



Dr. med. habil. Dr. K. J. Probst

Gesundheitsbrief Nr. 07/2017

MEDIZINKONTROVERS

Zum Geleit - Philosophische Gedanken

Der Meister unterhielt sich mit seinen Schülern. Da wurde ihm die Frage gestellt, warum er denn nie geheiratet habe.

Der Meister erwiderte: „An mir lag es nicht. Ich wollte heiraten, aber nur eine perfekte Frau: Liebevoll, intelligent und schön. Und so habe ich viele Jahre damit verbracht, diese Frau zu finden“.

Als die Schüler wissen wollten, ob er sie denn gefunden habe, erwiderte der Meister: „Ja, ich habe sie tatsächlich gefunden. Ich war so glücklich!“

„Und warum habt Ihr sie dann nicht geheiratet?“

Der Meister seufzte: „Ich wollte schon. Aber sie suchte den perfekten Mann“.

*„Nimm, was der Herr dir gibt. Er gibt das Groß im Kleinen,
In schlechten Schlacken Gold, ob wir's zwar nicht vermeinen.“*

Und ein zweiter Alexandriner-Vers (aus den insgesamt fast 1700 Sentenzen zu allen Lebensthemen und eben auch zur Enthypnotisierung von den Erscheinlichkeiten dieser Welt, von den Buddhisten auch Maya genannt):

*„Der Weise wird sich nie in Pein und Unglück grämen.
Er bitt' Gott nicht einmal, daß Er's von ihm soll nehmen.“*

Ihr Dr. med. Karl J. Probst

Gesundheit durch fermentierte Getränke und fermentierte Gemüse?

In den letzten Jahren kommt eine uralte Technik der Haltbarmachung von Lebensmitteln wieder erneut zu Ehren, nämlich das Fermentieren von Lebensmitteln.

Als es noch keinen Kühlschrank gab, mussten sich die Menschen immer mit frischem Obst und Gemüse versorgen, was in den Wintermonaten nur teilweise gelang. Zwar ließen sich bestimmte Apfelsorten in sogenannten Erdmieten über den Winter einlagern, aber um speziell Gemüse so lange haltbar zu machen, mussten andere Methoden der Haltbarmachung entwickelt werden. So kam man irgendwann auf die Vergärung frischer Lebensmittel.



Während für unsere Vorfahren die kontrollierte Vergärung der Lebensmittel durch Bakterienkulturen nur unter dem Gesichtspunkt der Haltbarmachung wichtig war, zeigen Studien der letzten Jahre immer deutlicher, dass Vergorenes aller Art, sei es Kimchi, Sauerkraut, Miso oder Natto, also vergorene Sojabohnen, oder Apfelessig, Kefir oder Kombucha eine enorme gesundheitsfördernde Wirkung haben.

In einer Übersichtsarbeit von August 2017 aus Brasilien wurden die in allen Kulturkreisen anzutreffenden vergorenen Lebensmittel untersucht (1) und darüber Klage geführt, dass trotz der nachgewiesenen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit diese Gärungsprodukte bisher in die meisten nationalen Ernährungsempfehlungen noch keinen Eingang gefunden haben.

Die Mechanismen dieser gesundheitsfördernden Wirkung sind inzwischen durch zahlreiche wis-

senschaftliche Studien aufgeklärt worden: Das Körpermilieu, speziell das Milieu im Darm, wird durch Gesäuertes verbessert, indem sich mehr lebensfördernde Mikroorganismen im Darm ansiedeln. Die Entzündungsneigung, die letztlich nach allgemeiner Auffassung als Grundursache allen Krankheiten zugrunde liegt, und ebenso der oxidative Stress, also der Elektronenmangel im Gewebe, wird beseitigt. Dadurch wird der gefürchtete „leaky gut“ günstig beeinflusst und schließlich ausgeheilt. Als Folge dieser Gesundung der Darmflora und des durchlässigen Darms kommt es zu einer Regeneration des Immunsystems, zumal über 80 % des gesamten Immunsystems im Darmbereich lokalisiert sind. Und ein gesundes Immunsystem bedeutet einen gesunden Menschen.

