



# WA Aktuell

## Das vegane Rohkostmagazin

In Dankbarkeit an Helmut Wandmaker, einen der großen Rohkostpioniere unserer Zeit, der entscheidende Vorarbeit für die Natur- und Rohkostbewegung in Deutschland geleistet hat.

Heft 108  
Nov./Dez. 2017



### Inhalt

<b>Dr. med. habil. Dr. Karl J. Probst</b> Die Schwefeltherapie .....	1
<b>Iris Herting</b> Schmauen für nachhaltige Gesundheit .....	8
<b>Hans-Jörg Müllenmeister</b> Öl aus Sacha Inchi .....	12
<b>Käthe Golücke</b> Buchvorstellung: Gesundheit steht nie für sich allein .....	15
<b>Alge Initiative</b> Ein Lebenstraum wird Wirklichkeit .....	16
<b>Heike Michaelsen</b> Raw-Food in Down Under .....	18
<b>Stephan Engelhardt</b> Verbunden mit den Pflanzen .....	22
<b>Roswitha Mitulla</b> Histaminintoleranz und Rohkost .....	25
<b>Elke Neu</b> Aus dem Gästebuch der Sonnenhaus-Rohkostpension .....	26
<b>Roswitha Mitulla</b> Hier wachsen keine Bananen .....	28
<b>Farmly Place</b> Indoor-Farming: Regionale Salate und Kräuter aus Containern .....	32
<b>Maria Sperling</b> Willkommen im Dinowald .....	34
Kleinanzeigen .....	37
Hilfreiches .....	38
Impressum .....	38
Abonnement .....	39



## Die Schwefeltherapie Verbesserte Verdauung heilt auch Leaky Gut

Die Lektüre alter medizinischer Literatur schon während des Studiums hat Dr. Karl J. Probst gezeigt, dass sich die großen Ärzte der Vergangenheit für den Darm und seine Funktion interessiert und den Ausscheidungsfunktionen größte Aufmerksamkeit gewidmet hatten. Angefangen bei den Ausführungen Empedokles (um 495 bis 435 v. Chr.) und Galenus (um 129 bis 199 n. Chr.) fand er bei den antiken Schriftstellern auch immer wieder den Hinweis auf die heilende Wirkung des elementaren Schwefels. Schwefelquellen waren schon seit der Antike bekannt und wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkungen bei den Menschen geschätzt.

Was den alten Ärzten aufgefallen sein musste, war die Tatsache, dass sich durch die Trinkkur mit schwefelhaltigem Wasser die Verdauung der Kranken besserte. Die Stühle werden nach der Schwefelkur leichter abgesetzt, sind von der Konsistenz her fester, aber nicht hart. Was sie ebenfalls beobachteten, waren die zu Beginn der Schwefel-Trinkkur auftretenden übelriechenden Absonderungen. Auch wenn sie die biochemischen Ursachen dieser Erscheinung nicht kannten, wussten sie doch aus Erfahrung, dass die Schwefelkur so lange fortgesetzt werden sollte, bis die Absonderungen verschwanden. Aus den schriftlichen Zeugnissen der Vergangenheit geht laut Probst hervor, dass man neben dem Stuhl auch die anderen Ausscheidungen des menschlichen Körpers beobachtete. So wurde der Urin des Patienten sogar einer Geschmacksprobe unterzogen, daher kommt der noch heute gebräuchliche Name für die Zuckerkrankheit als „Diabetes mellitus“ (honigsüßer Durchfluss), weil der Urin bei dieser Verkostung honigsüß schmeckt (lateinisch mellitus, honigsüß und griechisch diabainein, hindurchgehen).

## Dr. Karl J. Probst hat sich eingehend mit Schwefel beschäftigt und berichtet:

**Ich musste mich entscheiden, ob ich den jeweils neuesten sogenannten „wissenschaftlichen“ Erkenntnissen der modernen Medizin hinterherjagen oder ob ich mich mit diesen seit Jahrhunderten bewährten Therapieprinzipien der alten Ärzte befassen und sie auf die Probe stellen und im Falle der Wirksamkeit in meiner therapeutischen Praxis umsetzen wollte.**

Beunruhigend empfand ich in diesem Zusammenhang während des Medizinstudiums die Tatsache, dass die moderne Medizin außer den hervorragend entwickelten Methoden der chirurgischen Intensivmedizin so gut wie nichts wirklich Lebensförderndes anzubieten hat. Für die Patienten mit chronischen Krankheiten, angefangen bei Rheuma, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bis hin zu Krebs, stehen nur Holzhammer-Methoden zur Verfügung, die die jeweiligen Symptome unterdrücken, aber keinerlei ursächliche Therapien.

