

aus gutem Grund. Übertragen auf unseren Körper, müssen wir unsere gesamte Haut vor eindringenden Noxen<sup>7</sup> schützen, um im Stoffwechsel entstehenden oxidativen Prozessen gezielt entgegenwirken zu können. Aggressive freie Radikale müssen abgefangen und eliminiert werden, da deren Zerstörungspotenzial immer mit einer beschleunigten Zell-, Haut- und Körperalterung einhergeht. Wir wollen doch alle lange „KNUSPER“ aussehen.



In der Küche kennen Sie diese Phänomene, wenn Sie eine angeschnittene Banane oder einen aufgeschnittenen Apfel liegen lassen. Sie werden braun und verderben rasch. Bestreichen Sie die Oberflächen mit Zitronensaft - einem wohlbekannten Antioxidans - dann verlangsamt sich dieser Prozess. Mit antioxidantienreichen Pflegeprodukten von außen und einer vitalstoffreichen Ernährung von innen erzielen Sie ähnliche Effekte. Bei gleichzeitig ausgewogenem Darmklima, das ein gesundes Mikrobiom fördert, können Sie darüber hinaus dafür sorgen, dass das Gute, das Sie Ihrem Körper z.B. mit antioxidantienreichen Superfruits zuführen, dem Körper auch zugutekommt. Diese kleinen „**HELFERLEIN**“ begünstigen, dass die Haut mit all ihren Funktionen intakt gehalten werden kann.

#### **SPARFÜCHSE AUFGEPASST**

- nur das, was im Darm aufgenommen werden kann, kommt dem Körper zugute! Der Darm ist als erste Instanz dafür zuständig, wie hoch die biologische Verfügbarkeit ausfallen wird. Im zweiten Schritt zählt, wie viele Nähr- und Mikronährstoffe in den Zellen ankommen können, was allgemein bekannt als biologische Verfügbarkeit bezeichnet wird. Dieser Aspekt gewinnt umso mehr an Bedeutung, je mehr Sie in eine gesunde, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung investieren. Das Gute soll doch dort ankommen, wo sich die Kräfte der Natur in unserem Organismus voll entfalten können -

#### **IN DER ZELLE.**

Dafür bedarf es einer intakten Darmfunktion.

Immer nach dem Motto:

**„ERST ENTSORGEN, DANN VERSORGEN.“**

Wenn Ihr Auto einen Ölwechsel braucht, dann wären Sie alles andere als begeistert, wenn der Mechaniker nur Öl nachfüllt, den alten verbrauchten Ölfiter aber im Motor belässt, stimmt´s?

### **2.3 ANTI-AGING - AUF DER SUCHE NACH EINEM LANGEN LEBEN**

Jüngste Studien bestätigen die Wichtigkeit von kurzkettigen Fettsäuren für ein gesundes, vitales und langes Leben.

Der heißbegehrte Schlüssel für ein langes Leben wird schon seit Generationen gesucht, - eines ist gewiss, je ungestörter die Regelmechanismen des Körpers ablaufen können, umso wohler werden wir uns fühlen. Jüngste Studien bestätigen, welche entscheidende Rolle der Darm dabei spielt, wenn es darum geht, die eigene „Körper-Reparatur-Logik“ zu unterstützen, denn die Menge und Vielfalt der Darmbakterien beeinflussen in erheblichem Maße Infektanfälligkeit und vorzeitiges Altern des Körpers.

---

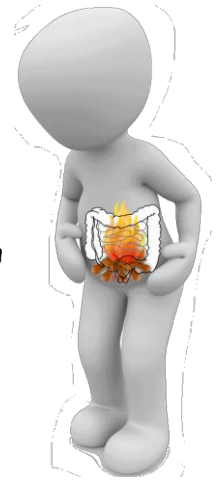
<sup>7</sup>Noxe: Jede Art von gefährdender und potenziell schädlicher Substanz und schädigendem Einfluss <https://de.wikipedia.org/wiki/Noxe>

## **GESPROCHEN WIRD AUCH VOM INFLAMM-AGING - ENTZÜNDUNGsalTERN - ALS FOLGE EINES UNGLEICHGEWICHTS IM DARM.**

Zusätzlich zu den im Stoffwechsel entstehenden ausscheidungspflichtigen Endprodukten wird unser Organismus zunehmend mit exogenen Belastungen, wie Umweltgiften, Lebensmittelzusatzstoffen, Zucker, Nikotin, Medikamenten konfrontiert und der Stress - auch zellulärer Stress durch die technisierte Welt - tut sein Übriges. All dies führt vermehrt zu den erwähnten Oxidationsvorgängen.

Solange unser Organismus gesund ist, kann dank unserer körpereigenen Immun-Polizei rasch „entrostet“ und Reparaturzyklen in Gang gesetzt werden. Wird jedoch durch unsere Lebensweise das Immunsystem permanent geschwächt, dann kommt es nach den Worten von Professor Dr. Luzia Valentini von der Hochschule Neubrandenburg langfristig zu **CHRONISCHEN ENTZÜNDUNGEN**, die den Körper viel Kraft kosten.

Unterschwellig ablaufende chronische Entzündungen (Inflamm-Aging) stehen im Verdacht, wesentlich zum Alterungsprozess und zu alterstypischen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Diabetes oder Alzheimer beizutragen und gelten als Ursache für eine Reihe altersassoziierter Erkrankungen wie beispielsweise Arthritis, Osteoporose und Diabetes mellitus, welche messbar immer mit erhöhten CRP- und zu niedrigen Folsäure- und Vitamin-B12-Spiegeln einhergehen, die auch das Schlaganfall- oder Herzinfarkttrisiko deutlich erhöhen.



