

# Dysbioseherapie und Darmsanierung mit Bärwurz-Birnen-Honig nach Hildegard von Bingen

Wolfgang Gollwitzer, Diplombiologe

Als Dysbioseherapie wird ein natürliches Heilverfahren bezeichnet, bei dem durch langdauernde Zufuhr bestimmter lebendiger Bakterien die z. B. durch Antibiotikabehandlung oder Strahlentherapie geschädigte Bakterienflora der Verdauungswege (Digestionstrakt) regeneriert wird. Eine normale (physiologische) Bakterienflora ist deshalb wichtig, weil bestimmte Darmbakterien für den Menschen lebenswichtige Vitamine produzieren. Andere physiologische Bakterien hemmen die Vermehrung fremder, krankmachender (pathologischer) Bakterien und schädlicher Darmpilze.

Bereits im Altertum hatte man eine vage Vorahnung solcher Heilmethoden und therapierte mit dem Hefesatz aus der Bierherstellung. Voraussetzung für das Verständnis der Dysbioseherapie ist die Kenntnis der Grundzüge der menschlichen Verdauung.

## Der Weg der Nahrung

Der verwickelte chemische Umwandlungsprozeß der Nahrung beginnt mit dem Blick-, dem Riechkontakt und dem Kontakt zwischen Nahrung und Mundschleimhaut. Diese Kontakte lösen im Gehirn Signale aus, die sofort einige Drüsen anweisen, Speichel abzusondern. Hier begegnen wir auch schon den ersten bakteriellen Bewohnern und sind erstaunt, welche reichhaltige Bakterienflora die Mundhöhle aufweist. Bakterien, vorwiegend zur Gattung der Kokken (Kugelbakterien) gehörend, die in ihrer natürlichen Zusammensetzung für die Abwehr von Infekten sorgen, vor allem von Erkältungskrankheiten, aber auch von Scharlach oder Diphtherie. Aus den Mandeln stammende weiße Blutkörper-

chen geben dem Speichel weitere Abwehrwirkung, ehe sie absterben. Deshalb heilen Verletzungen der Mundhöhle meist rasch und ohne Infektion, und man muß sorgfältig abwägen, ob vereiterte Mandeln wirklich operativ entfernt werden müssen.

In der Mundhöhle beginnt auch schon die Teilung der Nahrung in erste Bruchstücke durch bestimmte Enzyme. Enzyme sind kompliziert aufgebaute Eiweißkörper mit der Fähigkeit, die Riesenmoleküle, aus denen unsere Lebensmittel aufgebaut sind, an ganz bestimmten Stellen zu spalten. Dies ist der Grund, weshalb es ganz wichtig ist, jeden Bissen gut durchzukauen.

Über den Rachenraum und die Speiseröhre gelangt die in der Mundhöhle bereits angegriffene Nahrung in den Magen, der in leerem Zustand die Form eines etwa 20 cm langen Schlauches hat und sich von anderen Darmabschnitten durch seine Lage und seine anders aufgebaute Muskulatur unterscheidet.

Der aus der Speiseröhre mit dem ersten Schluck einfließende Speisebrei legt sich zunächst der Magenwand an und wird dort von dem aus den Magensaftdrüsen kommenden salzsäurehaltigen Magensaft durchsetzt. Die folgenden Schlucke gelangen jeweils in die Mitte der vorhergehenden Schicht. Wenn die außenliegenden Schichten genügend durchsetzt und angedaut sind, werden sie durch die Magenmuskulatur auf den Magenausgang, den Pförtner, zubewegt und von dort in den ersten Dünndarmabschnitt, den Zwölffingerdarm, befördert. Auf diese Weise kommen immer neue Speiseschichten mit der Magenwand und somit mit deren Sekret in Berührung.

