

*Achte liebevoll auf Deinen Körper,
er ist der einzige Ort,
in dem Du leben kannst.*



Gunter Landahl

Borweg 8 - 23847 Pölitz
Tel.: 0152 – 0171 26 08
lebeaktiver@web.de
www.lebeaktiver.de

Meine Arbeit versteht sich als Ergänzung und Unterstützung,
keinesfalls aber als Ersatz für den Arzt oder
Heilpraktiker Deines Vertrauens!
Ich stelle weder Diagnosen noch gebe ich Heilversprechen!

Informationen für Klienten

Kuhmilch-Karenz

(Leaky Gut Syndrom)

überreicht durch



Liebe Leser,

Sie erhalten hier die Information zu einer gesundheitlichen Störung, die Ihnen weder bekannt noch vertraut ist. Wahrscheinlich sind Sie auch heute noch davon überzeugt, daß Kuhmilch gesund ist.

Renommierete Professoren und Wissenschaftler beschwören heute noch unisono, wie gesund doch unsere Milch für den Menschen sei.

Auch die Stiftung Warentest untersuchte im Januarheft 2004 verschiedene Milchprodukte und verstieg sich zu folgender Behauptung:

< Es gibt Menschen, die halten Milchtrinken jenseits des Säuglingsalters für naturwidrig. „Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sich noch im Erwachsenenalter nicht von der Milch trennen kann“, heißt es etwa im Internet. Bei Kuhmilchkonsum könnten die Verdauungsorgane verkleben.

Solche Behauptungen sind aus unserer Sicht Unfug, ja sogar gefährlich.> (Test 1/2004, S.26)

Ich halte Milchprodukte jenseits des Säuglingsalter nicht für naturwidrig.

Aber leider haben wir sowohl am eigenen Körper als auch in der Behandlung unserer Patienten feststellen müssen, daß die Kuhmilch, die wir hier in Deutschland kaufen können, ursächlich mit einigen Krankheitsbildern zusammenhängt.

Deshalb haben wir für Sie, lieber Leser, diese kleine Broschüre zusammengestellt.

Aber:

wenn Sie, lieber Leser, die folgenden Seiten lesen, repräsentiert das nicht die offizielle schulmedizinische Meinung.

Wir stellen Ihnen diese Broschüre trotzdem zur Verfügung, weil sie unser Erfahrungswissen widerspiegelt.



Letzte Informationen zum Dünndarm:

Die Apotheken Umschau 10/04 schreibt auf Seite 44 unter dem Titel:

„Erfolgreicher Minispion - Eine digitale Videokapsel macht schwere Erkrankungen des Dünndarms erstmalig sichtbar“

„Eine schluckbare Kleinstkamera hilft, verborgene Krankheitsherde im Dünndarm aufzuspüren. Das zeigt eine Studie der Bochumer Ruhr-Universität. Die Ärzte untersuchten 42 Patienten, bei denen ein Stuhltest Hinweise auf Blutungen im Verdauungstrakt geliefert hatte. Magen- und Darmspiegelungen waren bei den Betroffenen jedoch ohne Ergebnis geblieben...

*Erst die Aufnahmen der Videokapsel zeigten: **Die meisten Patienten hatten Fehlbildungen von Gefäßen oder blutende Geschwüre im Dünndarm...***

Bislang galt der Dünndarm als schwer zugängliches Gebiet, weil klassische Schlauch-Endoskope den fast vier Meter langen Verdauungsabschnitt kaum erreichen konnten

Das stellt sich natürlich auch die Frage:

Woher bezieht die eingangs zitierte Stiftung Warentest ihre Informationen?

Impressum (V.i.S.d.P.)

Jürgen Stockmann

Schustehrusstraße 28, 10585 Berlin, Tel. 030-343 5678 5

© Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verfassers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Hinweis aus rechtlichen Gründen:

Die in dieser Broschüre aufgeführten Sachverhalte sind ausschließlich aus unserer praktischen Erfahrung in der Naturheilpraxis entstanden und geben in keiner Weise wissenschaftliche Forschungen der Schulmedizin wieder.

Soll ich die Kuhmilch-Karenz ein Leben lang einhalten?

Ja und nein!

Die Dünndarmschleimhaut braucht in der Regel sechs Monate, um sich unter Kuhmilchkarenz auszuheilen.
In dieser Zeit sollten Sie möglichst generell auf Kuhmilchprodukte verzichten.

Wenn Sie danach vielleicht einmal in der Woche ein Kuhmilch-Produkt zu sich nehmen, wird Ihre Dünndarmschleimhaut damit sicherlich klar kommen - aber bitte nicht mehr!

