



Darm und Allergien Zusammenhänge, die jeder kennen sollte

Unter Allergien leiden hierzulande schon Millionen. Und täglich werden es mehr. Unsere moderne Umwelt mit unzähligen Stoffen, die unserem Organismus abträglich sind, ist wohl der Hauptübeltäter. Dazu kommen seelische Überlastung, Hektik und ein für viele zunehmend härter werdender Existenzkampf. Diesem Dauerstress sind heute immer weniger Menschen gewachsen. Dr. med. Michael Zimmermann sieht trotzdem Hoffnung.

BIO: *Unter Neurodermitis mit ihren heftig juckenden Ekzemen leiden heute schon Kleinkinder. Eine Qual nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Eltern, die oft mit ansehen müssen, wie geplagt ihre Kinder sind. Was weiß man heute über die Entstehung der Neurodermitis?*

Dr. Zimmermann: Trotz allen wissenschaftlichen und praktischen Fortschrittes stellt diese überaus quälende entzündlich-allergische Hautkrankheit den Dermatologen vor unüberwindliche Probleme, ja, sie scheint der Schulmedizin zunehmend zu entgleiten. Weltweit hat sie denn auch beträchtlich zugenommen. Doch nach wie vor liegt ihre Entstehung für die übliche Medizin im Dunkeln. Man vermutet erbliche Zusammenhänge, nimmt an, dass sie durch „emotionalen Stress“ verursacht wird. Wenn das jedoch stimmt, müssten alle Menschen daran erkranken. Nur allzu leicht gerät man in diese „psychosomatische Falle“, weil Allergien über das Nerven- und Hormonsystem auch das Gemüt beeinflussen und tatsächlich einen solchen Zusammenhang nahe legen können.

BIO: *Welche Auslöser kommen sonst noch in Frage? Welche Bedeutung kommt insbesondere einer gestörten Darmflora zu, von der ja ebenfalls immer mehr Menschen betroffen sind?*

Dr. Zimmermann: Ich glaube, wir sollten uns hier vor allem an die wissenschaftliche Tatsache halten, dass das Immunsystem zu über 80 % im Darm lokalisiert ist. Nun handelt es sich bei Allergien um krankhafte Fehlreaktionen des Immunsystems, was bedeutet, dass man dem Verdauungssystem bei allen (!) allergischen Erkrankungen, so auch bei der Neurodermitis, besondere Aufmerksamkeit widmen sollte.

So weiß man heute, dass bei über 80% der Betroffenen der Hefepilz *Candida albicans* im Darm vorliegt – sicher auch mit eine Folge des unkritischen Gebrauchs von Antibiotika sowie des hohen Zuckerverbrauchs, die letzten Endes eine Immunitätsschwäche des Darmes bewirken, die wiederum *Candida* mit allen Folgeerscheinungen begünstigt.

Diese *Candida*-Toxine, Gifte also, irritieren in hohem Maße das darmständige Immunsystem, was zu einer Schwächung oder zu einer Überreizung führt, eben zur so genannten Allergie. So kommt es zunächst zu einer falschen Reaktion des Immunsystems auf bestimmte Lebensmittel, vor allem Milch. Doch testen wir einen

solchen Allergiker nur gründlich genug aus, so finden wir nicht selten Unverträglichkeiten von 150-200 Lebensmitteln und mehr, so dass der betreffende Mensch eigentlich überhaupt nichts mehr essen dürfte.

Törichterweise betrachten wir also die Lebensmittel als Ursache des Leidens und vergessen ganz die gestörte Immunfunktion, vergessen völlig den kranken Darm, den man durchaus beruhigen könnte!

