



## Ernährungsrichtlinie

Um dauerhaft eine physiologisch korrekte Darmfunktion zu gewährleisten, sind alle darmschädlichen Zusatzstoffe aus der Nahrung so gut wie irgend möglich zu vermeiden.

Werden diese Ernährungsrichtlinien nicht befolgt, besteht die Gefahr, dass der Darm mit seinen in ihm lebenden Mikroorganismen durch diese Zusatzstoffe geschädigt wird. Dadurch kann der Darm seine Funktion nicht mehr korrekt wahrnehmen. Das hat eine erneute Darmsanierung zur Folge, um die Symbiose (korrekte Darmfunktion mit allen dazugehörigen Mikroorganismen, die im Darm natürlicherweise leben) wieder herzustellen.

### Konsequent zu meiden sind:

- **Konservierungsstoffe** (müssen in der Zutatenliste deklariert werden)  
z. B. E 210, E 213
- **Farbstoffe** (müssen ebenfalls deklariert werden) z. B. E 104, E 110
- **Süßstoffe** (müssen ebenfalls deklariert werden) z. B. Aspartam = E 951, Cyclamat = E 952, Sacharin = E 954, u. a.  
Zucker ist kein Süßstoff und darf verwendet werden, vorzugsweise Rohrzucker
- **Geschmacksverstärker** z. B. Glutamat E 621, E 625
- **künstliche Aromen**
- alle **Kuhmilchprodukte** <sup>III</sup> (Kuhmilch, Joghurt, Quark, Kuhkäse) **außer Sahne u. Butter**, nicht betroffen sind Schafs-, Ziegen- oder Stutenmilchprodukte
- **Pestizide** in Obst und Gemüse
- **Antibiotika**  
(diese töten alle im Darm lebenden Mikroorganismen ab. Das bedeutet, nach der ersten Antibiotikatablette ist die Symbiose im Darm zerstört. Diese baut sich leider nicht wieder von alleine auf. Daher ist auch in diesem Fall eine erneute Darmsanierung durchzuführen.)
- **Impfungen** jeglicher Art  
In Impfstoffen sind Zusatzstoffe enthalten, z. B. Quecksilberverbindungen und Aluminiumverbindungen, die den Körper extrem belasten. Außerdem ist der Nutzen der Impfung auch heute noch nicht nachgewiesen, obwohl es von amtlicher Seite her, auch von der STIKO, behauptet wird.  
Auch ist die Gefahr von Impfkomplicationen viel höher, als behauptet wird.  
Mehr Informationen zum Thema Impfen finden Sie unter
  - [www.impf-report.de](http://www.impf-report.de)
  - [www.klein-klein-verlag.de](http://www.klein-klein-verlag.de)
  - [www.libertas-sanitas.de](http://www.libertas-sanitas.de)

<sup>III</sup> Ab dem 3. Lebensjahr fehlt dem menschlichen Körper jenes Enzym, das erforderlich ist, um Kuhmilchprodukte aufzuspalten. Deswegen können die Nährstoffe der Milch dem Körper nicht zur Verfügung gestellt werden. Die Kuhmilch belastet den Darm. Dies führt zu Unverträglichkeitsreaktionen wie z.B. Völlegefühl. Aus demselben Grund dürfen z.B. Neurodermitiker keine Kuhmilchprodukte zu sich nehmen.