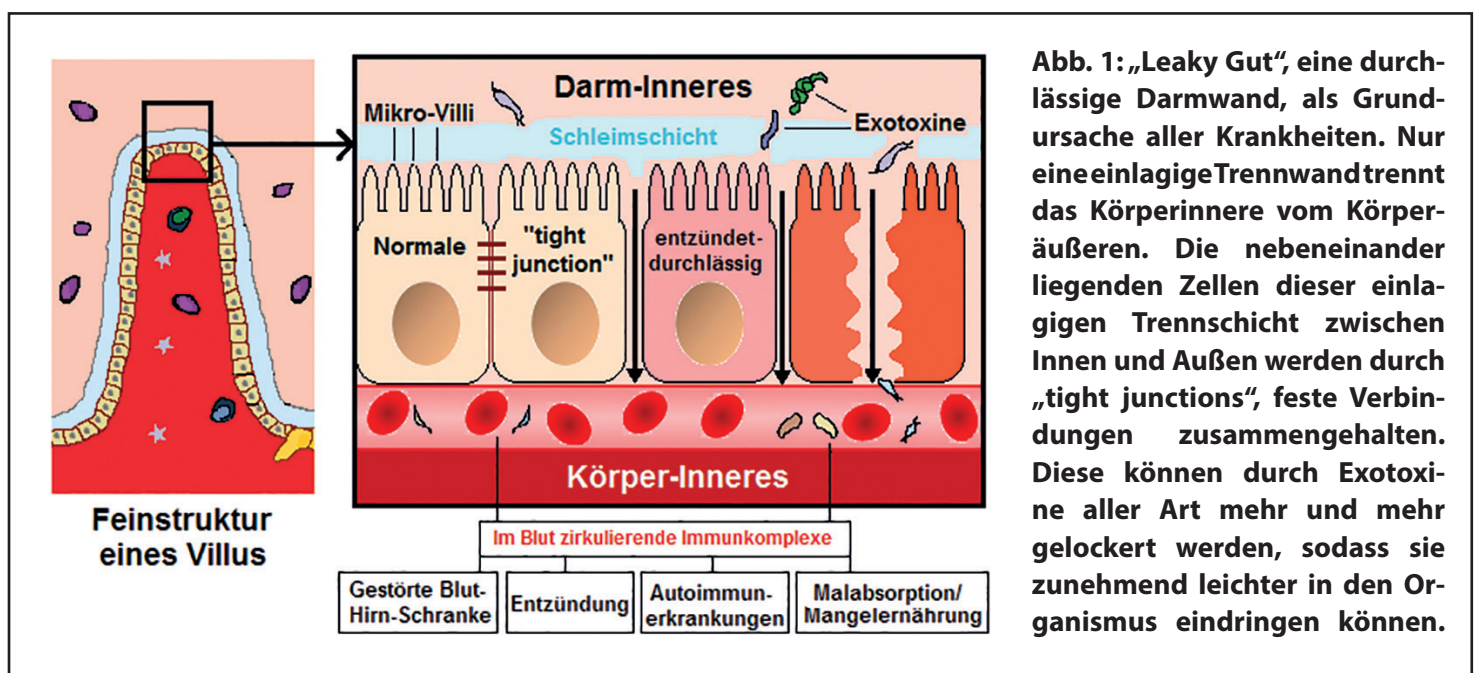
Krankheit, insbesondere chronische Krankheit, wird nur verwaltet, aber nicht geheilt. Das kann man an den chronisch Kranken sehen, die lebenslang auf Medikamente einge-

stellt werden – zweifellos ein hoch interessantes Geschäftsmodell für die Pharma- und Medizinindustrie, aber nicht im Interesse der Patienten. Die wesentlichen Fortschritte der modernen Medizin liegen fast ausschließlich im Bereich der Diagnostik.

### Die durchlässige Darmwand

Die großen Ärzte des Altertums haben vermutet, dass der Darm für gesundheitsschädliche Substanzen durchlässig wird, und dass diese Durchlässigkeit der Darmwand die Grundlage für Krankheit darstellen könnte. So entstand der bekannte Spruch „Der Tod sitzt im Darm“ und die Feststellung „Darmgesund – kerngesund, Darm krank – Mensch krank“. Die Darmwand (Abb. 1) besteht aus einem einschichtigen Epithel, aus einer einzigen Lage eng miteinander verknüpfter Zellen und nicht aus einer mehrlagigen Zellschicht, sodass im Fall einer Funktionsstörung einer Zellschicht noch andere Zellschichten diesen Funktionsverlust ausgleichen könnten. Die Zellen sind miteinander durch „tight junctions“ verbunden, Verknüpfungen, die eine ähnliche Funktion haben, wie Druckknöpfe. Sie können durch Exotoxine, fremde Stoffe

aller Art, aufgebrochen werden, so dass die Darmwand durchlässig wird. Die Folge dieser Durchlässigkeit für Fremdstoffe ist ein Eindringen dieser Stoffe in den Organismus, wodurch das Immunsystem aktiviert wird, das sogleich versucht, diese zu neutralisieren. Es bilden sich verschiedene Immunkomplexe, die im ganzen Körper Entzündungen auslösen. Diese können jahrelang im Körper unbemerkt ablaufen, können aber von jedem Arzt oder Heilpraktiker in der eigenen Praxis auf einfachste Weise mittels der Blutsenkungsgeschwindigkeit nachgewiesen werden. Blut ist eine zusammengesetzte Flüssigkeit, und normalerweise dürfen sich die verschiedenen Blutbestandteile nicht entmischen. Bei Entzündungen jedoch kommt es zu dieser Entmischung, die man messen kann. Dazu wird ein Röhrchen Blut abgenommen, senkrecht hingestellt und nach einer und nach zwei Stunden abgelesen, ob und wieviel sich das Blut entmischt hat. Im Falle einer Entmischung senken sich die roten Blutkörperchen deutlich sichtbar nach unten ab. Anhand einer Skala kann man genau ablesen, wie viele Millimeter sich die roten Blutkörperchen in dieser Zeit abgesenkt haben.