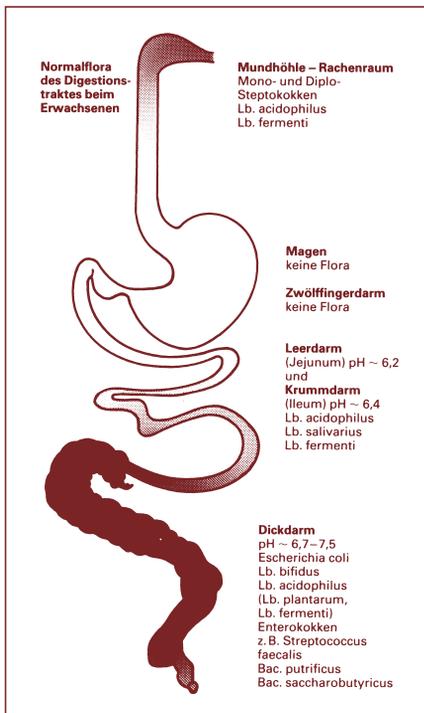
Der Gehalt des Magensaftes an Salzsäure beträgt etwa 0,5 %. Sie aktiviert das Eiweißspaltende Enzym Pepsin und macht die auf den Speisebrocken sitzenden schädlichen Bakterien unwirksam. Je üppiger eine Mahlzeit ist, desto schlechter funktioniert diese bakterienfeindliche Schleuse. Ein überfüllter Magen macht die Wirkung der Salzsäure fast ganz zunichte. Deshalb ist es wichtig, den täglichen Nahrungsbedarf auf 4 bis 5 kleinere Mahlzeiten zu verteilen, anstatt aus zeitlichen Gründen mit einem üppigen Nacht Mahl zu beenden, das unweigerlich zu schlechtem Schlaf und Schweißausbrüchen führt.

Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, waren den ganzen Tag unterwegs und das, was gerade gejagt oder gefunden wurde, wurde auch alsbald verzehrt. So waren diese Urvöl-

ker weitgehend vor bakteriellen Infektionen durch angefaulte oder verdorbene Speisen geschützt.

Die in der Mundhöhle durch das Enzym Amylase und im Magen durch das Pepsin vorge-spaltene Nahrung wird im Zwölffingerdarm mit den weitere Enzyme enthaltenen Verdauungssäften aus der Leber und der Bauchspeicheldrüse versetzt. Eiweiße und Kohlehydrate werden weiter zerlegt und auch die Fette durch die mittels der Gallenflüssigkeit aktivierten fettspaltenden Enzyme (Lipasen) angegriffen. Inzwischen ist der Nahrungsbrei in die beiden letzten Dünndarmabschnitte, den Leerdarm und den Krummdarm, gelangt. Kohlehydrate aus Brot, Getreide oder Kartoffeln werden zu Glukose, Eiweiße aus Fleisch- und Milchprodukten zu Aminosäuren und Fette zu Fettsäuren abgebaut. Jetzt können diese Einzelteile der Nahrung von der Darm-schleimwand aufgenommen und den einzelnen Körperorganen zur Unterhaltung des Stoffwechsels und damit des Lebens zugeführt werden.

Im unteren rechten Bauchraum geht der Krummdarm in den Dickdarm, auch Krimmdarm oder Colon genannt, über. Da er nicht an dessen Ende einmündet, sondern etwas oberhalb, bleibt ein blindes Ende stehen, der Blinddarm oder Coecum. Dieser Darmteil ist bei pflanzenfressenden Tieren besonders lang, mit Ausnahme der Wiederkäuer, die dafür einen komplizierten Magen besitzen. In diesem Blinddarm halten sich stets Bakterien auf, z. B. Colibakterien, welche die Cellulose aufspalten und damit die pflanzlichen Nahrungsstoffe der Verdauung zugänglich machen. Auch unser Dickdarm enthält Colibakterien, die im geringen Grad Pflanzenfasern aufschließen können, was jedoch mit starker Gasbildung verbunden ist. Deshalb ist es empfehlenswert, Gemüse nicht roh zu essen, sondern vorher zu dämpfen, wie es bereits Hildegard empfiehlt.



Im Dickdarm werden die letzten Reste der aufgeschlossenen Nahrung resorbiert, hauptsächlich aber große Mengen Wasser, das durch die zahlreichen DrüSENSÄFTE dem Speisebrei zugegeben wurde. So hält der Körper sein Flüssigkeitsgleichgewicht aufrecht und die unverdaulichen Überbleibsel werden zum Kot eingedickt.

