

Die sieben Säulen einer gesunden Ernährung

© Henning Müller-Burzler

Die große Bedeutung einer gesunden Darmflora

Für unsere Gesundheit sind viele Faktoren wichtig. Neben einer guten Nährstoffversorgung gehört dazu vor allem eine gesunde, darmflorafreundliche Ernährung. Denn eine kranke Darmflora mit zusätzlichen Dün- und Dickdarmpilzen steht in einer direkten Beziehung zu vielen Körperstörungen und Krankheiten und kann auch negative Wirkungen auf die psychische Verfassung haben.

Wenn die Darmflora erkrankt, können sich krankmachende Darmpilze höher entwickeln und im Darm ausbreiten. Im Dünndarm sind die wichtigsten krankmachenden Pilzstämme der *Mucor racemosus* und die höheren Entwicklungsstadien des *Aspergillus niger* und im Dickdarm die verschiedenen *Candidapilze* und der *Penicillium roquefortii*. Alle Pilzstämme können grundsätzlich ins Blut übertreten und über das Blut alle Organe und Körperbereiche befallen.

Obwohl die meisten dieser krankmachenden Darmpilze bereits seit vielen Jahrzehnten bekannt und erforscht sind - einer der bedeutendsten Entdecker und Erforscher diesbezüglich war Prof. Dr. Günther Enderlein -, sind sie trotz ihrer gesundheitsschädigenden Wirkungen bis heute kein wesentlicher Bestandteil der wissenschaftlichen Forschung.

Mucor racemosus: Der *Mucor racemosus* kann unter anderem an der Entstehung von Arteriosklerose, Krampfadern, grauem Star und Haarausfall beteiligt sein.

Aspergillus niger: Die höheren Entwicklungsstadien des *Aspergillus niger* können eine wichtige Ursache für Arthritis, Arthrose und rheumatische Erkrankungen sowie eine Teilursache von Krebs sein.

Candidapilze: Die *Candidapilze* sind häufig haupt- oder mitverantwortlich für Kopfschmerzen und Migräne, Rücken- und Nackenverspannungen, Ischialgien und Lumbalgien, Hautpilze und depressive Verstimmungen. Darüber hinaus können sie an vielen weiteren Symptomen und Erkrankungen beteiligt sein, unter anderem an der Entstehung von Zellentartungen.

Penicillium roquefortii: Die höheren Entwicklungsstadien des *Penicillium roquefortii* wirken allgemein infektiös- und entzündungsfördernd. Entweder für sich allein oder mit weiteren höher entwickelten Pilzformen (*Penicillium chrysogenum*, *Penicillium glabrum*, *Mucor mucedo* etc.) bilden sie den "Nährboden" beziehungsweise das Milieu für eine leichtere Vermehrung und Ausbreitung vieler virusbedingter, bakterieller und teilweise auch parasitärer Erkrankungen im Körper.

Eine gesunde Darmflora hält das Pilzwachstum in Schach

Eine gesunde Darmflora verhindert nicht nur die Vermehrung und Ausbreitung von krankmachenden Darmbakterien, Pilzen und in Darmbakterien persistierenden Viren, sondern kann diese auch überwinden.

Aus diesem Grund macht es nicht viel Sinn, gegen krankmachende Bakterien, Pilze und andere Krankheitserreger im Darm ausschließlich mit Probiotika oder Medikamenten vorzugehen. Vielmehr sollte auf natürliche Weise für eine gesunde Darmflora gesorgt werden, wodurch allen krankmachenden Darmbakterien und Darmpilzen und vielen anderen Krankheitserregern die Lebensgrundlage im Darm entzogen wird.

Eine gesunde Darmflora bildet wichtige Vitamine und stärkt das Immunsystem

Zusätzlich bildet eine gesunde Darmflora mehrere lebenswichtige Vitamine in nennenswerten Mengen, wie Vitamin K2, Biotin und andere B-Vitamine, sowie wichtige Neurotransmitter (Botenstoffe), das phytinsäurespaltende Enzym Phytase im Dünndarm und kurzkettige Fettsäuren im Dickdarm und kann auf mehrfache Weise zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Die wichtigsten Ernährungsregeln und -faktoren für eine gesunde Darmflora und unsere Gesundheit

Um eine gesunde Darmsituation zu bekommen, ist neben einer gesunden Verdauungsleistung des Magens und der Bauchspeicheldrüse die Einhaltung von mehreren Ernährungsregeln notwendig.

