

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/naehrstoffe-von-a-z/glossar-d/darmprogramm-mit-ballaststoffen-mineralerde-und-darmflora/print.html>

## **Darmprogramm mit Ballaststoffen, Mineralerde und Darmflora**

### **Wie fühlten Sie sich heute Morgen beim Aufwachen?**

Konnten Sie erfrischt und voller Tatkraft das Bett verlassen, um mit Schwung und guter Laune ans Tagwerk zu gehen? Oder spürten Sie eine bleierne Müdigkeit und wären am liebsten liegen geblieben? Vielleicht war es auch ein Zustand dazwischen. In unserer schnelllebigen Zeit haben wir uns daran gewöhnt, öfter erschöpft, ausgebrannt, nervös oder gereizt zu sein, ohne dass wir uns direkt krank fühlen.

**Wenn wir nichts tun, um diesen Zustand zu verbessern werden sich die Giftstoffe weiter im Körper anreichern, und die Vitalität weiter vermindern. Der Stoffwechsel wird zunächst schwerfällig, bevor er entgleist und krankhaft zu den bekannten Zivilisationskrankheiten entartet, bei denen Herz-Kreislaufleiden und Krebs die Statistik anführen.**

### **Darmkrankheiten – eine „Zivilisationsseuche“**

Naturvölker ernähren sich von einfacher Kost mit reichlich pflanzlichen Ballaststoffen, wenig tierischen Produkten und ohne raffinierte Kohlenhydrate. Dort kommen Darmträgheit, Divertikel (Ausstülpungen der Darmwand) und Krebserkrankungen des Darmes kaum vor. Da diese Krankheiten in den westlichen Ländern immer häufiger werden, müssen sie etwas mit unserer Lebensweise zu tun haben, vornehmlich mit der Ernährung.

Der häufigste Fehler in unserer Ernährung ist, dass wir zu viel essen, insbesondere reichlich tierische Eiweiße, Fette und raffinierte Kohlenhydrate, aber zu wenig naturbelassene Pflanzenkost. Die Folge ist u.a., dass wir zu wenig Ballaststoffe aufnehmen, die als „Darmbesen“ für eine regelmäßige Darmentleerung sorgen. Durch die chronische Darmträgheit kommt es zur Selbstvergiftung im ganzen Körper, denn Schlacken und Giftstoffe bleiben zu lange liegen; die Darmschleimhaut wird dadurch gereizt, die Darmflora geschädigt und es können Divertikel entstehen. Durch die nun geschädigte Darmschleimhaut können Ausscheidungsgifte wieder in den Körper zurückgelangen und belasten unser „Entgiftungslabor“ Leber zusätzlich.

### **Welche Bedeutung haben Darm und Darmflora?**

Der Darm ist ein sechs bis zehn Meter langer Schlauch, dessen Innenfläche mit ihren zahlreichen Darmzotten die Größe eines Tennisplatzes erreicht. Er spaltet die Nahrung mit Hilfe von Enzymen auf und gibt sie mit Wasser vermischt an die Blutbahn weiter. Eine weitere Aufgabe ist, die Abfallprodukte der Verdauung und des Leberstoffwechsels (Gallensäuren) rasch aus dem Körper auszuscheiden. Doch verarbeitete Nahrung, die arm an Pflanzenfasern ist, führt zu Störungen wie Gasbildung, Blähungen und Verstopfung.

Im gesamten Dickdarm befinden sich rund 1,5 kg Keime, die sogenannte Darmflora. Sie erfüllt im Körper nützliche Aufgaben, wenn sie intakt ist. Zu den wichtigsten Bakterienarten einer gesunden Darmflora gehören die verschiedenen Bifidobakterien und die Milchsäurebakterien (Lactobazillus Arten). Sie sind wichtig für ein starkes Immunsystem und für die Herstellung von Vitaminen im Darm (Biotin, Folsäure, Niacin, Riboflavin und Vitamin K). Außerdem nutzen sie die Ballaststoffe, um daraus Essig- und Milchsäure herzustellen, was zu einem gesunden pH-Wert im Darm beiträgt und krankmachende Keime wie z.B. Candida in Schach hält. Die von ihnen produzierten Säuren wirken natürlich abführend.