### **Die Aufgabe der Bakterien**

Wie bereits erklärt, spielen sich an der Dünndarmschleimhaut die wesentlichen Resorptionsvorgänge ab. Um diesen Prozessen eine möglichst große Oberfläche von bis zu 300 Quadratmeter zu bieten, ist die Schleimhaut in Abertausende von Falten und Fältchen gelegt, in denen Billionen von Bakterien verschiedener Arten nisten: Lactobacillen, Colibakterien, Entero- und Streptokokken, um nur die wichtigsten zu nennen.

### **Der wichtigste Ort der Verdauung**

Ohne Zweifel ist also der Dünndarm der Ort, an dem der Mensch am weitgehendsten und unmittelbarsten mit seiner Umwelt in Kontakt tritt, und es ist offensichtlich, daß hier eine Stoffwechsellentgleisung katastrophale Folgen für den gesamten Organismus haben muß. Befindet sich der Stoffwechsel dieser für den Menschen spezifischen Mikroflora mit dem Stoffwechsel des Menschen, ihres Wirtes, im Einklang, so begreift man diesen Zustand als natürliche Immunität gegenüber krankmachenden, infektiösen Prozessen. Es herrscht ein Zustand der **Eubiose**. Störungen des Fließgleichgewichts Mensch–Bakterien bezeichnet man als **Dysbiose**, die durch eine sinnvolle **Dysbiosetherapie** erfolgreich behandelt werden kann.

### **Aufgaben der Bakterienflora**

Lactobacillen treten beim Menschen als *Lactobacillus bifidus* schon in den ersten Lebenstagen auf und beherrschen den Darm so

sehr, daß sich nur zögernd eine Coli-Flora entwickelt, die erst mit Aufhören der Brustnahrung ihre spätere Rolle als Dickdarmbewohner einnimmt. Jetzt beginnt auch *Lb. Acidophilus*, den Dünndarm zu besiedeln, auch in der Mundhöhle findet er sich ein.

Solange die Darmschleimhaut den Lactobacillen die erforderliche Nahrung in Form von Kohlehydraten liefert, herrscht durch Milchsäurebildung ein saures Milieu, das von Schmarotzern und pathogenen Keimen gemieden wird. Die Schleimhaut liefert die Temperatur, die Feuchtigkeit, die Kohlehydrate und Proteine, die den Symbionten in die Lage versetzen, zu leben, d. h., Stoffwechsel in Form von Milchsäurebildung zu treiben und sich zu vermehren. Durch dieses leicht saure Milieu kompensiert *Lb. Acidophilus* die restliche Wirkung der chemischen Verdauung des Magens und hindert die hochlebendige Dickdarmflora, u. a. Colibakterien, daran, in den Dünndarm zu gelangen und die dortige Lactobacillenflora zu stören. Auch pathogene Darmpilze werden an der Besiedelung gehindert. Ähnliche Aufgaben fallen den Colibakterien im leicht basischen Dickdarm zu.

### **Wann ist Dysbiosetherapie nötig?**

Fehlerhafte Lebensweise und Ernährung, Umweltbelastungen und Medikamentenmißbrauch sind in zunehmendem Maße für den Funktionsschwund bei Abwehr- und Stoffwechsellleistungen des menschlichen Organismus verantwortlich. Als unmittelbares Resultat gelten die erhöhte Anfälligkeit gegen Infektionen und die Begünstigung beim Entstehen chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Hautleiden, rheumatische und Geschwulsterkrankungen. In der Ätiologie, der Lehre von den Krankheitsursachen, konnte die Ernährung als maßgeblicher Faktor zahlreicher Erkrankungen erkannt werden. Als Ursache sind die zunehmende Verfeinerung von Nahrungsmitteln

und das Überwiegen raffinierter, und konzentrierter, vielfach vorbehandelter und konservierter, sterilisierter und denaturierter „Lebensmittel“ in der täglichen Nahrung zu sehen. So steht beispielsweise die Entwicklung von Diabetes mellitus oder von Parodontose und Zahnverfall in direkter Abhängigkeit zu dem anwachsenden Konsum raffinierten Zuckers. Der überhöhte Verbrauch tierischer Fette und raffinierter Kohlehydrate, wie Feinmehle und Zucker, steht in direkter Verbindung zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Entwicklung jeder Krankheit ist mit dem Nachlassen oder Versagen des Immunsystems gekoppelt, dessen Funktion unabdingbar von der Anwesenheit von Mikroorganismen abhängt.