1. Raffinierter Zucker: der stärkste Darmflora-Killer

Der Verzehr von raffiniertem Zucker (Saccharose) und seinen Nebenprodukten, wozu unter anderem isolierter Traubenzucker (Glucose) und Fruchtzucker (Fructose) gehören, sowie von allen auskristallisierten weißen und braunen Zuckerarten, wie Rohrohrzucker und Rohzucker, führt aufgrund von darmspezifischen Untersuchungen grundsätzlich zu einer Schwächung und Erkrankung der Darmflora.

Aus diesem Grund sollten diese Zuckerarten und alle Produkte, in denen sie enthalten sind, möglichst gemieden werden.

Nicht betroffen von derart negativen Auswirkungen auf die Darmflora sind alle naturbelassenen Zuckerarten. Dazu gehören unter anderem echter Honig, Vollrohrzucker (getrockneter Zuckerrohrsaft), Vollzucker (getrockneter Zuckerrübensaft), Kokosblütenzucker und alle eingedickten natürlichen Frucht- und Pflanzensäfte, wie Ahornsirup, Agavendicksaft, Zuckerrübensirup, Dattelsirup, Apfeldicksaft und Birnendicksaft.

2. Vollkorngetreide plus raffinierter Zucker ist gleich Gift

In der zweiten Ernährungsregel geht es ebenfalls um die raffinierten und auskristallisierten weißen und braunen Zuckerarten, und zwar in Kombination mit Lebensmitteln, die sich nicht mit ihnen im Magen-Darm-Trakt vertragen. Dazu gehören alle ungeschälten Samen, wie Vollkorngetreide, getreideähnliche Samen, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen, sowie deren vollwertige Produkte.

Beim Verzehr von Mahlzeiten und Produkten, in denen derartige Kombinationen vorkommen, entstehen im Verdauungstrakt einerseits mehr oder weniger starke bioelektrische Spannungen, die für Unwohlsein, Blähungen, Bauchschmerzen oder Sodbrennen verantwortlich sein können, andererseits aber auch starke Darmflorastörungen. Letztere können dann noch stärker ausgeprägt sein, als wenn die raffinierten oder auskristallisierten Zuckerarten für sich allein oder mit weniger zuckerempfindlichen Lebensmitteln verzehrt werden.

Eine Weißmehlsemmel mit konventioneller Marmelade oder ein Weißmehlkuchen mit raffiniertem Zucker sind zwar keineswegs gesund, sie schädigen die Darmflora jedoch weniger stark als die Kombinationen von raffiniertem und auskristallisiertem Zucker mit Vollkorngetreide

oder Nüssen und Ölsamen, *siehe hierzu auch den Blog-Artikel "Verzicht auf Zucker verringert Krebsrisiko" auf www.mueller-burzler.de.*

3. Krank durch Vollkorngetreide mit Fleisch, Fisch und Eiern

Vollkornprodukte sind gesund. Ebenso enthalten Fleisch, Fisch und Eier wichtige Inhaltsstoffe, die aber auch mit anderen Lebensmitteln aufgenommen werden können.

Nehmen wir Vollkorngetreide oder getreideähnliche Samen, wie Buchweizen, Quinoa oder Amaranth, jedoch mit Fleisch, Fisch oder Eiern in einer Mahlzeit zu uns, entstehen je nach der verzehrten Menge dieselben Darmflorastörungen und Darmpilze wie durch den Verzehr von raffiniertem Zucker oder Rohrohrzucker. Darüber hinaus erzeugen diese Kombinationen ebenfalls bioelektrische Spannungen im Magen-Darm-Trakt. Dasselbe gilt für den Verzehr von Hülsenfrüchten und Nüssen und Ölsamen mit Fleisch, Fisch und Eiern.