Die gesunde Darmflora trainiert ständig das körpereigene Abwehrsystem. 80% des Immunsystems zur Abwehr von Feinden sitzt im Darm, daher wird er häufig als „innerer Arzt“ bezeichnet. Versuchstiere, die man steril (ohne Darmflora) aufzog, starben bald an Abwehrschwäche. Und bei praktisch allen Krebspatienten findet man eine gestörte Darmflora. Somit bedeutet die Pflege der Darmflora immer auch eine allgemeine Gesundheitsvorsorge.

Krankheiten und Symptome, die der Selbstvergiftung durch den Darm zumindest teilweise zugeschrieben werden sind: Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle und Verstopfung, chronische Hautkrankheiten wie Akne und Schuppenflechte, allgemeine Störungen des Immunsystems wie Infektanfälligkeit, Allergien, allergisches Asthma, rheumatische Beschwerden, Entzündungen oder Polyarthritiden, Bluthochdruck, Migräne, Vitalitätsverlust, Müdigkeit, Depressionen, Konzentrationsmangel und Angstgefühle.

## **Was bewirken Ballaststoffe**

Erst in den 60er Jahren kam ein englischer Arzt auf die Idee, dass Ballaststoffe (Faserstoffe, Rohfasern, Zellulose) mehr sind als unnützer Ballast. Ihm gab zu denken, dass Afrikaner viel mehr Ballaststoffe mit ihrer Nahrung aufnehmen und sie von Zivilisationskrankheiten praktisch verschont bleiben. – In der westlichen Welt galt es lange Zeit als Zeichen von Wohlstand, weißes Brot und alle Arten von verfeinerter Nahrung zu sich zu nehmen. Die einfache grobe Kost mit dunklem Brot, Hülsenfrüchten Kartoffeln schob man naserümpfend als Armeutekost beiseite. Das führte dazu, dass viele Menschen heute übergewichtig und dennoch mangelernährt sind.

Ballaststoffe kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Zellulose und Hemizellulose sind wertvoll für den Fettstoffwechsel, weil sie Gallensäuren binden und zur Ausscheidung bringen. Um neue Gallensäuren zu bilden, benötigt der Körper Cholesterin, das er dem Blut entnimmt, der Cholesterinspiegel sinkt. Der Faserstoff Pektin, bekannt auch durch seine Gelierfähigkeit, ist sehr quellfähig, hat Einfluss auf die Fließeigenschaften des Blutes und sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel nur langsam steigt und damit weniger Insulin freigesetzt wird.

Aufgaben der Ballaststoffe: Sie saugen sich im Darm wie ein Schwamm mit Wasser voll. Dabei erhöhen sie das Stuhlvolumen und sorgen für eine reibungslose Darmpassage. Das größere Volumen übt einen leichten Druck auf die Darmwand aus und regt so auf natürliche Weise die Bewegung der Darmmuskulatur (Peristaltik) an.

Faserstoffe binden außerdem schädliche Stoffwechselschlacken, so dass deren schädigende Wirkung auf die Darmwand vermindert wird. Zugleich werden diese Substanzen schneller ausgeschieden, was wiederum die Leber als Entgiftungsorgan entlastet. Ein weiterer Vorteil: Ballaststoffe reduzieren die Aufnahme von Nahrungsfetten über die Darmschleimhaut in das Blut. So senken sie die Kalorienzufuhr und eventuell erhöhte Blutfettwerte. Als Füllmasse im Nahrungsbrei wirken sie sättigend, was sie zu natürlichen Appetitzüglern macht. Der Darmflora dienen sie als Nahrung, mit der sie nützliche Milchsäuren produzieren, welche die Darmbewegung anregen, ohne wie Abführmittel die empfindliche Darmschleimhaut zu reizen.

Um richtig quellen zu können, brauchen die Faserstoffe reichlich Flüssigkeit. Man sollte täglich mindestens zwei Liter trinken, als Wasser, Kräutertee oder verdünnten Fruchtsaft (1:4).

Typische Folgen ballaststoffarmer und kalorienreicher Ernährung: Übergewicht, Gallensteine, Altersdiabetes, Arteriosklerose, Gicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und hoher Cholesterinspiegel.

Ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen wird direkt oder indirekt durch ernährungsbedingte Krankheiten verursacht. Dass die Ernährung erheblichen Einfluss auf die Entstehung und Entwicklung von Krankheiten hat, ist statistisch bewiesen.

