



DR MED RAINER SCHAFFSTEIN
D. O. (DAAO-EROP)

Allgemeinmedizin
Osteopathie
Chirotherapie
Sportmedizin
Diabetologie
Geriatric
Hypnose



06138**8050 FITNESS**
unter ärztlicher Leitung
Gaustrasse 39 55278 Mommenheim
06138**1210 PRAXIS** FAX 061388020
Kirchstraße 25 55278 Udenheim
06737**1401 ZWEIGPRAXIS**
private Termine nach Vereinbarung
borngarten@t-online.de
borngarten.de

Mommenheim 22.11.2019

Osteopathie-Jahreskonvent vom 9. bis 11. November 2018

Einziges Thema: 12 Referate zum Thema Darmflora

Auf diese Osteopathie Veranstaltung war ich natürlich besonders gespannt, da sowohl in der Fach- als auch in der Laienpresse viel über das Thema geredet wurde, allerdings zu wenig allumfassend und von einer praktischen Handhabung für den täglichen Alltag weit entfernt.

Ich bin in einigen Dingen bestätigt worden, habe aber sehr viele neue Anregungen bekommen, die ich hier nur stichpunktartig wiedergeben werde, teilweise mit **Anmerkungen** von mir. Falls noch Fragen sind, werde ich diese gerne ausführlich beantworten.

- Raubfische enthalten Quecksilber
- Plastikflaschen enthalten Weichmacher, die negative Einflüsse auf das Gewebe haben können (Polyethylenterephthalat, Fluoride, Bisphenol A, Acetaldehyd)
- Antibiotika sind oft in Lebensmitteln enthalten. Ausnahme: Demeter.
- Ferkel bekommen zur Aufzucht Proteinpulver, das mit Antibiotika gemischt ist. Das Proteinpulver wird häufig aus Fischmehl hergestellt, das auch noch Quecksilber enthält.
- Die meisten Antibiotika sind im Geflügel, es folgen Schweine, Kalb und Eier
- 80 % der Äpfel bekämen Feuerbrand, das ist nur eine optische Veränderung am Apfel, kann dann aber nicht so gut verkauft werden, deshalb wird mit Streptomycin gespritzt.
- Antibiotika werden von Mensch und Tier ausgeschieden. Vorsicht Gülle: wird aus Holland gekauft und nach Deutschland transportiert. Nordwestdeutschland produziert zu viel Gülle, sie muss in den Süden transportiert werden. Antibiotika können in der Kläranlage noch nicht aus dem Wasser entfernt werden. Anm. Leute, trinkt Wein, es ist das gesündeste aller Getränke.
- Mais nimmt keine Antibiotika auf.
- Antibiotika, insbesondere Sulfonamide, greifen in den Folatstoffwechsel ein.
- Vorsicht Zusatzstoffe: Zitronensäure, Gelierzucker enthält Zitronensäure, Schimmelpilze, Hilfsstoffe müssen nicht auf der Verpackung deklariert werden.
- Aspergillose ist beim Huhn eine Erkrankung, bei Menschen wird sie nicht diagnostiziert.
- Es gibt heute bereits große Milchbetriebe, die mit Homöopathika arbeiten. Anm. im Internet nachschauen.

