

**Mit Dr. Josef Jonas über die Gesundheit**

## **ÜBER DIE GESUNDHEIT 2**

### **Bedeutung des Dickdarms für die Gesundheit**

Der Verdauungstrakt ist ein mehrere Meter langes Rohr, das die Garantie unserer Gesundheit werden kann, und zwar eine sehr feste und starke Garantie. Es kann aber auch eine Riesenquelle von Innentoxinen sein, irgendwie so ähnlich, wie wir das während der nachstehenden Minuten besprechen.

Der Verdauungstrakt besteht nicht nur aus dem Darm, dem Magen und der Mundhöhle, also den Massenorganen, sondern auch aus dem Inhalt des Verdauungstrakts. Der Verdauungstrakt ist von der Mundhöhle bis zum Mastdarm mit Billionen Mikroorganismen bestückt und besiedelt. Es ist eine enorme Menge, die an sich ein schönes Häufchen bilden würde. Manche Quellen berichten, dass es davon in jedem menschlichen Körper ungefähr 2 kg gibt.

Genauso ist das, Sie haben ganz gut zugehört. Billionen von Mikroorganismen, die in einer genau organisierten Gemeinschaft leben müssen, weil eben die Organisierungsfähigkeit und die Ordnung in ihrem Zusammenleben für die Gesundheit des Menschen sehr wichtig sind. Unter diesen Mikroorganismen befindet sich nicht nur eine Reihe unerlässlicher oder zusammenarbeitender d.h. nützlicher Mikroorganismen, sondern auch eine Unzahl von Mikroorganismen, die für den Menschen eine große Gefahr darstellen, weil sie toxisch wirken können, und zwar insbesondere bei ihrer übermäßigen Vermehrung.

Üblicherweise – und ich muss leider sagen, dass viel häufiger, als wir geahnt hätten – wird diese Gemeinschaft der Darmmikroorganismen gestört, „die Schlechten“ vermehren sich übermäßig zu Lasten „der Guten“ und werden zur Quelle einer Reihe von Problemen.

Jeder weiß, dass Joghurt oder andere Hefe- oder Sauerprodukte „gute“ Darmmikroorganismen enthalten können, und möchte und hofft, dass diese „guten“ Mikroorganismen seine Därme besiedeln. So funktioniert es aber leider nicht.

Der Verdauungstrakt kann dadurch ein Perpetuum Mobile für die Produktion von Toxinen werden. „Die Schlechten“ sind meistens anaerobe Mikroorganismen (das heißt, dass sie keine Luftzufuhr mögen und vertragen), aber es können auch Schimmel und eine Reihe

anderer Mikroorganismen sein. Jeder von uns hat nämlich in den Därmen die gesamte Darmflora aus dem Gebiet, in dem er lebt. In unserem Fall also aus dem geographischen Band Europas.

Diese anaerobe Organismen, Schimmel und andere pathologische Mikroorganismen produzieren giftige Stoffe, die vom Darm ins Blut einziehen und unseren Organismus und unsere Gesundheit wesentlich beeinflussen. Diese Erscheinung funktioniert praktisch ununterbrochen und diese Stoffe können manchmal eine Reihe schwerwiegender gesundheitlicher Probleme verursachen.

Der Darm beeinflusst auch die Immunität des Organismus, und zwar grundsätzlich. Es wird berichtet, dass bis zu 70 % der Leistungsfähigkeit des Immunsystems von der Darmqualität abhängt. Im Darm befinden sich so genannte Peyer-Plaques, die die Funktion des lymphatischen Darmsystems erfüllen, in dem die Immunzellen „geschult“ und „trainiert“ werden, die dann die Qualität unserer gesamten Immunität beeinflussen.

Die gesamte Verdauung stellt einen sehr wichtigen und komplizierten Aspekt, denn die Verdauungsprozesse beginnen bereits in der Mundhöhle und gehen durch das ganze Verdauungsrohr weiter und diese Mikroorganismen beteiligen sich daran.

