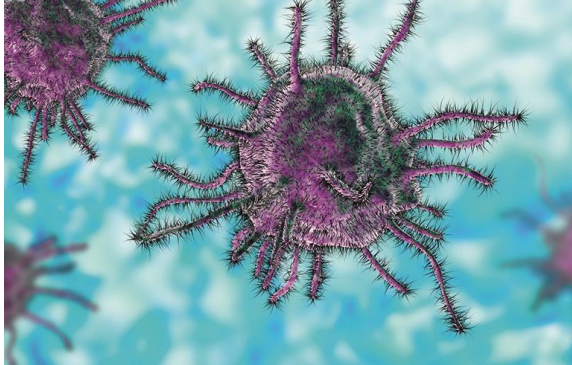


Parasitäre Belastungen und Dysbiosen

Aminosäuren und Pflanzenstoffe bei Parasiten-, Pilz-, und Bakterienbelastungen des Darms



Beschreibung

Belastungen und Dysbiosen des Darms

Unsere Nahrung kann neben lebensnotwendigen Nährstoffen auch schädliche Organismen wie Pilze, Bakterien und Parasiten enthalten, die unseren Darm befallen bzw. belasten können. Rund 80 Prozent der Bevölkerung sind von einem Parasitenbefall des Darms betroffen. Je nach Alter und allgemeiner gesundheitlicher Konstitution des Betroffenen können sich daraus unterschiedliche Gesundheitsbeschwerden und Krankheiten entwickeln.

- **Parasiten:** Die häufigsten Parasiten sind Einzeller (wie Giardien, Neospora, Amöben, Toxoplasma, Kryptosporidien und Sarcocystis) sowie Würmer (wie Band-, Faden-, Maden-, Haken- oder Spulwürmer). Sie besiedeln den Darmbereich und scheiden dabei toxische Stoffwechselprodukte aus, die den Darm und die Leber belasten. Neben Darm- und Leberbeschwerden kann es bei betroffenen Personen auch zu grippeähnlichen Symptomen, Übelkeit, anhaltender Müdigkeit, Gelenkschmerzen und zu Hautproblemen kommen.
- **Pilze:** Die häufigsten Darmpilze sind Hefepilze der Gattung *Candida albicans*. Sie vergären Kohlenhydrate (insbesondere einfache Zucker) aus der Nahrung zu Kohlendioxid und Fuselalkoholen. Symptome sind Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen im Darmbereich aufgrund der Gärungsgase sowie Unwohlsein und Kopfschmerzen aufgrund der ständigen Belastung der Leber mit Fuselalkoholen.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
L-Ornithin	54,60 mg	**
L-Arginin	50,00 mg	**
Brokkoli-Extrakt	300,00 mg	**
Bärlauchkraut	50,00 mg	**
Wermutkraut	20,00 mg	**
Brunnenkressekraut	20,00 mg	**
Oreganopulver	20,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

- **Bakterien:** Neben gesunden Darmbakterien kann das Mikrobiom des Darms auch mit krankheits-erregenden Schadbakterien befallen sein. Zu den häufigsten schädlichen Darmbakterien zählt der *Helicobacter pylori*, der die Magenschleimhaut – meist schon in jungen Jahren – besiedelt und rund 5 Prozent der Kinder und 25 Prozent der Erwachsenen betrifft. Typische Symptome sind Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Entzündungen des Darms (Colitis), die im fortgeschrittenen Stadium zu Darmgeschwüren (wie *Ulcus duodeni*) führen können.

Ganzheitliche Therapie

Ganzheitliche und naturheilkundliche Therapien zur Bekämpfung von parasitären Belastungen verfolgen drei Ansätze:

- Stärkung des Immunsystems des Darms, um den Befall mit schädlichen Parasiten, Pilzen und Bakterien zu verhindern bzw. zu erschweren.
- Erschwerung der Ausbreitung und des Überlebens bestehender Parasiten, Pilze und Schadbakterien.
- Unterstützung der Ausleitung von Parasiten, Pilzen und Bakterien und deren giftigen Stoffwechselabbauprodukten (wie Ammoniak).