Aus diesen Gründen sollte man Fleisch, Fisch und Eier ausschließlich mit Gemüse, Salaten und Kartoffeln, Milchprodukten, Ölen und Fetten oder mit Obst verzehren. Gemeinsam mit Weißmehlnudeln, geschältem Reis oder hellen Brotsorten aus ausgemahlene Mehltypen (405er- bis 1050er-Mehl) sind diese Kombinationen zwar weniger darmfloraschädlich, gesund sind solche Mahlzeiten vor allem wegen ihrer übersäuernden Eigenschaften aber nicht.

4. Darmpilze durch Getreide und Gemüse mit sauren Früchten

Wer bereits keinen raffinierten Zucker, Rohrohrzucker oder andere auskristallisierte Zuckerarten mehr zu sich nimmt und auch die Kombinationen von Vollkorngetreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen und Ölsamen mit Fleisch, Fisch und Eiern in derselben Mahlzeit

meidet, kann dennoch einige Fehler in der Ernährung machen. Denn es gibt noch weitere Kombinationsfehler, wodurch ebenfalls starke Darmflorastörungen und bioelektrische Spannungen im Magen-Darm-Trakt entstehen können.

So vertragen sich alle Lebensmittel, die viel Stärke enthalten, und alle Gemüsearten nicht mit sauren Früchten in derselben Mahlzeit. Davon betroffen sind alle Getreidearten, getreideähnlichen Samen, Hülsenfrüchte, Maronen und Gemüse- und Salatsorten, inklusive Kartoffeln, sowie Kräuter und Pilze. Diese Lebensmittel und deren Produkte, wie Säfte, Smoothies und getrocknete Pulver, sollten deshalb nicht mit fruchtsäurereichen Früchten oder Fruchtsäften zusammen verzehrt werden.

Möchte man Getreide oder getreideähnliche Samen mit Obst kombinieren, zum Beispiel in einem Müsli oder Kuchen, sollten dafür ausschließlich fruchtsäurearme Früchte, wie Datteln, Feigen, Birnen, Bananen oder Sultaninen, verwendet werden.

Salate macht man wegen dieser Unverträglichkeit dann nicht mit Zitronensaft, sondern mit Essig an, am besten mit Branntweinessig oder Reissig, die aus Getreide hergestellt werden und keine Fruchtsäuren enthalten. Denn Essigsäuren vertragen sich wesentlich besser, im Grunde genauso gut wie die Magensäure (Salzsäure) mit Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchten und Gemüse als größere Mengen an Fruchtsäuren. Apfel- beziehungsweise Obstessig und Weinessig sind in Kombination mit diesen Lebensmitteln daher weniger empfehlenswert.

5. Darmflorastörungen durch rohes Getreide und rohe Nüsse mit Salz

Neben diesen schon etwas bekannteren Ernährungsregeln gibt es noch eine fünfte weniger bekannte Regel, die ebenfalls von großer Bedeutung für eine gesunde Darmflora und die Gesundheit ist. Es handelt sich dabei um die schlechte Verträglichkeit von rohen Samen mit Salz.

So vertragen sich alle rohen Samen im ungekeimten und gekeimten Zustand nicht mit natriumhaltigen Salzen, wie Stein-, Meer- und Kochsalz und Natron (Natriumhydrogencarbonat), im Verdauungstrakt. Diese Regel betrifft alle rohen Getreidearten und getreideähnlichen Samen, alle rohen Nüsse und Ölsamen und alle anderen rohen Samen, unter anderem rohe Senfsamen. Die Kombination von Salz mit diesen Lebensmitteln kann, je nach den verzehrten Mengen, ebenfalls starke Magen-Darm-Störungen mit entsprechenden Darmfloraerkrankungen und Dampilzen verursachen.

Rohe Hülsenfrüchte, inklusive deren Keimlinge und Sprossen, gehören zwar ebenfalls dazu, da sie im rohen Zustand aber mehrere giftige Substanzen enthalten, sollten sie immer im gekochten, gebackenen oder dampfgegarten Zustand verzehrt werden.