Oder Sie machen einen Urlaub in der Türkei.
Dort sind die Kühe noch nicht so überzüchtet und gekreuzt wie hier in Deutschland. Dort ist die Milch tatsächlich noch gesund: sie enthält erheblich weniger Casein und ist damit für unseren Dünndarm verträglich.

Desweiteren sind wir bemüht, auch deutsche Landwirte von einer gesünderen Milch zu überzeugen.

Aber, da diese Kühe dann in der Regel weniger Milch liefern werden, und die Bauern keine entsprechende Gegenleistung erhalten, ist es natürlich schwierig, sie davon zu überzeugen.

Wir haben in unserer Praxis gerade durch das konsequente Einhalten einer Kuhmilchkarenz Heilungserfolg bei unseren Patienten - und zwar durchweg! - , die die Schulmedizin auch mit dem Einsatz hochdosierter Medikamente nicht vorzuweisen hat.

Das dazugehörige „Krankheitsbild“ wird seit 1995 in den medizinischen Fachpublikationen unter dem Namen „Leaky Gut Syndrome“ geschildert.

Auch ich war jahrzehntelang begeisterter Kuhmilch-Trinker.

Erst ein 1 ½ jähriges Forschen am eigenen Körper hat mich von der Kuhmilch weggebracht.

Die Ursache-Wirkungs-Beziehung zwischen Kuhmilchgenuß und bestimmten Krankheitsbildern wurde sehr schnell klar.

Ich habe dann die unterschiedlichsten Methoden und Medikamente ausprobiert, um die defekte Darmschleimhaut wieder gesund zu bekommen.

Letztendlich hatte nur der Verzicht auf Kuhmilchprodukte dauerhaften Erfolg.

Diese Ergebnisse können natürlich unserer milchproduzierenden Industrie nicht „schmecken“. Auch ein Drittel unserer Landwirte lebt letztendlich von der Milchproduktion.

Deshalb darf ich mich natürlich auch fragen, wie eine so „objektive“ Stiftung Warentest und so „objektive“ Professoren sich zu derart einseitigen Behauptungen hinreißen lassen können - ohne die Bedenken zu überprüfen.

Wir sind übrigens nicht die einzigen, die diese Erfolge zu verzeichnen haben. Es gibt inzwischen eine Reihe von Publikationen, in denen Heilpraktiker und naturheilkundlich orientierte Ärzte zu den gleichen Schlußfolgerungen gekommen sind.

Also: Bitte überzeugen Sie sich selbst, was für Sie stimmig ist!
Nur ein aufgeklärter Mensch kann frei entscheiden!

Worum geht es?

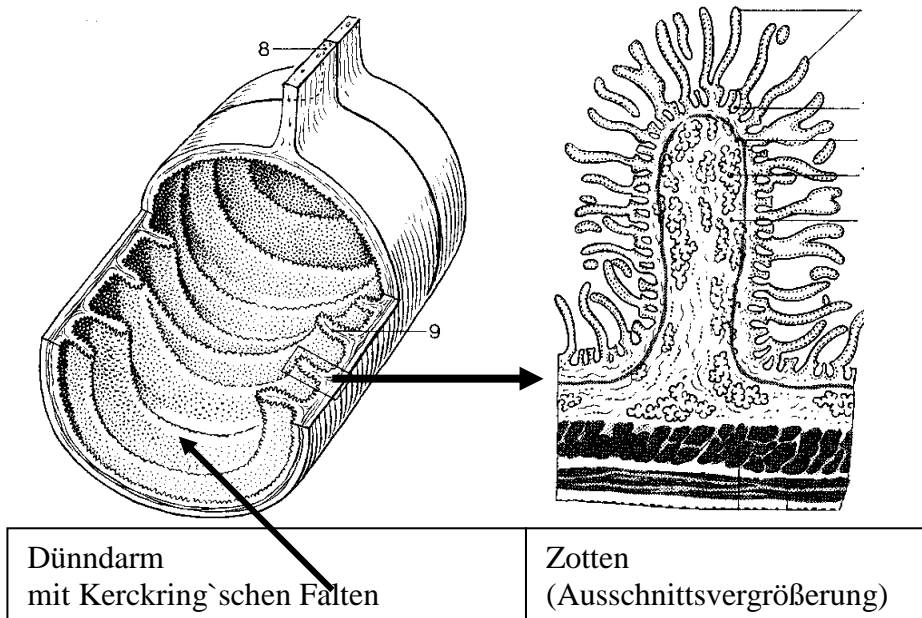
A. β -Casein und κ -Casein

Früher war Milch wirklich gesund. In den 50er und 60er Jahren sind die Kühe jedoch immer mehr auf Milchleistung getrimmt worden. Bei den Kreuzungen ist ein Faktor immer stärker mit aufgetreten: β - und κ -Casein.