Die Verdauungsprozesse werden eben durch die einzelnen Mikroorganismen sehr genau gesteuert, und wenn zum Beispiel die Schimmel übermäßig vermehrt sind, werden die Verdauungsprozesse natürlich ganz anders ablaufen, sie werden schlecht. In unserem Körper werden Hefeprozesse ausgelöst und es beginnen sich Gase und Alkohole zu bilden. Mit Hilfe der Bakterien und anderer Mikroorganismen wird aus der verdauten Nahrung entweder etwas Nützliches oder etwas unheimlich Schädliches. Manche Lebensmittel absolvieren nämlich infolge pathologischer Organismen und infolge der Dysmikrobie (Darmflorastörung) solche Verdauungsprozesse, deren Ergebnis die Produktion von für uns gefährlichen Verbindungen ist, unter denen auch krebserzeugende Stoffe – also den genetischen Schutz unserer Zellen vor der Krebswucherung verletzende Verbindungen – oder „nur“ genotoxische Stoffe sein können.

Ich sage „nur“ in Anführungsstrichen, weil die Gene alles steuern, was sich in unserem Organismus abspielt. Und wenn es zur Störung dieses Verfahrens kommt, entstehen unheimlich schwere gesundheitliche Schäden. Und das alles können eben „die schlechten“ Mikroorganismen beim Verdauen einiger Lebensmittel hervorrufen.

Aus diesem Grund halten die Leute intuitiv oft verschiedene Diäten. Zum Beispiel vegetarische, vegane Diäten oder „Raw“, Diäten ohne einige weitere Lebensmittel, denn eben aus Lebensmitteln wie Fleisch, Fett und weitere entstehen im Darm unter Umständen diese giftigen Gefahrenstoffe. Falls wir diese Lebensmittel aus der Nahrung ausschließen, entziehen wir den pathologischen Mikroorganismen die Möglichkeit der übermäßigen Vermehrung und der Produktion von Giftstoffen. Es ist jedoch viel sinnvoller, in den eigenen Därmen eine solche Ordnung zu machen, dass die Mikroorganismen imstande sind, übliche Nahrungsmittel ohne diese Konsequenzen zu verdauen und zu verarbeiten.

Das nächste Problem, das die Darmdysmikrobie bewirkt, ist die Verschlechterung der Einziehung bzw. Aufnahme verschiedener nutzbringender Stoffe. Es handelt sich um Nährstoffe wie zum Beispiel Eiweißstoffe. Einigen Menschen kann es sogar gefallen, weil dann mit dieser Störung im Gegenteil zu Fettleibigen sehr positiv angesehene große und schlanke Menschen mit einer kleinen Muskelmasse aufwachsen. Das kann auf den ersten Blick sehr attraktiv aussehen, aber in der Tatsache ist es nur die Folge einer falschen

Verarbeitung der Nahrung durch die Dysmikrobie. In zivilisierten Ländern leiden unter Dysmikrobie 90 % Einwohner, weil wir in der Ära von Antibiotika, Impfungen und Einnahmen weiterer Medikamente, Toxine und Operationen leben, was alles Einflüsse sind, die die Dysmikrobie-Entstehung fördern. Der Fakt, den wir uns immer wieder vor Augen führen sollten, ist, dass die einmal entstandene Dysmikrobie lebenslang überdauert und sich unter Umständen niemals von selbst regelt und unser ganzes Leben von Beginn an bis zum Ende beeinflusst. Unter Dysmikrobie leiden schon Neugeborene und Babys, die mit Antibiotika, Arzneimitteln und anderen Toxinen in Berührung kommen.

Die Darmdysmikrobie stellt auch die Ursache der sog. Intoleranz gegenüber verschiedenen Nahrungsmitteln dar. Wir wissen, dass es in den letzten Jahren sehr modern geworden ist, verschiedene Speisen oder Ingredienzen aus unserer Speisekarte zu streichen, wie zum Beispiel Gluten, Milcheiweiß Kasein und weitere, die tatsächlich verschiedene Probleme zu vertreten haben.

Diese Mode ist also kein Unsinn, weil sich der Darmzustand durch den Verzicht auf diese Nahrungsmittel tatsächlich verbessert. Die Intoleranz entsteht deswegen, weil der Darm auf diese Lebensmittelarten eine unangemessene Immunreaktion zeigt, und eben diese unangemessene Immunreaktion ist die Konsequenz von Dysmikrobie. Das heißt, bei der Dysmikrobie-Bekämpfung verschwinden diese Probleme mit dem nicht guten Vertragen verschiedener Nahrungsmittel. Viele Leute wissen, dass nach dem Genuss eines gewissen Gerichts oder Nahrungsmittels Probleme mit der Verdauung, Blähung, Verstopfung oder im Gegenteil dem Durchfall mehr oder weniger sicher kommen, was nur solche in Gefühlen ausgedrückten Minikonsequenzen von Dysmikrobie sind.

