

äußere Umwelt beeinflussen die Fitness im positiven wie auch im negativen Sinn. Das innere Milieu wird u. a. neben den Floren auch durch die Ernährung beeinflusst. Vermittler der Ernährungseinflüsse sind die Darmbakterien. Sie können aus der Nahrung hilfreiche, aber auch das Immun- und Nervensystem einschließlich Gehirn störende Produkte bilden und damit die Fitness schmälern. Ein Grund, der Darmflora reichlich MACs (= Microbiota-Accessible Carbohydrates), bakteriell verwertbare Kohlenhydrate, z. B. in Gemüse, auch gekochtem Gemüse, zur Verfügung zu stellen. Nicht umsonst heißt es in der chinesischen Medizin: „Ist der Darm gesund, kann jede Krankheit geheilt werden.“

Kartoffeldiät:
*Alle Mahlzeiten durch gekochte
Kartoffeln ersetzen und
keine Zwischenmahlzeiten
einnehmen.*

Unser innerer Zustand wird maßgeblich vom Immun-, Hormon- und Nervensystem bestimmt. Da die Systeme miteinander verschaltet sind, kann sich eine seelische oder körperliche Überbelastung z. B. durch Informationsflut oder Sport als auch durch Bewegungsmangel, Angst, Freude, Stress oder Traurigkeit auf unsere Fitness auswirken. Dies erklärt gut, warum Verhalten und Ernährung maßgeblich zu unserer Abwehrkraft und Selbstheilung beitragen. Eine ausführliche und verständliche Beschreibung der vielschichtigen Zusammenhänge zwischen unseren bakteriellen Floren und Fitness sowie Selbstheilung, Krankheit und Ernährung finden Sie in meinem aktuellen Buch „www.bakterien.com“.

DIE DARMKUR

Über viele Jahre haben wir für verschiedenste Krankheiten Behandlungsvorschläge auf Basis von Stuhlflorauntersuchungen ausgearbeitet. Die langjährige Erfahrung hat uns gelehrt: Die Aktivierung und Unterstützung der Selbstheilungsfähigkeit und Abwehrkräfte ist die Grundlage jedes Therapieerfolges. Dafür sind keine fragwürdigen Medikamente mit einer Reihe von Nebenwirkungen erforderlich, sondern einfache Verhaltens- als auch spezifische Ernährungsmaßnahmen. Sie alle zielen auf eine Stärkung der Abwehrkraft und Fitness.

1. Ausreichend Nachtschlaf ab 22.00 Uhr: 8 Stunden
2. Keine übermäßige Belastung des Körpers mit Sport, Alkohol, Drogen, Nikotin, Informationsüberflutung und Arbeit.
3. Soweit möglich, Konflikte lösen und nicht verschleppen.

4. Ausgeglichene Zusammensetzung der Nahrung an Eiweißen, Fetten und Kohlehydraten, insbesondere Ballaststoffen (MACs). Eiweiß und Fette sowie einfache Zucker sollten reduziert werden. Hingegen sollte der Anteil an Ballaststoffen auf 70 bis 80 % z. B. über Gemüse, auch gekocht, als Bakterienfutter erhöht werden.

Die folgende Fitnesskur stellt nicht nur eine ausgezeichnete Hilfe zur Infektionsabwehr dar, sondern auch zur Heilung einer Vielzahl von Krankheiten.

1. Erste und zweite Woche: Verzicht auf alle glutenhaltigen Produkte, z. B. Weizenprodukte. Erlaubt sind Hafer, Reis, Mais, Kartoffeln.
2. Erste und zweite Woche: Verzicht auf alle Milchprodukte, z. B. Joghurt, Milch, Käse – auch von Schaf und Ziege. Durch diese Maßnahmen wird das Immunsystem massiv entlastet.
3. Dritte Woche: Kartoffeldiät: Alle Mahlzeiten durch gekochte (!) Kartoffeln ersetzen und keine Zwischenmahlzeiten einnehmen. Die Kartoffeln können mit etwas Butter, Salz und Kräutern, auch als Püree oder Suppe gegessen werden. Achten Sie auf die Qualität der Kartoffeln. Sind sie minderer Qualität (z.B. 5 kg für 0,99 Euro), kann es zu Hunger kommen. Ein Glas warmes Wasser hilft über den Hunger hinweg. Auch bei langfristigem Einsatz sind Mangelerscheinungen nicht aufgetreten. Die Kur kann bei Bedarf wiederholt werden. Keine süßen Getränke oder Bier. Erlaubt sind Wasser, Tee, Kaffee oder Weinschorle (gespritzter Wein).
4. Ab der dritten Woche: Einnahme eines Probiotikums. Hier empfiehlt sich die Einnahme über die gesamte Erkältungsperiode.

Durch die Kartoffeldiät wird der Körper entgiftet und die Darmflora harmonisiert, sodass wenig kritische Substanzen gebildet werden und das Immunsystem gestärkt wird. Das Probiotikum unterstützt zusätzlich das Immunsystem. Bei häufigen Atemwegsinfekten und/oder Bronchitis empfiehlt sich zusätzlich ein Versuch mit Kauwachs. Das sind die zerkleinerten, geschleuderten Bienenwachswaben. Sie enthalten infektionsabwehrende und die Schleimhaut stärkende Substanzen, die die Bienen bilden, um den Stock zu schützen. Über die Erkältungsperiode morgens einen Teelöffel kauen und das Wachs anschließend ausspucken. ■

Zum Autor:

Dr. Roland Werk
BABENDE Institut
Haugerkirchgasse 6
D-97070 Würzburg
www.babende-institut.de

Literatur:

Werk R. www.bakterien.com.
TWENTYSIX – der
Self-Publishing-Verlag, 2019.

