



GESUNDE SCHLEIM- HÄUTE

Sämtliche Körperöffnungen sind mit Schleimhäuten ausgekleidet. Sie bilden eine wichtige Barriere gegen vordringende Krankheitskeime. Es ist also sehr entscheidend, sie fit zu halten! Beachtet man, was ihnen nützt und was ihnen schadet, dann regenerieren sich Schleimhäute schnell - alle drei bis sechs Tage ist eine Schleimhaut von der ersten bis zur letzten Zelle erneuert!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

DIE
GRENZ-
POLIZEI
DES
KÖRPERS

Wenn wir uns jetzt auch noch am schönen, warmen Wetter erfreuen - der Herbst naht und mit ihm sorgen die kalte Jahreszeit, Heizungsluft und die alljährlichen Virenattacken für Belastungen der Schleimhäute. Wer jetzt schon vorsorgt, hat einen Vorsprung und wird weniger anfällig sein bzw. gleich das Richtige zur Hand haben, wenn sich eine Schleimhautreizung anbahnt. Zunächst sollte man Grundlegendes zu den Schleimhäuten wissen:

Schleimhäute brauchen Feuchtigkeit!

Besonders anfällig für Trockenheit durch Umwelteinflüsse (trockene Heizungsluft oder trockenes Klima) sind jene Schleimhäute, die mit der Atmung zusammenhängen, also Nasenschleimhäute und Bronchialschleimhäute. Trockenheit kann aber auch im Körperinneren entstehen, etwa, wie im Falle der Vaginalschleimhaut, durch ein hormonelles Ungleich-

gewicht oder, wie im Falle der Darm- und Analschleimhaut, wenn zu wenig Wasser trinken Verstopfung verursacht. Besonders anfällig für Trockenheit sind Schleimhäute aber, wenn eine Entzündung das Areal aufheizt. Je länger die Entzündung andauert, desto trockener die Schleimhäute! Dafür gibt es aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ein wunderbares generelles "Befeuchtungs-Mittel" - den *Auricularia Vitalpilz*. Er wird speziell bei nach Schleimhautentzündungen ge-

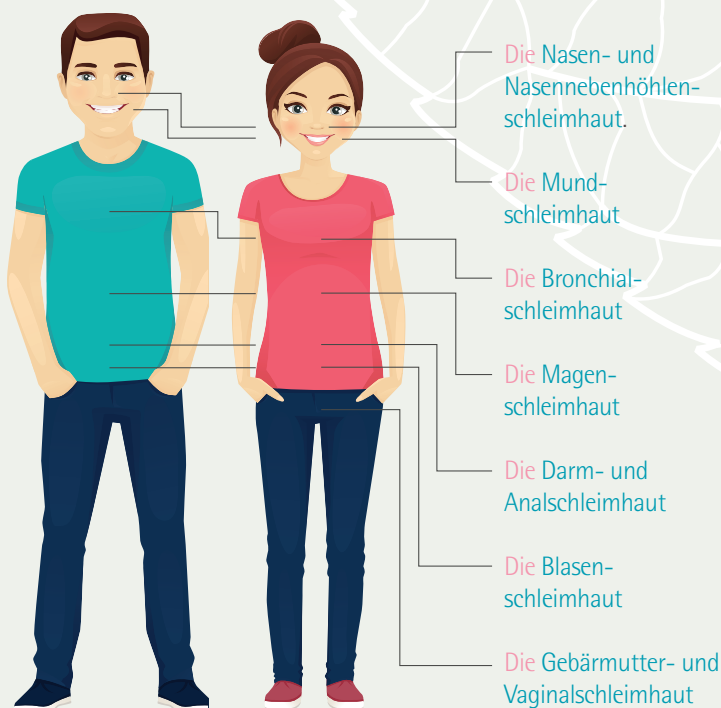
ben. Der *Auricularia* oder Judasohr oder auch Mu-Err ist eigentlich ein Speisepilz, wird in Asien nahezu täglich gegessen. Dennoch gibt es für seine Anwendung auch Einschränkungen. Da er blutverdünnend wirkt, sogar im Ausmaß von Thrombo-Ass, darf er nicht zusätzlich zu blutverdünnenden Medikamenten eingenommen werden.