Vor allem aber belegen Studien, dass ein durch den Verzehr von gesäuertem Gemüse verbessertes Mikrobiom nicht nur eine günstige Wirkung auf alle Organfunktionen, sondern sogar auf die Gehirnfunktion ausübt und dadurch selbst Depressionen und andere psychiatrische Krankheiten gebessert werden können (2).

Eine andere Studie von September 2017 geht den einzelnen Mechanismen, welche der gesundheitsfördernden Wirkung der fermentierten Produkte zugeschrieben werden, auf den Grund (3): Während der Fermentierung bilden vor allem die Laktobakterien neue Vitamine und Mineralstoffe, ferner biologisch aktive Peptide, also kurzmolekulare Eiweiße. Dazu gehören so bekannte Enzyme, wie Peptidase und Proteinase. Ferner wirken die fermentierten Lebensmittel auch leicht entgiftend, indem Schadstoffe über den Darm ausgeleitet werden.

Zu den gesundheitsfördernden Peptiden gehören auch konjugierte Linolsäuren (CLA = Conjugated Linoleic Acids), die für ihre blutdrucksenkende Wirkung bekannt sind, ferner sogenannte Exopolysaccharide, die präbiotische Eigenschaften aufweisen. Vor allem entstehen durch den Gärungsprozess auch zahlreiche weitere bioaktive Peptide, die anti-inflammatorisch, also entzündungshemmend, antioxidativ, anti-diabetisch, anti-atherosklerotisch, also gegen Verkalkung der Blutgefäße, antimikrobiell und antiallergen wirksam sind.

Probiotika und Präbiotika

Die heute übliche Gabe einer Unzahl verschiedener Probiotika, das heißt lebender Bakterien, welche die Darmflora günstig beeinflussen sollen, hat sich nach meinen Beobachtungen in der Praxis nicht bewährt: So lange die Patienten diese meist sehr teuren und von den Krankenkassen, selbst zunehmend auch von den Privatkassen nicht mehr bezuschussten Mittel eingenommen werden, gibt es eine leichte Besserung der Symptome. Aber sobald diese Probiotika abgesetzt werden, kehren die alten Beschwerden in voller Stärke zurück.

Wenn dieser Therapieansatz überhaupt sinnvoll sein soll, dann sollten zusätzlich wenigstens sogenannte Präbiotika gegeben werden, wobei die Definition lautet: „Präbiotika sind nicht verdaubare Lebensmittelbestandteile, die ihren Wirt günstig beeinflussen, indem sie das Wachstum und/oder die Aktivität einer oder mehrerer Bakterienarten im Dickdarm gezielt anregen und somit die Gesundheit des Wirts verbessern“ (4). Präbiotika stellen die wichtigste Nahrungsgrundlage für die wichtigsten gesundheitsfördernden Mikroorganismen der Darmflora dar, also der Bifidobakterien und der Laktobakterien.

Die Industrie hat diesen Gedanken inzwischen ebenfalls umgesetzt und bietet Kombinationsmittel aus Probiotika und Präbiotika an. Diese werden unter dem Begriff Symbiotika vermarktet.

Noch wesentlich stärker bei der Darmsanierung als der Verzehr fermentierter Produkte oder gar der Synbiotika ist die von alters her bekannte und von mir wieder entdeckte Schwefelkur mit elementarem Schwefel – also wohlgemerkt nicht etwa dem sogenannten „organischen Schwefel“ MSM.

Der wichtigste Genesungsfaktor der Schwefelkur dürfte insbesondere die Ausheilung des am Beginn einer jeden Krankheit stehenden „leaky gut“, also der durchlässigen Darmwand, sein, was ich in meinem jüngsten Buch „Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit“ genau dargestellt habe.