β -Casein und κ -Casein wird von Künstlern, die mit Naturfarben arbeiten, sehr geschätzt. Wenn Künstler nämlich aus Quark Naturfarben herstellen, werden diese heute besonders schön klebrig und wetterfest. Künstler sind heute begeistert, daß der Quark so viel β -Casein und κ -Casein enthält, denn das sind die beiden Klebstoffe, die den Naturfarben diese hervorragenden Eigenschaften verleihen.

Im Dünndarm hat dieser Kleber jedoch eine verheerende Wirkung:

B. Schleimhautsystem des Dünndarms



Sie möchten nicht auf Ihren Vanillepudding oder Ihren Grießbrei verzichten?

Nehmen Sie einfach Schlagsahne und verdünnen Sie sie mit Wasser - schon haben Sie den Milchersatz.

Sie trinken Ihr Leben gern Latte macchiato oder nehmen Milch in den Kaffee?

Ersetzen Sie das Kuhmilchprodukt durch Schlagsahne oder Soja-Reis-Drink, schon können Sie ohne Reue genießen.

Sie sind noch nicht überzeugt?

Hier folgt noch ein Argument:

Unser Dünndarm verfügt über drei Abwehrbarrieren:

- die Dünndarm-Schleimhaut
- den Schleim auf der Schleimhaut
- die Bakterienflora auf der Schleimhaut.

Der Schleim kann sich auf der Schleimhaut nur ausbreiten, wenn die Schleimhaut nicht verklebt ist. Der Schleim ist die Voraussetzung und der Nährboden für unsere Darmflora.

Bei Untersuchungen unserer Patienten wurde immer wieder festgestellt, daß Flächen der Dünndarmschleimhaut ohne Bakterienflora sind.

Keine Flora, keine Verdauung!

Nicht umsonst klagten diese Patienten über Völlegefühl und häufige Blähungen.

Nicht umsonst gibt es heute Kuhmilchprodukte, denen Lakto- und Bifidobakterien zugesetzt werden - damit die Verdauung besser funktioniert!

Wohl wahr! Aber wie wäre es, wenn Sie Ihren Darmbakterien wieder ihren eigenen Nährboden zur Verfügung stellten?

- einen ausreichenden Schleim, produziert von Ihrer Schleimhaut!

Durch Kuhmilchkarenz verschwinden die Symptome bei Neurodermitis und Rheuma zum Teil ganz, zum Teil müssen wir mit naturheilkundlichen Mitteln und Verfahren unterstützen.

Muß ich deswegen jetzt auf meine geliebte Milch verzichten?

Ja und nein!

Ja: bitte auf Kuh - Milch, Kuhmilch-Joghurt, Kuhmilch-Quark, Kuhmilch-Käse.

Alle diese Produkte enthalten in Deutschland einen hohen Anteil an Casein und verkleben die Dünndarmschleimhaut - auch die Bioprodukte, auch die Vormilch bei Babies!

Die einzigen Produkte der Kuh mit geringem Caseinanteil: Schlagsahne und Butter.

Nein: denn sowohl Schafsmilch als auch Ziegenmilch als auch Sojaprodukte enthalten kein Casein.

Also, es gibt eine reiche Auswahl an Möglichkeiten!

Haben Sie schon einmal die reichhaltige Palette an Ziegen- und Schafskäseprodukten ausgetestet?

Vom Roquefort-Käse über Butterkäse bis zur Käsesorten mit Leerdamer-Geschmack finden Sie alles, was Ihr Herz begehrt.

In den Regalen der Supermärkte gibt einen original griechischen Schafsmilch-Joghurt - lecker, und gar nicht mal teuer.

Sie kommen nicht ohne Milch aus?

Kein Problem: es gibt bei einem der führenden Lebensmittel-Discounter einen preiswerten Soja - Reis - Drink.

C. Zotten des Dünndarms

Über die Zotten des Dünndarms nimmt der Körper die Nahrung auf. Diese Zotten unterliegen dabei einer ständigen Abnutzung und werden alle 2 - 3 Tage abgeschilfert und mit dem Stuhl aus dem Körper transportiert. Die Zotten wachsen ständig nach.

Werden die Zotten jedoch durch β - Casein und κ - Casein verklebt, wachsen sie, ohne einzeln abgeschilfert zu werden. Sie können oft nur als Büschel abgrissen werden. Dadurch, daß die Zotten länger werden als üblich, entstehen außerdem an den Rändern der Verklebungsflächen Mikrorisse. (Diese sind wegen ihrer Winzigkeit nicht mit optischen Verfahren zu diagnostizieren, sie haben aber eine enorme Auswirkung.)

Über diese beiden Formen von Wunden können in den Körper **Bakterien, Giftstoffe und Eiweiße** eindringen, vor denen sich der Körper normalerweise mit der Dünndarmschleimhaut schützt.