Und weil der Darm auf eine wichtige und grundsätzliche Art die Haut beherrscht, wie übrigens schon alte Chinesen gewusst haben, reagiert dann natürlich auch unsere Haut auf die in unserem Darm entstandene Situation. Deshalb können wir eine Reihe der Hautprobleme mit dem Zustand unserer Därme ganz gut in Zusammenhang bringen. Das heißt, dank der Dysmikrobie-Regelung können wir auch Hautprobleme loswerden.

Natürlich beeinflussen Dysmikrobie sowie daraus entstehende Toxine auch den Harnapparat, die gynäkologischen Organe, das Nervensystem, das gesamte Verdauungssystem und weitere Teile unseres Körpers. Die typische Dysmikrobie-Erscheinung sind zum Beispiel Harnprobleme und chronische Harnblasenentzündungen. Diese Verknüpfung zwischen dem Darm und der Harnblase ist den Ärzten allerdings gut bekannt.

Dysmikrobie steht wahrscheinlich auch hinter der wachsenden Zahl von unfruchtbaren Frauen, denn die im Darm entstehenden Toxine beeinflussen die delicate Tätigkeit des Vermehrungsapparats auf eine sehr ernsthafte Art. Es ist deshalb auch in solchen Fällen sehr wichtig, Dysmikrobie loszuwerden. Ich könnte noch viele und viele gesundheitliche Probleme nennen, mit denen Dysmikrobie zusammenhängt. Aber natürlich kann man hier nicht vermuten, dass die Lösung der Dysmikrobie ein absolutes Allheilmittel ist.

Jetzt könnte ich eine Weile darüber sprechen, wie Dysmikrobie loszuwerden ist. Einleitend muss ich sagen, dass ich schon 30 Jahre Forschung in dieser Problematik auf dem Buckel habe und mit voller Verantwortung erklären kann, dass keine Ausspülungen und Kaltwasserschokktherapien, keine Lactobacillen, auch keine Probiotika und Präbiotika den Darmzustand im Grundsatz dauerhaft beeinflussen können.

Das muss unser Organismus selber machen, denn in den Därmen befinden sich tatsächlich komplizierte Gemeinschaften von Mikroorganismen, die nur unser Organismus selbst

versteht.

Das heißt, in dieser Hinsicht und nach so vielen Jahre Arbeit kann man sagen, dass es gelungen ist, dieses Problem zu lösen und dass das Activ-Col Präparat imstande ist, den ungünstigen Dismikrobie-Zustand nicht nur im Darm, sondern im gesamten Verdauungstrakt, zu drehen. Auch der Magen und die Mundhöhle sind inbegriffen. Der Dismikrobie-Zustand in der Mundhöhle bedeutet nämlich die Entstehung von Karies, von Schleimhaut- und Zahnfleischproblemen usw. Und nicht anders verhält sich Dismikrobie auch im Magen und bewirkt drin verschiedene chronische Entzündungen und Schmerzen.

Die Dismikrobie-Regelung ist schließlich nicht besonders kompliziert, weil wir lediglich zwei Präparate empfehlen, und zwar Activ-Col und Toxigen zur Entsorgung von Darmtoxinen, die im Verdauungstrakt bereits in der Vergangenheit entstanden sind.

Hinter der Zusammensetzung dieser Präparate stehen allerdings Jahrzehnte voller Arbeit und vor allem die allmähliche Begreifung dessen, wie der menschliche Organismus eigentlich funktioniert und welche Toxine die Ursache des gesundheitlichen Problems darstellen, das die Zivilisation des 21. Jahrhunderts begleitet.

Quelle: **[www.youtube.com/watch?v=Hh3eG71bg28](http://www.youtube.com/watch?v=Hh3eG71bg28)**

*Copyright © Asociace terapeutů a detoxikačních poradců z.s. a Kino Svět  
(Československá filmová společnost, s.r.o.) 2016*

<http://asociace-tdp.cz/>

<http://www.kinosvet.tv/>