Hier kann nun aktiv gehandelt werden nach dem Motto:

**„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“**

Terese von Avila, spanische Mystikerin 1515 – 1582

## **Vereinfachtes Programm zur Darmreinigung: Eine Kur mit Flohsamenschalen, Mineralerde und gesunden Darmbakterien**

**Flohsamenschalenpulver**, ein Wegerichsamen aus Indien, sorgt für eine erhöhte Zufuhr von Faserstoffen und damit für eine bessere Verdauung. Diese Faserstoffe haben kaum Kalorien und sättigen dennoch durch ihren Fülleffekt. Sie bilden zusammen mit Wasser eine weiche, dicke Masse, die, während sie durch den Verdauungskanal wandert, sanft die inneren Wände reinigt. Amerikanische Untersuchungen ergaben, dass Flohsamenschalen Giftstoffe binden und den sich an den Wänden des Dickdarms ansammelnden Schleim entfernen. Durch sein Volumen übt der Flohsamenschalenbrei einen sanften Druck auf die Darmwand aus, regt dadurch die Peristaltik an und beschleunigt die Darmpassage. Weil der Darminhalt sich nun schneller bewegt, hat er auch eine kürzere Kontaktzeit zur Darmwand, die Giftigkeit vieler Stoffe kann so der empfindlichen Schleimhaut weniger schaden. Da sich in den zahlreichen Taschen und Falten des Darmes Fäkalmasse abgelagert hat, kann diese mit den Flohsamenschalen herausgefegt werden und fault nicht mehr vor sich hin. Das Wohlbefinden wird sich bereits ein bis zwei Wochen nach Beginn der Anwendung verbessern. Flohsamenschalen senken außerdem den Cholesterinspiegel. Studien haben ergeben, dass die tägliche Einnahme von 10g Flohsamenschalen den Cholesterinspiegel bis zu 15% senken kann. Da seine Faserstoffe bewirken, dass Zucker und Stärke langsamer in den Blutstrom resorbiert werden, wird der Blutzucker reduziert und die Bauchspeicheldrüse muss weniger Insulin bereitstellen. Das Sättigungsgefühl hält länger an.

**Anwendung:** Ein Flohsamenschalenshake ersetzt eine Mahlzeit am Tag, am besten das Abendessen: Herstellung des Shakes: 1- 2 Teelöffel Flohsamenschalenpulver mit 300 ml Wasser in einen Schüttelbehälter geben (die Hälfte des Wassers kann auch durch Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden). Den Deckel des Behälters verschließen und kräftig schütteln. Da der Shake nach kurzer Zeit eindickt, sollte man ihn sofort trinken.

**Hinweis:** Sollte sich später noch Hunger melden, schadet es nicht, einen zweiten Shake zu nehmen.

**Mineralerde** ist eine Heilerde, die bereits seit Jahrhunderten innerlich und äußerlich als Reinigungshilfe benutzt wird. Sie hat starke Absorptionskräfte und vermag Metalle, Drogen und Toxine zu binden und so aus dem Körper zu entfernen. Selbst im Körper verbliebene Strahlung kann sie herausziehen. Bei Entzündungen bringt sie schnelle Linderung. Mineralerde verstärkt die Entgiftungswirkung der Flohsamenschalen. Da sie ein hohes Bindevermögen hat, können aktivierte Giftstoffe weniger Nebenwirkungen anrichten, wie z.B. Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Übelkeit. Sie werden noch schneller und effektiver entzogen als mit Flohsamenschalen allein.

Bei Nahrungsmittelvergiftungen oder Darminfektionen sollten Sie sofort diesen Shake aus Flohsamenschalen und Mineralerde nehmen.

**Anwendung:** Dem Flohsamenschalenshake wird ein Esslöffel Mineralerde zugegeben.

**Hinweis:** Mineralerde, am besten zusammen mit Flohsamenschalen, kann auch sehr gut bei Magen- und Darmverstimmung angewendet werden. Anwendung wie beim Shake.

Wenn Sie das Gefühl oder die Gewissheit haben, dass Ihre Darmflora nicht in Ordnung ist, können Sie in Pro- oder Präbiotikum ergänzen.