C.1. Auswirkungen der Bakterien im Blut

80 Prozent unseres Immunsystems befindet sich (wohlweislich) im Darm. Schließlich können ja gerade über den Darm eine Menge Bakterien in den Körper eindringen.

Wird die Darmschleimhaut jedoch so systematisch zerstört, ist auch das beste Immunsystem irgendwann überfordert und die Bakterien dringen ins Blut und damit in den Körper.

Die Folge: Bakterien müssen von anderen lymphatischen Abwehrorganen im Körper bekämpft werden (vorrangig Mandeln, Blinddarm)

Typische Beispiele für Bakterienbelastung im Körper:

Chronische Mandelentzündung

Blinddarmentzündung

Blasenentzündung

Was nützen also Antibiotika in der Behandlung von chronischen Mandelentzündungen? Sie töten zwar die Bakterien ab, die im Blut

sind, aber über die Risse im Dünndarm haben wir spätestens zwei Tage nach Ende der Antibiotika-Gabe wieder Bakterien im Blut!
Folge: chronische Mandelentzündung!
Schulmedizinische Behandlung: Mandeloperation

Unsere Erfahrung aus der Praxis: jede chronische Mandelentzündung haben wir bisher einzig und allein durch Kuhmilch-Karenz innerhalb eines halben Jahres ausgeheilt! Die Mandeln waren wieder klein und unauffällig.

Weitere Erfahrung aus der Naturheilkunde: recht häufig folgte ungefähr zwei Jahre nach einer Mandel-Operation dann die Blinddarm-Operation.

Ist das ein Wunder? Sind die Mandeln entfernt, bleiben die Bakterien doch weiter im Körper - und müssen von nächsten großen lymphatischen Abwehrorgan bekämpft werden - und das ist nun mal der Blinddarm!

Also: solange die Ursache im Darm nicht beseitigt ist, geht der Körper durch die Bakterienlast stückchenweise in die Knie!

Lassen Sie es nicht so weit kommen! Schließlich sollte Ihr Körper seine Lebenskraft nicht damit verplempern müssen, einen ständigen Abwehrkampf gegen Bakterien zu führen. Vielmehr sollte Ihnen diese Energie für ein vitales und erfülltes Leben zur Verfügung stehen!

C.2. Auswirkungen der Toxine im Blut

Toxine sind Gifte für den Körper. Dringen sie ungehindert ins Blut, werden sie im günstigsten Fall durch eine Mehrarbeit der Leber wieder entgiftet und durch eine Mehrarbeit der Niere wieder aus dem Körper ausgeleitet. Im schlimmsten Fall kommt es zur Vergiftung von Organen, Nerven und Bindegewebe.

Ein weiterer Kommentar erübrigt sich hier wohl.

C.3. Eiweiße statt Aminosäuren

Normalerweise werden Eiweiße im Dünndarm bis zu ihren kleinsten Bestandteilen, den Aminosäuren abgebaut, bevor sie vom Körper aufgenommen werden können.

Weist die Dünndarmschleimhaut jedoch Löcher auf, können Eiweiße in den Körper eindringen, die nicht bis zur Aminosäure abgebaut wurden.

Diese Eiweiße enthalten dann oft noch eine tierische Information. Aus der Frischzellentherapie früherer Jahre wissen wir, daß jede Zelle ihre spezielle Resonanz hat. Deshalb wanderte die eingespritzte Zelle einer Kalbsleber gezielt zur menschlichen Leber, die Nervenzelle zu den Nerven oder die Nierenzelle zu den Nieren.

Ist beim Menschen die Dünndarmschleimhaut durchlöchert, dringen tierischen Eiweiße aus der Nahrung ungehindert in den Körper. So lagern sich diese Eiweiße beim Menschen auch dort an, wo sie auch beim Tier hingehören.

Nehmen wir zum Beispiel eine Fleischwurst: hierin werden u.a. Knorpel- und Hautanteil des Tieres verarbeitet. Gelangen diese Anteile über die Löcher im Dünndarm ins Blut, dann wandern sie auch gezielt zur Haut und zu den Gelenken.

Da diese Eiweiße oft eben noch eine tierische Information enthalten - wie früher die Eiweiße bei der Frischzellentherapie, sind sie für das körpereigene Immunsystem keine neutralen Baustoffe, sondern mit Information behaftete Fremdkörper.

Die Folge: das Immunsystem des Körpers erkennt diese Eiweiße als fremd und greift sie an, um sie zu vernichten. Der Mensch spürt diesen Kampf als Entzündung oder heftigen Juckreiz.

Der Mediziner spricht von einer Auto-Immun-Erkrankung, und der Patient spürt es z.B. als Neurodermitis oder Rheuma.

Erfahrung aus unserer Praxis (aber auch aus naturheilkundlichen Publikationen):