus einem anderen Grund ein und wundert sich, dass nun auch die Verdauung „funktioniert“. Der Eine schwört auf *Sternanis*, das ein Mittel gegen virale Infekte ist, aber eben auch ein entspannendes Adaptogen. Der andere nimmt *Rosmarin* Kapseln, oft gegen Kopfschmer-

Im letzten LEBE natürlich-Magazin haben wir uns der Stuhlbeschaffenheit gewidmet und der Frage, was sie über die Darmgesundheit aussagt. Wir haben über den lästigen Blähbauch berichtet, über die Notwendigkeit von Bitterstoffen für die Verdauung, haben das Thema Verdauungsenzyme gestreift, über Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Fehlbesiedelung der Darmflora und daraus resultierend über Gärung und Fäulnis sowie über die Ursachen für Divertikulitis einführend geschrieben. Der Artikel ist über die Vereinswebsite (siehe Impressum, Seite 2) im LEBE-Archiv abrufbar.

wenn man Fragen gegenüber den Eltern zurückhält oder Angst vor den Eltern hat. Viele kennen das: Man tritt eine Reise an, die Umgebung ist fremd, die Speisen sind es



> BALLASTSTOFFMANGEL UND SEINE FOLGEN

> Verstopfung

Ballaststoffe – in erster Linie die unlöslichen – sind für die Darmperistaltik (zur Ausscheidung benötigte Darmbewegungen) wichtig. Sie quellen durch Flüssigkeit auf – daher genügend Wasser trinken! – und vergrößern das Stuhlvolumen. Bei Ballaststoffmangel wird die Darmmuskulatur nicht genug dazu angeregt, den Stuhl weiter zu transportieren.

> Divertikel, Darmdurchbruch, Darmkrebs

Durch Ballaststoffmangel kommt es zu Divertikeln im Darm, weil sich der Druck im Darm erhöht. An diesen Schleimhautausstülpungen können sich Entzündungen bilden – eine Gefahr für Darmdurchbruch und Darmkrebs.

> Sterbende Darmbakterien

Lösliche Ballaststoffe sind die Nahrungsquelle für gute Darmbakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien und regen deren Vermehrung an. Doch was geschieht bei Ballaststoffmangel? Die Darmbakterien hungern, greifen als Ersatz die schützende Schleimschicht des Darms an oder sterben überhaupt ab. Also nicht nur durch Antibiotika und andere antibiotisch wirkende Medikamente wird das wertvolle Mikrobiom im Darm geschwächt, sondern auch durch ballaststoffarme Ernährung! Die meisten Darmbakterien, die durch Ballaststoffmangel absterben, sind aber die weniger bekannten, anaeroben Bakterien im Dickdarm, die keinen Sauerstoff vertragen und daher auch nicht im Labor gezüchtet, folglich auch nicht als „Probiotika“ verabreicht werden können. Gerade sie brauchen zur Wiederansiedelung und Vermehrung unbedingt Ballaststoffe!

> Wuchernde, krankmachende Keime

Ballaststoffe füttern also die guten Darmbakterien, die dann besser mit den „schlechten“ Keimen konkurrieren können. Eine stabile, gesunde Darmflora verhindert, dass sich Krankheitserreger, Candidapilze und Parasiten an die Darmwand heften und z. B. Durchfall auslösen. Bei dauerndem Ballaststoffmangel jedoch kippt das System und krankmachende Keime können ungehindert wuchern.

> Resorptionsstörungen – Nährstoffmängel

Das darf uns nicht kalt lassen, denn die Folgen einer geschwächten Darmflora sind vielfältig und tiefgreifend. Zum Beispiel leidet die Nährstoffaufnahme aus der Nahrung – es kommt zu Nährstoffmängeln. Da nützt es auch nichts, dass die Ernährungsgesellschaften ständig ihre Litanei wiederholen, dass in der Nahrung von allem genügend „drin steckt“ – bekommen wir es nicht raus, hungern unsere Zellen bei „vollen Schüsseln“. Indem Ballaststoffe Verstopfung und Durchfall entgegenwirken, verbessern sie auch die Nährstoffversorgung, vor allem derjenigen Nährstoffe, die von ihr produziert werden wie Vitamin K2 und verschiedene B-Vitamine, wie etwa Vitamin B12. Die Darmflora hat aber auch einen engen Bezug zur psychischen Gesundheit: Ein überwiegender Teil der Wohlfühlhormone Serotonin und Dopamin wird hier gebildet und aus Serotonin wird auch noch das Schlafhormon Melatonin aufgebaut. Außerdem verbessern Ballaststoffe die Aufnahme von Kalzium, was für die Knochen wichtig ist und Osteoporose entgegenwirkt.