### **Durchführung der Dysbiose-therapie Intestinale Mikroflora sind wesentlicher Bestandteil des Immun-Abwehrsystems:**

Die normale Bakterienflora verhindert die Ansiedlung von pathogenen Keimen, infektiöse Agentien werden verdrängt oder zerstört. Das Ziel der Dysbiose-therapie ist die Regeneration normaler Funktionen des Immun-Abwehrsystems der Darmschleimhäute. Die erforderlichen Maßnahmen dienen der Harmonisierung der Beziehungen zwischen Organismus und Mikroflora und beinhalten als wesentliche Mittel die orale Medikation mit geeigneten Bakterienpräparaten. Rasch und nachhaltig geschädigt wird vor allem die Dünndarmflora durch Antibiotikatherapie und durch die Behandlung mit energiereichen Strahlen bei Geschwulsterkrankungen. In Versuchen an Hunderten solcher Patienten konnte nachgewiesen werden, daß Übelkeit, Durchfälle, Blutungen und auch durch Darmspasmen hervorgerufene Bauchschmerzen durch orale Einnahme von **Acidophilus-Jura N** gegenüber unbehandelten Patienten deutlich zurückgingen.

Die Beobachtung des Verlaufs vieler Einzelfälle ergab, daß man sich vor vorschnellen Urteilen hüten sollte. Normalerweise dauert eine Acidophilus-Kur etwa vier Wochen, bevor eine deutliche Besserung eintritt. Manchmal geschieht dies jedoch bereits nach 1 bis 2 Wochen, der 2 bis 3 Monate später eine vom Patienten als „Rückfall“ aufgefaßte Rückkehr früherer Symptome folgt. Diese „Heilreaktionen“ müssen mit geeigneter **Hildegardkost** und konsequenter Weitergabe von **Acidophilus-Jura N** überstanden werden. Wer symptomatisch urteilt und nach symptomatischen Effekten strebt, wird in solchen Fällen die Dysbiose-therapie prompt als „unwirksam“ abbrechen und bekommt die Wirkung auf Dauer, die sich erst nach längerer Beobachtung dokumentiert, niemals zu sehen.

Die Behandlungsdauer einer Dysbiose-therapie ist von Fall zu Fall sehr verschieden. Sie ist abhängig von der Reaktionslage des Patienten und erfordert häufig nur wenige Wochen, in manchen Fällen aber auch einige Monate. Insbesondere bei chronischen Krankheiten, die sich über mehrere Jahre hinweg entwickelten, ist mit längeren Behandlungszeiträumen zu rechnen.

### **Dosierung von Acidophilus-Jura N**

Man gewöhnt den Patienten zunächst mit kleinen Dosen Acidophilus-Jura (2x täglich 1 gestrichener Teelöffel zwischen den Mahlzeiten) in die Therapie ein. Völlegefühl, Winde oder leichte Bauchschmerzen können anfangs in erträglichem Maße auftreten und sind ein Zeichen positiver Reaktion. Wird diese Dosierung gut vertragen, steigert man die Acidophilus-Jura-Gaben langsam auf 4x täglich 1 Teelöffel. Vorteilhaft ist es, Acidophilus-Jura zusammen mit Bioghurt, Hildegard-Habermus oder etwas Fencheltee zwischen den Mahlzeiten einzunehmen. Zwischen den Mahlzeiten durchläuft der Lb. Acidophilus die salzsäurehaltige Magenpassage rasch und

ohne Schaden zu nehmen, denn sein Name sagt es schon: acido bedeutet Säure und philus „der Freundliche“, er besitzt eine hohe Resistenz gegenüber der Magensäure und gelangt dadurch unbeschadet an die Stellen, an denen er gebraucht wird, in die Schleimhautfalten des Dünndarms.

**Acidophilus-Jura N gibt es in jeder Apotheke als Originalpackung mit 150 g PZN 1554203**

### **Diagnostik der Darmflora**

nach Dr. Rüdiger Pohl

Die Beurteilung des Ökosystems Darmflora/Stuhlflora ist sehr kompliziert. In diesem Ökosystem findet man  $10^{10}$ – $10^{12}$  Keime/g Stuhl. Es wird berichtet, daß ca. 450 bis 500 Arten an diesem Standort siedeln sollen.

