

## NEWSLETTER IV/2011

Praxis für Homöopathie und Körpertherapie  
Dorotheenstr. 140, 22301 Hamburg



**Birgit Doeubler**

Heilpraktikerin

Tel. (040) 21 05 41 61

### AUS FORSCHUNG UND NATURHEILKUNDE

#### Studie: Antibiotika und Darmflora

Nach einer Antibiotika-Therapie braucht die Darmflora deutlich länger als bisher vermutet, um wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zu kommen. Bereits eine einwöchige Antibiotikatherapie kann bei normalen Darmbakterien für Antibiotika-resistente Gene sorgen, die sogar nach 2 Jahren ohne weitere Antibiotikatherapie noch nachweisbar sind. Dies berichten Wissenschaftler des Swedish Institute for Infectious Disease Control in der Fachzeitschrift "Microbiology" nach Auswertung mehrerer Studien zum Thema.

Das Problem: Antibiotika zerstören nicht nur die pathologischen, sondern auch die nützlichen Keime. Die Darmflora wird dadurch geschwächt und kann ihre Funktion nur noch eingeschränkt aufrecht erhalten. Angesichts der hohen Zahl von über 1.000 Spezies, die den Darm bewohnen, ist darüber hinaus mit vielen Antibiotika-Resistenzen zu rechnen. Bisher lautete die bisherige Lehrmeinung, dass die Darmflora bereits 3 Monate nach der letzten Antibiotikagabe wieder im Normalbereich sei.

Da eine gesunde Darmflora an unserer Immunabwehr beteiligt ist – auch die Neigung zu häufigen Erkältungen hängt wesentlich von der Beschaffenheit der Darmflora ab – empfiehlt sich für Patienten mit häufigen Antibiotikagaben in relativ kurzen Abständen eine sog. **Darmsanierung** (auch Symbioselenkung genannt). Hier wird die Darmflora mit Tropfen, die nützliche Darmkeime enthalten, wieder aufgebaut. Den Behandlungsablauf erläutere ich Ihnen gern in der Praxis – bitte sprechen Sie mich an!

#### 5 am Tag – kaum positive Wirkung?

Wer kennt die Kampagne „5 am Tag“ nicht: 5 Portionen Gemüse und/oder Obst solle man jeden Tag essen – dann sinke das Krebsrisiko. Schon in den 90er Jahren hatte das amerikanische National Cancer Institute diese Empfehlung ausgesprochen. In Deutschland wird die Kampagne seit 2000 führend von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung umgesetzt, finanziell von der EU und seit 2009 vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unterstützt. Auch die Gemeinschaft der Großmärkte sowie Fruchthandelsfirmen beteiligen sich an der Gesundheitsaktion.

Im Klartext: Obst und Gemüserationen sollen auf fünf Mahlzeiten über den Tag hinweg zugeführt, insgesamt mindestens 650 g pro Tag (möglichst roh) verzehrt werden. Die krebsschützende Wirkung soll sich besonders bei bösartigen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes und bei Lungenkrebs zeigen. Eine hohe und auch wenig umstrittene protektive Wirkung zeigt sich allerdings nur bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit einem um fast 30% verminderten Risiko.

Bisher stützt sich die Theorie der Aktion nur auf beob-

achtende epidemiologische Studien, trotzdem akzeptieren Experten die plausiblen biologischen Begründungen für eine Wirkung von Obst und Gemüse. Es gibt eine Vielzahl von experimentellen Studien, in denen die Inhaltsstoffe von Gemüse und Obst getestet wurden, aber keine am Menschen durchgeführte, die beweist, dass ein einzelner Stoff unmittelbar das Krebsrisiko senkt. Wissenschaftlich gesehen ist aber eine strenge Beweisführung einer einzelnen Substanz notwendig, um einen risikosenkenden Nachweis zu erbringen.

Die Auswertungen einer neuen Studie (European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition) zeigen nun, dass die Senkung des Krebsrisikos um gerade mal 3% pro 200 g verzehrte Obst-/Gemüseration sinkt. Man darf sich fragen, ob unterm Strich wohl am meisten Obst- und Gemüsebauern von der Kampagne profitieren?

### BESONDERES ANGEBOT im Winter

#### Auszeit 2012 - Entspannen, wohlfühlen, Kraft schöpfen

Starten Sie gesund ins Neue Jahr und entspannen Sie gleich dreifach:



Bei einer **FUSSREFLEXZONENMASSAGE** erfahren Sie über die sanfte Stimulation der Organzonen am Fuß eine ganzheitliche Behandlung, die sich auch zur Prävention eignet. Anschließend bringen wir Ihren Körper mit einer **KLANGSCHALENMASSAGE** zum Tönen. Das Schwingen der Schalen löst Verspannungen und Blockaden und baut Stress ab. Eine **HEILMAGNETISCHE BEHANDLUNG** harmonisiert durch Handauflegen die Energieströme des Körpers, stärkt die Selbstheilungskräfte und rundet Ihr Wohlfühlprogramm ab.

**Am Samstag, 14. Januar 2012** – weitere Informationen im beigelegten Flyer- **nur noch 5 Plätze frei!**



### GESUNDHEIT VERSCHENKEN!

Auch in diesem Jahr erhalten Sie als Patient/in auf Geschenkgutscheine zu Weihnachten 20% Rabatt!

(Wert frei wählbar, Versand kostenfrei per Post; gilt nicht für die AUSZEIT 2012 )



### Praxiszeiten zum Jahreswechsel

Notfallsprechstunde zwischen Weihnachten und Neujahr: Di. 27.12.11; Terminvereinbarung ab 9.00 Uhr. Im neuen Jahr ab Di. den 3.01.12 reguläre Sprechzeit.

Der nächste Newsletter erscheint Anfang März 2012.