## Normwerte wurden angehoben

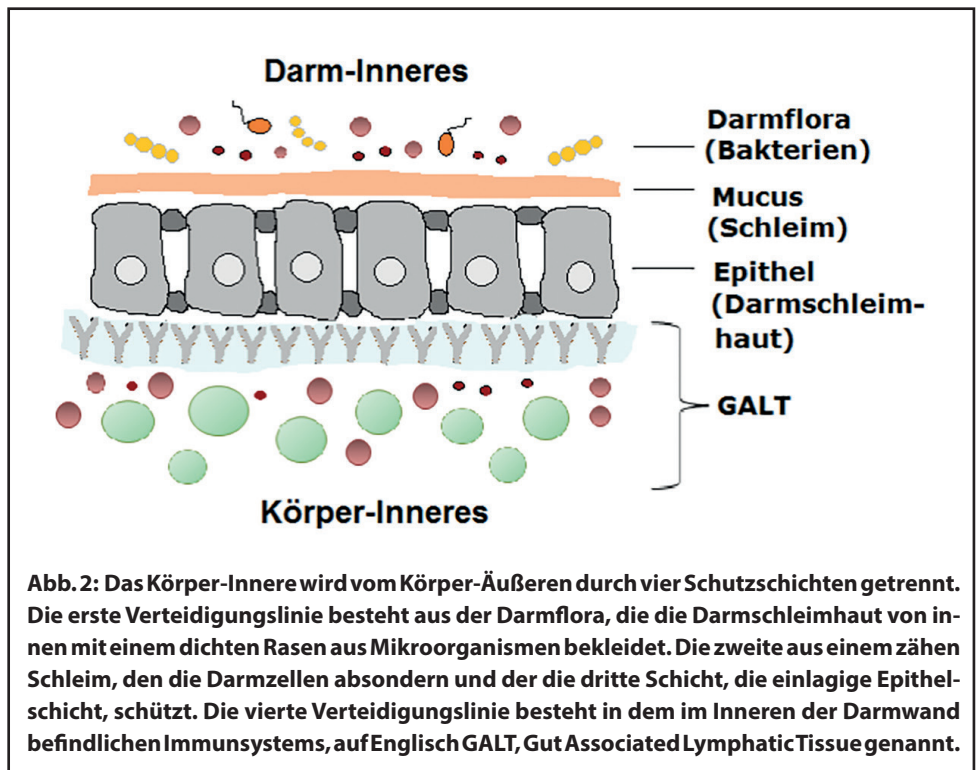
Interessant sind die sogenannten Normwerte, um wie viele Millimeter sich die roten Blutkörperchen absenken können, ohne dass es von der Medizin als krankhaft angesehen wird. Am besten sollte gar keine Entmischung des Bluts auftreten, die Blutsenkung sollte bei null liegen. Bis vor wenigen Jahren galt eine Grenze von höchstens fünf Millimetern in der ersten Stunde noch als normal. Inzwischen wurden im Zuge der zunehmenden Umweltverschmutzung und den daraus folgenden Belastungen des Organismus mit den darauf folgenden Entzündungen diese „Normwerte“ immer mehr angehoben und liegen inzwischen (laut Wikipedia) bei 15 Millimetern bei Männern unter 50 Jahren und bei Frauen unter 50 Jahren bei 20 Millimetern. Bei den über 50-Jährigen wurde der Wert bei Männern auf sogar 20 und bei Frauen auf 30 Millimeter erhöht, auf Werte, die früher als hochgradig krankhaft galten, weil sie bereits ein Beweis für eine irgendwo im Körper ablaufende Entzündung sind. Wo sich diese Entzündung abspielt, kann an den schmerzhaften Körperteilen abgelesen werden. Ansonsten ist die Entzündung im ganzen Körper wirksam, das gilt vor allem für Allergien, Müdigkeit oder Stimmungsschwankungen.

