



Frau  
Susanne Mustermann  
Musterstr. 123

01234 Musterhasuern

Wasserburg, ....2018

Sehr geehrte Frau Mustermann,

die aus Ihrer Blutprobe durchgeführte Bioresonanztestung erbrachte eine Reihe von Hinweisen auf verborgene Krankheitsursachen, darunter auch eine Reihe von Unverträglichkeiten von Lebensmitteln, was zu einer ständigen Überaktivierung des Immunsystems führt.

Die Zusammenhänge zwischen Darm → Lebensmittelunverträglichkeit → ständige Immunsystem-aktivierung → chronische Beschwerden (im ganzen Körper) sind auf Seite 2 zusammengefasst.

Sie sollten diese Erläuterung unbedingt noch lesen, bevor Sie in ihren individuellen Befund einsteigen.

Am Anfang des Befundes finden Sie eine Tabelle mit allen getesteten Nahrungsmitteln. Die bei Ihnen als unverträglich auffälligen Lebensmittel sind **so markiert**. Meiden Sie diese bitte möglichst vollständig.

Durch diese Meidung und die begleitenden Maßnahmen (Antipilzbehandlung, Darmsanierung, Entsäuerung etc.) haben Sie nicht nur die Chance, Ihre Gesundheit zu verbessern, sondern auch in überschaubarer Zeit einen großen Teil der Unverträglichkeiten wieder los zu werden.

Dies wird sich bei einer entsprechenden **Nachtestung z.B. in 2-3 Monaten** zeigen. Diese Nachtestung(en) ist/sind v.a. auch deshalb notwendig, weil die Einstellung auf Darmaufbau- und andere Mittel nur über einen begrenzten Zeitraum in voraus getestet werden kann.

Darüber hinaus wurden verschiedene **Belastungen des Darms und des Stoffwechsels** und die **Versorgungssituation** mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Eiweißbausteinen getestet. Die dazu gehörenden Erläuterungen finden Sie nach den Lebensmittelhinweisen.

Danach folgen Empfehlungen für die Behandlung mit Medikamenten bzw. den Einsatz von speziellen Nahrungsergänzungsmitteln zum Ausgleich von Vitalstoffmängeln bzw. zur Anregung bestimmter Regulationsvorgänge in Ihrem Körper.

**Besonders wichtig hierbei:** Die Bedeutung und die Dauer des Aufbaus von Darmflora und Darmschleimhaut wird leider häufig unterschätzt. Es ist sehr wichtig über die angegebenen/verordneten Darmmedikamente hinaus noch weiter aufzubauen, durchaus über einen **Zeitraum von 6-9 Monaten!**

Am Ende dieses Befundberichtes finden Sie Texte, die für das Verständnis der komplexen Zusammenhänge sehr wichtig sind. Bitte lesen Sie diese Texte aufmerksam durch.

**Beachten Sie jedoch, dass nicht alle für Sie persönlich zutreffen. Entscheidend ist Ihr nachfolgend aufgeführter Befund.**

Mit den besten Wünschen für eine baldige Besserung Ihrer Beschwerden

Dr. med. Siegfried Dörfler

Völlig zu Unrecht vernachlässigen wir unseren Darm! Er ist viel mehr als nur unser Aufnahme- und Ausscheidungsorgan. Er hat vielfältige Funktionen wie z. B. die Bildung von Verdauungswerkzeugen (Enzyme), Hormonen (z.B. das Serotonin), Botenstoffe für Entzündungen. Darüber hinaus ist er unser wichtigstes Organ für die Steuerung unseres Immunsystems.

Wenn im Folgenden vom Immunsystem die Rede ist, so müssen Sie diesen Begriff viel weiter sehen als landläufig damit verbunden wird: natürlich hat es mit Abwehr von Bakterien und Viren zu tun. Aber es ist viel mehr: Steuerung von Entzündungsvorgängen im Körper, Steuerung der Allergieneigung und auch die Kontrolle darüber, ob dieses System „dummerweise“ anfängt, körpereigenes Gewebe zu bekämpfen. Beispiele für diese autoaggressiven Erkrankungen sind: Schilddrüsenentzündung Hashimoto, Hauterkrankungen wie die Schuppenflechte, Gelenkerkrankungen wie Rheuma und so genannte Kollagenosen oder auch Nervenerkrankungen wie die Multiple Sklerose.

Dieses komplexe System wird gesteuert durch das Zusammenspiel der Darmbakterien mit den Immunabwehrzellen in der Darmwand. Man nimmt an, dass etwa zwei Drittel unserer Abwehrzellen in der Darmschleimhaut sitzen, dort trainiert werden, um dann in den Körper zu wandern und dort ihre Arbeit zu tun.

Wir sollten etwa 1.000 verschiedene Bakteriensorten im Darm haben und eine Gesamtzahl an Bakterien, die mindestens der Zahl unserer Körperzellen entspricht. Belastungen wie Stress, Ernährungsfehler, Konservierungsmittel im Essen oder Antibiotikagaben führen rasch und dauerhaft zu einer Verminderung der Vielfalt und der Gesamtzahl der Darmflora.

Diese Verminderung der Vielfalt und der Gesamtzahl beeinträchtigt sehr die verschiedenen Funktionen der Darmflora. Auf die Steuerungsfunktion für das Immunsystem wurde schon hingewiesen. Daneben ist die Darmflora auch unmittelbar für die Abwehr von unerwünschten Pilzen, Bakterien und Viren im Darm zuständig. Weiter führt eine schlechte Darmflora zu vermehrter Bildung von Entzündungshormonen im Darm mit weitreichenden Folgen für den gesamten Körper.

Nicht zuletzt ist die Darmflora für die Ernährung der obersten Zellschicht des Darms (etwa 300-400 Quadratmeter → da kann man ein Haus drauf bauen!!) und somit für ihre Erneuerung (etwa alle 3-5 Tage! → ein Luxusapparat) zuständig. Funktioniert diese Schutz- und Ernährungsfunktion nicht mehr, so kommt es zu einer „undichten“ Darmschleimhaut (leaky gut).

Diese Undichtigkeit können Sie sich vorstellen wie Puzzleteilchen, die nicht zusammengehören. Die Oberflächenzellen sind nicht vollständig miteinander verzahnt. Durch die entstandenen „Lücken“ hindurch gelangen Nahrungsbestandteile, die nicht vollständig abgebaut worden sind, an die hinter der Zellschicht liegenden Immunabwehrzellen.

Diese sind darauf trainiert, nur vollständig abgebautes Nahrungsmaterial zu akzeptieren. Sie sind vergleichbar mit dem Pförtner am Werkstor: wenn diesem ein falscher Werksausweis vorgelegt wird, drückt er auf den Alarmknopf und aktiviert den Werksschutz.

Nichts anderes passiert, wenn dieses nicht vollständig abgebaute Nahrungsmaterial nun als „fremd“ erkannt wird: es kommt zu einer Alarmreaktion bestimmter Teile des Immunsystems! Diese Alarmreaktion ist es, die das gesamte Spektrum an Beschwerden – von Kopf bis Fuß – wie es im Fragebogen abgefragt wurde – auslösen kann. Nicht verwechseln sollte man jedoch diese Alarmreaktion mit einer klassischen Allergiereaktion, wie Sie sie von Heuschnupfen oder Tierhaarallergien kennen: es sind gänzlich andere Mechanismen.

Erschwerend kommt hinzu, dass diese Alarmreaktion und die daraus entstehenden Beschwerden häufig verzögert nach dem Kontakt einsetzen (bis zu 48 Stunden) bzw. auch lange anhalten können, obwohl der Kontakt mit dem auslösenden Lebensmittel schon vorbei ist (2 bis 4 Tage).

Daraus folgt zwangsläufig, dass der Zusammenhang zwischen der Zufuhr eines unverträglichen Lebensmittels und den daraus folgenden Beschwerden sehr, sehr häufig nicht erkennbar ist. Daher spricht man von der „maskierten Nahrungsmittelunverträglichkeit“.

Mein Appell an Sie: auch wenn Sie bisher beim Verzehr mancher im Folgenden als unverträglich bezeichneten Lebensmittel „nichts gemerkt“ haben, so sollten Sie sie dennoch meiden und zwar vollständig.

Dies ist sicherlich nicht immer einfach. Eine wesentliche Hilfe dazu, Ihnen die Meidung bzw. den Ersatz zu erleichtern und Sie vor unnötigen Fehlern zu bewahren, die den Erfolg sehr behindern würden, ist die gezielte und auf Ihre Unverträglichkeiten zugeschnittene Ernährungsberatung.

<p><b><u>Grundnahrungsmittel und -bestandteile</u></b></p> <p>Backferment Backhefe Backpulver Eigelb Eiklar</p> <p><b><u>Histamin</u></b></p> <p><b><u>Milch-Eiweiß (Kuh)</u></b> Milch-Eiweiß (Schaf) Milch-Eiweiß (Ziege)</p> <p><b><u>Butter</u></b> Butterschmalz/Ghee</p> <p><b><u>Sahne</u></b> Milchzucker (Lactose)</p> <p>Soja</p> <p><b><u>Fleisch, Fisch</u></b> Aal Ente Forelle Gans Garnele Heilbutt Hering Hummer Hühnerfleisch Kabeljau (Dorsch) Kalbfleisch Krabbe Krebs Lachs Lamm Languste Makrele Muscheln Putenfleisch Reh</p> <p><b><u>Rindfleisch</u></b> Sardine Scholle</p> <p><b><u>Schweinefleisch</u></b> Seelachs Seezunge Shrimps Thunfisch Tintenfisch Weinbergschnecke Wildschwein</p> <p><b><u>Getreide</u></b> (die <b>getreidetypischen Glutenanteile</b> wurden mitgetestet. Die Aussage bezieht sich auf die <b>Getreidesorte</b>)</p> <p>Amaranth Buchweizen Dinkel Einkorn Emmer Gerste</p> <p><b><u>Hafer</u></b> Hartweizengrieß Hirse Kamut Maisstärke Quinoa Reis</p> <p><b><u>Roggen</u></b> <b><u>Weizen</u></b></p>	<p><b><u>Genussmittel-Tees</u></b></p> <p><b><u>Bier</u></b> Bierhefe Brennnesseltee Hagebuttentee Grüntee Kaffee Kakao Kamillentee Lindenblütentee Pfefferminztee Schwarztee Sekt</p> <p><b><u>Wein rot</u></b> <b><u>Wein weiß</u></b></p> <p><b><u>Nüsse, Samen</u></b> Cashew Erdmandel Erdnuss Flohsamen Hanfsamen <b><u>Haselnuss</u></b> Kokosraspeln Kürbiskerne Leinsamen Macadamia Mandel Maroni Mohn Paranuss Pekannuss Pinienkerne Pistazienkerne Sesam Sonnenblumenkerne <b><u>Walnuss</u></b></p> <p><b><u>Öle, Gewürze etc.</u></b> Anis Basilikum Chilipulver Currypulver Dill Distelöl Essig (Apfel) Essig (Balsamico) Essig (Rotwein) Gewürznelke Hanföl Ingwer Knoblauch Kochsalz Kokosfett Koriander Kümmel Kürbiskernöl Kurkumin Leinöl Maiskeimöl Majoran Meerrettich Muskatnuss Olivenöl Oregano Palmöl/Palmfett Paprikapulver Petersilie Pfeffer Rapsöl Rosmarin Salbei Schnittlauch Senf scharf, süß Sonnenblumenöl Thymian Vanille Zimtpulver</p>	<p><b><u>Obst</u></b> Ananas <b><u>Apfel</u></b> Aprikose Avokado Banane <b><u>Birne</u></b> Brombeere Dattel Erdbeere Feige Granatapfel Grapefruit Heidelbeeren Himbeeren Honigmelone Johannisbeere rot Johannisbeere schwarz Kirsche Kiwi Litschi Mandarine Mango Maracuja <b><u>Nektarine</u></b> Orange Papaya <b><u>Pfirsich</u></b> Pflaume Physalis Quitte Rosinen Stachelbeere Wassermelone Weintrauben blau Weintrauben grün Zitrone</p> <p><b><u>Gemüse/Salat</u></b> Artischocke Aubergine Austernpilz Blumenkohl Brokkoli Champignons Chinakohl Endiviensalat Fenchel Gurke Karotte Kartoffel Kohlrabi Kopfsalat Kraut Kürbis Lauch Mangold Olive grün Olive schwarz Paprika Pflifferlinge Radicchio Radieschen/Rettich Rote Bete Rotkraut Sauerkraut Sellerie Spargel Spinat Steinpilze Süßkartoffel Tomate Wirsing (Kohl) Zucchini Zwiebel</p>	<p><b><u>Süßungsmittel</u></b></p> <p><b><u>Haushaltszucker</u></b> Agavendicksaft Ahornsirup Aspartam E951 Bienenhonig Cyclamat E952 Erythritol (Sucrin)</p> <p><b><u>Fruchtzucker (Fructose)</u></b> Isomalt E953 Kokosblütenzucker Mannit E421 Reissirup (fructosefrei) Saccharin E954 Sorbit E420a Stevia Traubenzucker Xylit E967</p> <p><b><u>Nahrungszusatzstoffe</u></b> Eugenol Inulin Johannisbrotkernmehl Nickel Perubalsam Salizylate E102 Tartrazin E120 Echtes Karmin E122 Azorubin E200 Sorbinsäure E202 Kaliumsorbat E210 –212 Benzoate E214, 216, 218 PHB-Ester E220 Schwefeldioxid E221 –224 Sulfite E249 – 250 Nitrite E251 – 252 Nitrate E300 Ascorbinsäure E301 Natrium-L-Ascorbat E302 Calcium-L-Ascorbat E320 Butylhydroxianisol E321 Butylhydroxitoluol E322 Lecithin E330 Zitronensäure E339b Dinatriumorthophosphat E340a Monokaliumorthosphosphat E340b Dikaliumorthophosphat E340c Trikaliumorthophosphat E341c Tricalciumorthophosphat E406 Agar Agar E407 Carrageen E412 Guarkernmehl E413 Traganth E414 Gummi Arabicum E450Natriumdihydrogenphosphat E450a Trinatriumdiphosphat E450c Natriumpolyphosphat <b><u>E620 – 623 Glutamate</u></b></p> <p><b><u>Schimmelpilzenzyme</u></b> Aspergillus fumigatus Aspergillus niger Aspergillus oryzae Penicillium notatum Penicillium roquerforti</p> <p><b><u>Hülsenfrüchte</u></b> Bohnen grün Bohnen weiß Erbse Kichererbse Linse grün Linse rot Mungbohnen-Sprossen Sojabohne Süßlupine</p>
---	---	--	--

## Zucker/Haushaltszucker

Es fällt eine Unverträglichkeit des Haushaltszuckers auf. Diese ist sehr häufig anzutreffen. Haushaltszucker (chem. Saccharose) wird zu etwa 70 % aus Zuckerrohr, zu 30 % aus Zuckerrüben hergestellt. Bei der Unverträglichkeit von Haushaltszuckers spielen verschiedene Faktoren eine Rolle:

- Herkunft des Rohstoffes (Zuckerrohr oder Zuckerrübe). Allerdings ist dies für Sie im Alltag nicht von Bedeutung, da meist nicht angegeben wird, woraus die Saccharose gewonnen wurde.
- Verarbeitungsprozess und damit verbundene Verunreinigung mit diversen Chemikalien (z.B. Schwefelung, Formaldehyd u.a.)
- Belastung von Stoffwechselforgängen im Körper, was insbesondere bei überaktiven Kindern wichtig zu sein scheint.
- Stress für die Darmschleimhaut, Überfütterung der Darmflora und Darmpilze
- Verstoffwechslung im Darm zu sauren Zwischen- und -endprodukten, damit Verstärkung der fast immer nachweisbaren Übersäuerung
- Erhöhung des Insulinspiegels, Erhöhung der Entzündungsneigung im Körper u.v.m.