zen oder Blutdruckprobleme und reguliert damit Stress und Verdauung. Sogar *Cissus*, das man für Knochen-, Sehnen-, Gelenks- oder Bänderheilung einsetzt, ist zusätzlich ein Adaptogen und fördert zugleich die Ausscheidung von Stressgeplagten. Das Stärkungsmittel *Maca*, der Nervenberuhiger *Jiaogulan*, der Mutmacher *Rhodiola rosea*, die Erschöpfungswurzel *Yams*, der Schmerzstiller *Ingwer*, die Konzentrations- und Gedächtnispflanze *Brahmi*, ja sogar manche Teesorten wie der Nebennierenschoner *Tulsi Tee* oder der Muntermacher *Mate Tee* sind Adaptogene und haben als erfreuliche Nebenwirkung, dass man damit auch gleich die Verstopfung los wird.

Das ist schon irgendwie genial.

30 GRAMM BALLASTSTOFFE TÄGLICH

Es gibt aber – neben Bewegungsmangel und zu wenig Wasser trinken – noch einen weiteren triftigen Grund für Verstopfung, der anderes Vorgehen erfordert bzw. parallel beachtet werden muss: Ballaststoffmangel – übrigens ein generelles Darmthema, wichtig bei, aber nicht nur, wenn jemand Verstopfung hat. Die zahlreichen Probleme bei Ballaststoffmangel – aufgelistet im Kasten – sollten zu denken geben.

WIE DECKE ICH MEINEN BALLASTSTOFFBEDARF?

30 Gramm Ballaststoffe benötigen wir täglich und das ist wirklich nicht leicht zu erreichen. Ein Apfel enthält 3 Gramm Ballaststoffe, 100 Gramm Heidelbeeren haben



> Verstopfung und Durchfälle

Ballaststoffe sind am Wasserhaushalt im Darm enorm beteiligt. Bei Studien mit Reizdarmpatienten hat sich gezeigt, dass Ballaststoffe bei Neigung zu Verstopfung zu mehr Flüssigkeit im Darm beitragen und Verstopfung reduzieren. Bei Neigung zu Durchfällen reduzieren sie die Flüssigkeit im Darm und daher nehmen Durchfälle ab.

> Belastetes Immunsystem, löchriger Darm, Allergien

Ein gutes Immunsystem braucht eine gesunde Darmflora und die wiederum Ballaststoffe als Lebensgrundlage. Die Darmflora regt die Lymphozyten im Darm an, bestimmte Botenstoffe zur Krankheitsabwehr freizusetzen. Außerdem ist eine gesunde Darmflora, frei von krankmachenden Keimen und gut versorgt mit Ballaststoffen, eine stabile Barriere zur Darmwand hin. Doch bei wem ist das noch so? Wird die Schleimhaut löchrig, spricht man vom Leaky-Gut-Syndrom. Unverdaute Nahrungsmittelbestandteile – Toxine oder Krankheitserreger gelangen nun durch die Schleimhaut in den Organismus, wo sie vom Immunsystem bekämpft werden und es zu stillen Entzündungen kommt. Allergische Reaktionen sind dann häufiger, da die Darmflora Einfluss auf die Bildung von Antikörpern hat, sie hemmen oder häufig auch zu stark anregen kann, sodass sie sich gegen einen vermeintlichen „Feind“ richten, wie Pollen oder Tierhaare. Ballaststoffmangel kann hierzu auch noch beitragen, weil die bei der Verstoffwechselung von Ballaststoffen entstehenden kurzkettigen Fettsäuren wie z. B. Butyrat fehlen. Butyrat ist nicht nur Energielieferant für die Dickdarmschleimhaut, es stärkt und regeneriert sie auch, heilt die durchlässigen Stellen. Dadurch wird die lokale Immunabwehr stabilisiert und verschiedene Stoffwechselwege im ganzen Körper, zum Beispiel in der Leber oder im Gehirn werden positiv beeinflusst. Butyratmangel steht in Verbindung mit Neurodermitis, Psoriasis, Darmentzündungen, Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Herz-, Kreislauf-Erkrankungen, erhöhtem Darmkrebsrisiko.

> Höhere Toxinaufnahme

Bei Ballaststoffmangel erhöht sich die Aufnahme von Giften in den Körper. Etwa hat kaum jemand kein Glyphosat im Körper – und das ist nur ein einziges Beispiel.