In der Zusammensetzung und den daraus abzuleitenden mikrobiologischen Analyseverfahren ist folgender Sachverhalt entscheidend: Bei allem Artenreichtum muß man berücksichtigen, daß nur 2% der Stuhlflora sich aus aeroben\* Keimen (z. B. Enterobakterien, Streptokokken u. a.), aber 98% sich aus anaeroben\* Keimen zusammensetzen. Dies findet insbesondere bei der Beurteilung von Pilzbefunden im Stuhl seinen Niederschlag, d. h. diagnostische Einrichtungen, die nur nach Pilzen (u. a. aeroben Keimen) suchen, haben ihr „mögliches diagnostisches Fenster um nur 2% geöffnet“. Der weitaus größere Teil der diagnostischen und daraus abgeleiteten therapeutischen Möglichkeiten bleibt verborgen. Aus diesem Grund gehört zu einer komplexen, mikroökologischen Darmfloraanalyse – aus heutigem wissenschaftlichen Stand – unbedingt die Einbeziehung der Anaerobier dazu.



**Bärwurz**  
**Meum athamanticum**  
Grafik Andrea Gollwitzer

\* Aerobe Keime sind Mikroorganismen (Bakterien, Pilze), die nur unter Luft- bzw. Sauerstoffzufuhr wachsen können. Bei anaeroben Organismen darf zu deren optimalem Wachstum hingegen kein Sauerstoff zur Verfügung stehen. Stuhlflora-Analysen führt aus: MBA Mikrobiologisch-Biochemische Analytik GmbH Bad Saarow, Pieskower Straße 33, 15526 Bad Saarow.

## Therapieplan zur Darmsanierung nach Hildegard von Bingen

Die Hildegardische Darmsanierung hat das Ziel, den steigenden Umweltbelastungen unserer Zeit standzuhalten, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu verhüten sowie die chronischen sogenannten unheilbaren Zivilisationskrankheiten in den Griff zu bekommen. Dazu gehören aus ganzheitlicher Sicht eine gute Analytik, eine darmfreundliche Darmsanierung, eine gesunde Ernährung und ein harmonischer Lebensstil.

### „Bärwurz-Birnen-Honig: Kostbarer als Gold“

Bärwurz oder Bärenfenchel (lateinisch: *Meum athamanticum*) aus der Familie der Doldenblütler wächst auf steinig-lockeren Bergwiesen, vor allem über kristallinem Gestein.

Vorkommen: Harz, Rhön, Fichtelgebirge, Bayerischer Wald, Eifel, Hunsrück, Schwarzwald, Schwäbisches und Schweizer Jura und im Allgäu auf Wiesen und Weiden im Mittelgebirge und in den Alpen.

Aussehen: Die Pflanze wird gegen 40 cm hoch, hat grasgrüne feingliedrig-gefiederte Laubblätter und blüht im Juni mit weißen Doldenblüten. Der spindelförmige dicke Wurzelstock wird bis 20 cm lang, ist außen dunkelbraun und innen weiß. Er wird im Herbst ausgegraben. Frisch genossen schmeckt die Wurzel zunächst süß, später würzig. Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Harz, Gummi, 28% Stärke, Zucker, Wachs und Pektin.

Verwendet wird der Bärwurz vorwiegend zur Herstellung des Bärwurz Schnapses, der im Bayerischen Wald, im Erzgebirge und im Allgäu gebrannt wird. In der Volksmedizin fand dieses Gewürz aber auch als *Aromaticum*, *Tonicum*, gegen Katarrh, Blasenleiden, bei Herzschwäche und als appetitanregendes *Stomachicum* Verwendung. Der Bärwurz ist z. B. Bestandteil des Hildegard-6-Kräuterbitter.