Nährstoffempfehlung

- **L-Ornithin** ist eine basische Aminosäure mit wichtigen entgiftenden Eigenschaften im Harnstoff-Zyklus. Im Rahmen der Ammoniakentgiftung wird giftiges Ammoniak an L-Ornithin gebunden und zu Harnstoff abgebaut, der über die Nieren ausgeschieden wird. Im Zuge der Parasitentherapie kann es durch die Abtötung von Parasiten und Bakterien zur vermehrten Freisetzung von Ammoniak im Körper kommen – mit schwerwiegenden toxischen Auswirkungen auf das Nervensystem (wie Befindlichkeitschwankungen, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit während der Nacht). Die Einnahme von L-Ornithin fördert die Ausscheidung von Ammoniak und ermöglicht einen erholsamen Schlaf. So wird gleichzeitig die Entgiftung der Leber unterstützt und die Bekämpfung der Parasiten.
- **L-Arginin** unterstützt gemeinsam mit L-Ornithin die körpereigene Entgiftung von Ammoniak (NH₃) im Harnstoff-Zyklus. Es kann als Precursor für Ornithin die Entgiftung von Ammoniak verbessern und eine weitere Schädigung der Leber vorbeugen. Zudem bildet Arginin die Vorstufe des gasförmigen Neurotransmitters Stickstoffmonoxid (NO). NO spielt eine wichtige Rolle für die Immunkompetenz und die zytolytischen Kapazität von Makrophagen und natürlichen Killerzellen.
- **Brokkoli-Extrakt** (*Brassica oleracea*) ist reich an pflanzlichen Glucosinolaten mit dem Hauptwirkstoff Sulforaphan. Sulforaphan wirkt immunstärkend bei Infektionen und aktiviert die entgiftenden Phase-II-Enzyme in der Leber. Studien bestätigen zudem die keimtötende Wirkung von Sulforaphan gegenüber dem *Helicobacter pylori* und vielen anderen Parasiten.
- **Bärlauch** (*Allium ursinum*) ist eine schwefelhaltige Heilpflanze die traditionell vor allem zur Ausleitung von Toxinen und Schwermetallen aus dem extrazellulären Bindegewebe Anwendung findet. Die schwefelhaltigen Moleküle tragen zur Bindung und Mobilisierung der Toxine bei Dysbiosen bei. Zudem wirkt Bärlauch selbst antiparasitär und stärkt die Darmflora gegen Parasiten. Es wehrt ungewollte Darmbakterien ab, ohne den Nützlichen zu schaden. Ein Ungleichgewicht in der Darmflora wird so durch Bärlauch wieder ausgeglichen.
- **Brunnenkresse** (*Nasturtium officinale*) wird in der Naturheilkunde zur Darmreinigung bei Parasitenbefall und zur Stärkung des Immunsystems verwendet. Es besitzt eine Vielzahl von pharmakologisch aktiven Inhaltsstoffen. Das enthaltene Gluconasturtiin

wirkt antibiotisch und Hirsutin hemmt die Vermehrung von *Helicobacter pylori*.

- **Wermut** (*Artemisia absinthium*) gilt in der Naturheilkunde als das Heilmittel gegen Darmparasiten („Wurmkraut“). Verantwortlich für diese antiparasitären Eigenschaften ist vor allem der hohe Gehalt an natürlichen Bitterstoffen. Antiparasitäre Wirkung besitzen unter anderem die Inhaltsstoffe Thujon, Isothujone, Santonin und die Sesquiterpenlactone. Diese Bitterstoffe aktivieren die Ausscheidungsorgane und wirken entgiftend, entschlackend und ausleitend. Besonders effektiv wirkt Wermut gegen Darmparasiten wie Madenwürmer und Rundwürmer. Madenwurminfektionen kommen vor allem bei Kindern sehr häufig vor. Außerdem ist Wermut hilfreich gegen bakterielle Infektionen wie *E. coli*, Salmonellen, parasitäre Organismen wie *Giardia* und Pilze wie *Candida albicans*.
- **Oregano** (*Origanum vulgare*) ist ein aromatisches Kraut mit starken antimikrobiellen Eigenschaften. Dies gilt vor allem für die Inhaltsstoffe Carvacrol und Thymol (1). Oregano hilft bei Beschwerden des Gastrointestinaltrakts (wie Gastritis und Reizmagen) infolge einer bakteriellen Dysbiose. Er stärkt das Immunsystem und besitzt antibakterielle, antiparasitäre und antifungale Eigenschaften. Insbesondere hemmt Oregano den Wachstum von Schadbakterien (wie *Listeria monocytogenes*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Enterococcus faecalis*, *Escherichia coli*, *Yersinia enterocolitica*, *Pseudomonas aeruginosa* und *Salmonella choleraesuis*) sowie der Hefepilze *Candida albicans*.