Daraus folgt als wichtiger Rat, dass auch die als verträglich getesteten Ersatzstoffe (siehe unten) nur in sehr geringer Menge zugeführt werden sollten.

Um Ihnen in Ihren diätetischen Bemühungen behilflich zu sein, habe ich viele der in Frage kommenden Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe mitgetestet. Die in der Nahrungsmitteltabelle als **unverträglich** markierten Substanzen dürfen keinesfalls verwendet werden. Die Eignung als Ersatz hängt auch davon ab, ob bei Ihnen zusätzlich eine Hefepilzbelastung festgestellt wurde. (Diesen Hinweis finden auf einer der nächsten Seiten)

## Mögliche Ersatzstoffe

### Geeignet – auch bei einer Hefepilzbelastung – sind:

- **Stevia:** dieser wird nicht von den Candida-Hefepilzen als Nahrung verwendet. Bitte achten Sie darauf dass solche mit Stevia gesüßten Produkte oft auch noch andere Zuckerstoffe enthalten können!
- **Milchzucker:** dieser wird nicht von den Candida-Hefepilzen als Nahrung verwendet. **Achtung:** Bei einer Überempfindlichkeit gegenüber Milcheiweiß bitte nicht verwenden wegen möglicher Verunreinigungen.

### Wenn KEINE Pilzbelastung vorliegt, sind außerdem – in sehr kleinen Mengen geeignet:

- Traubenzucker
- Honig
- Reissirup (ist frei von Fructose)
- Fruchtzucker, Birnendicksaft, Apfelsirup, Agavendicksaft (enthalten viel Fruchtzucker)
- Ahornsirup
- Erythritol (z. B. Sucrit)
- Kokosblütenzucker

### Grundsätzlich nicht geeignet sind

- Ursüße, brauner Zucker, Kandiszucker, Gelierzucker, Rübensirup, Melasse

Von den auch natürlich vorkommenden „Zuckeralkoholen“ Mannit, Lactit, Sorbit und Xylit ist v.a. häufig das Sorbit unverträglich (siehe Testliste), daneben kann wie beim Fruchtzucker und beim Milchzucker das Problem bestehen, dass der Darm diese Stoffe nicht richtig aufnimmt. Die Folge wäre eine Vergärung des Sorbits im unteren Dünndarm bzw. Dickdarm mit entsprechenden Beschwerden.

Sie sollten von diesen Zuckeralkoholen daher möglichst wenig zu sich nehmen! Außerdem werden diese Zuckeralkohole von Candida-Hefepilzen als Nahrung verwendet!

**Grundsätzlich abzuraten ist von einer großzügigen Verwendung der künstlichen Süßstoffe Aspartam, Acesulfam, Saccharin, Cyclamat, Neohesperidin, Sucralose, Neotam und Thaumatin sowie ihren Mischungen.**

## Hinweise für Kuhmilcheiweiß-Überempfindlichkeit

Das Eiweiß der Kuhmilch wird üblicherweise mehrmals täglich mit der Nahrung zugeführt. Daher ist die Milcheiweiß-Unverträglichkeit erheblich häufiger als allgemein angenommen. Die wichtigste Maßnahme ist - unabhängig vom Beschwerdebild eine möglichst völlig milcheiweißfreie Ernährung für eine gewisse Zeit.

→ **Es geht natürlich darum, alle milcheiweißhaltigen Lebensmittel zu meiden**

### Milcheiweiß ist immer enthalten in:

**Kuhmilch** in roher, gekochter oder haltbar gemachter Form, auch konzentriert, kondensiert oder als Pulvermilch (Magermilchpulver ist ein beliebter Zusatz zu vielen Fertig- und Halbfertignahrungsmitteln). Auch Babynahrung ist im Allgemeinen auf Magermilchbasis hergestellt. Dies gilt auch für die Heilnahrungen.

**Molkereiprodukte** wie Quark, Joghurt, Kefir, Sauermilch, Creme fraiche, Molke, Käse, Topfen, Schmand etc.

**Süßigkeiten** wie Schokolade, Schokoriegel, Snacks, Speiseeis, Softeis und Halbgefrorenes etc.

**Konditoreiwaren** wie Kuchen, Torten, Kekse, Backwaren. Fertigbackmischungen, Knabbergebäck, Pumpernickel.

**Margarine:** die meisten Margarinesorten enthalten Milcheiweiß. Besorgen Sie aus dem Reformhaus spezielle milcheiweißfreie Margarine.

In den allermeisten **Eiweiß-Shakes** (Abnehmprodukte / Sportlerprodukte) ist Milch- oder Molkeneiweiß enthalten!

### Kleinere Mengen an Milcheiweiß können enthalten sein in:

„**Kuhmilchfreie Käsesorten**“: Viele der im Handel angebotenen Ziegen- oder Schafskäse enthalten Anteile von Kuhmilcheiweiß, worüber das Verkaufspersonal oft nicht Bescheid weiß. Hier sollten Sie sehr genau nachfragen, das Etikett studieren oder diese Käsesorten möglichst direkt bei einem Produzenten besorgen, der Ihnen die Reinheit des Produkts garantiert.

**Teigwaren** enthalten häufig nicht deklarierte Spuren von Milcheiweiß. **Brot- und Backwaren** können im Backtriebmittel Milcheiweißanteile enthalten, über die häufig auch der Bäcker nicht Bescheid weiß. Auch verschiedene Weißbrotsorten enthalten Milcheiweiß.

Bei **Wurst- und Fleischwaren** sind Beimengungen von Milcheiweiß ebenfalls möglich. Fragen Sie am besten Ihren Metzger. Sicherer Ausweg ist beispielsweise kalter Braten.

**Getreideflockenpräparate** enthalten ebenfalls häufig Spuren von Milcheiweiß. Dies gilt auch für Reisflocken, Haferschleime etc. Verwenden Sie daher am besten Flocken, Reis oder Gries im Naturzustand.

**Suppen- und Soßenkonzentrate** enthalten sehr häufig kleine Mengen von Milcheiweiß, daher im Zweifelsfall weglassen, gleiches gilt für **Ketchup, Senf, Mayonnaise** und ähnliches.

**Sauerkraut** wird häufig mit Molke eingestampft. Daher darauf verzichten.

**Sonstige:** Fischgerichte in Fertigpackungen, gehärtete Fette, Kaugummi, Knorr Aromat u.s.w.

### Ersatzmöglichkeiten für die Kuhmilch

**Ziegenmilch und Schafsmilch**, diese enthalten jedoch auch Milchzucker (bitte meiden, falls dieser als unverträglich markiert ist oder auf lactosefreie Produkte von Ziege/Schaf ausweichen).

**Sojamilch:** Sie enthält hochwertiges Pflanzeiweiß sowie reichlich Kalzium, was bei einer längeren Meidung der Kuhmilch wichtig ist. **Bei einer Histaminintoleranz sollten Sie Soja-Produkte nur zurückhaltend verwenden, Tofu ist strikt zu meiden.**

**Reis Drink, Hafer Drink, Dinkel Drink, Buchweizen Drink, Cocosmilch und Mandelmilch** sind gute Alternativen für die Kuhmilch → beachten Sie jedoch die Testliste ob nicht einer der Grundstoffe unverträglich ist!

**Lactosefreie (milchzuckerfreie) Produkte von der Kuh** sind kein geeigneter Ersatz, da in diesen nur der Milchzucker gespalten ist, sie enthalten natürlich noch das Milcheiweiß!

## Hinweise für Patienten mit Weizenüberempfindlichkeit

Weizen wird in irgendeiner Form täglich mehrmals dem Körper zugeführt. Es geht bei Ihnen um die **Überempfindlichkeit gegenüber dem Weizeneiweiß**. Davon zu unterscheiden ist die völlig anders geartete Gluten-Überempfindlichkeit. Das Gluten (auch Gliadin genannt) ist in mehreren Getreidesorten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste u.a.) enthalten und wird auch als Klebereiweiß bezeichnet. Die Überempfindlichkeit gegen Gluten führt zum Krankheitsbild der Zöliakie oder glutensensitiven Enteropathie mit Verdauungsbeschwerden, aber auch häufig mit Gelenkbeschwerden und anderen körperlichen Beschwerden (Eisenmangel, Müdigkeit etc.). Dafür besteht bei Ihnen kein Hinweis, außer es wäre im folgenden Befundbericht noch davon die Rede.

### Nahrungsmittel, die immer Weizen enthalten:

**Brot:** Fast jedes gekaufte Brot, auch wenn es als „Roggenbrot“ oder „Dinkelbrot“ bezeichnet wird, kann mehr oder minder große Anteile Weizen enthalten. Das gilt auch für Knäckebrötchen. Daher am besten selber Brot backen oder aus absolut sicherer Quelle beziehen. **Trick 1:** scheibenweise richtiges Brot einfrieren, dann kommt man nicht so leicht in der Verlegenheit, „falsches“ essen zu müssen. **Trick 2:** das aufgetaute Brot antoasten  
**Mehl:** Beim Kauf von Roggen- oder Dinkelmehl in der Mühle direkt sollten Sie sich vergewissern, dass nicht vorher Weizen in der Mühle gemahlen wurde.

**Weizengrieß** in allen Varianten. Alle Konditoreiwaren, Hostien.

**Weizenkleie / Weizenkeime** z.B. in Verdauungspräparaten u. Reformhausprodukten.

**Semmelbrösel:** alle panierten Speisen und Fertiggerichte.

**Teigwaren:** alle nicht ausdrücklich als weizen- oder glutenfrei deklarierten Nudeln (siehe unten)

**Knödel** tiefgefroren und als Halbfertigprodukte. Germknödel u.a. Hefeteigprodukte. Kartoffelknödel mit oder ohne Füllung (oft Beimengungen)

### Nahrungsmittel, die kleinere Mengen von Weizen enthalten können:

Weizenmehl wird als billiges Verdickungs- und Füllmittel vielen industriell gefertigten Nahrungsmitteln zugesetzt. Achten Sie auf Bezeichnungen wie „Getreidebindemittel, Getreideeiweiß, Pflanzeneiweiß, Zwieback, Mehl“ etc.

**Milchprodukte:** Joghurt mit Kleie oder Müsli, Dickmilch, Käseaufstriche u. ä.

**Fleischwaren:** Fleischpflanzerl, Leberkäse, Wiener Würstchen, Fleischaufstriche, Pasteten, Fleischkonserven, panierte oder mit Mehl zubereitete Produkte.

**Fischfertigprodukte:** Fischstäbchen und andere panierte Produkte.

**Gemüse:** Fertiggerichte, Gemüsesuppen, -konserven mit Soße, Kartoffelpulver.

**Suppen:** Fertigsuppen und Suppenkonserven, Suppenwürfel.

**Soßen und Gewürze:** Suppenwürze und Currypulver

In **Ölen und Margarinen** werden Weizenkeime nicht selten zum Strecken zugesetzt.

**Getränke:** fertige Kakaogetränke, Trinkschokolade, Milchfertiggetränke, Weizenbier

**Süßigkeiten:** Schokoladenprodukte oder Riegel

**Sonstiges:** gelegentlich Backpulver, Kartoffelchips, Senf, Ketchup, Majonäse, Salatdressings.

### Ersatzmöglichkeiten für den Weizen in Brot- und Backwaren

Der vollwertigste Ersatz ist **Dinkel, Roggen, Emmer, Einkorn, Grünkern** oder der altägyptische **Kamut**.

Daneben kommen natürlich alle anderen Getreidesorten je nach Einsatzmöglichkeit in Frage, die in der Testliste angegeben sind und nicht als unverträglich markiert sind.

Bitte beachten Sie: aktuell als Ersatz nicht geeignet: Roggen

Achten Sie beim Kauf auf 100% weizenfrei: viele Brote mit den fantasievollsten Namen wie „.....roggenbrot“ enthalten nicht selten noch 10-20% Weizen.

#### **Weizenfreie Nudeln**

Falls nicht anders auf der Allergieliste angegeben, sind die typischen Hartweizennudeln (also die typische italienische Pasta) kein Problem für Sie. Allerdings gibt es auch z.B. Eierspätzle, die aus normalem Weizen gemacht sind.

## Histamin:

### Wichtiger Hinweis voraus

Nicht selten kommt es vor, dass ein **scheinbarer** Widerspruch zwischen der Testliste und den nachfolgenden Erläuterungen besteht.

- **Beispiel:** In der Testliste sind manche Lebensmittel nicht farblich markiert, jedoch bei den Hinweisen zum Histamin als Histamin freisetzend bzw. histaminreich angegeben. Hier gilt der Hinweis in der Histamininformation, denn solche Lebensmittel sind nicht „von sich aus unverträglich“, sondern schaden Ihnen über ihren Histamingehalt oder die Histaminfreisetzung

Sollte in der Vergangenheit bei Ihnen schon einmal eine Blutbestimmung des histaminabbauenden Enzyms **DAO** gemacht worden sein mit einem normalen Ergebnis, so schließt dieses **NICHT** das Vorliegen einer Histaminüberempfindlichkeit aus! Das **normale Ergebnis einer DAO-Bestimmung im Blut besagt lediglich**, dass zum Zeitpunkt der Bestimmung der Körper ausreichend in der Lage ist, selbst gebildetes oder mit der Nahrung zugeführtes Histamin abzubauen. **Ein normales Blutergebnis macht keine Aussage über das wesentlich häufigere Problem der Überempfindlichkeit!**

Histamin ist ein Stoff, der unter anderem von uns selbst überall im Körper produziert wird. Vermehrt geschieht dies, wenn wir unverträgliche Lebensmittel zu uns nehmen.

Weiter **kommt Histamin in vielen Nahrungsmitteln** vor, die aber selbst nicht unverträglich sein müssen. Darüber hinaus gibt es Lebensmittel, die das schon in unseren Zellen gespeicherte **Histamin freisetzen**.

Histaminreiche und Histamin freisetzende Lebensmittel bitte nur selten und in geringer Menge essen.

**Generell gilt:** je länger ein Lebensmittel gekocht, gegart oder warmgehalten, ev. auch aufgewärmt wird, desto höher steigt der Histamingehalt an! Das gleiche gilt für industrielle Bearbeitung, Reifung und Lagerung.

**Sehr zu empfehlen folgendes Buch:** „Histaminintoleranz: Wenn Essen krank macht“ von Thilo Schleip oder auch Kochbücher zu diesem Thema im Buchhandel.

Besonders histaminreich bzw. Histamin freisetzend sind folgende Lebensmittel:

- Lang gereifter **Käse:** Camembert, Emmentaler, Gouda, Schimmelkäse, Parmesan, etc.
- Geräuchertes, getrocknetes, mariniertes **Fleisch:** Salami, Selchfleisch und andere lange gelagerte/gereifte Wurstwaren, Fleischkonserven
- Geräucherter, getrockneter, marinierter **Fisch:** Hering, Makrele, Sardellen, Thunfisch, Fischkonserven, alle Meeresfrüchte, Fischsalate
- **Früchte:** V. a. säurebetonte Obstsorten wie Ananas, Erdbeere, Kiwi, Orange und andere Zitrusfrüchte sind Histaminfreisetzer, **überreife** Bananen enthalten einen Histamin ähnlichen Stoff weiter sind relativ ungünstig: Papaya, Birne, Pflaume, Himbeeren, Avocado
- **Gemüse:** Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Tomatenketchup, Auberginen, Hülsenfrüchte
- **Alkohol:** ist grundsätzlich ein Problem. Er kann Histamin freisetzen und blockiert den Histaminabbau durch die Diaminoxidase (DAO) im Darm (egal was Sie trinken). Verschiedene Alkoholika enthalten sehr viel Histamin: Wein (Rotwein mehr als Weißwein, Sekt, Bier (Weißbier mehr als andere), Liköre
- Nüsse (v.a. Walnüsse und Cashew), Schokolade, Kakao, Nougat
- Sojaprodukte sollten Sie sehr sparsam benutzen, Tofu insbesondere geräuchert gar nicht
- Essig: bitte sparsam einsetzen
- Getränke: Brennnesseltee, Schwarztee
- Backhefe: bitte kein Hefengebäck!
- Sehr wichtig und immer wieder missachtet:  
Zigarettenrauch ist ein extrem starker Histaminfreisetzer

## Fruchtzucker/Fructose

### Wichtiger Hinweis voraus

Nicht selten kommt es vor, dass ein **scheinbarer** Widerspruch zwischen der Testliste und den nachfolgenden Erläuterungen besteht.

