



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

Gesundheitsbrief Nr. 6/2016

MEDIZINKONTROVERS

Zum Geleit - Philosophische Gedanken

Die Mutter hatte frische Kekse gebacken und am Fensterbrett abgestellt, damit sie abkühlen. Als sie wieder in die Küche kam, sah sie, dass Kekse fehlten und sprach ihren Jungen an, ob er sie gegessen hätte.

Der Junge gab zu, die Kekse stibitzt zu haben, worauf die Mutter ihn belehrte, dass dies nicht korrekt sei und dass Gott alles sehen würde.

Um zu sehen, ob ihre Gardinenpredigt auch gefruchtet habe, fragte sie den Jungen schließlich, was er denn glaube, was Gott zu seinem Verhalten sagen würde.

Der Junge erwiderte: Gott hat gesagt, niemand ist außer uns beiden in der Küche – nimm zwei Kekse!

Ihr Dr. med. Karl J. Probst

Darmgesund durch Präbiotika

Präbiotika sind nach den beiden amerikanischen Wissenschaftlern Gibson und Redford „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“ (1).

Meistens handelt es sich um Kohlehydrate, die zwar für den menschlichen Körper unverdaulich sind, aber als Ernährungsgrundlage für die gesundheitsfördernden Bakterienstämme des Darmes, wie Laktobakterien und Bifidobakterien dienen. Deswegen werden die Präbiotika auch als Bifidogene bezeichnet, das heißt die Bifidobakterien erzeugende Mittel, von griechisch gennao = erzeugen.

Im amerikanischen Sprachgebrauch wird von „resistant starch“ gesprochen, also von verdauungsresistenter Stärke. Diese passiert den Magen-Darm-Kanal unverdaut und wird erst im Dickdarm von den dort befindlichen Darmsymbionten, also den dort angesiedelten Bakterien, verstoffwechselt.

Verdauungsresistente Stärke kommt in der Natur sehr häufig vor, beispielsweise in unreifen Bananen, aber auch in Reis und Kartoffeln. Erst die reifen Bananen werden für den Menschen verdaulich und entfallen dann naturgemäß als Präbiotikum für die Bakterien im Dickdarm. Und ebenso müssen Kartoffeln, Reis und andere Stärkeprodukte gekocht werden, damit die darin enthaltene Stärke aufgeschlossen wird und für den Menschen als Nahrungsmittel zur Verfügung steht.

Die verdauungsresistente Stärke ist das bevorzugte Nahrungsmittel für die gesundheitsfördernden Darmbakterien, so dass durch deren Verzehr die lebensfördernden Mikroorganismen einen Wettbewerbsvorteil gegenüber den gesundheitsschädlichen Darmbakterien bekommen und damit die Gesundheit des Wirtsorganismus, also des Menschen, dessen Darm diese Mikroorganismen bewohnen, insgesamt verbessern (2).

Bekanntlich ist genau aus diesen Überlegungen heraus in den letzten Jahren gegenüber der früher üblichen Bezeichnung „Darmflora“ der neue Begriff des „Mikrobiom“ entstanden, weil mehr und mehr in unzähligen Studien belegt werden konnte, dass ein gesundes Mikrobiom vor fast allen bekannten Krankheiten schützen kann, bis hin zu Angsterkrankungen, Epilepsie, Depressionen und Panikattacken, ganz abgesehen von entzündlichen Darmerkrankungen aller Art, wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn und anderen internistischen Erkrankungen, wie Diabetes.

Auch konnte ein Zusammenhang zwischen dem Mikrobiom und Übergewicht festgestellt werden (3): Es gibt zwei Hauptgruppen von Bakterien im Darm, die sogenannten Firmicuten (von lat.: firmus = stark und cutis = die Haut), das sind vor allem Bakterien, wie Bacilli oder Clostridien, und die sogenannten Bakteroiden. Übergewichtige Patienten haben mehr Firmicuten als Bakteroiden.

