

Vitalstoff Journal

Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Wie Sie Ihren Körper von Antibiotika entgiften

Wie Sie Ihren Körper von Antibiotika entgiften

Wo wir gehen und stehen, sind wir von Antibiotika und anderen antimikrobiellen Substanzen umgeben. Auch wenn Sie es versuchen, Sie können ihnen kaum entkommen: Sie lauern in konventionell erzeugtem Fleisch, im Leitungswasser, in Seifen, Mundspülungen und in der Zahnpasta. Aber so schwer es auch ist, ihnen aus dem Weg zu gehen, die Mühe lohnt es allemal.

Antibiotika in Fleischbetrieben

Schätzungen zufolge werden 70 Prozent der in den USA verkauften Antibiotika in landwirtschaftlichen Betrieben verbraucht. Und zwar nur selten bei kranken Tieren, sondern sie werden als Präventivmaßnahme routinemäßig dem Futter und Wasser zugegeben.

Diese Praxis ermöglicht es, Tiere in viel zu engen Ställen und unter unhygienischen Bedingungen zu halten, damit so genannte CAFOs, das sind konzentrierte Tierfütterungsbetriebe, profitabel bleiben. Antibiotika werden in solchen Mengen eingesetzt, dass Rückstände im Fleisch verbleiben können. Konventionelles Fleisch wird auf „hinnehmbare Werte“ getestet.

Kontaminiertes Leitungswasser

Antibiotika, andere Medikamente und antibakterielle Seifen landen irgendwann in unserem Leitungswasser. Wenn der Körper Schlacken ausscheidet, werden auch Medikamente wie Antibiotika die Toilette hinuntergespült. Feste Schadstoffe werden in Kläranlagen entfernt, während Medikamente im Wasser verbleiben können.

Schließlich kehrt das Wasser in die Wasserversorgung zurück. Die im Leitungswasser gefundene Menge an Antibiotika ist extrem gering, trotzdem wird der Körper ihnen ausgesetzt. Viele vermuten in dieser Kontamination eine Ursache für die Entstehung neuer antibiotikaresistenter Bakterien.

Was macht antibakterielle Seifen antibakteriell?

Zu den häufigsten antimikrobiellen Substanzen, die Seifen zugegeben werden, zählen Triclosan und Triclocarban. Diese chemischen Stoffe, die ursprünglich in Krankenhäusern zum Einsatz kamen, finden sich heute in allen möglichen Produkten. Die Sorge wächst, dass diese Chemikalien antibiotikaresistente Bakterien erzeugen, aber Triclosan birgt noch andere Probleme.

In Tierstudien wirkt es als endokriner Disruptor, es beeinträchtigt die Schilddrüsenhormone. Wenn es beim Menschen ähnlich wirkt, könnten ernste gesundheitliche Probleme wie Fettleibigkeit, Unfruchtbarkeit und sogar Krebs die Folge sein.

Und leider sind das noch nicht alle Probleme, die mit Triclosan in Verbindung gebracht werden. Eine weitere Studie ergab, dass Triclosan bei tierischen und menschlichen Muskelzellen die Muskelkontraktion hemmt. Das ist deshalb bedenklich, weil Triclosan leichter als zuvor gedacht in die Haut eindringen und in den Blutstrom gelangen kann.

Bei einer Studie der US-Gesundheitsbehörde aus dem Jahr 2008 wurde Triclosan im Urin von 75 Prozent der Teilnehmer entdeckt. Antibakterielle Seifen begegnen Ihnen besonders häufig auf öffentlichen Toiletten, aber Triclosan wurde auch in Zahnpasta, Mundspülungen und sogar in Yogamatten nachgewiesen.

Den Darm gesund machen

Wenn Sie Antibiotika eingenommen haben oder wenn Sie antimikrobiellen Substanzen ausgesetzt waren, sollten Sie die gesunden Bakterien im Darm so schnell wie möglich wieder aufbauen. Gesunde Bakterien sind wichtig, um das Gleichgewicht zwischen Bakterien und Pilzen im Darm aufrecht zu erhalten. Wenn gesunde Bakterien getötet wurden, kommt es häufig zu einer Candida-Überwucherung.