**Beispiel:** In der Testliste sind manche Lebensmittel nicht farblich markiert, jedoch bei den Hinweisen zum Fruchtzucker als Fructose reich angegeben. Hier und gilt der Hinweis in der Fructose -Information, denn solche Lebensmittel sind nicht „von sich aus unverträglich“, sondern schaden Ihnen über den hohen Fruchtzuckergehalt wenn Sie nennenswerte Mengen davon verzehren

Gut ein Viertel der Bevölkerung leidet an einer Aufnahmestörung (Malabsorption) des Fruchtzuckers – die wenigsten Patienten wissen etwas davon. Die Dünndarmschleimhaut stellt Transportmoleküle bereit, die den Fruchtzucker aus dem Speisebrei in das Blut transportieren. Verschiedene Schädigungen der Darmwand führen dazu, dass dieser Transport nicht mehr gut funktioniert. Die konsequente Behandlung des Darms führt sehr häufig zu einer verbesserten Fruchtzuckeraufnahme.

Der endgültige Nachweis erfolgt über den **Wasserstoff-Atemtest** (siehe Information am Ende des Berichts)

### **Verhaltensregeln:**

**Fruchtsäfte** (auch verdünnt) und **Trockenobst** sind absolut tabu! Gleiches gilt für Produkte, die damit werben, keinen Zucker zu enthalten: in diesen ist oft der übliche Zucker durch Fruchtzucker oder Sorbit ersetzt.

Die **Obstauswahl** muss den Anteil des Fruchtzuckers im Verhältnis zum Traubenzucker- bzw. zum Gesamtzuckergehalt berücksichtigen. Und genau hier beginnt ein **Problem der Ernährungsumstellung** für Sie: Es kursieren verschiedene Meinungen über die Strenge der Meidung von Fruchtzucker. Grundsätzlich hängt das auch von dem Ausmaß Ihrer Störung (im Wesentlichen vom Ergebnis des Wasserstoffatemtestes) ab. Auch über die Eignung oder Nichteignung verschiedener Obstsorten gehen die Meinungen teils erheblich auseinander.

**Sehr zu empfehlen folgendes Buch:** „Fructoseintoleranz: Wenn Fruchtzucker krank macht“ von Thilo Schleip

Folgende Obst- und Gemüsesorten sollten Sie sehr wenig verzehren:

Apfel, Birne, Clementine, Datteln, Feige, Granatapfel, Heidelbeeren, Kiwi, Mirabelle, Mispel, Passionsfrucht, Rosinen, Sauerkirschen, Stachelbeeren, Süßkirschen, Vogelbeeren, Weintrauben

Anderes Obst in kleinen Portionen wird von den meisten Fructoseintoleranten meist gut vertragen.

Im Übrigen enthalten **Honig** und **Agavendicksaft** viel Fruchtzucker und sollten daher ebenfalls nur in kleinen Mengen genossen werden.

Besonders achten sollten Sie auch auf Fructosezusätze in Nahrungsmitteln, die dort unter den Bezeichnungen Glucose-Fructose-Sirup oder auch HFCS = high fructose corn sirup häufig vorkommen

## Glutamate

Weltweit als **Geschmacksverstärker** v.a. in salzigen Speisen verwendet. Herstellung und Verstärkung von Geschmacksstoffen, als Würzmittel in der asiatischen Küche massiv verwendet. Kennzeichnung als "Geschmacksverstärker".

Vorkommen: Aromen (Essenzen), Speisewürze, Bouillon, Brühwürfel u.a. Würzen, Speisesalzersatz (Diätsalz), Gewürzmischungen, Gewürzsoßen, Sojasoße, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse, Fischerzeugnisse, Konserven, Fertiggerichte, Fertigsuppen, Fertigsoßen, Feinkost, Dressings, Knabberwaren u.a.

Asiatische Speisen und Gerichte. Essen außer Haus (Kantine, Großküche, Restaurant).

## Schweinefleisch

Beachten Sie bitte, dass Schweinefleisch nicht nur für Schnitzel und co. verwendet wird, sondern dass es auch in den meisten Wurstsorten als wesentlicher Bestandteil vorkommt.



## Ergebnisse weiterer von Ihnen angeforderter Untersuchungen:

### Starke Belastung mit Candida-Hefepilzen im Darm

Bitte beachten, Sie dass dieser Befund nicht identisch sein muss mit dem Ergebnis einer ev. vor kurzem durchgeführten Stuhlprobe. Der Nachweis von Candida-Hefen im Stuhl ist recht unzuverlässig, d.h. **es gibt häufig falsch negative Stuhlproben!**

Eine entsprechende Behandlung zur Pilzreduktion ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Ihr Darm und Ihr Immunsystem wieder mit Lebensmitteln umzugehen lernt. Dabei spielt die **Ernährung** eine ebenso wichtige Rolle wie Medikamente: **Die Ernährungsumstellung besteht vor allem in einer sehr starken Einschränkung schnell verwertbarer Kohlenhydrate wie Weißmehl und Zuckerstoffe aller Art** (auch wenn diese auf der Allergenliste nicht als unverträglich markiert sein sollten!). **Auch süßes Obst sollten Sie wegen des Zuckergehaltes für einige Wochen nicht essen!**

Häufig ist dieser Befund verbunden mit einer vermehrten **Gärungsneigung im Darm**, d.h. Zuckerstoffe und Kohlenhydrate werden nicht regelrecht abgebaut und in den Körper aufgenommen, sondern unter Bildung von übermäßigen Mengen an Darmgasen und teils sehr giftigen Fuselalkoholen abgebaut.

**Menge und Dauer der medikamentösen Therapie für den Darm** richten sich nach der Stärke der Belastung, aber auch danach, welche Wirkstoffe besser bei der Testung ansprechen: das schulmedizinische/chemische Präparat Nystatin oder die naturheilkundliche Variante, eine Mischung von Caprylsäure, Oreganoöl, Walnussschale, Lapacho etc. (z.B. im Präparat Candipara plus). Aufbau und Stabilisierung der Darmflora ist natürlich ein wesentliches weiteres Ziel.

**Die Behandlung von Mundhöhle und Speiseröhre** sollte immer etwa gleichzeitig mit der Behandlung des Darms erfolgen. Hierzu gibt es zwei grundsätzlich verschiedene Ansätze:

Das **klassische Medikament** Nystatin als Suspension zum Mundspülen und Schlucken hat den Vorteil einer gesicherten pilzabtötenden Wirkung. Nachteilig sind jedoch die vielfältigen Zusatzstoffe, die leider oft nicht gut vertragen werden (Konservierungsstoffe, Aromen und Zuckerstoffe). Das Präparat der Fa. Holsten (50 ml, rezeptfrei in der Apotheke) hat dabei noch das günstigste Profil an Begleitstoffen.

Die **biologische Alternative** dazu ist eine **Kombination aus Ölziehen und Behandlung mit reinem Aloe-Gel**. Das aus der ayurvedischen Medizin stammende **Ölziehen** hat sich sehr bewährt z. B. mit dem Produkt der Fa. RINGANA. Ergänzend dazu – weil auch herunterzuschlucken für die Speiseröhre gurgeln, spülen und schlucken von **reinem Aloe Gel**, z. B. von FLP (enthält leider auch Benzoate und Sorbinsäure als Konservierungsmittel). Beides sollte möglichst kombiniert werden, um die den darin enthaltenen wertvollen Inhaltsstoffen zugeschriebenen Effekte voll zur Wirkung kommen zu lassen. Ebenso werden dem Granatapfel (als reinem Muttersaft) pilzhemmende Eigenschaften nachgesagt.

Falls Sie **herausnehmbaren Zahnersatz** tragen, sollten Sie bitte noch folgendes beachten: Candida-Hefepilze setzen sich leider sehr gerne in bzw. auf den Prothesenteilen fest und wandern von dort aus natürlich ständig wieder in den Darm. "Behandeln" Sie daher diesen Zahnersatz mit **Nystaderm Mundgel 20 g** (rezeptfrei in der Apotheke) täglich für 2 Wochen, danach immer mal wieder. Auch Zahnspangen sollten mit diesem Gel **zusätzlich** „behandelt“ werden. Auch hier ist alternativ eine Behandlung mit dem RINGANA Zahnöl überlegenswert.

**Familien- / Partner-Behandlung:** Hefepilze sind wie Bakterien ansteckend, wobei vor allem der direkte oder indirekte Kontakt über Speichel zu beachten ist. Nicht selten sind daher in einer Familie mehrere Personen von Hefepilzen befallen. Bei geringsten Hinweisen darauf (belegte Zunge, Zahnfleischentzündungen, Beschwerden aller Art von der Verdauung her.....) sollte auch diese Person zumindest mit der Nystatin Suspension (rezeptfrei in der Apotheke) behandelt werden. Als Alternative kommt auch hier die biologische Behandlung mit Ölziehen und Aloe-Spülungen in Frage.

In dem **von mir verfassten Buch „Hefepilze im Körper“** finden Sie weitere Hinweise u. a. auch zu Hygieneverhalten wie **Zahnbürstenwechsel** etc.

## Deutliche Hinweise auf eine Belastung des Darms mit Parasiten

Ein Parasitenbefall des Darms ist wesentlich häufiger als man landläufig annimmt. Leider ergeben die üblicherweise durchgeführten Stuhlproben sehr häufig keinen auffälligen Befund. Die bioenergetischen Hinweise resultieren aus dem Test mit Parasitenmischungen und aus dem Bedarf an Medikamenten, hier speziell die Parasiten-abtötenden Mittel Mobendazol bzw. Praziquantel, aber auch biologischen Wirkstoffe wie z. B. Walnusschale, Oreganoöl, Lapacho oder Caprylsäure.

Je nach Ergebnis des Medikamententestes wird entweder ein klassisches schulmedizinisches Präparat empfohlen, das dann in der Regel 2x im Abstand von 5-6 Woche einzunehmen ist, oder eine Mischung der in Frage kommenden biologischen Wirksubstanzen (z. B. Candipara plus).

## Störung der Darmflora insbesondere in Richtung Gärung

Dies ist eine Fehlverdauung von Kohlenhydraten und Zuckern mit Bildung von übermäßigen Mengen von Darmgasen aber auch von teils sehr giftigen Fuselalkoholen.

Ernährungstechnische Konsequenz: **Einschränkung schnell verwertbarer Kohlenhydrate** wie Weißmehl, Zuckern verschiedenster Art (auch wenn diese auf der Allergenliste nicht als unverträglich markiert sind!). Auch die süßen Obstsorten sollten sparsam genossen werden.

**Andererseits ist zu bedenken, dass ein Übermaß an Ballaststoffen** (allzu viel und allzu grobes Brot, Rohkost) von vielen Patienten nicht aufgeschlossen werden kann, was wiederum die Gärung und damit die Belastung des Säurebasenhaushalts fördert.

## Verdacht auf eine Störung der Aufnahme von Fructose und/oder Sorbit aus dem Darm ins Blut („Fructoseintoleranz“, „Sorbitintoleranz“).

Da diese Transportstörungen häufig gekoppelt auftreten und gleichzeitig die Zufuhr von Sorbit die Aufnahme von Fructose bremst, müssen immer beide Störungen ausgeschlossen werden: Die endgültige Aussage darüber ergibt der Wasserstoffatmetest. Siehe beigefügte Information.

## Hinweise auf Überlastung der Leber

Eine Überlastung der Leber kann z.B. durch Alkohol oder Medikamente entstehen, aber auch durch Giftstoffe, die im Rahmen der Verdauung im Darm produziert werden. Je gestörter die Verdauung ist, insbesondere bei vermehrter Vergärung von Kohlenhydraten und Ballaststoffen bzw. Eiweißfäulnis, um so mehr Giftstoffe fallen an.

## Übersäuerung des Bindegewebes

Die Meidung unverträglicher Lebensmittel führt zu einer wesentlichen Entlastung des Darms (weniger Gärung) und damit zu einer deutlichen Verminderung der Säuren-Belastung des Bindegewebes. Gleiches gilt für die Behandlung einer Hefepilzinfektion des Darms. Neben der entsprechenden Nahrungsumstellung ist die **Zufuhr von Basenmitteln (möglichst nicht in Pulverform)** dringend zu empfehlen. Weiter sind auch basische Bäder und Wickel sehr empfehlenswert. **Bitte beachten Sie, dass ein Übermaß an Ballaststoffen** (allzu viel und allzu grobes Brot, Rohkost) von vielen Patienten nicht aufgeschlossen werden kann, was wiederum die Gärung und damit die Belastung des Säurebasenhaushalts fördert.

## Keine eindeutigen Hinweise

auf eine Störung der Energiebildung in den Mitochondrien der Zellen (Mitochondriopathie)

## Keine eindeutigen Hinweise

auf eine übermäßige Bildung von Stickoxid (NO)

## **Belastung durch oder Überempfindlichkeit auf Schwermetalle/Radionuklide**

getestet wurden folgende Substanzen/Gemische.

Auffällige Belastungen sind **so markiert.**

Aluminium Amalgam Antimon <b>Arsen</b> Barium 131 Beryllium Blei Brom Cäsium 137	Cer Chlor Chrom Gold Jod 131 <b>Kadmium</b> Kobalt Kobalt 60 Kupfer	Mangan Molybdän Neodym Nickel Palladium Platin Quecksilber Radium 226 Radon222 Rhodium	Silber Strontium 90 Technetium 99 Tantal Titan Thallium Vanadium Wismut Wolfram Zinn Zirkonium
--	---	---	--

Die entsprechenden Quellen zu beschreiben sprengt die Möglichkeiten dieser Befundung. Bitte informieren Sie sich z.B. unter [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) unter dem entsprechenden Stichwort.

Bitte beachten Sie, dass jeder Mensch ein gewisses Muster oder Spektrum von Giftstoffen aus der Umwelt (Luft, Wasser, Nahrung oder auch Zahnmetallen) speichert. **Nicht jede dieser Belastungen hat auch Krankheitswert.**

Aufgrund der Hierarchisierung innerhalb des getesteten Belastungsspektrums (Lebensmittelunverträglichkeiten/Darmlastungen/sonstige Belastungen) ergibt sich: die Schwermetallbelastungen sind als Hintergrundbelastungen anzusehen innerhalb der gesamten getesteten Spektrum. Spezielle entgiftende Maßnahmen sind nicht vorrangig.

**Bei einer Belastung durch Aluminium** empfiehlt sich natürlich auch die Vermeidung von aluminiumhaltigen Deodorants.

Ein von mir persönlich und in der Familie verwendetes Produkt ist das „Deodorant von RINGANA“ siehe Bestellformular oder [www.ringana.com/36840](http://www.ringana.com/36840)

## **Bedarf an Medikamenten, Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen etc.**

Hier ist der bei der Testung auffallende aktuelle und funktionale Mehrbedarf Ihres Körpers gemeint.