## Leaky-Gut-Syndrom

Die heutige Überlastung des Darms durch Fremdstoffe könnte zu vielen Problemen führen, hätte die Natur nicht drei weitere Verteidigungslinien zum Schutz des Körperinneren gegen von außen eindringende Fremdstoffe eingebaut. Im Inneren des Darms gibt es einen dichten Bakterienrasen (Abb. 2), danach eine zähe Schleimschicht, die vom Darmepithel abgesondert und erhalten wird und schließlich im Körperinneren das Immunsystem, das Eindringlinge, die die ersten drei Bar-

rieren überwunden haben, bekämpft. Allerdings ist es eher eine fortlaufende Kommunikation zwischen den unzähligen Mikroorganismen und dem Makroorganismus. In jedem Moment werden Informationen über den Makroorganismus an die unzähligen Mikroorganismen

heit als harmlos erachtet werden, weil es Antiallergika gibt und damit die unangenehmen Symptome einer Allergie ganz gut kaschiert werden können. Aber nicht nur Allergien, auch das inzwischen ebenfalls als Volkskrankheit zu bezeichnende Müdigkeitssyndrom, Schmerzen aller Art



**Abb. 2: Das Körper-Innere wird vom Körper-Äußeren durch vier Schutzschichten getrennt. Die erste Verteidigungslinie besteht aus der Darmflora, die die Darmschleimhaut von innen mit einem dichten Rasen aus Mikroorganismen bekleidet. Die zweite aus einem zähen Schleim, den die Darmzellen absondern und der die dritte Schicht, die einlagige Epithelschicht, schützt. Die vierte Verteidigungslinie besteht in dem im Inneren der Darmwand befindlichen Immunsystem, auf Englisch GALT, Gut Associated Lymphatic Tissue genannt.**

weitergegeben und ein dynamisches Gleichgewicht des Gesamtsystems aufrechterhalten, solange die Darmbarrieren noch funktionieren. Aus verschiedenen Gründen, vor allem durch denaturierte und genetisch modifizierte Organismen, die zusätzlich das innerkörperliche Gleichgewicht stören, durch toxische Ernährung in Verbindung mit dem stets zunehmenden Stress, kommt es zur Entgleisung als Schrittmacher für alle nachfolgenden Erkrankungen. Das Leaky-Gut-Syndrom steht praktisch am Beginn aller bekannten Krankheiten und wird deshalb von immer mehr Therapeuten weltweit als „Mutter aller Krankheiten“ angesehen. Das gilt vor allem für Allergien, die von der Schulmedizin herabgespielt und auch von der Allgemein-

oder Stimmungsschwankungen sind eindeutige Hinweise auf das Vorliegen einer durchlässigen Darmwand.

## Behandlung mit FODMAP und MSM

Aufgrund der unvorstellbaren Menge von inzwischen über 100.000 verschiedenen synthetischen Umweltstoffen, die das Immunsystem überfordern, und des Stresses der heutigen Zeit kann man davon ausgehen, dass heutzutage fast alle Menschen mehr oder weniger an einem Leaky-Gut-Syndrom leiden. Auch wenn es seitens der Schulmedizin nach wie vor geleugnet wird, gibt es immer mehr naturheilkundliche Therapeuten, die sich damit befassen und nach Wegen suchen, wie man diese krankhafte Durchlässigkeit der

Darmwand wieder ausheilen könnte. Nachdem sich im Darm etwa zehnbis hundert Mal mehr Mikroorganismen befinden, als der ganze menschliche Körper an Zellen hat, leuchtet ein, dass die Darmflora einen Zusammenhang zur durchlässigen Darmwand haben dürfte. Vor allem wurden in den letzten Jahren Diagnoseverfahren entwickelt, welche die Zusammensetzung der Darmflora mit ihren Tausenden verschiedener Arten bestimmen und Zusammenhänge zu verschiedenen Erkrankungen herstellen konnten. Insofern wird heute selbst von der Schulmedizin nicht mehr geleugnet, dass es gesundheitsfördernde und krankmachende Mikroorganismen im Darm gibt. Also wurden in den letzten Jahren unzählige Probiotika, Präbiotika und

Symbiotika entwickelt, welche die Zusammensetzung der Darmflora verändern sollen. Auch die FOD-MAP-Diäten (Fermentable Oligo-, Di- und Monosaccharides and Polyols, vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker und mehrwertige Alkohole) erfreuen sich, vor allem in den USA, großer Beliebtheit. Es handelt sich bei all diesen Therapien um ein hoch interessantes Geschäftsmodell für die Hersteller solcher Produkte, denn die Patienten spüren tatsächlich eine gewisse Besserung, solange sie die Präparate einnehmen. Sobald sie jedoch abgesetzt werden, kehren die Beschwerden zurück. Mit anderen Worten werden damit auf elegante Art Dauerpatienten geschaffen, die lebenslang diese Darmpräparate einnehmen müssen, damit sie Besserung erfahren.

**Produkte sind aussichtslos**

Neben den Probiotika gibt es auch eine unübersehbare Anzahl Hersteller von Symbiotika. Dabei handelt es sich um die Verabreichung von meist lebenden Bakterien, die die gesunde Darmflora unterstützen sollen. Um sich in dem gewaltigen und immer noch wachsenden Markt mit einem Alleinstellungsmerkmal zu profilieren, geben immer mehr Hersteller an, dass in jeder Kapsel ihres Präparats eine Milliarde oder gar mehr an lebenden Darmsymbionten enthalten sei. Das mag stimmen, allerdings sind in einer Kapsel dieser Darmsymbionten mengenmäßig nicht mehr als 300 oder 400 Milligramm lebensfähige Darmsymbionten vorhanden. Diese wenigen Milligramm an gesundheitsfördernden Mikroorganismen müssen nach der Einnahme

**NEU - NEU - NEU - NEU**

**Für alle, die es digital mögen: WA Aktuell jetzt auch als e-paper**

Immer öfter wird von unseren Lesern der Wunsch geäußert, WA-Aktuell auch digital auf dem PC, dem Tablet oder Smartphone lesen zu können. Gerne erfüllen wir nun diesen Wunsch, und bieten ab sofort das vegane Rohkostmagazin auch als e-paper an. Bei der digitalen Ausgabe, die wie die Printausgabe alle zwei Monate erscheint, handelt es sich um die komplette Darstellung der Zeitschrift in elektronischer Form, die optimiert für alle Endgeräte über das Internet abgerufen werden kann.