### **WAS HAT DAS ALLES MIT UNSEREM DARM ZU TUN?**

Jüngste Studien, unter anderem an der Universität in Melbourne<sup>8</sup>, haben ans Licht gebracht, dass es zwischen dem Mikrobiom (= die Zusammensetzung und Menge der Bakterienstämme im Darm) und dem Immunsystem einen direkten Zusammenhang gibt. Symbionten, diese kleinen Darm-Helferlein, sind wertvolle Mitarbeiter der Ordnungspolizei, die maßgeblich für die Bildung von kurzkettigen Fettsäuren verantwortlich sind und besondere Schutzfunktionen im menschlichen Körper übernehmen, wenn es darum geht, sowohl still ablaufende „Silent“<sup>9</sup>, als auch chronische Entzündungen zu reduzieren oder gar zu verhindern. Forscher an der Ruhr-Universität Bochum und an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen haben bereits nachgewiesen, dass kurzkettige Fettsäuren die Produktion regulatorischer T-Zellen anregen, welche Entzündungen im Körper regulieren und zum Beispiel auch vor einem Angriff des menschlichen Organismus auf körpereigene Zellen schützen. Dieser "falsche Alarm" der Körperabwehr ist ursächlich für "INFLAMM-AGING" und in jedem Lebensalter für zahlreiche Auto-Immunerkrankungen wie etwa Multiple Sklerose, Schuppenflechte, Rheuma oder Allergien verantwortlich.

## **2.4 ALLES BALLAST – ODER WARUM BALLASTSTOFFE LAUT STUDIEN DAZU BEITRAGEN KÖNNEN, ENTZÜNDUNGEN IM KÖRPER ZU REDUZIEREN**

Wie können wir unsere Symbionten unterstützen, mehr wunderbare „Schutz-Fettsäuren“ zu bilden?

### **DURCH WISSEN!**

---

<sup>8</sup> James L. Richard und Dr. Eliana Marino (»Clinical & Translational Immunology« 2016, DOI: 10.1038/cti.2016.29)  
<sup>9</sup> www.inflammatio.de/fachbeitraege/entzuendungserkrankungen.html. Zugriff 1.03.2018

## 19.1 REGULATION STATT MANIPULATION

Gerade in den kargen Wintermonaten wurde Sauerkraut und milchsaures Gemüse als Quelle für eine ausreichende Vitaminversorgung bei der Landbevölkerung hoch geschätzt. Diese lebendige Nahrung versorgt Ihren Körper mit der geballten Kraft aktiver Milchsäurebakterien (gut für die Verdauung), probiotischen MO und natürlichen Enzymen. Während der Fermentation werden sekundäre Pflanzenstoffe freigesetzt, von denen neuere wissenschaftlichen Studien darauf hinweisen, dass sie die Ausbreitung von Krankheitserregern wie Viren oder Pilzen unterbinden, anti-oxidativ, anti-entzündlich sowie cholesterinsenkend sind und vor verschiedenen Krebsarten schützen. Wenn der Darm gesund ist, haben unwillkommene Eindringlinge wie schädliche Bakterien, Pilze, Parasiten oder Würmer keine Chance.

Der regelmäßige Verzehr von fermentierten Lebensmitteln wird unter Fachkundigen als der effektivste Weg angesehen, Lebensmittelunverträglichkeiten zu Leibe zu rücken. Diese treten gehäuft bei einer geschwächten und entzündeten, durchlässigen Darmmembran auf, da unverdaute Partikel von Nahrungsmitteln in die Blutbahn gelangen können. Typische Erkrankungen dafür sind Morbus Crohn, Colitis, Reizdarm-Syndrom oder Leaky Gut. Zusätzliche Zeolithzufuhr wird wärmstens empfohlen, da es die

Darmwand stabilisiert. Es handelt sich dabei um das klassische Einsatzgebiet dieser besonderen Heilerde, die aus gutem Grunde nach dem Medizinprodukte-Gesetz zertifiziert wurde.



Fermentierte Lebensmittel sind bekannt dafür, zu einem gesunden inneren Ökosystem und damit auch zu einem stärkeren Immunsystem beitragen zu können.

Unterstützen Sie Ihren Körper in seinem Bemühen, den gesunden Zustand wieder herzustellen. Er dankt es Ihnen mit mehr Vitalität und Lebensfreude.

## 20. DIE WAHL DER RICHTIGEN LEBENSMITTEL

Fermentierte Lebensmittel enthalten eine Vielzahl von MO und Enzymen. Diese nützlichen Winzlinge können Großes vollbringen, sind jedoch sehr hitzeempfindlich. Ab einer Temperatur von 42°C kommt es zu Eiweißveränderungen und irreversiblen Schäden. Das ist auch der Grund, warum Fieber ab 41°C lebensbedrohlich wird.

### 20.1 ACHTEN SIE BEIM EINKAUF DARAUF, WIE NAHRUNGSMITTEL HERGESTELLT WERDEN

Milchsauer eingelegtes Gemüse oder Sauerkraut aus Dosen und Gläsern schmeckt zwar schön mild und kaum sauer, doch durch Pasteurisierung (Erhitzung über 60°C) werden die enthaltenen MO und Enzyme abgetötet. Dadurch wird das Produkt zwar bei gleichbleibend genormten Geschmack lange haltbar, doch dies wohl eher zum Nutzen der Industrie. Statt wertvoller, lebendiger Mikroorganismen enthält