Dies ist nicht gleich zu setzen mit einem Ergebnis einer Blutuntersuchung!

Diese kann dabei durchaus normale Werte ergeben.

- **Bitte beachten Sie:** aktuell schon eingenommene Vitalstoffpräparate verändern logischerweise das Testergebnis, so dass nachfolgend der darüber hinaus gehende Bedarf festgestellt wird. Zur weiteren Einnahme der schon eingenommenen Präparate und deren Dosierung kann - von Ausnahmen abgesehen - keine Aussage gemacht werden.
- **Den hier angeführten Wirkbeschreibungen der Stoffe liegen u.a. folgenden Quellen zugrunde:** „Health claim“-Verordnung der EU-Kommission 2012: Für diejenigen Stoffe, für die so genannte Health Claims von der EU definiert sind, wurden ausschließlich dies hier aufgeführt, auch wenn in der einschlägigen Fachliteratur auch weitere Funktionen beschrieben sind.

Für Stoffe ohne definierte Health Claims der EU-Kommission wurden Aussagen in einschlägigen Fachbüchern sowie Studienbeschreibungen u.a. in [www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov) und Medikamentenbeschreibungen in ROTE LISTE zugrunde gelegt.

### **Fachliteratur:**

Burgerstein: Handbuch Nährstoffe, Prof. Dr. Bäßler: Vitaminlexikon, Bergold u.a.: Biochemie des Menschen, Uwe Gröber: Orthomolekulare Medizin, Uwe Gröber: Arzneimittel und Mikronährstoffe: Medikationsorientierte Supplementierung, Fintelmann u.a.: Phytotherapie Manual, Niestroy: Praxis der Orthomolekularen Medizin: Physiologische Grundlagen und Therapie mit Mikro-Nährstoffen, Volker Rusch: Bakterien, Freunde oder Feinde

## **Folgende Einzelstoffe fallen bei der Testung als nicht ausreichend vorhanden bzw. als vermehrt bedürftig auf:**

- **Lacto- und Bifidusbakterien:** sie stellen die Hauptmenge unserer „freundlichen“ Darmbakterien. Ihnen werden Funktionen bei der Steuerung des Abwehrsystems sowie der Auskleidung und der Ernährung der Darmschleimhaut zugeschrieben.
- **Oregano-Öl:** in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. folgende Wirkungen beschrieben: antibakteriell, antimykotisch und entzündungshemmend, verdauungsfördernd, krampflösend, immunmodulierend.
- **Reishi:** In der Traditionellen chinesischen Medizin als Heilpilz verwendet. In der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: Histaminhemmung, antivirale und immunsystemstärkende Wirkungen
- **Roter Ginseng:** in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. folgende Wirkungen beschrieben: immunmodulierend, Verbesserung von Stimmungslage, Stressresistenz und Konzentration.
- **Walnusschalenextrakt:** in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. folgende Wirkungen beschrieben: antibakteriell, antimykotisch und antiparasitär, verdauungsfördernd.
- **Calcium:** Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu normaler Muskelfunktion sowie zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt. Calcium hat eine Funktion bei der Zellteilung und – spezialisierung. Calcium trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.
- **Magnesium:** Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischer Funktionen bei. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zu einer normalen Eiweißsynthese bei. Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung.
- **Zink:** Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und Kohlenhydrat-Stoffwechsel und Eiweißsynthese bei. Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion und normaler Sehkraft bei. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Knochen, Haare und Nägel bei. Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

- **Biotin:** Biotin trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Biotin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Biotin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu normaler psychischer Funktion bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut, und Schleimhäute und Haare bei.
- **Vitamin B1:** Thiamin (Vitamin B1) trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Thiamin (Vitamin B1) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Herzfunktion bei.
- **Vitamin B5:** Pantothensäure (Vitamin B5) trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei. Pantothensäure (Vitamin B5) trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Pantothensäure (Vitamin B5) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- **Vitamin B 6:** Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Homocystein-, Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel bei.
- **Vitamin C:** Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei. Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und der Haut sowie für eine normale Knorpelfunktion bei. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme.
- **Vitamin D3:** Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung.
- **L-Carnitin,** Eiweißbaustein (Aminosäure): in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: Transport von Fettsäuren durch die Membran der Mitochondrien, Beteiligung an Funktionen der Entgiftung von Mitochondrien und der Leberzellen.
- **L-Glutamin,** Eiweißbaustein (Aminosäure): in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: ist Bestandteil des Entgiftungs- und Zellschutzmoleküls Glutathion, ist unmittelbarer Energielieferant für weiße Blutkörperchen und Darmschleimhautzellen, trägt zur Stabilisierung des Blutzuckers bei, ist Ausgangsstoff für die Bildung von Gamma-Aminobuttersäure, die eine beruhigende Wirkung auf Gehirnzellen ausübt.
- **L-Tyrosin,** Eiweißbaustein (Aminosäure): in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: Ausgangspunkt für die körpereigene Bildung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin, des Hautpigments Melanin und des Schilddrüsenhormons Thyroxin.
- **Omega-3 Fettsäuren:** die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA tragen zu einer normalen Gehirnfunktion, einer normalen Sehkraft und Herzfunktion bei
- **Agaricus:** In der Traditionellen chinesischen Medizin als Heilpilz verwendet. In der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: Aktivierung verschiedener Anteile des Immunsystems.
- **Curcumin:** in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: entzündungshemmende Wirkung durch Hemmung von Lipoxigenase u. a. Enzymen, Einfluss auf Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie Knochenabbau, Förderung des Galleflusses
- **Maitake :** asiatischer Heilpilz. In der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: zytostatische, virostatistische und cholesterinsenkende Wirkungen.
- **Mariendistel:** in der einschlägigen Fachliteratur werden u.a. beschrieben: Stärkung der Leberfunktionen, Anregung des Galleflusses
- **Shitake:** In der Traditionellen chinesischen Medizin als Heilpilz verwendet.

## Wichtige Hinweise zur Umsetzung der Therapieempfehlungen

Nach der Beschreibung derjenigen Stoffe, die nach dem Testungsergebnis geeignet sind, Ihren Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen, kommt es nun darauf an, Ihnen bei der Auswahl geeigneter Präparate und Produkte behilflich zu sein. Apothekenpflichtige bzw. verschreibungspflichtige Präparate sind im Folgenden als solche gekennzeichnet und sind naturgemäß ausschließlich über Apotheken zu beziehen.

Ganz anders verhält es sich bei Vitaminen, Spurenelementen und verschiedenen Naturstoffen, die im Allgemeinen als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnet werden. Hier gibt es einen großen und unüberschaubaren Markt. Hier konkrete Empfehlungen zu geben, mit welchen Präparaten von welchen Firmen die beschriebene erhöhte Nährstoffzufuhr durchgeführt werden kann, ist nicht möglich.

Im Rahmen meiner Marktübersicht sind mir Hersteller solcher Nahrungsergänzungsmittel bekannt, aus deren Produktpalette Sie sich die empfohlenen Nährstoffe zusammenstellen können. Es sind dies Firmen wie GSE, Kyberg, Life Light, Orthotherapia, pure encapsulations, RINGANA, Symbiopharm, Tisso, und andere. Deren Produkte entsprechen den hohen Qualitätsstandards, die allgemein von orthomolekularen Präparaten gefordert werden. Diese Hersteller-Auflistung erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Die Nicht-Nennung einer Firma bedeutet nicht eine Herabwürdigung einer Firma oder deren Produkte. Ihr Therapeut wird Sie in dieser Hinsicht beraten können, ebenso Ihr Apotheker.

Im Übrigen dienen Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und Lebensweise. Sie sollten kühl, trocken und v.a. außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Aus meiner ärztlichen Praxis und der Erfahrung in der Orthomolekularen Medizin heraus habe ich für die Fa. SIMONDO Gesundheitsservice GbR eine Präparateserie entwickelt. Auch diese SIMONDO plus Serie ist geeignet, die beschriebenen Nährstoffempfehlungen abzudecken. Nach der folgenden Auflistung der apothekenpflichtigen Präparate sind die für Sie in Frage kommenden Produkte aus der genannten Serie aufgelistet und als solche gekennzeichnet.

Die später folgende Einnahmeempfehlung ist aufgeteilt in Darmpräparate, sonstige Produkte aus der Apotheke sowie Nahrungsergänzungen, letztere beispielhaft die Geeigneten aus der SIMONDO plus Serie. Natürlich können Sie auch Produkte anderer Marktanbieter mit den empfohlenen Nährstoffen entsprechend ggf. therapeutischer Empfehlung bzw. Apothekerempfehlung verwenden.

• Sofern Sie die von mir entwickelte Produktserie anwenden wollen, ergibt sich zusammen mit den

## Behandlungsvorschlag

- Behandlung von Mundhöhle und Speiseröhre mit **Nystatin Holsten Susp.** (Apotheke), oder ein anderes nystatinhaltiges Präparat (rezeptfrei in der Apotheke erhältlich): pilzabtötendes Mittel, das nur an Ort und Stelle wirkt, wird nicht ins Blut aufgenommen.
- **oder**  
Behandlung von Mundhöhle und Speiseröhre durch **Öl-Ziehen** mit RINGANA Zahnöl in Kombination mit Spülen/Gurgeln/Schlucken von reinem **Aloe-Gel** (z.B. Fa. FLP, Achtung: enthält ebenfalls Konservierungsmittel) → beides über Fa. Simondo Gesundheitsservice zu beziehen.  
Alternativ zum Aloe-Gel ist auch der Muttersaft des Granatapfels geeignet (in Bioläden zu beziehen)
- **Candipara plus** (Simondo® Gesundheitsservice): Selen für normale Funktion des Immunsystems und Zellschutz vor oxidativem Stress Zusätzlich enthalten: Caprylsäure (aus Kokosöl), roter Sonnenhut, Grapefruitkernextrakt, Lapacho- und Oreganumpulver, sibirischer Ginseng, Walnussschalenpulver, Cellulose. Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt.
- **Friendly flora plus** (Simondo® Gesundheitsservice): Biotin für die Schleimhäute und Darmschleimhaut **Zusätzlich enthalten:** 5 Stämme Darmbakterien, L-Glutamin und Cellulase. Biotin trägt bei zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute, normaler Funktion des Energiestoffwechsels, des Nervensystems und psychischer Funktionen.  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt

- **Basen plus mit Zink** (Simondo® Gesundheitsservice) Für Säure-Basenhaushalt, Elektrolytgleichgewicht, Energiestoffwechsel, Knochen- und Muskelfunktion  
Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Zink und Magnesium tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Calcium und Magnesium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei. Calcium und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt
- **Omega plus (Simondo® Gesundheitsservice):** Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA tragen zu normaler Herz- und Gehirnfunktion sowie zu normaler Sehkraft bei.  
DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt
- **RINGANA D-tox** (Simondo® Gesundheitsservice): Mischung von Kräuterextrakten, die in der traditionellen Medizin zur Unterstützung der Leber (u.a. Mariendistel, Artischockenblätterextrakt und Curcumin) angewendet werden. **Achtung:** enthält Sojalecithin.
- **RINGANA Immu** (Simondo® Gesundheitsservice): Mischung von Vitamin C, Pflanzenextrakten (u.a. Holunderbeeren-Extrakt) und Vitalpilzen, die in der traditionellen Medizin zur Regulation des Immunsystems angewendet werden
- **Stoffwechsel plus** (Simondo® Gesundheitsservice): Vitamine und Spurenelemente für Energiestoffwechsel, Schutz vor oxidativem Stress, normale Funktion von Psyche, Nervensystem, Immunsystem sowie zur Erhaltung normaler Haut und Nägel  
Zusätzlich enthalten: die Eiweißbausteine (Aminosäuren) L-Carnitin, L-Glutamin, L-Tyrosin, L-Taurin  
Vitamine B1, B3, B6, C und Biotin sowie Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamine B5, B6, B12 sowie Folat tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamine B2, E und C sowie Zink, Selen und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamine B1, B6, B12, C, Folat und Biotin sowie Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Vitamine B6, C und Biotin sowie Magnesium tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamine A, B6, B12 und Folat sowie Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Vitamin A und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt
- **Vitamin D3 Öl** (Simondo Gesundheitsservice): Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung.  
Oder ein anderes Präparat mit entsprechendem Wirkstoffgehalt

### **Weitere sinnvolle Abklärungsschritte:**

- Wasserstoffatmeteste zur Differenzierung ob eine echte Aufnahmestörung von Kohlenhydraten vorliegt oder „nur eine einfache Unverträglichkeit“.  
→ speziell Test auf Fructoseintoleranz (möglichst auch auf Sorbit, da beide sehr häufig gekoppelt auftreten)
- Bestimmung der Diaminoxidase (DAO) im Blut zum Ausschluss einer Abbaustörung des Histamins bei hier nachgewiesener Überempfindlichkeit auf Histamin.  
Bei Vorliegen einer Abbaustörung wäre die Problematik einer Histaminüberempfindlichkeit noch erheblich bedeutsamer für Ihr Krankheits- und Beschwerdebild.

## **Wichtiger Hinweis zu möglichen Erstreaktionen im Rahmen der Ernährungsumstellung und der medikamentösen Behandlung**

Durch die **Ernährungsumstellung** allein kann es zu Reaktionen in Ihrem Körper kommen. Dies kann sich **in seltenen Fällen** sogar in einer leichten Verschlimmerung Ihrer Beschwerden äußern, die jedoch nach einigen Tagen wieder verschwunden sein sollte.

Wenn sie einige Tage die unverträglichen Lebensmittel gemieden haben und dann gröbere Diätfehler machen, so ist relativ häufig eine sehr deutliche Reaktion zu verspüren (Verstärkung Ihrer vorbestehenden Beschwerden). Dies sollte Sie nicht entmutigen, denn das ist eine normale Reaktion. Meiden Sie weiterhin die als unverträglich markierten Lebensmittel und Stoffe.

Die Einnahme von Darmmedikamenten – egal ob pilzabtötendes Nystatin oder darmflora-aufbauende Medikamente wie Prosymbioflor, Mutaflor oder Friendly flora plus beantwortet der Darm gelegentlich anfangs mit vermehrtem Grummeln, ev. auch vorübergehendem Durchfall (1-3 Tage) und auch Blähungen. Diese Reaktionen sollten innerhalb weniger Tage vorüber gehen. Falls dies nicht der Fall sein sollte, setzen Sie bitte das entsprechende Präparat vorübergehend ab und wenden Sie sich bitte an Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten – oder auch an Dr. Dörfler direkt.

Meistens ist ein weiteres Einschleichen mit niedrigerer Dosierung möglich.

## **Wichtiger Hinweis zum Einnahmeplan**

Der nachfolgende Plan berücksichtigt nur den aktuell bei der Testung bestimmten **Mehrbedarf an Vitalstoffen** sowie die **Medikation für den Darm** (Pilzreduktion / Aufbau der Darmflora).-

Bezüglich der Vitalstoffe ist es nur sehr begrenzt möglich, aktuell schon eingenommene Präparate zu berücksichtigen (nicht zuletzt wegen nicht bekannter Zusammensetzung der Produkte).

**→ Gehen Sie jedoch davon aus, dass die angegebenen Präparate einen zusätzlichen Mehrbedarf repräsentieren.**

Besprechen Sie mit Ihrem Therapeuten, was von den bisherigen Präparaten weiter eingenommen werden soll. (siehe auch eventuelle Empfehlungen weiter unten)

Eine schulmedizinisch notwendige Tabletteneinnahme (z. B. für Diabetes, Herz, Schilddrüse, Bluthochdruck, Blutgerinnung, Hormonersatz etc.) sollte in jedem Fall unverändert weiter eingenommen werden.