Tragischerweise hat die seit 100 Jahren weltweit eingesetzte Düngung mit petrochemischen Düngemitteln zu einer Verarmung der Böden an Schwefel geführt. Besonders verschärft wurde dieses Problem durch ein Gesetz aus dem Jahre 1954, welches die amerikanischen Bauern dazu zwang, chemische Düngemittel einzusetzen, was den natürlichen Schwefelkreislauf im Boden und in Lebensmitteln zerstörte. Die Folge ist eine Zunahme aller Krankheiten in den USA von 1954 bis 2017 um 4.000 %.

Eine der Hauptursachen für diese dramatische Zunahme an Erkrankungen aller Art dürfte auch darin zu suchen sein, dass Schwefel ein Elektronendonator und damit von Bedeutung bei der Energiegewinnung in den Mitochondrien ist, so dass ein Mangel an Schwefel direkt die Energiegewinnung der Zelle beeinträchtigt.

Fermentierte Produkte und Rohkost

Einige wundern sich vielleicht, warum ich neben der Frischrohkost auch fermentierte Lebensmittel empfehle. Zum einen ist auch z.B. Sauerkraut als Rohkost zu bezeichnen, selbstverständlich nur unter der Voraussetzung, dass es nicht pasteurisiert ist. Zum anderen gibt es inzwischen zahlreiche Studien, dass jedes Lebensmittel, egal ob Gemüse oder Obst durch den Prozess der Fermentierung an ernährungsphysiologischer Wertigkeit gewinnt, auch wenn zum Start der Fermentierung Salz verwendet wird, um Fäulnis zu vermeiden.

Jedenfalls dient die Fermentierung nicht nur der Haltbarmachung von Lebensmitteln, sondern auch der Gesundheit. Es versteht sich von selbst, dass die fermentierten Lebensmittel vor dem Verzehr nicht erhitzt werden.

Zusammenfassend

kann nach heutigem Kenntnisstand gesagt werden, dass täglich fermentierte Nahrung oder fermentierte Getränke zur Gesundung und Gesunderhaltung des Mikrobioms und damit des ganzen Menschen dienlich ist.

Literatur:

- (1) *Bell V¹, Ferrão J², Fernandes T³: Nutritional Guidelines and Fermented Food Frameworks. Foods. 2017 Aug 7;6(8). pii: E65. doi: 10.3390/foods6080065.*
- (2) *Selhub EM¹, Logan AC, Basted AC: Fermented foods, microbiota, and mental health: ancient practice meets nutritional psychiatry. J Physiol Anthropol. 2014 Jan 15;33:2. doi: 10.1186/1880-6805-33-2.*

- (3) Sanlier N¹, Gökçen BB², Sezgin AC³: Health Benefits of Fermented Foods. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2017 Sep 25;0. doi: 10.1080/10408398.2017.1383355. [Epub ahead of print]
- (4) „[Prebiotics] are nondigestible food ingredients that beneficially affect the host by selectively stimulating the growth and/or activity of one or a limited number of bacterial species already resident in the colon, and thus attempt to improve host health.“ – Gibson GR, Roberfroid MB: Dietary modulation of the human colonic microbiota: introducing the concept of prebiotics. In: *J Nutr.* 125, Nr. 6, Jun 1995, S. 1401–1412

Mehr Informationen aus der Alternativ- und Naturmedizin

- **Möchten Sie mehr über alternative und naturheilkundliche Medizin erfahren nicht nur bei Krankheit, sondern auch, um gar nicht erst krank zu werden?**
- **Möchten Sie wissen, was Ärzte Ihnen normalerweise nicht erklären (können), weil Sie es im Studium nicht (mehr) gelernt haben?**
- **Möchten Sie etwas darüber lernen, warum viele anscheinend unheilbare Krankheiten tatsächlich heilbar sind?**

Dann finden Sie weitere Literatur und Informationen hier:



www.telomit.com | **Online-Shop**



(ca. 175 Seiten) **24,95 €**

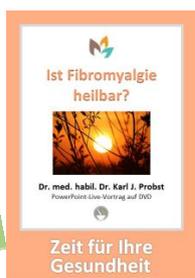


29,95 € (ca. 268 Seiten)