Bei Hildegard steht über den Bärwurz: „Der Bärwurz ist warm und von trockener Grünkraft (*Viriditas*). Ein Mensch, der starke und brennende Fieber hat (Scharlach, Masern, Röteln, Tuberkulose, Ruhr, Typhus), soll Bärwurz pulvern und dieses Pulver mit Brot essen und zwar auf leeren Magen und nach dem Essen, und es wird ihm besser gehen. Wer Gicht hat, esse dieses Pulver oft (3x täglich 1–3 Msp.), und die Gicht wird in ihm weichen.“ In der Kombination mit Birnen und Honig wirkt Bärwurz noch universeller als die bewährte Hildegardische Goldkur!

„Das ist das köstlichste Latwerge und wertvoller als Gold und nützlicher als das reinste Gold, weil es die Migräne vertreibt und die Dämpfigkeit mindert, welche rohe Birnen in der Brust des Menschen machen, und alle Fehlsäfte im Menschen vertilgt und den Menschen so reinigt, wie man einen Topf vom Schimmel reinigt.“

### Rezept nach Hildegard von Bingen

100 g Bärwurzmischpulver bestehend aus:

Radix Mei (Bärwurz)	35 g
Rhiz. Galangae (Galgantwurzel)	28 g
Radix Liquiritiae (Süßholzwurzel)	22 g
Herba Satureja hortensis (Pfefferkraut)	15 g

mit 8 gekochten Birnen (Birnwasser wegschütten!) und 8 Eßlöffel abgeschäumten Honig zu einem Mus vermischen, nochmals kurz erhitzen, in Gläser abfüllen und kühlstellen.

### Anwendung:

Man verwendet den Bärwurz-Birnen-Honig entweder als Brotaufstrich oder pur, indem man für 4 Wochen täglich einnimmt: morgens 1 TL vor dem Frühstück mittags 2 TL nach dem Essen abends 3 TL vor dem Schlafengehen.

Bei einem Körpergewicht unter 60 kg und für Kinder ab 6 Jahren halbe Dosis, für Kinder unter 6 Jahren Rücksprache mit einem Hildegard-Therapeuten. Die im vorhergehenden Aufsatz beschriebene Einnahme von Acidophilus-Jura® sollte dabei nicht fehlen.

### Literatur

Strehlow W. Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen, Knauer Verlag 2009  
Strehlow W. Die Heilkunde der Hildegard von Bingen, Lüchow Verlag 2005

**Hildegard**  
GEWÜRZE

JURA

**BÄRWURZGEWÜRZ-  
MISCHUNG**

Zutaten:  
Bärwurzpulver 35%,  
Galgantwurzelpulver,  
Süßholzwurzelpulver,  
Pfefferkrautpulver  
(Bohnenkraut)

**INHALT 100g**

JURA D-78464 KONSTANZ Lebensmittel und Gewürze



## ACIDOPHILUS-JURA® N

### Symbioselenkung mit physiologischen Intestinal-Bakterien

**Wirkungsweise:** Die zugeführten Lactobacillen erzeugen zusammen mit dem Milchzucker ein optimales Nährmedium, einmal um sich auf den Darmschleimhäuten wieder anzusiedeln, zum anderen, um verbliebene körpereigene Lactobacillen zu aktivieren. Letztere sind oft durch eine unerwünschte Dominanz der Coliflora unterdrückt und so in ihren physiologischen Aufgaben gehemmt.

**Zusammensetzung:** 100 g Pulver enthalten: 100 µg Lyophilisat aus *Lactobacillus acidophilus* (ID 237) mit Restkulturmedium entsprechend  $10^3 - 10^4$  lebensfähigen Bakterien pro g; Lactose-Monohydrat (Milchzucker). Sonstiger Bestandteil: Vanillin.

**Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet als mild wirksames Arzneimittel zur Unterstützung der Darmfunktion.

**Dosierungsanleitung:** Erwachsene nehmen 4-mal täglich vor oder zwischen den Mahlzeiten je 1 gestrichenen Messlöffel (entspr. 4g) Pulver ein. Kinder 5–10 Jahre: 4-mal täglich  $\frac{1}{2}$  Messlöffel; Kleinkinder 2–4 Jahre: 4-mal täglich  $\frac{1}{4}$  Messlöffel.

**Packungsgrößen:** Originalpackung mit 150 g Pulver (N1)

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

**JURA KG · Nestgasse 2 · 78464 Konstanz**