**→ allerdings kommt es oft vor, dass im Rahmen der Gesamtverbesserung eine Verminderung der Dosierung möglich werden kann.**

**Dies trifft vor allem dann zu, wenn eine deutliche Gewichtsabnahme erfolgt.**

**→ Dann sind in aller Regel die Mengen von Blutdruck- und Blutzuckermedikament zu verringern. Dies jedoch immer in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt !**

**Bitte beachten Sie weiterhin:** Aktuell schon eingenommene Vitalstoffpräparate verändern logischerweise das Testergebnis bezüglich des Nährstoffbedarfs. Zur weiteren Einnahme der schon eingenommenen Präparate und deren Dosierung kann nur begrenzt eine Aussage gemacht werden. Diese finden Sie eventuell am Ende des Einnahmeplans. **Sprechen Sie dies jedoch immer auch mit Ihrem Therapeuten ab.**

## **Kontrolltestung**

Dringend zu empfehlen nach ca. 2-3 Monaten, am besten gegen Endes des auf der Einnahmевorschrift angegebenen Zyklus der Darmmedikation (z.B. Nystaderm überlappend mit Mutaflor/Friendly flora /Symbioflor).

In aller Regel ist durch Entlastung des Darms und des gesamten Organismus sowie durch die begleitenden therapeutischen Maßnahmen (Darmaufbau, Vitalstofftherapie) festzustellen, dass **sehr viele der bisher unverträglichen Lebensmittel wieder verträglich** sein dürften.

Bitte geben Sie dabei an, **welche Ihrer Beschwerden gebessert** sind, bzw. was Sie weiterhin plagt.

Wenn Sie die von mir entwickelte Produktserie anwenden, ergibt sich zusammen mit den apothekenpflichtigen Präparaten folgender **Behandlungs- und Einnahmeplan**.



<b>Name des Präparates oder der Substanz</b>	früh	mittags	abends
<b>Darmpräparate</b> => bitte unbedingt Aufeinanderfolge der Präparate beachten (siehe Hinweistext auf vorheriger Seite! Einnahmezeitpunkt siehe Beipackzettel)			
<b>Nystatin Holsten Suspension</b> 50 ml 2-3x tgl. 2 Hübe zum Mund spülen und schlucken → oder: <b>Ölziehen plus Aloe-Gel</b> (nicht bei Problemen mit Fructose und/oder Sorbinsäure oder Benzoate) → oder: <b>Ölziehen plus Granatapfelmutterstsaft</b> wie unter „Pilzbelastung“ beschrieben			
<b>Candipara plus 120</b> empfohlene Anwendungsdauer 3 Monate <b>Ansteigende Dosierung:</b> 1 Woche lang 2x1 Kps. täglich einnehmen, danach 2x2 Kps. täglich einnehmen.			
Nach 2 Wochen beginnen mit <b>Friendly flora plus</b> empfohlene Anwendungsdauer 3 Monate.	1	0	1
<b>Weitere Präparate Apotheke</b> => sofort zu beginnen Einnahmezeitpunkt siehe Beipackzettel			
<b>Biotin H 2,5 mg</b> 40 Tabl. jeden 2. Tag 1 Tabl. morgens bis Packungsende			
<b>Nahrungsergänzungen und sonstige Präparate</b> => sofort zu beginnen			
<b>Basen plus Kps. mit Zink</b> vor dem Essen empfohlene Anwendungsdauer 4-6 Monate, dann Bedarf prüfen Anfangsdosierung: Nach 4 Wochen zurück auf	2 2	2 0	2 2
<b>Omega Kps.</b> zum Essen empfohlene Anwendungsdauer 3-4 Monate Anfangsdosierung: nach 2 Wochen zurück auf	2 1	0 0	2 1
<b>RINGANA d-tox</b> zum Essen empfohlene Anwendungsdauer 2-3 Monate	1	0	2
<b>RINGANA Immu</b> zum Essen empfohlene Anwendungsdauer 2-3 Monate	2	0	1
<b>Vitamin D3 Öl Tropfen 1.000 E pro Tr.</b> zum Essen empfohlene Anwendungsdauer 4-6 Monate Anfangsdosierung: Nach 2 Wochen zurück auf	8 3	0 0	0 0
Hinweis zu Präparaten der Fa. RINGANA: diese können Sie direkt über Bestellformular bei Simondo oder per Email an <a href="mailto:info@simondo.de">info@simondo.de</a> bestellen. Sie werden jedoch direkt von RINGANA verschickt. Direkte Bestellung auch unter <a href="http://www.ringana.com/36840">www.ringana.com/36840</a> möglich			

Mit den besten Wünschen für Ihre Genesung

Dr. med. Siegfried Dörfler

(gültig ohne Unterschrift)

## **Erläuterungen zum Verständnis der komplexen Ursachengeflechte chronischer Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen**

Bitte beachten Sie: Hier finden Sie auch Texte, die nicht auf Sie zutreffend sein könnten (z.B. Histamin, Lactoseintoleranz etc.).  
Zutreffend für Sie sind ausschließlich die Befunde auf den voran gegangenen Seiten!

### **Übersicht**

Wussten Sie, dass viele Gesundheitsstörungen auf Probleme im Multifunktionsorgan Darm zurückzuführen sind? Dazu zählen:

- Lebensmittelunverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Verdauungsstörungen, vermehrte Darmgasbildung, Bauchschmerzen, Blähbauch evtl. mit vermeintlichen Herzschmerzen
- Migräne oder gehäufte Kopfschmerzen
- Heuschnupfen, verstopfte oder laufende Nase, Asthma bronchiale oder Atemwegsbeschwerden, bei denen Allergien keine Rolle zu spielen scheinen
- Muskel- und Gelenkbeschwerden, die keiner besonderen Ursache zuzuordnen sind
- Hautausschlag, Nesselsucht oder Juckreiz ohne erkennbare Ursache
- Schwierigkeiten, Gewicht zu halten oder abzunehmen
- Konzentrationsstörungen, allgemeine Leistungsminderung, starke Stimmungsschwankungen, Unruhezustände

25 Jahre Praxiserfahrung mit unzähligen Patienten, die immer wieder verschiedene der genannten Beschwerden schildern, zeigt, dass sehr häufig das gleiche Ursachenbündel zugrunde liegt. Dreh- und Angelpunkt ist der Darm mit seinen vielfältigen Funktionen als das wichtigste Regulationsorgan unseres Körpers. Leider löst der Darm vordergründig oft gar nicht in dem Maß Beschwerden aus, in dem er an der Entstehung oder an der Verschlimmerung von gesundheitlichen Problemen beteiligt ist. 70 bis 80 % unserer Zivilisationsschäden haben direkt oder indirekt mit der Ernährung und dem Darm zu tun.

Nachfolgend sind die Zusammenhänge zusammengefasst. Folgen Sie den Links zu weitergehenden Informationen. Grundsätzlich sind wir mehrere Problembereiche zu unterscheiden, die jedoch nicht allein für sich stehen, sondern sich gegenseitig (meist ungünstig) beeinflussen:

Das [Darmbakterienbakteriengleichgewicht](#) (die so genannte Darmflora) spielt beim Training unseres Abwehrsystems die entscheidende Rolle. Eine Verminderung der „guten“ Darmbakterien hat zur Folge, dass dieses Training nicht ausreichend funktioniert, dass sich problematische Bakterien und Pilze (v.a. Candida albicans) im Darm festsetzen und dass die Darmschleimhaut nicht mehr vollständig ausgekleidet wird. Die übermäßige Besiedelung mit Candida albicans hat wiederum vielfältige Probleme und Beschwerden zur Folge. Die Darmschleimhaut (300 bis 400 m<sup>2</sup>) muss ihre oberste Zellschicht alle 5-8 Tage erneuern. Dabei entsteht häufig der als „undichter Darm“ oder „Leaky gut“ bezeichnete Zustand. Diese Undichtigkeit des Darms führt einerseits zur unkontrollierten Aufnahme von Giftstoffen aus dem Darm, andererseits fördert der „Leaky gut“ die Entstehung von [Nahrungsmittelunverträglichkeiten](#).

Eine weitere sehr häufige Störung der Darmfunktion betrifft die Aufnahme verschiedener Zuckerstoffe. Die als [Milchzuckerintoleranz](#), [Fruchtzuckerintoleranz](#) oder [Sorbitintoleranz](#) bezeichneten Probleme führen zu einem Überangebot an Zuckerstoffen im unteren Dünndarm und im Dickdarm. Dies wiederum stört das empfindliche Gleichgewicht der Darmbakterien und fördert das Wachstum von Candida albicans. Der Nachweis einer solchen Zuckeraufnahmestörung erfolgt klassisch durch den Wasserstoffatemtest. Hinweise gewinnen Sie jedoch auch durch den Biologisch-energetischen Systemtest.

Eine weiteres Problem, das sehr viele Menschen quält (Schätzungen gehen bis zu 15 % der Bevölkerung), hat ebenfalls mit dem Darm zu tun: der unzureichende Abbau und die überschießende Wirkung des Histamins. Bei einer [Histaminintoleranz](#) wird das mit der Nahrung aufgenommene Histamin entweder nicht rasch genug abgebaut, weil das dazu notwendige Werkzeug von der Dünndarmschleimhaut nicht ausreichend gebildet wird, oder es besteht eine deutlich übersteigerte Empfindlichkeit auf die Wirkungen des Histamin im Körper.

## Darmflora – Hefepilzbelastungen durch Candida albicans

Der Darm beherbergt etwa 400 verschiedene Bakterienarten, die in einem ausgewogenen zahlenmäßigen Verhältnis zueinander stehen sollen. Ihr Kontakt mit der Darmschleimhaut bzw. den darin befindlichen Abwehrzellen steuert wesentlich unser Immunsystem.

Man geht davon aus, dass 60 bis 70 Prozent unserer Abwehrzellen in den Immunorganen des Darms (Peyer'sche Plaques und Lymphknoten) gebildet und trainiert werden, bevor sie über den Lymphweg ins Blut gelangen und sich im gesamten Körper verteilen. Ein Ungleichgewicht dieser Bakterienarten untereinander hat vielfache Auswirkungen:

- Das Training des Immunsystems lässt nach
- Die örtliche Abwehr gegenüber eindringenden Keimen (Hefepilze oder krankmachende Bakterien) verschlechtert sich
- Durch die nachlassende örtliche Abwehr wird der Infektion durch **Candida albicans** das Tor geöffnet. Dieser Hefepilz, der zunächst völlig harmlos sein kann, entfaltet unter verschiedenen Belastungen und Voraussetzungen rasch eine erhebliche krankmachende Wirkung. Über unterschiedliche Mechanismen führt er zu mannigfaltigen Beschwerden, insbesondere zu einer erhöhten Allergiebereitschaft.
- Es kommt zu einer veränderten Verdauung des Speisebreis, wodurch viele Stoffe entstehen, die wir eigentlich nicht in unserem Körper haben möchten. Diese werden bei Fäulnis- oder Gärungsvorgängen gebildet und sind teilweise stark leberbelastend (Fuselalkohole) oder schädigen unser Gehirn (Fäulnisprodukte)
- Die Ernährung der Darmschleimhaut leidet

Eine weitere Funktion der „hilfreichen“ Darmbakterien ist die Bildung von Stoffen, die für die Ernährung der Darmschleimhautzellen notwendig sind, so genannte kurzkettige Fettsäuren. Eine Verringerung der Darmbakterien hat auf zwei Wegen eine Schädigung der Darmschleimhautoberfläche zur Folge:

- es werden zu wenig kurzkettige Fettsäuren als Nährstoffe für die Schleimhautzellen gebildet
- Der üblicherweise geschlossene Bakterienrasen auf der Schleimhautoberfläche bekommt Lücken, was zu einer weiteren Schädigung der Schleimhautzellen führt. Die Folge ist das so genannte „leaky gut syndrom“. Näheres finden Sie [im Abschnitt Nahrungsunverträglichkeiten](#)

## Ursachen

Die Ursachen für die gestörte Darmflora sind sehr vielfältig. Die folgende Aufzählung beschreibt gleichzeitig einen Teil der tieferen Ursachen chronischer Krankheiten und Allergien. Das soll heißen, dass beispielsweise Schwermetalle aus Amalgamfüllungen nicht nur direkt auf unser Gehirn und das Abwehrsystem einwirken, sondern auch indirekt über die Belastung von Darmschleimhaut und Darmflora das Immunsystem schädigen. Dies gilt ähnlich auch für:

- Behandlung mit Antibiotika
- Fehlernährung mit zu viel Zucker und konservierter Nahrung
- andauernder Stress und psychische Überlastung
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Schwermetalle, Formaldehyd, Chlorverbindungen wie Lösungsmittel
- Nikotin- und Alkoholmissbrauch
- Elektromogbelastung

Eine Behandlung chronischer und allergischer Erkrankungen ohne Berücksichtigung des gestörten Darms wird langfristig keine Erfolge zeigen. Der Aufbau der Darmflora ist gleichzeitig Immunmodulation und verbessert die örtliche wie die allgemeine Abwehrlage.

## Entgiftungsorgan Darm

Neben der Verdauung erfüllt der Darm eine weitere wichtige Funktion für unseren Körper, nämlich die Entgiftung. Vorgesaltet ist die Arbeit der Leber. Wenn jedoch Darmschleimhaut und Darmflora geschädigt sind, werden über die Leber ausgeschiedene Stoffe vermehrt im unteren Dünndarm und im Dickdarm rückresorbiert, das heißt wieder in den Körper aufgenommen. Für eine Reihe von Substanzen ist dies auch beim gesunden Darm der Fall. Beim gestörten Darm jedoch werden viele verschiedene schädliche Stoffe zusätzlich gebildet und in den Körper aufgenommen.

Fäulnis entsteht, wenn Eiweiß nicht ordnungsgemäß verdaut werden kann. Die dabei gebildeten Stoffe sind stark belastend für Leber und Gehirn. Bei der Gärung wird Zucker zu verschiedenen Alkoholen und Kohlendioxidgas abgebaut. Die stark giftigen Fuselalkohole belasten wiederum die Entgiftungsfähigkeit der Leber, das Gas ist für den Blähbauch verantwortlich.

## Leaky gut Syndrom

Dieser Begriff beschreibt eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut. Sie entsteht durch fehlende Ernährung der Darmschleimhautzellen, wenn

- die Anzahl hilfreicher Darmbakterien zurückgeht
- von diesen weniger Energiestoffe für die Darmzellen gebildet werden (kurzkettige Fettsäuren)
- der üblicherweise geschlossene und schützende Bakterienrasen ausgedünnt wird
- zu wenig Nährstoffe für den Aufbau der Schleimhautzellen über die Nahrung zugeführt werden (Vitamine, Spurenelemente und v.a. bestimmte Eiweißbausteine)

Die Darmschleimhaut wird durchlässiger für

- Bakterien und Pilze, Schadstoffe, die von Bakterien und Pilzen gebildet werden
- Alkohole, die bei Gärung von Zuckerstoffen im Darm entstehen
- Giftstoffe, die bei einer gestörten Eiweißverdauung im Darm entstehen
- nicht vollständig gesplattene Nahrungsbestandteile

Kommt nun das Immunsystem mit nicht vollständig abgebauten Nahrungsbestandteilen in Kontakt, so erkennt es diese nicht als ungefährliche Stoffe, sondern bildet Abwehrstoffe dagegen. Diese werden abgebunden (Immunkomplexbildung) und müssen von bestimmten Körperzellen (u.a. Makrophagen) abgebaut werden. Wird deren Abbaumöglichkeit überschritten, so wird der Körper mit diesen Immunkomplexen überschwemmt. Letztendlich erzeugt dies die vielfältigen darmfernen Erscheinungen bei den Patienten mit multiplen Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

- Verdauungsbeschwerden
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Verstimmungen, nachlassende Stresstoleranz, Schlafstörungen
- Muskel-Gelenkbeschwerden
- gehäufte Kopfschmerzen
- Hauterscheinungen unterschiedlichster Art

Typisch ist ein verzögerter Beschwerdebeginn nach Aufnahme von unverträglichen Nahrungsmitteln. Die Zeit bis zum Auftreten von Beschwerden kann zwischen einer und 12 Stunden betragen, im Einzelfall auch länger. Letztendlich ist das Leaky gut Syndrom also mit einer erhöhten Giftstoffbelastung für Leber und Gehirn verbunden und mit einem ständigen Amoklauf des Immunsystems gegenüber Lebensmitteln, insbesondere solchen, die ständig auf unserem Speiseplan stehen.