Unser **e-abo** erhalten Sie zu einem Jahresbezugspreis von € 22,50 oder das **plus-e-abo** als Ergänzung zur Printausgabe zu einem Jahresbezugspreis von € 5,00.

**Mehr Informationen erhalten Sie unter: [www.Helmut-Wandmaker.de](http://www.Helmut-Wandmaker.de)**



einer Übermacht von vielleicht zwei Kilogramm oder zwei Millionen Milligramm an lebendigen Mikroorganismen entgegentreten. Die Einnahme dieser Darmsymbionten kann also nicht viel ausrichten. Solange die Mittel eingenommen werden, gibt es eine Besserung, nach dem Absetzen kommt es erneut zu einer Verschlimmerung, genauso, wie es im Bereich der schulmedizinischen Behandlungen geschieht. Die Naturheilkunde hat es somit geschafft, das Geschäftsmodell der Pharmaindustrie zu kopieren und sich ebenfalls Dauerpatienten zu schaffen. Allerdings bezahlen die Krankenkassen wenigstens die schulmedizinisch anerkannten Medikamente, wohingegen die Patienten die Kosten für die Symbiosemittel selber tragen müssen.

### Heilen mit Schwefel

Ich begann noch während des Medizinstudiums, mit dem von den alten Ärzten immer wieder erwähnten elementaren gelben Schwefelpulver im Eigenversuch zu experimentieren. Mittlerweile setzte ich den Schwefel seit fast 40 Jahren in meiner ärztlichen Tätigkeit bei allen Patienten als Basistherapie bei allen Arten von Befindlichkeitsstörungen regelmäßig ein. Außerdem beschäftigte ich mich über all die Jahrzehnte mit den chemischen Grundlagen der Wirkungen des elementaren Schwefels und habe diese für die Gesundheit äußerst folgenreichen Forschungs-Ergebnisse in meinem neuesten Buch: „Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit“, erschienen im Februar 2017 im Telomit-Verlag genau dargestellt.

Dass dem elementaren Schwefel eine gesundmachende Wirkung zugeschrieben werden kann, wird auch daran ersichtlich, dass das ehemalige Bundesgesundheitsamt eine Monographie über Schwefel verfasst hat, in dem es zu dem Schluss

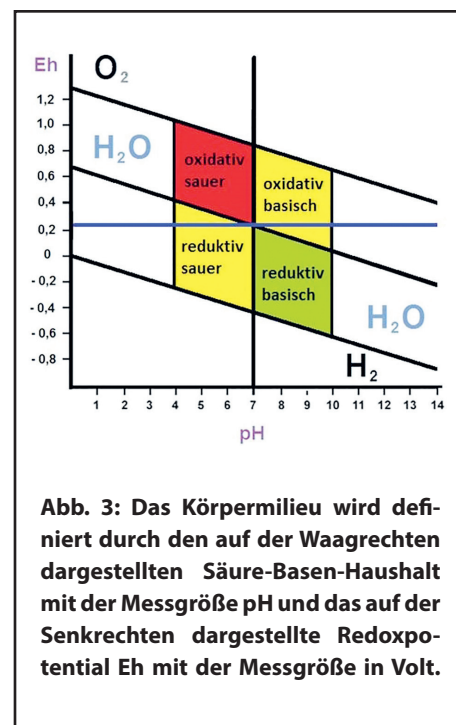
kommt, dass Schwefel als „obsolet“, also veraltet, anzusehen sei und deshalb nicht mehr eingesetzt werden sollte. Seitdem weigern sich fast alle Apotheken in Deutschland, den danach fragenden Patienten den elementaren Schwefel abzugeben, und wenn man ihn sich über das Internet bestellt, bekommt man meistens eine seitenlange Warnung mitgeschickt, dass Schwefel hoch gefährlich sei und Hautätzungen verursachen würde, und dass man im Falle eines Kontaktes mit der Haut oder nach Inhalation der angeblich giftigen Ausdünstungen sofort die Giftzentrale anrufen müsse.

Im Gegensatz zu dieser Angstmacherei erfuhr ich schon vor Jahren von einem amerikanischen Navy-Seal, einem Elitesoldaten, dass diese regelmäßig dreimal tägliche einen Teelöffel elementaren Schwefels zu den Mahlzeiten verabreicht bekämen.