> Leberbelastung und erhöhtes Cholesterin

Ballaststoffe sollten Giftstoffe und Cholesterin binden, die mit den sekundären Gallensäuren von der Leber kommend im Darm landen, damit sie ausgeschieden werden können. Damit sinkt auch der Cholesterinspiegel und es wird sogar der Cholesterinaufbau in der Leber gesenkt, weil gleichzeitig mehr Gallensäuren aus Cholesterin nachgebildet werden. Bei Ballaststoffmangel müssen Gifte und Cholesterin jedoch von der Leber rückresorbiert werden. Dadurch wird die Leber permanent überfordert und das Gefäßrisiko steigt. Ballaststoffmangel wirkt sich auf die Leber umso schlimmer aus, wenn man krankmachende Keime im Darm hat wie Candida, Bakterien, Viren oder Parasiten, die zu allem Übel auch noch Gifte absondern, die von der Leber entsorgt werden müssen.

> Nierenbelastung

Durch fleisch- bzw. eiweißreiche Ernährung wird vermehrt Ammoniak gebildet. Ballaststoffe binden Ammoniak im Darm und sorgen für seine Ausscheidung mit dem Stuhl. Damit werden die Nieren (und auch die Leber) maßgeblich entlastet. Außerdem helfen Ballaststoffe bei der Ausscheidung überschüssigen Kalziums und reduzieren das Risiko für die Bildung von Nierensteinen.

5 Gramm, 100 Gramm Haferflocken haben 10 Gramm, 100 Gramm Bohnen haben 23 Gramm, 100 Gramm Kichererbsen haben 15,5 Gramm, 100 Gramm verschiedener Gemüsesorten haben nur 2 bis 4 Gramm, 100 Gramm verschiedener Vollkorngetreide haben zwischen 10 und 13 Gramm Ballaststoffe.

Wer aber normale Alltagskost isst, fängt schon mit ballaststoffarmem Frühstück an und wer sich in Kantinen und Restaurants ernährt, hat praktisch keine Chance seinen Ballaststoffbedarf zu decken. Dazu kommt, dass Getreide oft nicht gut vertragen wird, wegen des Gluten-Gehalts beispielsweise, aber auch die Stärke kann problematisch

sein. Müsli ist überhaupt ein Thema für sich und trotz gutem Ballaststoffgehalt längst nicht so bekömmlich, wie man denken könnte.

Einen Ausweg findet man über die Ballaststoffquellen *Baobab* oder *Akazienfaser* zusätzlich zu einer guten, pflanzenreichen Ernährungsweise. Ein Esslöffel *Baobab* bietet 5 Gramm Ballaststoffe. Zwei Esslöffel täglich reichen meist, denn man nimmt auch Ballaststoffe mit der Nahrung auf. *Baobab* ist ein afrikanisches Fruchtpulver. Es enthält zur Hälfte lösliche und zur Hälfte unlösliche Ballaststoffe und zusätzlich viel Kalzium, Kalium, natürliches Vitamin C und Antioxidantien. Vorsicht allerdings bei Fructose Unverträglichkeit, es enthält ein wenig Fructose.

Die *Akazienfaser* enthält zu 80 Prozent lösliche und zu 20 Prozent unlösliche Ballaststoffe. *Akazienfasern* haben durch ihr Wasserbindungsvermögen die Fähigkeit, krankmachende Keime und sekundäre Gallensäuren bis zum 100fachen ihres Eigengewichts zu binden. Da auch Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen gebunden werden könnten, ist eine mineralstoffreiche Ernährung trotzdem unerlässlich. Andererseits wird der Darm durch das Ballaststoffangebot auch besser gereinigt und dadurch wieder aufnahmefähiger für Nährstoffe. Bei *Baobab* gibt es afrikanische Studien, die etwa zeigen, dass sich der Eisenspiegel unter *Baobab*-Anwendung schnell normalisiert. Der reinigende Effekt dürfte also die Bindung von Mineralstoffen bei weitem wettmachen.

VERSTOPFUNG DURCH ENTZÜNDUNGEN?