Alle ausreichend erhitzten Samen und deren ausreichend erhitzte Produkte, wie durchgebackenes Brot oder ausreichend lange gekochte Nudeln, vertragen sich hingegen sehr gut mit Salz im Verdauungstrakt.

6. Gute Nährstoffversorgung

Neben diesen fünf Grundregeln gibt es noch viele weitere Faktoren für eine gesunde Ernährung. Bezüglich der Inhaltsstoffe sollte vor allem auf eine gute Versorgung des Körpers mit hochwertigem Eiweiß, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und den lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen geachtet werden.

Hochwertiges Eiweiß: Hochwertiges Eiweiß ist deshalb wichtig, weil alle Körperfunktionen, inklusive dem Immunsystem, von einer ausreichenden Eiweißmenge im Blut abhängig sind. Besteht für längere Zeit ein Eiweißmangel, nimmt dadurch nicht nur die Muskelmasse ab, sondern es können dann auch viele körperliche Störungen und Krankheiten entstehen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren und gute Basisöle und -fette: Zu den lebenswichtigen Fettsäuren gehören vor allem die drei Omega-3-Fettsäuren Alpha-Linolensäure, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) und die Omega-6-Fettsäure Linolsäure. Diese sollten zwar in ausreichenden, aber begrenzten Mengen aufgenommen werden, weil ein Zuviel davon auch nachteilige Wirkungen im Körper haben kann. Dies betrifft nicht nur die Linolsäure, sondern auch Alpha-Linolensäure, EPA und DHA.

Aus diesem Grund sollten als Basisöle und -fette in der Küche pflanzliche oder tierische Öle und Fette verwendet werden, die überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren, wie Ölsäure, und natürliche gesättigte Fettsäuren enthalten.

Das gesündeste und ausgewogenste Basisöl ist Olivenöl neben Avocadoöl, Butter und Kokosöl. Diese sollten dann durch die pflanzlichen Öle und Fette mit hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie kaltgepresstem Leinöl und Sonnenblumenöl, ergänzt werden, *mehr dazu im Blog-Artikel "Olivenöl - das beste pflanzliche Öl" auf www.methusalem-ernaehrung.de und im Artikel "Optimale Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren" auf www.mueller-burzler.de.*

Vitamine: Alle Vitamine sind wichtig. Denn bei einem stärkeren Mangel eines lebenswichtigen Vitamins entstehen automatisch körperliche Störungen bis hin zu schweren Krankheiten.

Dennoch haben einige Vitamine in unserer heutigen Zeit eine ganz besondere Bedeutung. Dabei handelt es sich um die Vitamine, die primär wichtig für die Stärkung des Immunsystems sind. Dazu gehören vor allem Vitamin C, Beta-Carotin und die Vitamine D und E.

In Verbindung mit einigen Mineralstoffen, wie Zink, Kupfer, Selen und Silicium, und sekundären Pflanzenstoffen spielen sie eine große Rolle, um damit auch schwere virusbedingte Infektionen abwehren und überwinden zu können, inklusive Coronaviren, *siehe hierzu den Artikel "Das Immunsystem mit der Ernährung stärken" auf www.mueller-burzler.de.*

Mineralstoffe: Ebenso wie die Vitamine sind alle essenziellen Mineralstoffe lebenswichtig.

Eine Mineralstoffverbindung wird jedoch selten beachtet, weshalb ich an dieser Stelle kurz darauf eingehe. Dabei handelt es sich um Natriumchlorid, also das ganz normale Salz.

So ist Natriumchlorid nicht nur für einen gesunden Zellstoffwechsel, sondern auch für die Magensäurebildung notwendig. Denn die Chloridionen des Natriumchlorids sind ein wichtiger Bestandteil der Magensäure (Salzsäure, HCl). Wird zu wenig Salz mit der Nahrung aufgenommen, nimmt die Magensäurebildung allmählich ab, wodurch eiweißreiche Lebensmittel schlechter verdaut werden können.