Auch in meiner fast neunjährigen ärztlichen Tätigkeit in Südamerika berichteten mir zahlreiche Soldaten, aber auch ehemalige Internatsschüler, dass sie regelmäßig Schwefel zu den Mahlzeiten bekommen hätten, um ihre Parasiten los zu werden. Auch von Tierhaltern wurde mir immer wieder berichtet, dass die Tiere durch die Gabe von elementarem Schwefel ein glattes und gesundes Fell bekommen hätten.

### Ein gesundes Körpermilieu

Schwefel bringt Elektronen in den menschlichen Körper. Negativ geladene Elektronen sind für Gesundheit und Wohlergehen des Menschen unabdingbar, wie man erfahren kann, wenn man etwa am Meeresstrand barfuß geht. Die Erde ist ein Kugelkondensator, der an der Oberfläche mit unzähligen negativ geladenen Elektronen aufgeladen ist, die über die feuchten Fußsohlen in den Körper einströmen und ihn beleben.



Dasselbe gilt für die uralte Empfehlung des Tautretens, das ebenfalls den ganzen Organismus mit Elektronen flutet und die Befindlichkeit verbessert. Ebenso ist auch die Ernährung mit Rohkost besonders reich an negativ geladenen Elektronen. Zur Messung der Elektronen in einem System wurde die Bezeichnung „Redoxpotential“ eingeführt, abgekürzt Eh- oder Rh-Wert.

Ein hohes Redoxpotential bedeutet einen Mangel an Elektronen und ein niedriges Redoxpotential einen Überschuss an Elektronen. Ein Mangel an Elektronen wird auch als „oxidativer Stress“ bezeichnet und ist ungesund, im Gegensatz zu einem Überschuss an Elektronen in einem System, der als lebenspendend betrachtet wird.

Abbildung 3 stellt dar, wie ein gesundes Körpermilieu aussehen sollte: Auf der Waagrechten ist der pH-Wert aufgetragen. pH-Werte zwischen 0 bis 7 werden als sauer bezeichnet und Werte zwischen 7 und 14 als basisch oder alkalisch. Krankheit kann nur im sauren Milieu entstehen, deshalb sollte im-

mer darauf geachtet werden, dass der pH-Wert des Organismus, leicht zu messen über den pH-Wert des Urins, im alkalischen Bereich liegt.

Diese Tatsache wird inzwischen selbst von der Schulmedizin als unstrittig angesehen, deshalb haben verschiedene Pharmafirmen das gute alte Natriumbikarbonat, das die schädlichen Säuren im Organismus puffert und alkalisiert, als Medikament auf den Markt gebracht. Der pH-Wert gibt an, wie viele Protonen, also Wasserstoffionen in einem System sind. Viele davon bedeuten Säure, wenige bedeuten Alkalität.

Durch die zivilisatorischen Einflüsse kommt es zu dem gefürchteten oxidativen Stress, also einem Mangel an Elektronen. Der Verzehr denaturierter Nahrung, Stress, mangelnder Vormitternachtsschlaf, unregelmäßige Lebensführung, Elektromog, mangelnde Flüssigkeitszufuhr, angstgesteuerte Lebensführung durch den Sorgengeist, speziell auch die Angst vor Alter, Armut und Krankheit sind alles Elektronenräuber und führen zu oxidativem Stress.

Erst das Zusammenspiel der beiden Messgrößen pH-Wert und Redoxpotential ermöglicht es, die Bedingungen zu beschreiben, unter denen Gesundheit und Krankheit auftreten. Es zeigt sich, dass nur in dem grünen Feld mit der Bezeichnung „reduktiv basisch“ Gesundheit möglich ist, in den anderen drei möglichen Bereichen ist Krankheit programmiert. Natürlich kannten die Alten dieses Bild noch nicht, zumindest habe ich es nirgends in den Schriften gefunden. Ohne die heutige naturwissenschaftliche Terminologie zu verwenden, beschreiben sie dieselben Vorgänge, wie sie mit den heute üblichen naturwissenschaftlichen Ausdrücken beschrieben werden. Insofern müssen diese Erkenntnisse zum

Körpermilieu und Redoxpotential und vor allem die Verbesserung des Körpermilieus durch die Gabe von elementarem Schwefel, den Vorvätern zugerechnet werden, und es ist eigentlich ein unglaublicher Skandal, dass diese einfachen Gesetzmäßigkeiten heutzutage nirgends mehr gelehrt werden.

Im Gegenteil: Jahrzehntlang wurde ich nicht nur von Kollegen, sondern auch von den ärztlichen Standesorganisationen wegen der bereits von den alten Griechen gemachten fundamentalen Erkenntnis als Folge eines gestörten Redoxpotentials angefeindet.

### Ein Umdenken findet statt

Glücklicherweise ist in den letzten Jahren, aus den USA kommend, hinsichtlich der Darmgesundheit ein Umdenken zu beobachten. Was Marketing angeht, so sind die Amerikaner unschlagbar, indem sie als erste das ganze Thema „Darmgesundheit“ zunächst als „Mikrobiom“ umetikettiert haben, wobei Mikrobiom das Zusammenspiel zwischen dem Makroorganismus und den unzähligen Mikroorganismen bedeutet.