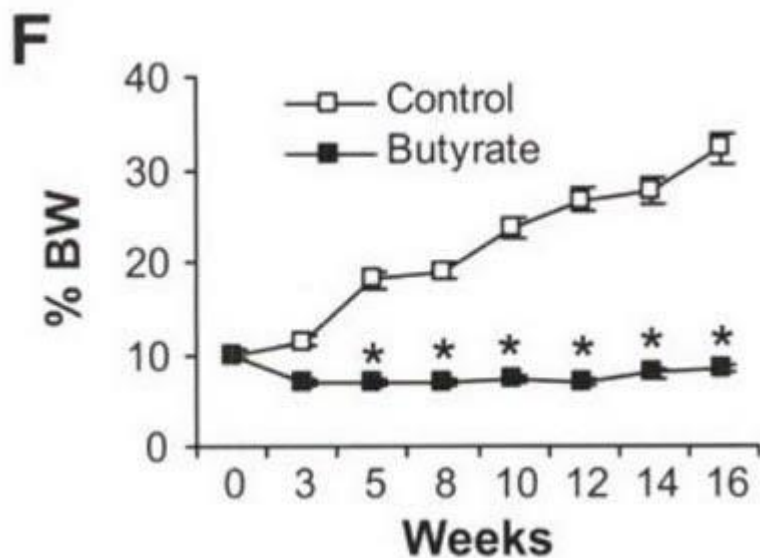


Abb.:

In einer Studie über 16 Wochen wurden Versuchstiere mit einer fettreichen hyperkalorischen Diät gefüttert, wodurch erwartungsgemäß der Körper-Fettanteil von 10 % auf über 30 % anstieg. Die Tiere entwickelten das metabolische Syndrom, d.h. Übergewicht, erhöhte Blutfette, erhöhter Blutdruck und schließlich Diabetes.

Wurden die Versuchstiere gleichzeitig zu der hyperkalorischen Diät mit Butyrat, d.h. Butter, gefüttert, welche die Darmflora so verändert, dass die gesundheitsfördernden Bakteroiden gegenüber den Firmicuten überwiegen (Erklärung der Begriffe siehe Text), so konnte diese Gruppe ihren Fettanteil konstant halten (aus 3).

Inzwischen ist auch der Wirkungsmechanismus der verdauungsresistenten Stärke weitgehend bekannt, und zwar wird diese von den Darmbakterien aufgespalten und durch Fermentation in mittelkettige Fettsäuren umgewandelt. Die wichtigsten Fettsäuren sind dabei Acetat, also ein Abkömmling der Essigsäure mit zwei Kohlenstoffatomen (CH_3COOH), Propionat mit drei Kohlenstoffatomen und Butyrat mit vier Kohlenstoffatomen (4).

Speziell bei den kurzkettigen Propionaten konnte in einer Studie von Juli 2016 auch eine appetitzügelnde Wirkung nachgewiesen werden (5).

Vor allem die Butyrat, also die Abkömmlinge der Buttersäure, welche auch der Butter den charakteristischen Geruch geben, haben eine besonders starke darpflegende Wirkung (6), zumal Butyrat das Hauptnahrungsmittel und damit der Hauptenergieträger für die Zellen der Darmschleimhaut im Colon (3) sind.

Wie kann man verdauungsresistente Kohlehydrate, also die „Präbioika“ zuführen? Dazu eignet sich am besten Topinambur, der in jedem Garten pflageleicht angebaut werden kann, da er mehr oder weniger wie Unkraut wächst und im Sommer wie im Winter verfügbar ist, da die Pflanze in der Wurzelknolle überwintert und frosthart ist. Topinambur ist auch die Ausgangssubstanz, um daraus das Inulin zu isolieren, welches inzwischen als Ballaststoff

überall in der Nahrungsmittelindustrie eingesetzt wird, ebenso wie in der Behandlung des Diabetes, weil es im Dünndarm nicht resorbiert wird, da dem Menschen das entsprechende Enzym fehlt.

Aber auch andere Pflanzen, wie Chicorée oder Schwarzwurzel enthalten viel des unverdaulichen Inulins und Oligofruktose, ein weiteres Präbiotikum. Bei der Verdauung dieser Ballaststoffe können geruchlose Gase entstehen, die manchen Patienten Beschwerden machen, weil sie an einem SIBO (small intestinal bacterial overgrowth) leiden, das heißt an einer massiven Fehlbesiedlung des Darms.

In diesen Fällen empfiehlt es sich dringend, an einem der vom Autor abgehaltenen Seminare teil zu nehmen, in denen unter anderem Informationen zu diesem Thema gegeben werden, um wieder gesund zu werden, denn es ist eine immer deutlicher zutage tretende Wahrheit, die nicht oft genug wiederholt werden kann:

Darmgesund – kerngesund. Darm krank – Mensch krank.