Anthony William, bekanntes „Medizinmedium“ und Bestsellerautor, schreibt in seinem Buch „Heile deine Leber“, dass Verstopfung auch dadurch entsteht, dass sich „der Darm an verschiedenen Stellen weitet oder verengt, und zwar aufgrund von stillen Entzündungen, die dort entstehen, wo pathogene Keime ein reiches Nahrungsangebot vorfinden.“ Pathogene Keime sind krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten, die im gesunden Darm von den nützlichen Bakterien in Schach gehalten werden. Damit solche „Fehlbesiedelungen“ überhaupt möglich sind, muss die Darmflora geschwächt sein – etwa durch Antibiotika und andere Medikamente, Pestizide, Herbizide, Fungizide etc. sowie – ganz maßgeblich – durch eine Ernährung,



die gesunde Darmbakterien hungern lässt und pathogene Keime auch noch füttert. Aus unserer Sicht sind hier auch noch Zucker, Schweinefleisch und Nahrungsmittel-Zusatzstoffe zu nennen.

Damit sich pathogene Keime pudelwohl fühlen, brauchen sie nicht nur ein verändertes Darmmilieu mit von der gesunden Norm abweichendem pH-Wert, Gärung oder Fäulnis – darüber haben wir ausführlich im letzten LEBE natürlich berichtet – sie brauchen als Nahrung laut Anthony William „zum Beispiel Weizengluten, Eier und Milchprodukte, aber auch andere Nahrungsbestandteile, die im Magen nicht ausreichend auf die weitere Verdauung im Dünndarm vorbereitet wurden. Gluten, Eier und Milchprodukte werden vielfach als grundsätzlich unverträglich angesehen, aber in Wirklichkeit ist es so, dass sie Entzündungen und andere Reaktionen auslösen, weil sie pathogenen Keimen als Nahrung dienen und deren Abfallstoffe (das sind massive Gifte!) dann die Symptome herbeiführen. Entzündungen im Verdauungstrakt schwächen die Darmperistaltik und das kann der Beginn einer Verstopfung sein. Manchmal ist das nur ein vorübergehender Zustand, aber wenn die Peristaltik stark geschwächt ist und die pathogenen Keime im Darm ein günstiges Milieu vorfinden, sodass sie die

Entzündungsprozesse weiter schüren, kann eine chronische Verstopfung entstehen.“ (Anthony William, Heile deine Leber, S.228)

MAGENSÄUREMANGEL ZEIGT EIN LEBERPROBLEM AN

Hier klingt an, dass die Verdauung schon im Magen unzureichend ist.

Wir wissen ja, dass viele Menschen ab dem mittleren Lebensalter zu wenig Magensäure haben, dass dadurch dieselben Symptome wie Aufstoßen und Magendrücken entstehen wie bei zu viel Magensäure und dass hier oft auch noch falsch – mit Säureblockern und Protonenpumpenhemmern (PPI) – behandelt wird. PPI stören direkt die Belegzellen im Magen, die die Magensäure herstellen!

Anthony William, das Medizinmedium, stellt einen interessanten Zusammenhang zur Leber her, wenn er meint, dass zu wenig Magensäure bzw. eine zu schwache Magensäure mit zu wenig Salzsäure ein Leberproblem anzeige. Das ist heute noch nicht wirklich bekannt. Wir wissen zwar, dass eine geschwächte, mit chemischen Giften, Schwermetallen, Erregern (wie etwa dem Epstein Barr Virus) und deren abgesonderten Giften überlastete Leber, die sich eventuell schon in Richtung Fettleber bewegt, keine ausrei-

chend starke Gallenflüssigkeit mehr bilden kann. Entscheidend soll aber laut William sein, dass dann eine Meldung an den Magen ergeht, dass Gallensäuremangel herrscht und als Notlösung mehr Magensaft gebildet werden muss, da aufgrund des Gallensäuremangels das Lösen von Fetten sonst nicht mehr gewährleistet werden kann. Irgendwann funktioniert auch der Nachschub an Salzsäure nicht mehr. Die Folge ist Magensäuremangel – nach Anthony William ursprünglich ein Leber-Überlastungssymptom.

LEBERENTLASTUNG HILFT AUCH DEM DARM

Sieht man das Ganze umgekehrt, aus der Sicht der Heilung, dann steht am Beginn aller Maßnahmen die Leberreinigung. Laut William ist sie gar nicht so schwierig. Die Leber beginnt mit ihrer Entgiftungsarbeit ab etwa vier Uhr früh. Er empfiehlt einen Leber-Entlastungsvormittag, den man sich durchaus auch zur Gewohnheit werden lassen kann: Sobald wir aufstehen, sollten wir Zitronenwasser trinken (lauwarm) und am Vormittag konsequent und völlig auf Fett verzichten. Damit ist auch Milch gemeint, auch Avocado, Wurst, Käse oder Nüsse, Leinöl oder Krillöl fallen darunter. Das nimmt man erst ab Mittag, wie anderes Fett auch. Stattdessen darf es Obst und Gemüse



sein, auch gedünstet, die für die Leber wertvolle Glucose als Energiespender enthalten. Isst man kein Fett bis mittags, wird die Verwertung dieser Glucose durch die Leber nicht durch Fett blockiert. (Viele Rezepte finden Sie in: Anthony William, Heile deine Leber).