Behandlung

Wesentliches Ziel einer Behandlung des Darms ist, die Darmschleimhaut wieder „abdichten“. Dies geschieht über

- Aufbau und Förderung einer gesunden Darmflora
- ausreichende Zufuhr der für die Schleimhaut wichtigen Eiweißbausteine, Spurenelemente und Vitamine („[Bowel plus](#)“ aus der Nahrungsergänzungsserie Simondo® plus )

## **Nahrungsmittelunverträglichkeit**

Bei Überempfindlichkeitsreaktionen gegenüber Lebensmitteln sind verschiedene Formen und Mechanismen zu unterscheiden:

- Sofortreaktionen (IgE-vermittelt)
- verzögerte Reaktionen (IgG-vermittelt, meist im Rahmen des „leaky gut“ entstehend)
- Kreuzreaktionen (z. B. Nüsse und Kernobst bei Pollenallergien)
- Zuckerintoleranzen bei gestörter Aufnahme durch die Darmschleimhaut (z. B. Lactoseintoleranz und Fructoseintoleranz)

Daneben gibt es eine Vielzahl von Unverträglichkeiten, insbesondere Grundnahrungsmittel betreffend, die von ihrem Mechanismus her noch nicht vollständig erklärbar sind. Vielfach sind sie nur über energetische Testverfahren wie Bioresonanz, Elektroakupunktur oder Kinesiologie zu erfassen.

## **Verzögerte Reaktionen, meist IgG4-vermittelt**

Im Rahmen einer erhöhten Durchlässigkeit des Darms („leaky gut“) kommt das Immunsystem mit nicht vollständig abgebauten Nahrungsbestandteilen in Kontakt. Es erkennt diese nicht als ungefährliche Stoffe, sondern bildet Abwehrstoffe dagegen. Diese werden abgebunden (Immunkomplexbildung) und müssen von bestimmten Körperzellen (u.a. Makrophagen) abgebaut werden. Wird deren Abbaukapazität überschritten, wird der Körper mit diesen Immunkomplexen überschwemmt.

Letztendlich erzeugt dies die vielfältigen darmfernen Erscheinungen bei den Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

- gehäufte Kopfschmerzen
- Muskel-Gelenkbeschwerden
- Hauterscheinungen unterschiedlichster Art
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Verstimmungen
- Verdauungsbeschwerden

Typisch ist ein verzögerter Beschwerdebeginn nach Aufnahme von unverträglichen Nahrungsmitteln. Die Zeit bis zum Auftreten von Beschwerden kann zwischen einer und 12 Stunden betragen, im Einzelfall auch länger.

## **Zuckerintoleranzen - Kohlenhydratmalabsorption**

Lactoseintoleranz und Fructoseintoleranz sind eigentlich keine Überempfindlichkeiten des Körpers gegen Milchzucker und Fruchtzucker. Vielmehr kann die Darmschleimhaut diese Zuckerstoffe nicht schnell genug aus der Nahrung ins Blut aufnehmen. Näheres in den entsprechenden Abschnitten.

## Weitere Unverträglichkeiten, laborchemisch nicht erfassbar

Solche nur über bioenergetische Verfahren zu diagnostizierenden Unverträglichkeiten sind außerordentlich häufig. Wenn Lebensmittel betroffen sind, die häufig auf dem Speiseplan stehen, verlaufen sie „maskiert“.

Die häufig unbeachtete Problematik der **maskierten Nahrungsmittelunverträglichkeit** kann sehr vielfältige Beschwerden hervorrufen. Andererseits ist die Entlastung von Darm und Immunsystem durch eine Meidung der Allergene (z.B. Weizen, Ei, Kuhmilch) eine wichtige Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Darm-Aufbaubehandlung.

Folgende **Beschwerden** sind mit einer maskierten Überempfindlichkeit gegenüber Grundnahrungsmitteln erklärbar (natürlich sind auch andere Ursachen möglich):

- Verdauungsbeschwerden jeglicher Art
- chronischer ganzjähriger Schnupfen – mit oder ohne Inhalationsallergien
- Asthma bronchiale – mit oder ohne Inhalationsallergien
- gehäufte Kopfschmerzen, Migräne
- Muskel- und Gelenkschmerzen, „Wachstumsschmerzen“ der Kinder
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit und ohne Hyperaktivität
- Stimmungsschwankungen, Depressionen, Angstzustände, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen
- Herz- und Kreislaufbeschwerden (Arrhythmien, Schwindel, niedriger Blutdruck)
- Hautausschläge jeder Art
- gehäufte Infekte im Nasen-Rachen-Raum, gehäufte Blasenentzündungen
- Mundschleimhautentzündungen
- Gewichtssprünge, Untergewicht, Übergewicht
- Verstärkung sonstiger typischer Allergien gegenüber Pollen, Tierhaaren und Stäuben

Ganz wesentlich sind bei den maskierten Nahrungsmittelunverträglichkeiten die psychischen Erscheinungen, die sich im Laufe der Zeit einstellen. Dies liegt unter anderem daran, dass sich bei diesen Nahrungsmittelunverträglichkeiten Suchtphänomene entwickeln können. Nehmen wir z.B. die Milch: Milcheiweiß stellt ein häufiges Allergen dar: es kommt bei normaler Ernährung in jeder Mahlzeit vor. Da es zwei bis drei Tage dauert, bis eine Mahlzeit den Verdauungstrakt passiert hat, ist das Nahrungsmittel noch nicht völlig ausgeschieden, wenn der Patient eine weitere Portion davon zuführt.

Bei vielen Betroffenen wechseln Zeiten einer gesteigerten geistigen und körperlichen Anregung mit Phasen von Ernüchterung und Entzugserscheinungen ab.

Neben den üblichen Grundnahrungsmitteln wie Weizen, Hühnerei, Kuhmilch oder Zucker können alle Nahrungsmittel, die mindesten einmal in zwei Tagen gegessen werden, zu einer solchen maskierten Unverträglichkeit führen. Dies trifft natürlich auch auf Zusatzstoffe im Essen wie beispielsweise Farbstoffe, Konservierungsmittel, Süßstoffe und andere zu.

Die spannende Geschichte der Entdeckung dieser Maskierungsphänomene und die Folgen davon können Sie hier als PDF aus meinem Buch „Hilfe Allergie“ nachlesen: [www.simondo.de](http://www.simondo.de)

## **„Lactoseintoleranz“ = Lactosemalabsorption**

Bei den so genannten Intoleranzen gegenüber Milchzucker (Lactose), Fructozucker (Fructose) und Sorbit handelt es sich nicht um eine Überempfindlichkeit im eigentlichen Sinne. Vielmehr ist aus verschiedenen Gründen im oberen Dünndarm die Aufnahme dieser Stoffe aus dem Speisebrei durch die Darmwand hindurch nicht oder nicht vollständig gewährleistet.

In Folge besteht im unteren Dünndarm und im Dickdarm ein Überangebot an Zuckern. Dieses führt zu

- vermehrten Gärungsprozessen mit erheblicher Bildung von Darmgasen und giftigen Stoffen einschließlich massiver Säurebelastung des Organismus
- Begünstigung bestimmter Darmbakterienarten und Hefepilzbesiedelung
- erhöhter entzündlicher Aktivität der Darmschleimhaut mit Entstehung einer Undichtigkeit der Darmschleimhaut, so genannter leaky gut (siehe entsprechender Abschnitt)

Die Beschwerden durch eine Lactoseintoleranz, lassen sich aus dieser Aufzählung leicht ableiten. Es sind einerseits unmittelbare Symptome, andererseits Folgen von sich darauf aufpropfenden Problemen wie Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln oder auch Hefepilzbelastungen. Im Wesentlichen sind die Symptome bei allen Zuckerintoleranzen gleich:

- Blähungen, Völlegefühl, wechselhafte Stühle, Durchfälle, Bauchkrämpfe, gelegentlich auch Verstopfung
- Übelkeit nach dem Essen
- Chronische Müdigkeit, depressive Verstimmung, Unruhezustände, Schlafstörungen, schlechter Allgemeinzustand durch Belastung von Leber, Gehirn und Gesamtorganismus durch Gärungsalkohole
- Kopfschmerzen, Gliederschmerzen
- Hautprobleme
- in letzter Konsequenz Störungen des Immunsystems mit Abwehrschwäche und/oder allergischen Reaktionen (durch die entstehende Verschiebung des Darmbakteriensystems)

Bei der Lactoseintoleranz bildet die Schleimhaut des oberen Dünndarms nicht genügend Lactase. Dieser Stoff ist für die Spaltung des Zweifachzuckers Lactose (bestehend aus Glucose und Galactose) notwendig. Erst diese Einzelbestandteile können ins Blut aufgenommen werden. Die Bildung dieses Enzyms Lactase ist genetisch gesteuert. Dies erklärt zum einen die starken weltweiten Unterschiede in der Häufigkeit der Lactoseintoleranz. Andererseits erklärt sich daraus, warum Kleinkinder so gut wie nie an einer Lactoseintoleranz leiden: Sie benötigen Milchprodukte für ihre Ernährung in wesentlich höherem Maße wie die Erwachsenen. Allerdings lässt schon im Schulalter bei vielen Kindern die Lactasebildung nach.

In Mitteleuropa liegt die Häufigkeit der Lactoseintoleranz bei etwa 12-15% der Bevölkerung, aber schon in Südeuropa und im Balkan ist sie wesentlich häufiger. Im asiatischen Raum leiden bis zu 100 % der Bevölkerung unter einer Milchzuckeraufnahmestörung. Verschiedene Störungen der Dünndarmschleimhaut, insbesondere eine unbehandelte Glutenüberempfindlichkeit mit Schädigung der Dünndarmschleimhaut können Ursache einer erworbenen Lactoseintoleranz sein. Häufig beobachten wir, dass sich im Rahmen eines Darminfektes oder einer Behandlung mit Antibiotika eine vorher kaum Beschwerden verursachende Lactoseintoleranz erheblich intensiviert und dann entsprechend symptomatisch wird.

Die Diagnostik erfolgt in der Regel über die Provokation mit Messung der entstehenden Wasserstoffmenge in der Atemluft. Dies ist der so genannte Wasserstoffatemtest oder H<sub>2</sub>-Test. Wesentliche Hinweise auf Vorliegen einer Zuckeraufnahmestörung erhalten Sie auch durch den Biologisch-energetischen Systemtest.

## **Die Behandlung der Lactoseintoleranz**

- Meidung von Lactose
- Zufuhr von Lactase in Form von Pulver oder Kapseln zur Nahrungsergänzung
- Aufbau der Darmflora, Beseitigung einer möglichen Pilzbelastung, verbunden mit einer konsequenten Regeneration der Darmschleimhaut (um auch das Leaky gut Syndrom zu beseitigen) kann eine Lactoseintoleranz verbessern. Wegen der vererbten Komponente ist jedoch eine völlige Beseitigung der Lactoseintoleranz nur selten möglich.

## **Fructoseintoleranz, Sorbitintoleranz (Fructose- bzw. Sorbitmalabsorption)**

Bei der so genannten Intoleranz gegenüber Fructose (Fructose) und Sorbit handelt es sich nicht um eine Überempfindlichkeit im eigentlichen Sinne. Vielmehr ist die Aufnahme im oberen Dünndarm aus dem Speisebrei durch die Darmwand hindurch nicht oder nicht vollständig gewährleistet.

In Folge besteht im unteren Dünndarm und im Dickdarm ein Überangebot an Zuckern. Dieses führt zu

- vermehrten Gärungsprozessen mit erheblicher Bildung von Darmgasen und Giftstoffen einschließlich massiver Säurebelastung des Organismus
- Begünstigung bestimmter Darmbakterienarten und Hefepilzbesiedelung
- erhöhter entzündlicher Aktivität der Darmschleimhaut mit Entstehung einer Undichtigkeit der Darmschleimhaut („leaky gut“)

Mindestens ein Viertel der Bevölkerung leidet an einer Malabsorption des Fructose – die wenigsten betroffenen Personen wissen etwas davon. Diese Problematik kann vorübergehend auftreten auf Grund von Störungen der Darmwand oder aber auch lebenslang bestehen bleiben.

Die **Diagnostik** erfolgt in der Regel über die Provokation mit Messung der entstehenden Wasserstoffmenge in der Atemluft. Dies ist der so genannte Wasserstoffatemtest oder H<sub>2</sub>-Test. Wesentliche Hinweise auf Vorliegen einer Zuckeraufnahmestörung erhalten Sie auch durch den Biologisch-energetischen Systemtest.

Die **Beschwerden**, die durch eine Fructoseintoleranz ausgelöst werden, lassen sich aus der obigen Aufzählung leicht ableiten. Es sind einerseits unmittelbare Symptome, andererseits Folgen von sich darauf aufpropfenden Problemen wie Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln oder auch Hefepilzbelastungen. Im Wesentlichen sind die Symptome bei allen Zuckerintoleranzen gleich:

- Blähungen, Völlegefühl, wechselhafte Stühle, Durchfälle, Bauchkrämpfe, gelegentlich auch Verstopfung
- Übelkeit nach dem Essen
- Chronische Müdigkeit und depressive Verstimmung, Unruhezustände, Schlafstörungen, schlechter Allgemeinzustand durch die Belastung von Leber, Gehirn und Gesamtorganismus durch Gärungsalkohole
- Kopfschmerzen, Gliederschmerzen
- Hautprobleme
- in letzter Konsequenz Störungen des Immunsystems mit Abwehrschwäche und/oder allergischen Reaktionen (durch die entstehende Verschiebung des Darmbakteriensystems)



## Wasserstoffatemtest bei Verdauungsstörungen

Verdauungsstörungen können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Selten beachtet – aber dennoch recht häufig – ist eine Schwäche des Transports verschiedener Zuckerstoffe (s.o.). Diese betrifft insbesondere

- Milchzucker (Lactose)
- Fructose (Fructose)
- Sorbit (Zuckeraustauschstoff).
- Gelegentlich Haushaltszucker (Saccharose)

Wird nun nur ein Teil des in der Nahrung befindlichen Zuckers im oberen Dünndarm aufgenommen, so gelangt der Rest davon in den unteren Dünndarm und den Dickdarm. Die dort ansässigen Bakterien (und Pilze) „freuen sich“ über dieses zusätzliche Nahrungsangebot sehr. Sie können nämlich diese Zucker verwerten, d.h. vergären (Ausnahme: der Hefepilz Candida kann keinen Milchzucker (Lactose) aufspalten).

Bei diesem Gärungsvorgang entstehen Gase, die dann als mehr oder weniger stark riechende Winde abgehen. Neben Methan und einigen anderen Gasen entsteht auch **Wasserstoff (H<sub>2</sub>)**. Ein Teil dieser Gase wird in das Blut aufgenommen und über die Lunge ausgeatmet.