Warum unser Immunsystem immer anfälliger wird

BIO: *Nun sind ja auch Ekzeme, chronischer Schnupfen und Asthma „allergische“ Beschwerden. Gilt auch für diese Leiden das oben Gesagte?*

Dr. Zimmermann: Ganz unbedingt, obwohl man sie als lokale Krankheiten zu betrachten pflegt und sie leider nicht im Zusammenhang mit dem Immunsystem des Darmes sieht. Doch es geht weiter. Auch bei vielen rheumatischen Leiden – wir sprachen darüber in einer letzten Ausgabe von BIO – handelt es sich letztlich um so genannte Auto-Immun-Mechanismen. Vielleicht ist die Zeit nicht mehr fern, in der man auch die Migräne in diesem Zusammenhang betrachtet, die Multiple Sklerose, den Krebs und zahlreiche andere Probleme, deren Ursachen bis heute als unbekannt gelten.

BIO: *Das sind natürlich Gesichtspunkte von ungeahnter Tragweite, bieten sie doch einen therapeutischen Ansatz, solche Leiden durch eine Darmsanierung endlich ursächlich angehen zu können.*

Dr. Zimmermann: Das ist richtig. Allerdings dürfen wir nun unsererseits nicht den Fehler machen, andere das Immunsystem schädigende Faktoren zu unterschätzen. Wir sprachen bereits die Umweltgifte an, den Stress und die Überforderung. Hinzufügen möchte ich die Ausdünnung der Ozonschicht in der Stratosphäre, was sich äußerst nachteilig auf unser Immunsystem auswirkt: Es gelangt mehr ultraviolette Strahlung zur Erde, was letzten Endes die Funktion der Killerzellen des Immunsystems beeinträchtigt.

Und vergessen wir auch nicht unsere „hausgemachten“ Schäden durch unüberlegte Nahrungsauswahl, wobei der Begriff „gesunde“ Nahrung (Rohkost, Körner, Salate, Obst ...) sehr relativ sein kann, wenn man andererseits einen müden, ausgelaugten und erschlafenen Darm hat mit einer mangelhaften Drüsen-



funktion. Das vermag den Wert einer „gesunden“ Nahrung ins genaue Gegenteil zu kehren. Diese Problematik haben wir ja schon des öfteren in BIO SPEZIAL erörtert. Aufschlussreich ist daher auch die Beobachtung, dass Allergien unter „Gesundköstlern“ weit verbreitet sind – als Folge einer Überreizung des Verdauungssystems.

BIO: Welche Anzeichen können aus Ihrer Sicht des Fachmanns darüber Aufschluss geben, ob der Darm und insbesondere die Darmflora gestört ist, also „Dysbiose“ vorliegt?

Dr. Zimmermann: Hierzu haben wir eine Fülle mikrobiologischer Untersuchungen, die darüber Aufschluss geben können. Abgesehen davon, dass nur recht wenig gesichertes Wissen über eine optimale Darmflora besteht, sind diese Untersuchungen allerdings mit einem entscheidenden Nachteil behaftet: es wird ein Dickdarmsstuhl untersucht, der über die Beschaffenheit des Dünndarms nur Unzureichendes aussagt. Dort jedoch spielt sich der eigentliche Stoffwechsel ab. Dort sollten vergleichsweise sterile Bedingungen herrschen, die auch keine Gasbildung aufkommen lassen. Letzteres kann man darum geradezu als ein Kriterium für eine Dysbiose des Dünndarms betrachten – und zwar ohne aufwendige Untersuchungen, die bekanntermaßen dann doch keine vernünftige Konsequenz haben! Denn es hat sich längst erwiesen, dass jegliche medikamentöse Behandlung dieses hochsensible und im Grunde noch viel zu wenig bekannte Milieu der Darmflora nur äußerst unzufrieden stellend zu korrigieren vermag, handelt es sich doch um zumindest 500 verschiedene Keime!