- Die Mikroorganismen leben in Rhythmen: Tagesrhythmus, Lichtrhythmus, Jahreszeit usw..
- Bakterien aus dem Darm von Bienen, die im Bernstein eingeschlossen waren, konnten wieder belebt werden nach 23 Millionen Jahren Ruhe.
- Die Interaktionen der Biome sind unendlich.
- Gegen Feinde kämpfen schürt unnötige Konflikte, sich Freunde machen, das ist die Kunst des Lebens. Das Leben auf der Erde begann vor ungefähr viereinhalb Milliarden Jahren, seit 3,8 Milliarden Jahren gibt es Bakterien, vor 280 Millionen Jahren gab es die ersten Dinosauriere, vor 195.000 Jahren gab es den ersten Homo Sapiens.
- Es gibt auf der Erde keinen sterilen Lebensraum.
- Die Bakterien sorgen für die Struktur und Ordnung unseres Organismus. Wenn die Ordnung entgleist kann Krebs entstehen.
- Osteopathie kann auf die Bakterien einen therapeutischen Effekt auslösen.
- Die Darmoberfläche hat eine Fläche von bis zu 2000 m². Die Oberfläche des Menschen (1,75 m Größe, 75 kg Gewicht) beträgt 1,9 m².
- Der Lebensraum der Bakterien im Darm ist eine Schleimschicht im Darm.
- Die Kommunikation der Bakterien erfolgt über Lichtquanten, Elektronen usw.
- Die Artenvielfalt des Darmes ist bei einfachen Völkern zehnmal größer als bei uns (zum Beispiel Eskimo, Anden)
- Das Immunsystem ist ein Kommunikationsorgan.
- Das erste, was man bei einer Diät verliert, ist die gute Laune.
- Appetit ist die Voraussetzung für gute Biome. Falsche Ernährung (Diät) kann die Serotonin-Produktion im Darm erniedrigen, daraus können Depressionen entstehen.
- Es liegt an uns, wie ein Biom gestaltet ist.
- Bei der Darmflora ist es so ähnlich wie bei einem Ameisenhaufen, es muss Ordnung herrschen.
- Heilung geschieht durch Verbindung von Trennendem.
- Die Mikrobiome haben uns in 3,8 Milliarden Jahren zu dem gemacht, was wir sind.
- Faustregel fürs Essen: regional, saisonal, langsam und mit Genuss.
- Wunden, die mit Leitungswasser gespült werden, zeigen die beste Heilung.
- Intrauterin gibt es keine Sterilität.
- Bei der vaginalen Geburt bekommen wir das vaginale Mikrobiom in den Darm des Kindes. Ergebnis: gesunde Kinder, in der Regel.
- Sectio caesarea (Kaiserschnitt): mehr Übergewicht, häufig Asthma bronchiale.
- Autismus korreliert mit Microbiomen.
- 2 kg Biome im Darm entsprechen 1 Billion Biome.
- Paracelsus: der Tod sitzt im Darm.
- Hippokrates: der gestörte Darm ist der Vater allen Trübsinns.
- Defensine sind körpereigene Antibiotika. Anm. es liegt an uns, wie viel effiziente Mikroorganismen wir produzieren.
- Die Bakterien Faecalibacterium Prausnitzii und Ackermansia muciniphila sollten in einer hohen Zahl im Darm vorhanden sein. Anm. das kann man im Einzelfalle messen im Stuhl, empfehle ich aber nicht, weil es zu teuer ist. Kosten ca. 150 €.
- Das Immunsystem ist auf Frieden eingestellt.
- Die Darmflora ist gestört bei Einnahme von Antibiotika, bei Adipositas, bei Diabetes mellitus Typ zwei, Alzheimer, Parkinson.
- Die Mikrobiome steigen von ihrer funktionellen Qualität mit der Diversität. Anm. entspricht Artenvielfalt.
- Die 2 kg Biome des Darmes sind genauso schwer wie das Gehirn des Menschen.
- Das Biom ist der Fingerabdruck des Menschen.
- Das Biom wird beeinflusst durch Ernährung, Stress und Lebensstil im ganz Allgemeinen.
- Mit der Diversität der Ernährung steigt die Lebensdauer.
- Eine Veränderung der Biome dauert 2-3 Monate.
- Wie geht das? Zweimal pro Woche 1 h Sport, Ernährung, Ordnungstherapie.