Im Rahmen dieser Mikrobiomforschung wurde von der modernen Medizin erstmals anerkannt, dass der Darmgesundheit tatsächlich eine entscheidende Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden der gesamten Menschheit zukommt.

Daneben ist in den letzten Jahren auch der sogenannte „organische Schwefel“, das MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan), zur Behandlung von Krankheiten aller Art zum Einsatz gekommen. MSM führt dem Körper Schwefel zu, was in der Tat sehr wichtig und sehr wirksam ist, denn Schwefel ist für den gesamten Organismus und vor allem für den gesamten Haltungs- und Bewegungs-

apparat lebenswichtig. Allerdings ist MSM zur Behandlung des Leaky Gut nur bedingt geeignet, weil es nicht als Elektronendonator wirkt, sondern nur indirekt über die Aktivierung schwefelabhängiger Enzyme und Stoffwechselfunktionen.

### Elementarer Schwefel

Aus den Erfahrungen der alten Ärzte geht hervor, dass der elementare Schwefel, das gute alte Schwefelpulver, zur Behandlung des Leaky Gut eingesetzt werden kann. Ich habe jahrelang mit diesen Therapien zur Behandlung der durchlässigen Darmwand experimentiert und kann nach 40 Jahren praktischer Erfahrungen bezeugen, dass damit eine rasche und dauerhafte und vor allem extrem preisgünstige Ausheilung des Leaky Gut möglich wird.

Allerdings können zu Beginn teilweise heftige Beschwerden auftreten, vor allem bei Frauen, weil diese schon als Mädchen angehalten werden, wenig zu trinken, um nicht in peinliche Situationen zu geraten.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr jedoch ist bei allen Arten von Detox und speziell bei Detox mit Schwefel extrem wichtig. Bei zu geringer Zufuhr an Flüssigkeit können zu Beginn der Therapie mit Schwefel Darmkrämpfe auftreten, ebenso wie auch Verstopfung oder Durchfall, oder beides im Wechsel. Vor allem aber kommt es zu Absonderungen, die nach verfaulten Eiern riechen.

Für den Erfolg der Schwefeltherapie zur Behandlung des Leaky Gut ist es ferner von größter Bedeutung, sie möglichst ohne Unterbrechung durchzuführen, und zwar so lange, bis keine unangenehm riechenden Absonderungen mehr auftreten. Je älter die Patienten und je schwerer die Erkrankung, umso länger kann dies dauern. Krebspatienten haben

ein halbes Jahr und länger mit den übel riechenden Stühlen und Darmgasen zu tun. Nachdem der Schwefel keine Auswirkungen auf den Stoffwechsel hat, sondern ausschließlich zur Elektronenfreisetzung im Darm führt, kann die Therapie mit Schwefel auch bei Kindern und Schwangeren durchgeführt werden.

Allerdings ist darauf zu achten, dass allfällige Darmgase nicht zurück gehalten werden, da der beim Redoxvorgang entstehende, nach verfaulten Eiern riechende, Schwefelwasserstoff giftig ist und deshalb zeitnah abgelassen werden muss.

### **Bedeutung des Redoxpotentials**

Die Darstellung dieser und anderer Vermächnisse der Alten, die in meinen beiden letzten Büchern: „Warum nur die Natur uns heilen kann“ und „Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit“, beide erschienen im Telomit Verlag, genau beschrieben werden, können als eine Art Weltpremiere angesehen werden, denn leider wurden nach der Gründung der Rockefeller Foundation im Jahre 1913 alle naturheilkundlichen Bücher der Vergangenheit weitgehend eliminiert und sind deshalb so gut wie nicht mehr zugänglich.

Durch meine jahrzehntelangen Untersuchungen ist die Bedeutung der zweiten Komponente des Körpermilieus, nämlich des Redoxpotentials bzw. der Elektronenverteilung, als ebenso wichtig wieder schon seit Jahren anerkannt. Säure-Basen-Haushalt erkannt worden. Es bleibt zu hoffen, dass auch dieser Begriff in Zukunft den ihm gebührenden Platz in der Medizin eingeräumt bekommt.

Das Diagramm von pH- und Eh-Wert ist nicht nur von theoretischer Bedeutung, sondern von universeller Tragweite, denn das damit nunmehr komplett beschriebene Körpermi-