NATUR-SUBSTANZEN FÜR DIE LEBER

> Bitterstoffe, Mariendistel, Reishi

Bitterstoffe fördern die Gallensäureproduktion. Dazu zählen z. B. *Tausendguldenkraut* oder *Löwenzahnwurzel*. Außerdem sind leberstärkende Naturmittel wie z. B. *Mariendistel* mit *Artischocke* oder etwa *Reishi Vitalpilz* angezeigt.

NATUR-SUBSTANZEN FÜR DEN DARM

Daneben ist es unerlässlich, den Darm zu unterstützen, Darmschleimhaut, Darmflora und alle Darmfunktionen sowie die Verdauung insgesamt zu fördern.

> Ballaststoffe – Baobab, Akazienfaser

Baobab oder – wenn man minimale Mengen Fruktose im *Baobab* nicht verträgt – *Akazienfaser* oder beides zusammen in warmes Wasser rühren.

> Lactobac Darmbakterien

Dazu nimmt man eine Kapsel *Lactobac Darmbakterien*, um den richtigen pH-Wert im Darm zu schaffen, die Verdauung und Ausscheidung in vielfacher Weise zu fördern und ein gesundes Milieu herzustellen.

> Enzyme

Da eine vollständige Verdauung so wichtig ist, damit sich der Darm erholen kann und unverdaute Reste nicht zum Futter für pathogene Keime werden, kann man zur Entlastung des Darms für die Dauer von



etwa acht Wochen *Enzyme* zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Sie helfen bei der Verdauung von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und Milchzucker, sorgen während der Einnahmezeit auch für eine Entlastung der Bauchspeicheldrüse, die diese Verdauungsenzyme normalerweise zur Verfügung stellt. Nach acht Wochen sollte man aber eine Pause einlegen, da sonst die Bauchspeicheldrüse ihre Enzymproduktion zu stark zurückfährt. *Enzyme* wie *Papain* oder *Bromelain* hemmen außerdem Entzündungen der Gelenke, ihre Wirkung ist nicht nur auf den Verdauungstrakt beschränkt.

> Artemisia annua, Vitalpilze

Um pathogene Keime wie etwa das Epstein Barr Virus, aber auch Viren und Parasiten zu bekämpfen, kann man die *Artemisia annua* einsetzen, anfangs niedrig dosieren, wenn der Erreger sehr aktiv ist und drei Monate durchhalten. Es eignen sich aber auch Vitalpilze wie der *Agaricus blazei murrill* oder der *Chaga* bzw. der *Hericum*, die auch noch vielfältige positive Wirkungen auf den Darm zeigen.

> Shilajit Huminsäuren

Will man Schwermetalle und andere Gifte ausleiten, ist *Shilajit* ideal, weil er sanft ist und auch das Bindegewebe reinigt (siehe eigener Artikel in diesem Heft).

> Aloe vera

Ebenfalls ein wichtiger und bei Therapeuten beliebter Begleiter zum Darmaufbau ist die *Aloe vera* (siehe eigener Artikel in diesem Heft).

> Entzündungshemmer

Um Entzündungen loszuwerden, nimmt man *Curcumin*. *Weihrauch* oder *Krillöl* mit *Astaxanthin* hemmen ebenfalls Entzündungen. Man kann sie auch kombinieren. Vor allem aber: Nichts essen, das Entzündungen fördert – keine Transfette, keinen Zucker (oder Zuckerersatzstoffe), keinen Weizen, keinen Alkohol, keine oder weniger Omega-6-Fettsäuren wie Mais- oder Sonnenblumenöl, keine Milchprodukte (außer fermentierte), kein Schweinefleisch, überhaupt keine stark verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren. Entzündungen im Darm bilden die Basis zahlreicher chronischer Erkrankungen im Körper!

> Aminosäure L-Glutamin

Sie heilt ebenfalls die Darmschleimhaut, auch Knochensuppe (lang auf kleiner Flamme mit Gemüse geköchelte Bio-Knochen, erst salzen, wenn die Suppe fertig ist) dichtet die Darmschleimhaut ab, der *Hericum* sowie der *Chaga Vitalpilz* tragen ebenfalls dazu bei. ✍