DVD-Reihe: **Zeit für Ihre Gesundheit**

DVDs mit Powerpoint-Live-Vorträgen von Dr. Probst sind zu folgenden Themen nur erhältlich bei „www.telomit.com“:



- Ist Krankheit unser Schicksal?
- Alzheimer & Co.
- Schlüssel zur wahren Gesundheit – ganz ohne Impfung
- Ist Fibromyalgie heilbar?
- Diabetes – nein danke!
- Krebs - Alternative Heilverfahren
- Lebenselixier Wasser

je € 17,95

Haftungsausschluss zu diesem Gesundheitsbrief

Bitte lesen Sie die nachfolgenden Hinweise!

Alle hier dargebotenen medizinischen Informationen und Empfehlungen auf dieser Internetseite dienen ausschließlich der allgemeinen Information.

Sämtliche Studien und Erkenntnisse wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Der Autor übernimmt dennoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Im Falle von Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch den Gebrauch oder Missbrauch der hier dargebotenen Information entstehen, kann der Autor daher - sowohl direkt als auch indirekt - keine Verantwortung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind daher ausgeschlossen. In keinem Fall stellen die hier dargebotenen Informationen eine ärztliche Beratungsleistung dar. Erst recht ersetzen sie keinesfalls professionelle Beratungen oder Behandlungen durch ausgebildete und zugelassene Ärzte.

Von einer eigenmächtigen Verwendung der hier dargebotenen Informationen - insbesondere im Krankheitsfall - ohne vorherigen ärztlichen Rat eingeholt zu haben, wird daher im Zweifel abgeraten, insbesondere in Krankheitsfällen.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass im Fall von Gesundheitsproblemen immer eine Ärztin oder ein Arzt aufzusuchen ist und aufgrund hier dargebotener Informationen medizinische Therapien oder Behandlungen auf keinen Fall eigenmächtig begonnen, abgeändert oder abgebrochen werden sollten. Insofern dienen die Informationen auch nicht zur eigenmächtigen Erstellung von etwaigen Diagnosen oder der Auswahl von Behandlungsmethoden.

Bei akuten Beschwerden nehmen Sie, vor allem, wenn Sie sich Sorgen machen, bitte immer ärztliche Hilfe in Anspruch. Auch ganzheitliche Medizin schließt - vor allem in Notfällen - Methoden der klassischen sogenannten Schulmedizin ein.

In akuten Notfällen und auch in Zweifelsfällen ist daher immer ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Verweise und Links

Bezüglich der Haftung im Fall von Verweisen bzw. externen Links auf andere Webseiten hat das Landgericht Hamburg mit Urteil vom 12. Mai 1998 - 312 O entschieden, dass man durch die Erstellung eines Links, die Inhalte der gelinkten Seite ggf. mit zu verantworten hat. Dies kann - so das Gericht - nur dadurch verhindert werden,

dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Da der Autor dieses Newsletters keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten hat, die auf externe Seiten zugreifen, distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der gelinkten / verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebots gesetzten Links und Verweise. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren.

Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses

Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.

Eigene Urheber- und Nutzungsrechte

Das Urheber und Nutzungsrecht an allen Texten, eigenen Graphiken und eigenen Bildern dieses Gesundheitsbriefes liegt ausschließlich beim verantwortlichen Autor und Herausgeber dieser Informationen, Dr. Probst. Eine Vervielfältigung oder Verwendung von dessen Texten, Grafiken, Tondokumenten, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Bildnachweis: Bild mit Gläsern und Kohl: pixabay

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG:

Allein verantwortlicher Herausgeber für den gesamten Inhalt dieses Newsletters:

Dr. med. habil. Dr. Karl Johann Probst, Arzt

Barrio Equipetrol - Calle Nicolas Ortiz 477 - Santa Cruz de la Sierra - Bolivia, South America

E-Mail: vitalarzt@dr-probst.com - Internet: www.dr-probst.com

Gesetzliche Berufsbezeichnung: Arzt

verliehen am 30.11.1979 in der Bundesrepublik Deutschland (Bayern)