Dies ist der Punkt, an dem der Wasserstoff-Atemtest zur Diagnostik der Zuckerverdauungsstörungen ansetzt: Man kennt zwischenzeitlich ganz gut diejenigen Mengen der verschiedenen Zucker, die der darmgesunde Mensch verwerten kann

Durch die Gabe dieser Menge und die Messung des Wasserstoffgehalts der ausgeatmeten Luft lässt sich zuverlässig und ohne Belastung für den Patienten herausfinden, ob eine Zuckeraufnahmestörung als ein wesentlicher Grund für die geklagten Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen etc.) vorliegt. Die Vorgehensweise ist recht einfach:

- Sie sollten mindestens 12 Stunden nüchtern sein, auch nicht geraucht haben.
- 7 Tage vorher keine Antibiotika einnehmen
- Am Morgen der Untersuchung bitte NICHT die Zähne putzen und nicht rauchen !
- Ein Infekt der Atemwege macht die Untersuchung leider unmöglich, vereinbaren Sie in diesem Fall einen späteren Termin etwa 7 Tage nach Abklingen der Beschwerden.
- Essen Sie bitte am Vortag möglichst keine blähenden Speisen.
- Die Untersuchung kann bis zu 3 Stunden dauern. In dieser Zeit darf nichts gegessen und nur ganz wenig Wasser getrunken werden.
- Sie sollen die Zuckerlösung rasch trinken.
- Vorher wird der sogenannte „Leerwert“ in der Ausatemluft bestimmt.
- Nach dem Trinken der Zuckerlösung wird die Ausatemluft im Abstand von 30-40 min untersucht.
- 

Gelegentlich sind noch zwei weitere Tests notwendig:

- mit Traubenzucker, um eine bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms auszuschließen.
- mit Lactulose (ein für den Menschen nicht verwertbarer Zucker, der als Abführmittel im Gebrauch ist), um die Zeit der Darmpassage vom Magen bis zum Beginn des Dickdarms zu bestimmen.

Obwohl also für diese Untersuchungen doch ein gewisser Aufwand notwendig ist, sind sie nicht eingreifend oder gar gefährlich.

## **Histaminintoleranz**

Histamin ist ein überall in unserem Körper vorkommendes Molekül, das wir sowohl selbst produzieren als auch über die Nahrung zu uns nehmen (ein Abbaustoff aus Eiweiß in der Nahrung). Verschiedene Körperzellen speichern es und geben es dann frei, wenn sie dazu gereizt werden. Anlässe, gespeichertes Histamin freizusetzen sind u.a.:

- allergische Reaktionen, d.h. der Kontakt einer Schleimhaut mit einem unverträglichen Stoff, beispielsweise Pollen oder Tierhaare auf der Nasenschleimhaut oder unverträgliche Lebensmittel an der Darmschleimhaut
- Anstrengung, Kälte, Hitze: das kann sich dann in Form einer Nesselsucht zeigen
- Einnahme verschiedener Medikamente (z. B. verschiedene Schmerzmittel)
- Zufuhr unverträglicher Lebensmittel, Alkoholgenuss

Ein Übermaß an Histamin im Körper wird normalerweise durch den Abbau des Nahrungshistamins in der Darmschleimhaut verhindert. Dies geschieht durch ein Enzym mit dem Namen DAO (Diaminooxidase). Die Bildung dieses Enzyms in der Darmschleimhaut kann von verschiedenen Faktoren ungünstig beeinflusst werden:

- Schädigungen der Darmschleimhaut
- Alkoholgenuss
- Einnahme verschiedener Medikamente (z. B. Schleimlöser, Schmerzmittel, Herzmedikamente)

## **Beschwerden, die auf eine Histaminintoleranz hinweisen können**

- Kopfschmerzen, Migräne
- verstopfte oder laufende Nase, Asthma
- Herzrhythmusstörungen, erniedrigter Blutdruck, Schwindel
- Magen-Darm-Beschwerden, Durchfälle
- Nesselsucht
- schmerzhafte Periodenblutung (Dysmenorrhoe)
- Gewichtszunahme, Stoffwechselblockierung
- Zunehmende Stressintoleranz mit verschiedensten Auswirkungen auf das psychische Gleichgewicht

## **Behandlung:**

- Meidung von histaminhaltigen Nahrungsmitteln und solchen, die gespeichertes Histamin freisetzen
- Unterstützung der Darmschleimhaut bei der Produktion des Enzyms Diaminooxidase (DAO) durch eine speziell darauf abgestimmte Kombination von Vitalstoffen (Bowel plus von Simondo® Gesundheitservice):
- Einnahme von Histamin blockierenden Medikamenten (so genannte Antihistaminika oder Antiallergika), falls darüber hinaus notwendig
- Einnahme von Daosin (Diaminooxidase als Nahrungsergänzung) zu histaminreichen Lebensmitteln

Die Histaminintoleranz stellt Sie zwar anfangs vor gewisse Probleme beim Umstellen der Nahrung. Sie ist in den meisten Fällen kein lebenslanges Problem – vorausgesetzt, erschwerende Faktoren wie Störungen des Darms werden konsequent erkannt und behandelt.

Bei medizinischen Untersuchungen mit Kontrastmitteln, bei Operationen und bei Zahnarztbehandlungen sollten Sie die Untersucher und Behandler von Ihrer Histaminintoleranz unterrichten. In diesen Situationen ist es ratsam, vorher einen Histaminblocker hochdosiert einzunehmen!

Ein weiteres Problem ist, dass die Histaminintoleranz einerseits zu einer Störung des psychischen Gleichgewichts führen kann, z.B. es wird einem alles zu viel, man kann seine gewohnten Arbeitsbelastungen nicht mehr so „wegstecken“. Andererseits führen psychischer Stress und andere Belastungen in der Regel zu einer deutlichen Verstärkung der Histaminintoleranz und ihrer Erscheinungen. Welche Mechanismen dabei im Spiel sind, ist wenig erforscht. Zu bedenken ist jedoch, dass Histamin so etwas wie ein Psychohormon ist. Ein zusätzlicher Faktor ist sicher auch das gegenseitige „Hochschaukeln“ von Histamin und nitrosativem Stress.

## Zu meidende Nahrungsmittel bei einer Histaminintoleranz

Generell gilt: je länger ein Lebensmittel gekocht, gegart oder warm gehalten, ev. auch aufgewärmt wird, desto höher steigt der Histamingehalt an! Das gleiche gilt für die industrielle Bearbeitung, die Reifung und die Lagerung etc. „Wenn die Kuh Milch gibt, ist wenig Histamin drin. Erst im Lauf der Bearbeitung, Reifung und Lagerung entsteht im Käse viel bis massenhaft Histamin“

- Lang gereifter **Käse**: Camembert, Emmentaler, Gouda, Schimmelkäse, Parmesan, etc.
- Geräuchertes, getrocknetes, mariniertes **Fleisch**: Salami, Selchfleisch und andere Wurstwaren, Fleischkonserven
- Geräucherter, getrockneter, mariniertes **Fisch**: Hering, Makrele, Sardellen, Thunfisch, Fischkonserven, alle Meeresfrüchte
- **Früchte**: Ananas, Erdbeere, Kiwi, Orange und andere Zitrusfrüchte sind Histaminfreisetzer, überreife Bananen enthalten einen histaminähnlichen Stoff
- **Gemüse**: Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Tomatenketchup setzen Histamin im Körper frei
- **Alkohol**: ist grundsätzlich ein Problem. Er kann Histamin freisetzen und blockiert den Histaminabbau durch die DAO im Darm (egal was Sie trinken). Verschiedene Alkoholika enthalten sehr viel Histamin: Wein (Rotwein mehr als Weißwein, Sekt, Bier (Weißbier mehr als andere), Liköre
- Nüsse (v.a. Walnüsse), Schokolade, Kakao, Nougat
- Essig: setzt Histamin frei
- Getränke: Brennnesseltee, Schwarztee
- Backhefe: bitte kein Hefegebäck!
- Keinesfalls Rauchen !!!

## Problematische Medikamente:

- Magen-Darm-Mittel: Metoclopramid (z.B. Paspertin, MCP)
- Schleimlöser und Atemwegsmedikamente: Acetylcystein (ACC), Ambroxol, Euphyllin
- Psychopharmaka wie Diazepam, Amitryptilin, Haloperidol
- Schmerzmittel: Acetylsalicylsäuren (ASS, Aspirin), Metamizol (Novalgin, Buscopan comp), Rantudil, Diclofenac, Naproxen, Indometcin, Ketoprofen, Ibuprofen,
- Herzmittel: Verapamil, Propafenon
- Kontrastmittel
- 

## Geeignete Nahrungsmittel:

- Gemüse: Kartoffeln, Blattsalat, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Feldsalat, Gurken, Knoblauch, Kürbis, Mangold, Paprika, Pilze, Radieschen, Rhabarber, Spargel, Zucchini, Zwiebel
- Obst: Äpfel, Nektarinen Pfirsich, Pflaumen, Kirschen, Melonen, unreife Bananen, Stachelbeeren, Blaubeeren, Zitronen
- Getränke: Wasser, Kaffee, Tee
- Geschmacksträger: Kräuter, Gewürze, Pflanzenöl
- Beilagen: Reis und Nudeln, Kartoffeln
- Getreideprodukte, Eier, Frischwurst, frisches Fleisch und Geflügel, frischer Fisch
- Milchprodukte: Milch, Buttermilch, Jogurt, Quark, Sahne, Frischkäse, Butter, sehr junge Käsesorten

## Mangelnde Nährstoffversorgung

### Vorspann Nr. 1: Untersuchung an 100 Personen

In einer Reihenuntersuchung wurde der Status von 11 Mikronährstoffen bei 100 zufällig ausgewählten Patienten einer österreichischen Hausarztpraxis labordiagnostisch erfasst. Als Referenzwerte wurden die Parameter des Labors GanzImmun verwendet: der untere Referenzwert ist die Grenze für einen defizitären Mikronährstoffspiegel, der bereits klinische Relevanz zeigen kann.

Es zeigte sich, dass 89 % der Studienteilnehmer nicht mit allen untersuchten Nährstoffen ausreichend versorgt sind. Bei 50 % der Teilnehmer wurde ein Defizit von zwei oder mehr Nährstoffen diagnostiziert. Nur bei 11 % der Patienten war der Status aller gemessenen Mikronährstoffe oberhalb des Grenzwerts, der ein Defizit anzeigt.

Auffallend sind die schlechten Ergebnisse für Vitamin B6 und Vitamin D. Von einem Vitamin B6-Mangel sind vor allem Frauen betroffen (45 % gegenüber 23 % bei den Männern). Vitamin D3-Mangel tritt hingegen deutlich häufiger bei Männern auf (48 % gegenüber 23 % bei den Frauen). Bei Männern ist zudem die Versorgung mit Kalium kritisch. 44 % leiden an Kaliummangel, während Frauen in der Regel gut mit Kalium versorgt sind.

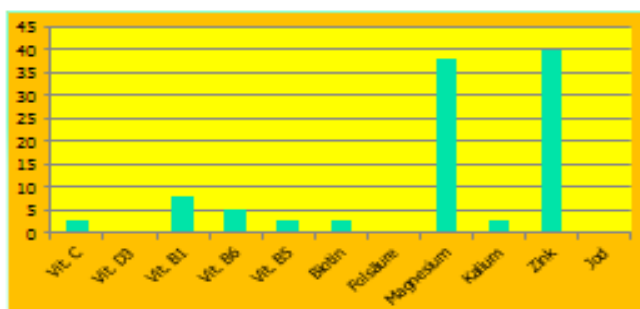
Die für die Immunfunktion und Enzymaktivität wichtigen Spurenelemente Selen und Zink weisen bei beiden Geschlechtern eine unbefriedigende Versorgung auf: Bei Zink sind 19 % der Männer und 14 % der Frauen unterversorgt, bei Selen 16 % der Männer und 17 % der Frauen.

### Vorspann Nr. 2: Versorgungssituation Sportler

Gerade bei Leistungssportlern würde man eigentlich eine gute Versorgungssituation erwarten, da bei ihnen das Gesundheits- und Ernährungsbewusstsein durch entsprechende Motivation und Coaching sehr gut ist. Die nachfolgende Grafik aus einem meiner Vorträge spricht eine ganz andere Sprache:

## Versorgungssituation Sportler

Anteil von Sportlern in %, welche die empfohlenen Referenzwerte der DGE in ihrer Ernährung erreichen.



Quelle: Ernährungserhebung bei 40 Leistungs- und Freizeitsportlern am Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr 2003, Ernährungsprotokoll über 1 Woche.

Dr. med. Siegfried Dörfler, Wasserburg/Inn  
[www.best-systemtest.de](http://www.best-systemtest.de) [www.dr-doefer.de](http://www.dr-doefer.de)  
[www.simondo.de](http://www.simondo.de)

21

## Orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Therapie ist nicht nur für Gesunde als vorbeugende Maßnahme, sondern auch für viele Erkrankungen als wichtiger Bestandteil Behandlung einsetzbar. Allerdings ist für einen gezielten und effektiven Einsatz eine genaue Kenntnis von Wirkmechanismen, Effekten und Wechselwirkungen notwendig. In den USA bereits seit 1978 als offizielles Heilverfahren anerkannt, gewinnt die orthomolekulare Therapie erstaunlicherweise erst in den letzten Jahren bei uns an Bedeutung. Der Begriff "orthomolekular" bedeutet so viel wie "richtige, gute Moleküle" und wurde von dem zweifachen amerikanischen Nobelpreisträger Linus PAULING geprägt.

Seine Definition lautet: " Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch die Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind". Die Substanzen, die hier gemeint sind umfassen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren, die alle für den reibungslosen Ablauf der Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper unentbehrlich sind.

Warum ist es uns heutzutage nicht möglich unseren Bedarf über die normale Ernährung zu decken? Dafür gibt es mehrere Gründe:

- Wir sind einer Vielzahl an toxischen Stoffen ausgesetzt, wie Kunstdüngern, Pestiziden, Insektiziden, Lösungsmitteln, Konservierungsmitteln und vielen anderen mehr, die diese lebenswichtigen Substanzen verbrauchen.
- Die Böden sind durch Überdüngung verarmt an Spurenelementen, wie Magnesium, Zink und Selen.
- Bei der Verarbeitung der Nahrungsmittel werden große Teile dieser wichtigen Stoffe entfernt oder vernichtet, wie z. B. bei der Weißmehlherstellung, die zum Verlust des Großteils der Spurenelemente und der Vitamine, im speziellen der B-Vitamine führt.
- Früchte werden noch unreif geerntet, bevor sie in vollem Umfang Vitamine bilden können. Oft werden Gemüse und Obst bestrahlt, um die Haltbarkeit zu verlängern.
- Alkohol- und Tabakkonsum
- Die Einnahme von Medikamenten, wie Schmerzmitteln, Kortison, Hormonen, Antidepressiva, Mittel gegen hohen Blutdruck, etc. führt zu einem erheblich höheren Verbrauch an Vitalstoffen und/oder vermindert deren Aufnahme durch den Darm. In diesen Fällen ist die Zufuhr von orthomolekularen Substanzen noch weitaus unentbehrlicher und in höheren Dosen vorzunehmen als für den Normalverbraucher, der "nur" durch schlechte Lebensmittelqualität geschädigt ist.

In der Folge möchte ich ohne Anspruch auf Vollständigkeit einige Beispiele für Einsatz und Wirkmechanismen von orthomolekularen Substanzen geben:

## Vitamine

Diese erfüllen im Organismus katalytische (vermittelnde) oder steuernde Funktionen. Schwere vitaminmangelbedingte Krankheitsbilder, wie Skorbut oder Rachitis sind uns hinlänglich bekannt, wenngleich selten vorkommend. Weniger bekannt ist, dass z.B. auch die Behandlung von Schizophrenie mit Vitamin B3 in sehr hohen Dosen vielversprechende Ergebnisse gezeigt hat (HOFFER und OSMOND); Vitamin E zeigt spektakuläre Ergebnisse in der Behandlung der Dupuytren'schen Kontraktur oder auch lokal zur Vermeidung von überschießender Narbenbildung.