Darum sind wir bemüht, die immerhin größte Kontaktfläche unseres Organismus' mit der Umwelt – und das ist nicht die Haut, sondern die Darmschleimhaut, den Hauptsitz unserer Immunität – in ihren Funktionen zu verbessern. Das heißt im weitesten Sinne Medizin nach Dr. F. X. Mayr, der bereits vor Jahrzehnten modernste wissenschaftliche Erkenntnisse unserer Zeit über die Funktion von Darm, Drüsen und Immunsystem praktisch vorweggenommen hat. Seine wahre Bedeutung liegt jedoch darin, dass er erstmals eine Möglichkeit geschaffen hat, die Gesundheit wirklich zu bewerten, eine Diagnostik der Gesundheit also. Denn dass Beschwerdefreiheit und normale Laborwerte kein Zeichen von Gesundheit sein müssen, wissen wir längst, z. B. von Patienten mit Herzinfarkt oder mit Krebs.

Was sind also die Kriterien der wahren Gesundheit? Hier vermag die so genannte Gesundheitsdiagnostik nach Dr. F. X. Mayr Wegweisendes zu leisten, nämlich Störungen des Organismus schon in einem sehr frühen Stadium zu erkennen. Wenn noch keine unmittelbaren Krankheitszeichen bestehen und noch keine

messbaren Veränderungen der üblichen Parameter von Labor usw. vorliegen. Insbesondere erweist sich dann so gut wie immer der Verdauungstrakt als sanierungsbedürftig.

BIO: Aus langjähriger Praxis sind Ihnen eine Reihe wirksamer Maßnahmen bekannt, um eine gründliche Darmsanierung zu erzielen. Welche sind das im einzelnen? Immer wieder werden wir von den Lesern nach den Schritten dieser Therapie gefragt.

Dr. Zimmermann: Unsere Therapie orientiert sich in erster Linie an der Schonung von Darm und Drüsen durch Meidung reizhaltiger Lebensmittel im schon angesprochenen Sinne. Hierzu ist leichtverdauliche Kost, sorgfältige Zubereitung der Nahrung und insbesondere Esskultur durch gründlichstes Kauen und Einspeicheln erforderlich. Das muss regelrecht neu gelernt werden! Die stärkste Form der Schonung ist hierbei das Heilfasten, zur Ruhigstellung der überforderten Darm- und Drüsenfunktionen.

Der zweite Schritt ist die Reinigung des oft erheblich verschmutzten Darmes mittels bestimmter Salzlösungen. Denn es hat sich längst gezeigt, dass die gängigen Antipilz-Medikamente alleine vielfach nicht in der Lage sind, die in den Tiefen der Darmzotten anhaftenden Pilzkolonien dauerhaft zu beseitigen. Die benötigte Dosis müsste so hoch sein, dass sie schon wieder giftig wäre. Weiter haben sich als unterstützende Maßnahmen regelmäßige Einläufe und insbesondere die Colon-Hydro-Therapie bewährt, über die BIO-SPEZIAL schon berichtet hat. Diese aus der Welt-raumtechnik stammende Spülung des Darmes mittels eines speziellen Gerätes gestattet eine gefahr- und schmerzlose Reinigung vor allem bei therapieresistenten Krankheitsfällen.

Der dritte Schritt zielt auf eine umfassende Schulung des Patienten über Verhaltensweise und Nahrung ab, was jedoch nie zu einer dauerhaften Diät im Sinne von Enthaltung führen sollte, weil es zum einen nichts hilft und zum anderen psychisch fixierte Muster und durchaus auch Mangelzustände entstehen könnten. Wir streben vielmehr an, Verträglichkeit und Verwertbarkeit einer gängigen, allerdings biologisch hochwertig orientierten Ernährung zu erreichen und auf diese Weise die Gesundheit zu stabilisieren.

BIO: Und das scheint Ihnen mit einem engagierten Ärzte- und Therapeutenteam ja zu gelingen. Denn häufig erfahren wir von unseren Lesern, dass eine derartige Behandlung nicht nur die genannten Leiden gut zu beeinflussen vermag, sondern darüber hinaus auch zu einer grundlegenden Verbesserung des Allgemeinbefindens führt. Sie berichten, dass sie sich leistungsfähiger, energiegeladener, einfach viel vitaler fühlen. Herr Dr. Zimmermann, wir danken Ihnen sehr herzlich für das informative Gespräch!