Praxishinweis

Brokkoli Extrakt enthält neben Sulforaphan über 150 weitere bekannte aktive Inhaltsstoffe. Zum Zweck der Therapie sollte daher auf einen hochwertigen Brokkoli-Extrakt mit einem hohen Sulforaphangehalt geachtet werden. Die natürlichen Inhaltsstoffe des Brokkolis ergänzen sich wechselseitig (synergistische Wirkung).

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis morgens und abends vor den Mahlzeiten mit reichlich Flüssigkeit einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert ist.

- Im Falle einer Darmdysbiose wird die kurmäßige Einnahme für die Dauer von mindestens drei Monaten empfohlen.
- Bei Bedarf kann die Kur nach einer Pause von ein bis drei Wochen für weitere sechs Wochen fortgesetzt werden. Die Pause soll allfällige Gewöhnungseffekte der betroffenen Parasiten ausschließen.

Anwendungsbereich

1. Parasiten- und Pilz-Belastungen des Darms
2. Bakterielle Darminfektionen (z.B. *Helicobacter pylori*)
3. Belastungsbedingte Verdauungsstörungen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Yucca und Flohsamenschalen zur Darmreinigung stärken das Verdauungssystem und verhindern einen erneuten Parasitenbefall, siehe Nährstofftipps 10020351 und 10020170;
- Schwarz-Walnuss Extrakt bei Parasitenbefall im Darm siehe Nährstofftipp 10020331;
- Bitterpflanzen bei Verdauungsstörungen siehe Nährstofftipp 10020132;
- Schwermetall- und Toxinausleitung siehe Nährstofftipp 10020697;
- Probiotische Darmbakterien zum Aufbau und zur Stabilisierung einer gesunden Darmflora siehe Nährstofftipps 10019191, 10020031 und 10020063.

Wechselwirkungen

- **Wermut:** Schwangere oder stillende Mütter sowie Epileptiker sollten auf die Einnahme von Wermut verzichten. Zudem Vorsicht bei Allergien gegenüber Beifuß- und Ragweed-Pollen.
- **L-Ornithin:** Vorsicht bei schweren Nierenfunktionsstörungen!

Literatur

- 1) Fowke JH, et al (2000). *Brassica vegetable consumption shifts estrogen metabolism in healthy*

postmenopausal women. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 9(8):773-9.

- 2) *Sulforaphane, a phytochemical in broccoli sprouts, ameliorates obesity, March 2017, Kanazawa University.*
- 3) *Beshay EVN (2018). Therapeutic efficacy of Artemisia absinthium against Hymenolepis nana: in vitro and in vivo studies in comparison with the anthelmintic praziquantel. J Helminthol. 92(3):298-308*
- 4) *Cala AC, et al (2014). Anthelmintic activity of Artemisia annua L. extracts in vitro and the effect of an aqueous extract and artemisinin in sheep naturally infected with gastrointestinal nematodes. Parasitol Res. 113(6):2345-53*
- 5) *Khan S, et al (2015). Anthelmintic properties of extracts from Artemisia plants against nematodes. Trop Biomed. 32(2):257-68.*
- 6) *López P, et al (2007). Development of flexible antimicrobial films using essential oils as active agents. J Agric Food Chem. 55(21):8814-24*
- 7) *Taha M, et al (2010). Antifungal effect of thymol, thymoquinone and thymohydroquinone against yeasts, dermatophytes and non-dermatophyte molds isolated from skin and nails fungal infections“ Egyptian Journal of Biochemistry and Molecular Biology Vol 28, No 2.*