Eine Kost mit vielen Präbiotika und Probiotika, beispielsweise Sauerkraut, Kimchi, selbstgemachtem ungesüßtem Joghurt oder Kefir kann helfen, gesunde Bakterien wiederaufzubauen (wobei Sie bedenken sollten, dass die Magensäure dazu da ist, Bakterien zu töten, auch die in Probiotika). Noch wichtiger ist eine Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, um die gesunde Darmflora zu erhalten oder wiederaufzubauen. Unter der ersten unten angegebenen Quelle finden Sie mehr Informationen über gesunde Ernährung. Eine Entgiftung beginnt in unserer vergifteten Welt mit gesunder Ernährung, die hauptsächlich aus rohem, frischem Biogemüse und -obst besteht.

Nützliche Bakterien erfüllen viele wichtige Funktionen. Bisher sind mehr als 1000 unterschiedliche Arten von nützlichen Bakterien in unserem Körper identifiziert worden. Sie unterstützen die Verdauung und bilden Vitamine.

Nützliche Mikroben helfen, eindringende Krankheitserreger zu bekämpfen, Neurotransmitter zu synthetisieren und noch vieles mehr. Je gesünder unser Essen, desto gesünder und nützlicher sind die Bakterien in uns.

DRL01: FloraSan (Probiotikum) - Preis: 16,90 €

Dieses Produkt enthält Bifidobakterien kombiniert mit Inulin. Das Bifidobacterium longum unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora. Das Bifidobacterium breve hilft, die Darmgesundheit zu erhalten. Inulin regt das Wachstum von Bifidobakterien im Darm an. Es wirkt prebiotisch und fördert das Wachstum einer gesunden Darmflora. Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Gleichgewicht dar, das sich schon innerhalb der ersten Lebensjahre eines Kindes etabliert. Die Besiedlungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen humanen Gastrointestinaltraktes.

[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

NTP97: AT Immun Plus - Preis: 19,80 €

Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz gegen Erkrankungen. Das gilt vor allem für Virusinfektionen, die mit Antibiotika nicht bekämpft werden können. Viren sind auch die Verursacher verschiedener Atemwegsinfekte, unter denen wir vorwiegend im Winterhalbjahr leiden. Zum Beispiel Schnupfen, Erkältungen, grippale Infekte oder die echte Grippe.

Bestimmte Nährstoffe, wie Vitamin C oder Vitamin D, sind für ein starkes Immunsystem unerlässlich. Sie fördern die Bildung von Abwehrzellen und regulieren die Immunantwort auf eindringende Keime. Bei einem Mangel an einem oder mehreren dieser Vitalstoffe kann unser Immunsystem nicht mehr optimal funktionieren.

[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

NTP33: Vitamin D3 (Cholecalciferol) - Preis: 14,90 €

Vitamin D3: Das Sonnenschein Vitamin für Knochen, Zähne und Muskeln. Vitamin D hilft bei Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen. Es wird vom Körper für die Entwicklung widerstandsfähiger Zähne und für eine normale Muskelfunktion benötigt. Für Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor und für den Einbau von Calcium in die Knochen ist Vitamin D erforderlich. Außerdem wird Vitamin D für die Zellteilung benötigt und ist für die körpereigene Abwehr wichtig.

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Name wird für eine Gruppe verwandter Verbindungen verwendet, wobei Vitamin D3 – Cholecalciferol – die Form ist, die unsere Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes aus Cholesterin herstellt. Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung. Nach neueren Erkenntnissen ist Vitamin D3 signifikant besser bioverfügbar und wirksamer als das preisgünstiger herstellbare D2, das gern bei der Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitaminen eingesetzt wird. Vitamin D3 führt zu fast doppelt so hohen Blutspiegeln wie D2.

[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

© 2018 Com Marketing AG Webdesign: Homepage Helden