Vermeiden Sie Reizungen

Scharfes Essen reizt die Magenschleimhaut, unverträgliche Speisen reizen die Darmschleimhaut, Tabakrauch, Feinstaub, Ozon, Luftverschmutzung und Putzmittel reizen die Bronchialschleimhaut, trockener Stuhl reizt die Analschleimhaut, Bleichmittel und Giftstoffe in herkömmlichen Tampons reizen die Vaginalschleimhaut. Und das sind nur einige Beispiele. Obwohl unsere Schleimhäute so einiges "aushalten", können länger andauernde Reize durchaus Entzündungen hervorrufen. Vor allem, wenn die Schleimhäute gleichzeitig auch zu trocken sind oder durch Erreger wie Viren, Pilze oder Pollen belastet werden. Es gibt einen guten Trick aus der Naturmedizin, der wiederum für alle Schleimhäute gilt und die Anfälligkeit für Reizungen minimiert: Die Einnahme der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM* sorgt für einen Schutzfilm auf allen Schleimhäuten. Pollen, Krankheitserreger, Feinstaub, Magensäure und was sonst noch reizen kann, können nicht so intensiv auf die jeweilige Schleimhaut einwirken. Entzündungshemmend wirkt *MSM* obendrein.

Das richtige Milieu bewahren

Jede Schleimhaut ist von einem bestimmten Milieu abhängig. Vor allem gilt es den richtigen pH-Wert etwa für den Darm und die Gebärmutter aufrechtzuerhalten. Denn sie können nur gesund und frei von Krankheitserregern sein, wenn das Milieu stimmt und sich dort gesundheitsfördernde aerobe Bakterien wohl fühlen. Kippt hingegen das Milieu, passt der pH-Wert nicht mehr, werden die "guten" aeroben Bakterien von "bösen", krankmachenden anaeroben Bakterien verdrängt, die sich im veränderten Milieu entscheidend besser vermehren.



> WIE KANN MAN DIE VERSCHIEDENEN SCHLEIMHÄUTE SCHÜTZEN UND REGENERIEREN?

Die Nasen- und Nasennebenhöhlenschleimhaut

Schnupfen, verlegte Nebenhöhlen, Nebenhöhlenentzündung? Sind Viren unterwegs, sind diese Beschwerden nicht weit. Was hilft da am besten? *Sternanis* Kapseln und *Tulsi Tee* sind ganz stark antiviral und verhindern, wenn man sie gleich zu Beginn anwendet, so manche Erkältung. Vitalpilze balancieren das Immunsystem und regen es an. Bei Erkältungen am geeignetsten sind der *Reishi*, der *Cordyceps* oder der *Coriolus Vitalpilz*, der speziell bei viel Schleimbildung rasch hilft. Mit *kolloidalem Zinköl* und *kolloidalem Silberöl* kann man an den Nasen- und Nasennebenhöhlen-Schleimhäuten Wunder wirken. Das Spannende dabei: Man muss sie nicht einmal direkt in die Körperöffnungen einbringen, denn Kolloide dringen auch über die Haut ein, sind sie doch bereits in die bioverfügbare Form gebracht worden, die die Zelle direkt nutzen kann ohne erst Aufspaltungsvorgänge über die Verdauung absolvieren zu müssen. Je ein paar Tropfen Zinköl und Silberöl mit zwanzig Minuten Abstand unter den Augen in die Haut reiben, zwei- bis dreimal täglich wiederholen.