Wenn das mit der Nahrung aufgenommene Eiweiß nicht ausreichend mit der Magensäure verdaut werden kann, liegt die Nahrung nicht nur schwerer und länger im Magen, sondern das unverdaute Eiweiß beginnt dann auch verstärkt im Darm zu faulen. Die Folgen sind verdaunungsbedingte Darmflorastörungen und Darmpilze sowie mehrere Darmbeschwerden, wie Blähungen, weiche, stärker riechende Stühle bis hin zu Durchfällen oder hartnäckigen Verstopfungen.

Der Tagesbedarf von Salz liegt für Erwachsene bei normaler Ernährungsweise bei 3 bis 5 g, *mehr zum Thema gesunde Salzarten siehe den Blog-Artikel "Das Salz des Lebens" auf www.methusalem-ernaehrung.de.*

7. Krank durch eine Verdauungsschwäche

Trotz Beachtung und Einhaltung der bisher beschriebenen Gesundheitsfaktoren gibt es zunehmend mehr Menschen, die unter mehr oder weniger starken Verdauungsbeschwerden, Darmflorastörungen und Darmpilzen, Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten und vielen weiteren Symptomen und Körperstörungen leiden. Eine der wichtigsten Ursachen dafür ist eine geschwächte Verdauungsleistung des Magens und der Bauchspeicheldrüse, wodurch die verzehrte Nahrung nicht mehr richtig verdaut werden kann und verstärkt im Darm zu faulen und zu gären beginnt.

Die durch die verstärkte Fäulnis und Gärung entstehenden Substanzen und Gifte werden dann teilweise ins Blut resorbiert und belasten nicht nur die Leber und die Nieren, sondern führen auch zu einer zunehmenden Vergiftung des Körpers und einer Verschlechterung des Stoffwechsels.

Grundsätzlich gilt die Regel: Die gesündeste Nahrung wird im Darm zu Gift, wenn sie nicht richtig verdaut werden kann. Aus diesem Grund sind eine gute Verdauungsleistung des Magens und der Bauchspeicheldrüse sowie eine gute Gallenbildung in der Leber von primärer Bedeutung für die Gesundheit.

Die wichtigsten Ernährungsregeln und -faktoren im Überblick

- Nehmen Sie so wenig raffinierten Zucker, Rohrohrzucker und andere auskristallisierte Zuckerarten wie möglich zu sich.
- Vermeiden Sie den Verzehr von raffiniertem Zucker und Rohrohrzucker mit Vollkorngetreide, Nüssen und Ölsamen, Hülsenfrüchten oder deren vollwertigen Produkten in derselben Mahlzeit und in Folgemahlzeiten.
- Essen Sie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier nicht mit Vollkorngetreide, getreideähnlichen Samen, Nüssen und Ölsamen, Hülsenfrüchten oder deren vollwertigen Produkten in einer Mahlzeit.
- Kombinieren Sie Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte und Gemüse nicht mit sauren Früchten oder deren Säften.

- Essen Sie rohes Getreide, rohe Nüsse und Ölsamen und andere rohe Samen sowie deren rohe oder nicht ausreichend erhitzte Produkte nicht zusammen mit Salz oder salzhaltigen Lebensmitteln.
- Achten Sie auf eine gute Versorgung des Körpers mit den lebenswichtigen Nährstoffen, insbesondere mit hochwertigem Eiweiß, den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und den immunstärkenden Vitaminen und Mineralstoffen, und nehmen Sie nicht weniger als 3 bis 5 g Salz pro Tag zu sich.
- Sorgen Sie für eine gesunde Verdauungsleistung des Magens und der Bauchspeicheldrüse. Sie ist die Wurzel unserer Gesundheit.

Bücherhinweis: Ausführlich und mit vielen praktischen Tipps werden die in diesem Artikel angesprochenen Themen in den ersten beiden Bänden der neuen Methusalem-Buchreihe beschrieben:

- Die Grundregeln der Methusalem-Ernährung - für einen gesunden Darm und ein starkes Immunsystem, ANEWIS Verlag
- Die Nährstoff-Geheimnisse der Methusalem-Ernährung - Gesund und fit durch eine optimale Versorgung mit den Bausteinen des Lebens, ANEWIS Verlag