Einer der wichtigsten Einsatzbereiche der Vitamine A, C und E (zusammen mit Selen, Zink und bestimmten Aminosäuren) ist der als sogenannter "Radikalfänger". Freie Radikale sind extrem reaktive Teilchen, die im Körper bei normalen biochemischen Reaktionen entstehen, deren Bildung aber auch durch energiereiche Strahlung, oder z.B. auch durch Schadstoffe in der Luft und der Nahrung verstärkt wird. Sie führen in der Folge zu Gewebeschädigungen, bei denen Zellmembranen geschädigt werden, Bausteine der Erbsubstanz zu Bruch gehen und Steuerungsproteine verändert und unwirksam werden. Als Konsequenz daraus kann es zur Begünstigung von Arteriosklerose (Adernverkalkung), zur Schädigung von Schleimhautzellen und daher zur Allergieentstehung kommen, aber auch Abnützungserkrankungen und die Krebsentstehung werden gefördert.

Auch der Alterungsprozess ist zumindest teilweise eine Folge von oxidativem Stress sein. Hier greifen nun die Vitamine A (Beta-Karotin), C und E ein, indem sie diese freien Radikale abfangen. Andere körpereigene antioxidative Enzyme, die auf zellulärer Ebene arbeiten, benötigen wieder für ihre Bildung Spurenelemente, wie Selen und Zink, Mangan, Eisen und Kupfer (Katalase, Glutathion-Peroxidase, Superoxiddismutase).

## **Mineralstoffe und Spurenelemente**

Die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Kalium, Chlor und Schwefel dienen dem Aufbau und der Erhaltung des Skelettsystems, der Aktivierung von Enzymen, der Erregungsleitung im Nervensystem, der Muskelfunktion, der Regulation der Körperflüssigkeiten und somit auch des pH-Wertes. Wie erwähnt ist die Mangelversorgung durch die Überdüngung des Bodens und die industrielle Massenproduktion von Nahrungsmitteln gegeben, andererseits herrschen aber auch starke geographische Ungleichgewichte. Z.B. ist der Boden in Deutschland und Österreich extrem arm an Selen!

In der Reihe der Spurenelemente hat Zink als Kofaktor für mindestens 12 Enzyme eine enorme Bedeutung in der orthomolekularen Therapie. Durch die Ausmahlung des Getreides zu weißem Mehl gehen bis 78% Zink verloren! Um nur einige Punkte zu nennen: Durch Zinkzufuhr können Fehlgeburten vermindert und Missbildungen verhindert werden; Zink dient zur besseren Entfernung von giftigen Metallen, stärkt das Immunsystem, ist ein wichtiges Mittel bei Hauterkrankungen und essentiell für die Schleimhautregeneration.

Ein weiteres wichtiges Element ist das Selen, das ebenfalls in der Schwermetallausleitung eine wichtige Rolle spielt. Als Faktor in der Stärkung des Immunsystems nimmt es zusammen mit Zink eine bedeutende Position ein und zusammen mit Vitamin E wird es in der Krebstherapie angewandt. Auch entzündliche und allergische Probleme können oft mit Selen positiv beeinflusst werden. Wie schon vorhin im Abschnitt über die Vitamine erwähnt, nimmt Selen Teil an der Bekämpfung von freien Radikalen.

## **Fettsäuren**

Hier ist zwischen zu unterscheiden zwischen

- der Gruppe der Omega 6 Fettsäuren, deren Ausgangsverbindung die Linolsäure ist und die überwiegend in pflanzlichen Ölen und im Fleisch enthalten sind, und
- den Omega 3 Fettsäuren, die überwiegend in Kaltwasserfischen vorkommen.

Omega 3 Fettsäuren nehmen eine Sonderstellung ein, da sie für die Bildung von Prostaglandinen der Gruppe 3 und Thromboxanen der Gruppe 3 verantwortlich sind. Diese Stoffe bremsen am Stärksten die Zusammenballung von Thrombozyten und sind daher von großer Bedeutung für die Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen. Wie man bei den Eskimos in verschiedenen Studien feststellen konnte, nehmen diese eine außergewöhnlich hohe Menge an Omega 3 Fettsäuren zu sich und sind dementsprechend kaum an Herz- und Gefäßproblemen erkrankt. Auch entzündliche Vorgänge werden durch Omega 3 Fettsäuren positiv beeinflusst. Entscheidend ist in einer Ernährung für gesunde Menschen ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Fettsäuregruppen

## **Aminosäuren**

In den letzten Jahren rückt auch die gezielte Verabreichung von Aminosäuren in den Mittelpunkt des Interesses der Orthomolekularen Medizin.

Im Rahmen des Biologisch-energetischen Systemtests wird auf eine detaillierte Analyse der Versorgungssituationen Wert gelegt, und daraus eine entsprechende Therapieempfehlung abgeleitet.

Über die Funktionen einzelner Vitalstoffe und deren Vorkommen können Sie sich hier informieren:

[www.simondo.de](http://www.simondo.de)

## **Gewebeübersäuerung**

Für die Funktion aller Stoffwechselwege im Organismus ist das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen von größter Bedeutung. Für diese Regulationsleistung stehen dem Körper mehrere Puffersysteme zur Verfügung. Dazu gehören der Gasaustausch in den Lungen, die Pufferkapazität des Blutes und die Ausscheidungsmöglichkeiten über Leber und Niere. Für diese Ausscheidung benötigt der Körper ausreichend basische Mineralsalze.

Im gesunden Körper sind die meisten Gewebe leicht basisch, Ausnahme bilden Magen, Scheidenmilieu und Haut. Im Stoffwechsel fallen Säuren an, überschüssige Säuren werden aber neutralisiert und ausgeschieden. Ist diese Kapazität überfordert, werden überschüssige Säuren zunächst im Bindegewebe zwischengelagert, um sie später wieder herauszulösen und über das Blut, wenn es wieder über ausreichend basische Mineralsalze verfügt, abzutransportieren und auszuscheiden. Dabei greift der Körper bei Bedarf auch auf eigene Mineralsalze zurück, z.B. Calcium aus den Knochen, was aber langfristig zu Osteoporose führen kann.

Anzeichen für einen gestörten Säure- Basen-Haushalt können folgende Symptome sein:

- Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Unruhezustände
- Allergieneigung,
- diffuse Befindlichkeitsstörungen, Mykosen des Verdauungstraktes, Sodbrennen, Magenübersäuerung
- Nervenschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Krämpfe, Myogelosen
- Osteoporose, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises inkl. Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie u.a.
- Störungen des Immunsystems
- Haarausfall, Hautkrankheiten. Cellulite („Orangenhaut“)

Begünstigt wird eine Gewebeübersäuerung durch zu viel säurebildende Nahrung (Fleisch, Wurst, Käse), Stress, Entzündungsprozesse, zu wenig Bewegung und frische Luft, Medikamente, zu wenig basenbildende Nahrung (Gemüse, Obst) und Mineralien (Vollkornbrot, Gemüse, Nüsse), Gärungsprozesse im Darm.

## **Die bedeutendsten Säurequellen**

- Stoffwechsel, eiweißreiche und denaturierte Nahrungsmittel, vor allem tierische Produkte
- Störung des Darmbakteriengleichgewichtes (Blähungen/Gärungssäuren), Pilzerkrankungen, Parasitenbefall
- Stress: Hast und Hetze, Ärger, Sorgen, Schlafstörungen
- zucker- und süßstoffhaltige Getränke wie Cola (enthält Phosphorsäure!), Limonade, Energydrinks, Fruchtnektar, Alkohol u. a. Genussgifte
- Bewegungs- und Sauerstoffmangel, aber auch Sport im Übermaß

## **Wie kommt es zu Ablagerungen von „Säure- und Eiweißschlacken“ im Bindegewebe?**

Für die wirkungsvolle Entsäuerungsarbeit im Organismus ist ein ausreichendes Angebot an basisch wirkenden Mineralstoffen unabdingbar. Da bei den meisten Menschen die Menge der zugeführten Basen unzureichend ist, versuchen die Regelungsmechanismen zunächst, die dringend benötigten Puffer den Knorpeln, Bändern, Sehnen, Knochen und Gefäßwänden zu entnehmen. Eine weitere Maßnahme, derer sich unser Körper bedient: der Säureüberschuss wird in Form von Salzen im Unterhautbindegewebe deponiert. Dies ist zunächst durchaus als nützliches Provisorium vorgesehen. Die eingelagerten Säuren sollten mit Hilfe von alkalischen Puffern spätestens bei der nächsten „Basenflut“ zur Ausscheidung gebracht werden.

Wenn das Verhältnis zwischen Säuren und Basen durch säurebildende Ernährungs- und Lebensgewohnheiten gestört ist, nehmen die „Schlackendepots“ zu und führen letztlich zu den unterschiedlichsten Krankheiten. Die Gewebeazidose kann durch gängige Blutuntersuchungen nicht festgestellt werden, denn der Körper versucht um jeden Preis, das Blutserum im leicht basischen Zustand zu halten. Die latente Azidose ist jedoch im Bindegewebe - im Zwischenzellraum (Interstitium) - angesiedelt.

Im Rahmen des Biologisch-energetischen Systemtests wird großer Wert darauf gelegt, das Ausmaß der Gewebeübersäuerung zu erfassen und die geeigneten Basenmittel zu finden.

## **Nitrosativer Stress**

Viele Beschwerden, die auf den ersten Blick nicht „unter einen Hut“ zu bringen sind, lassen sich mit einem relativ neu entdeckten Problem im Zellstoffwechsel erklären, das als nitrosativer Stress bezeichnet wird. Ähnlich wie beim oxidativen Stress entstehen in den Zellen aggressive Stoffe, die – im Übermaß gebildet – an sehr vielen Stellen des Stoffwechsels, des Immunsystems, der Entgiftungsfähigkeit und so weiter schädlich sind und so eine Vielzahl von Beschwerden hervorrufen. Wie beim oxidativen Stress die so genannten Sauerstoff-Radikale, so schädigt beim nitrosativen Stress das im Übermaß gebildete Stickoxid andere Moleküle, Zellbestandteile und „Werkzeuge“ in den Zellen (die so genannten Enzyme). Die Verbindung von einem Atom Sauerstoff mit einem Atom Stickstoff wird als Stickstoffmonoxid ( NO ) bezeichnet. Fast alle unsere Körperzellen können es bilden.

## **Gründe für vermehrte Bildung des Stickoxids**

- Alle Entzündungsvorgänge im Körper, ob akut als Infektion oder chronisch (z. B. Darmstörungen, Nervenreizungen, rheumatische Erkrankungen etc.)
- Allergische Reaktionen, v.a. auch Lebensmittelüberempfindlichkeiten
- Instabilität der Halswirbelsäule, z.B. nach Schleudertrauma, Operationen mit Vollnarkose, chronische Fehllhaltung
- Fremdstoffbelastungen: Gifte (Schwermetalle und andere Chemikalien), Medikamente (Antibiotika, Blutfettsenker, bestimmte Herzmedikamente, Potenzmittel)
- Nikotin und Zigarettenrauch
- Chronischer Stress, körperlich wie psychisch
- Bewegungsmangel, aber auch übertriebene körperliche Belastung, insbesondere wenn sie dem Trainingszustand nicht angemessen ist.
- Vermehrter Verzehr von Nitrat und/oder Nitrit mit der Nahrung:  
Problem Düngung bei Blatt- und Wurzelgemüse,  
Problem Nahrungszusatz: Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Getränke, Trockenmilchpulver

## **Folgen einer überschießenden Bildung von Stickoxid**

- Blockierung von Zellwerkzeugen, daraus folgend Probleme im Schilddrüsenstoffwechsel, bei der Blutbildung, beim Abbau des Cholesterins (mit Cholesterinerhöhung)
- Hemmung der Energiebildung in den Mitochondrien. Folgen: Energiemangel, Müdigkeit, Heißhunger
- Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß können nicht mehr in die Energiebereitstellung (Zitronensäurezyklus) eingeschleust werden: Probleme im Stoffwechsel und bei der Gewichtsregulation sind die Folgen.
- vermehrte Ansammlung von Milchsäure (Gewebeübersäuerung).
- Blockierung wichtiger Entgiftungswege in den Zellen: der Organismus sammelt mehr Gifte an als gut für ihn ist, mit allen möglichen daraus folgenden Problemen.
- Durch schlechteren Cholesterinabbau werden weniger Gallensäuren gebildet mit Folge schlechter Verdauung und Giftauusscheidung über den Darm, gleichzeitig auch Erhöhung des Cholesterins.
- Massiver Verbrauch von Vitamin B12
- Erhöhung der Entzündungsbereitschaft des Körpers, v.a. Gelenke, Wirbelsäule und Haut
- Vermehrte Bildung von Histamin (siehe dort). Histamin wiederum fördert die Bildung des Stickoxids.
- Vermehrte Durchlässigkeit der „Blut-Hirn-Schranke“, damit leichter von Giften zum Gehirn
- Vermehrter Einstrom von Calcium in die Körper- und Nervenzellen mit ungünstigen Folgen

## **Welche Untersuchungsmöglichkeit gibt es?**

Die Untersuchung des Morgenurins gibt Aufschluss darüber, ob Nitrostress vorliegt oder nicht, teilweise auch darüber, wie ausgeprägt die Folgezustände sind. Der Biologisch-energetische Systemtest ergibt wichtige Hinweise auf das Vorliegen einer solchen Störung und die dazu notwendigen Maßnahmen z. B. für eine bessere Versorgung mit Vitalstoffen.

Weitergehende Informationen als PDF finden Sie im Informationsblatt [Nitrostress](http://dr-doeffler.de/schwerp/schwerp/nitrostress.pdf) der Privatpraxis Dr. Dörfler unter <http://dr-doeffler.de/schwerp/schwerp/nitrostress.pdf>



## Testverfahren

Das verwendete Testverfahren ist die Bioresonanztestung aus einer Blutprobe. Sie beruht auf den schon vor Jahrzehnten von Ärzten wie Aschoff, Voll und Morell mit biophysikalischen Messungen an Lebewesen oder deren Blutproben entdeckten Phänomen:

Ähnlich einem Fingerabdruck besitzen alle Lebewesen und Substanzen nicht nur chemisch-materielle Eigenschaften, sondern auch biophysikalische Informationen und Abstrahlungsfelder, die am ehesten mit dem elektromagnetischen Schwingungsspektrum der Licht-, Funk- oder Schallwellen verglichen werden können. Sie sind unsichtbar und physikalisch-messtechnisch kaum zu fassen.

In der Biologischen Testmedizin wird durch entsprechende Testverfahren und moderne Gerätetechnik der Patient oder dessen Blut mit diversen Testsubstanzen biophysikalisch konfrontiert und auf Resonanz geprüft.

Im Rahmen des Biologisch-energetischen Systemtestes werden insbesondere folgende Schwerpunkte getestet:

- Nahrungsunverträglichkeiten (meist nicht mit klassischen Tests fassbar)
- Lactoseintoleranz, Fructose-, Sorbitintoleranz
- Histaminintoleranz
- Störungen der Darmflora, Pilzbelastung (*Candida albicans*)
- Übersäuerung des Gewebes
- mangelnde Nährstoffversorgung
- erhöhter Nitrostress

PDF mit näheren Information zu bioenergetischen Testverfahren aus meinem Buch „Hilfe Allergie“ unter [www.dr-doerfler.de/images/pdf/bioen.pdf](http://www.dr-doerfler.de/images/pdf/bioen.pdf)