Literatur:

- (1) Gibson GR, Roberfroid MB: *Dietary modulation of the human colonic microbiota: introducing the concept of prebiotics*. *J Nutr.* 1995;125:1401–1412. PMID 7782892.
- (2) Birt DF et al: *Resistant starch: promise for improving human health*. *Adv Nutr.* 2013 Nov 6;4(6):587-601. doi: 10.3945/an.113.004325. eCollection 2013.
- (3) Stephan Guyenet: *Butyric Acid: an Ancient Controller of Metabolism, Inflammation and Stress Resistance?* *Whole Health Source – Nutrition and Health Science*, Dezember 2009
- (4) John H Cummings, George T Macfarlane, and Hans N Englyst: *Prebiotic digestion and fermentation*. *Am J Clin Nutr* February 2001, vol. 73 no. 2 415s-420s
- (5) Claire S Byrne et al: *Increased colonic propionate reduces anticipatory reward responses in the human striatum to high-energy foods*. *Am J Clin Nutr* 2016;104: 5-14
- (6) Tarantino G: *Gut microbiome, obesity-related comorbidities, and low-grade chronic inflammation*. *J Clin Endocrinol Metab.* 2014 Jul;99(7):2343-6. doi: 10.1210/jc.2014-2074.

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:



Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst



Warum nur die Natur uns heilen kann

Wissenschaftliche Fakten zur Entstehung
von Krankheit und Gesundheit

*Geb. Ausgabe, Hardcover, ca. 175 Seiten,
zahlreiche farbige Abbildungen,*

€ 24,95

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

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

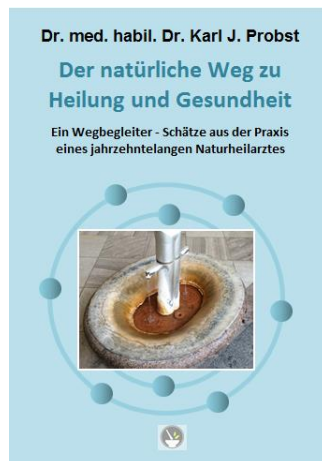


- Ist Krankheit unser Schicksal?
- Alzheimer & Co.
- Schlüssel zur wahren Gesundheit – ganz ohne Impfung
- Ist Fibromyalgie heilbar?
- Diabetes – nein danke!
- Krebs - Alternative Heilverfahren
- Lebenselixier Wasser

je € 17,95

++ Das neue Buch erscheint voraussichtlich im September 2016 ++

Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst



„Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit“

Ein Wegbegleiter - Schätze aus der Praxis eines jahrzehntelangen Naturheilarztes

Das ergänzende Praxisbuch zu dem Band „Warum nur die Natur uns heilen kann“ – Was ist gut für die Gesundheit, was ist schlecht? Was hilft, was hilft nicht, was ist schädlich?

Hier erhalten Sie wissenschaftliche fundierte Antworten auf Ihre Fragen und vor allem praxiserprobte Empfehlungen aus fast vierzigjähriger alternativ- und naturheilärztlicher Forschung und Tätigkeit.

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 haben, 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.

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG:

Allein verantwortlicher Herausgeber für den gesamten Inhalt dieses Newsletters:

Dr. med. habil. Dr. Karl Johann Probst, Arzt
Hohensteinstraße 10, D-54294 Trier
Telefon: (+49) 0 651 – 71 036 221
Mobil: 0151 – 261 137 13
Telefax: (+49) 0 651 – 71 036 223
E-Mail: vitalarzt@dr-probst.com
Internet: www.dr-probst.com

**Gesetzliche Berufsbezeichnung: Arzt
verliehen am 30.11.1979 in der Bundesrepublik Deutschland (Bayern)**

Zuständige Aufsichtsbehörde

Landesärztekammer Rheinland-Pfalz
E-Mail: kammer@laek-rlp.de
Internet: <http://www.laek-rlp.de>
Bezirksärztekammer Trier
E-Mail: info@aerztekammer-trier.de
Internet: www.aerztekammer-trier.de

Berufsrechtliche Regelung

Die berufsrechtlichen Regelungen der Bundesärzteordnung (02.10.1961 BGBl I Seite 1857 i. d. jeweils gültigen Fassung) und des Heilberufsgesetzes Rheinland-Pfalz (20.10.1978 GVBl S. 649 i. d. jeweils gültigen Fassung).

Beide Regelungen können in der Bezirksärztekammer Trier eingesehen werden.

<http://www.laek-rlp.de/recht/heilberufsgesetz.php>

<http://www.bundesaerztekammer.de/page.asp?his=1.101>

Angaben zur Berufshaftpflicht: Name und Sitz der Gesellschaft:

Continental Versicherungsverbund, Ruhrallee 92, 44139 Dortmund