- Gesunde Microglia im Gehirn sind die Müllabfuhr der schädlichen Stoffe im Gehirn. Dysfunktionen ermöglichen Alzheimer, Demenz, Parkinson, Autismus (Prof. Prinz, Neuropathologe)
- Bauchhirn und Kopfhirn ist identisch.
- Die Parkinson Frühdiagnostik ist über eine Biopsie des Darmes möglich.
- Der Nervus Vagus ist der Vermittler zwischen den Biomen und dem Zentralnervensystem.
- Der Reizdarm entsteht durch neuronale Hyperaktivität, bei Stress, traumatischen Erlebnissen.
- Übergewicht durch Darmflora, mindestens zu ca. 10 % beeinflussbar.
- Hypnose bewirkt eine Vagusreaktion.
- Apfelpectin ist gut für den Darm (Bakterioidetes steigen an), Faserreichtum ist gut, Artischocke und Chicorée sind gut für den Darm wegen des Inulingehaltes.
- Gute Heilerde innerlich (zum Beispiel Luvos) bewirkt eine Verlangsamung des Darmtransit und damit bessere Resorption, unnötiges Histamin wird gebunden, es erfolgt die Bindung von Gas- und Reizstoffen, es wächst die Anzahl der Biome, nicht zugleich mit Medikamenten geben, da diese neutralisiert werden könnten. Bei dreimal täglicher Einnahme verschwindet das Sodbrennen innerhalb von sechs Wochen.
- Keine Antibiose ohne Probiotica.
- Die Vorverdauung beginnt mit den Zähnen. Anm. gut gekaut ist halb verdaut.
- Der Darm und das Gehirn benutzen die gleichen Neurotransmitter.
- Osteopathie senkt motorischen, visceralen (innere Organe) und seelischen Stress.
- Versteckte Entzündungen (Silent inflammation) senken die Energieproduktion des Menschen (tägliche Produktion an ATP 35 Kilo, täglicher Verbrauch an ATP 35 Kilo).
- Sport erhöht die Energieproduktion (ATP steigt an).
- Versteckte Entzündungen machen müde, kaputt, fertig. Deshalb sollte man sie im Labor messen (CRP).
- Die Arteriosklerose der Blutgefäße geht in der Regel über verschiedene Schritte. Zunächst versteckte Entzündungen, die Makrophagen steigen an, es findet eine Schaumbildung in der Mittelschicht der Blutgefäße statt, jetzt erst wird das gefährliche Cholesterin (LDL) in die Wände der Blutgefäße eingelagert. Anm. Herzinfarkt und Schlaganfall lassen grüßen.
- Faustregel: Versteckte Entzündung plus LDL führt zur Verkalkung.
- Das viscerale Fett ist nicht das Fett auf dem Bauch, sondern im Bauch. Bei uns im Gesundheitszentrum Borngarten können wir das sogar messen. Es führt zu versteckten Entzündungen und damit zur Arteriosklerose.
- Gesund sind Butterfette und Olivenöl. Dagegen Transfette, das sind in der Regel die Fette, die von der Industrie eingesetzt werden, führen zur Dysfunktion der Biome. Sie sind in nahezu sämtlichen Westernstyle Nahrungsmitteln enthalten. Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs lassen grüßen.
- Kurzkettige Fettsäuren werden benötigt, um Neurodegeneration zu verhindern.
- Fasten ist immer gut, es entmüllt den Körper. (Anm. fünfmal in der Woche 16 + 8 h Regel).
- Entzündungsaltern ist messbar: CRP, B12, Folsäure.
- Bei guter Ernährung produzieren wir täglich: 1,5 l Speichel, 3 l Magensaft, 1 l Galle und 2-3 l Bauchspeicheldrüsensekret.
- Gutes Kauen ermöglicht die Achse Trigemini Vagus.
- Nackenmuskeln mit Osteopathie behandeln bedeutet eine Verbesserung der Wirkung des Trigemini und des Vagus.
- Die Beißkraft des Menschen beträgt 80 kg/cm² (besser als beim Wolf).

Viel Spaß

Dr. med. Rainer Schaffstein D.O.(DAAO-EROP)