## **FODMAP-arme Ernährung hilft dem empfindlichen Darm**

Die Schulmedizin hat den Zusammenhang zwischen dem Mikrobiom des Darms und zahlreichen Krankheiten entdeckt. Immer mehr Mediziner verzichten bereits bei Patienten mit Reizdarm, Colitis Ulcerosa und anderen Darmbeschwerden auf den Einsatz von Medikamenten, sondern raten zu einer Ernährungsumstellung. Meistens mit Erfolg. Bei 80 Prozent der Menschen, die jahrelang gelitten haben, verschwinden die Beschwerden, die von Blähungen bis zu lebensbedrohlichen Zuständen reichen können. Das Zauberwort heißt FODMAP und bedeutet „Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols“. Das sind fermentierbare, vergärbare, Mehrfach-, Zwei- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole. Sie werden im Darm schlecht resorbiert. Die kurzkettigen Kohlenhydrate und Zuckeralkohole gelangen schnell in den Dickdarm und wer-

den dort von Bakterien vergärt, dabei entstehen Gase und Fettverbindungen, was zu Beschwerden führt. Die Patienten lassen zuerst alle glutenhaltige Getreide weg - Hafer und Dinkel haben wenig FODMAPs - und Lebensmittel mit viel Fructose und Lactose sowie Sorbit. Auch Vollkorn ist nicht empfohlen. Aber auch Obst und Gemüse kann einen hohen FODMAP-Gehalt haben. Gemieden werden sollten alle Hülsenfrüchte und Kohl, Zwiebel- und Lauchgewächse, Artischocken, Champignons, Sellerie, Spargel, Süßkartoffeln, Avocados, Äpfel, Aprikosen, Ananas, Bananen, Birnen, Kirschen, Beeren, süße Südfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, alle Trockenfrüchte, Wassermelonen, Weizen und Roggen, Cashews und Pistazien. Problematisch sind alle Fruchtsäfte und verarbeitete Nahrungsmittel. Beim Keimen von Getreide und Hülsenfrüchten verringert sich der FODMAP-Gehalt deutlich. rmi

lieu kann mit billigen und einfachen Mitteln hergestellt werden. Damit wird erstmals das Primat der professionellen Medizin gebrochen. Jedermann hat die Möglichkeit, die Grundlagen für seine eigene Gesundheit und die seiner Angehörigen zu legen, indem er mittels Schwefel die Grundursache jeglicher Krankheit, nämlich „Leaky Gut“, die durchlässige Darmwand, zur Ausheilung bringt.

Man braucht keine Fachleute mehr, die etwa eine Darmspiegelung oder eine Stuhluntersuchung machen müssten, um zu bestimmen, ob Besserung oder Heilung des Darms eingetreten ist, sondern die eigene Nase ist das diagnostische

Instrument, noch dazu ein viel zuverlässigeres als alle anderen von Fachleuten angebotenen Spezialuntersuchungen, und überdies jederzeit verfügbar und ganz umsonst.

**Dr. Karl Probst**  
**Tel. 0151-26113713**  
**vitalarzt@dr-probst.com**  
**www.dr-probst.com**

Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass die im Magazin wiedergegebenen Meinungen stets die der Autoren sind und repräsentieren nicht unbedingt die der WA-Aktuell. Jeder Autor ist nach dem Pressegesetz allein für den von ihm verfassten Artikel verantwortlich.

# WA-Aktuell Abonnement

Rückantwort an:

oder per: **E-Mail: info@roh-vegan.de**

**Telefax: 0 48 38 - 78 048**

**Redaktion WA-AKTUELL**  
**Hamburger Str. 28**  
**D- 25782 Tellingstedt**



**Hiermit bestelle ich die WA-AKTUELL erstmalig zum**  
 (01.01., 01.03., 01.05., 01.07., 01.09 und 01.11.)

**Abonnement:** (bitte entsprechend ankreuzen)

Inland 29,00 € jährlich

Europäisches Ausland 39,00 € jährlich

Weltweit 55,00 € jährlich

**WA-AKTUELL** - soll geliefert werden an:

- soll verschenkt und geliefert werden an:

Name: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Straße/Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**per SEPA-Lastschriftzug**

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

**per Überweisung** (nach Rechnungserhalt)

IBAN: DE08 2003 0000 0031 7979 36 • BIC: HYVEDEMM300 • Hypo Vereinsbank AG, Heide • WA-Aktuell, W. Prigge

(Datum)

(Unterschrift)

**Widerrufsrecht:** Mir ist bekannt, dass ich dieses Abonnement 14 Tage nach Bestellung durch schriftliche Anzeige gegenüber der WA-Aktuell widerrufen kann. **Abbestellung:** Jeweils zum Ende des Bezugszeitraumes mit dreimonatiger Kündigungsfrist.



Folgen Sie uns auch auf:



**Jetzt auch auf  
DVD erhältlich!**

**50,00 €**

## Für alle, die es digital mögen.

Holen Sie sich die komplette Wandmaker-Bibliothek in digitaler Form. Sie erhalten alle Ausgaben der WA Aktuell von 2000 bis 2017 auf einer Doppel-DVD. Das sind über 100 Ausgaben geballtes Wissen: fachkundig recherchierte Berichte zu veganen und rohköstlichen Gesundheitsthemen sowie Lesererfahrungen zur Ernährungsumstellung, Reisen, Rezepte, Seminare, Workshops und vieles mehr.

Bestellen Sie per Tel. 04344-4144590 oder Mail an [kundenservice@roh-vegan.de](mailto:kundenservice@roh-vegan.de)

WA-Aktuell // Hamburger Straße 28 // 25782 Tellingstedt // Tel: 04838-78047 // [info@roh-vegan.de](mailto:info@roh-vegan.de)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.Helmut-Wandmaker.de](http://www.Helmut-Wandmaker.de)