Die Bronchialschleimhaut

Nach dem Schnupfen folgt der Husten "wie das Amen im Gebet", sagt man. Die Empfehlung, Viren mit *Sternanis* und *Tulsi Tee* zu Leibe zu rücken, gilt auch für die Bronchien. *Sternanis* wirkt gleich schleimlösend zusätzlich. Nachts in eine Creme gemischt auf die Fußsohlen streichen, Socken darüber und morgens ist oft schon alles wieder gut! Auch die Vitalpilze – speziell der *Reishi* oder der *Cordyceps* für die Lunge, der *Coriolus* generell bei starker Verschleimung – sind ein guter Tipp sowohl vorbeugend als auch wenn schon Husten und Heiserkeit zugeschlagen haben. *MSM* ist vor allem bei allergischen Symptomen auch für die Bronchien günstig, bei Asthma oft richtig erfolgreich. Bei Bronchitis wirkt die *Buntnessel* erweiternd auf die Bronchien und erleichtert das Abhusten des Schleims. Hustenlindernd, fiebersenkend, entzündungshemmend, antiviral und wohlschmeckend als Mix-Getränk mit Ananassaft und Kokosmilch: *Baobab* – das afrikanische Fruchtpulver macht so manche Erkältung leichter!

Die Mundschleimhaut

Schleimhautentzündungen im Mund sind oft schmerzhaft. Gegen Aphten hilft das Spülen mit *Baobaböl* oder mit *Tulsi Tee*.

Die Magenschleimhaut

Der beste Schleimhautheiler für den Magen (und den Darm) ist der *Heridium Vitalpilz*. Auch bewährt: *Tulsi Tee*.

Die Darm- und Analschleimhaut

Bitterstoffe trainieren die Schleimhäute, halten sie rein und elastisch und regen die Verdauungssäfte an. Bitterstoffe sind in bitteren Kräutern enthalten – etwa im *Tausendguldenkraut*, im *Löwenzahn* oder in der *Brennnessel*, die es auch als Kapseln und nicht nur als Tee gibt. Außerdem ist es wichtig, eine verletzte Darm- oder Analschleimhaut wieder aufzubauen, etwa mit dem *Hericium Vitalpilz* und/oder mit der Aminosäure L-Glutamin. Zu einer gesunden Schleimhaut gehört auch eine gesunde Darmflora, denn sie ist der beste Schutz gegen Erreger, die die Schleimhaut angreifen. *Lactobac Darmbakterien* sorgen gleichzeitig für eine gesunde, funktionstüchtige Darmflora und für ein gesundes Milieu, in dem sich Erreger nicht halten können. Um die Analschleimhaut etwa bei einer schmerzhaften Fissur zu entlasten, ist *Baobaböl* empfohlen, da es die Schleimhaut heilt und die Zone gleichzeitig elastisch hält sowie für den Stuhl leicht passierbar macht.

Die Blasenschleimhaut

In der Blase lösen vor allem Bakterien Entzündungen aus. Ein Schutzfilm – wieder mit *MSM* – ist schon einmal günstig. Kommt es zur Blasenentzündung, dann ist die *Buntnessel* das wirksamste Naturmittel. Sie verhindert, dass sich die Erreger in der Schleimhaut verstecken können und wirft sie raus – der Urin spült sie weg. Vielen hilft auch *Grapefruitkernextrakt* – alle zwei, drei Stunden anfangs zwei Kapseln bis es besser wird. Man sollte aber keine Medikamente dazu nehmen wegen möglicher Wechselwirkungen. Von den Vitalpilzen ist der *Cordyceps* am wirksamsten bei allem, was mit Blase und Niere zusammenhängt.

Die Gebärmutter- und Vaginalschleimhaut

Für die Gebärmutter- und Vaginalschleimhaut ist der richtige Ablauf der Hormonausschüttung während des Zyklus wichtig. Sie wird in der ersten Zyklushälfte aufgebaut, wobei Östrogene eine wichtige Rolle spielen. In der zweiten Zyklushälfte wird sie wieder abgebaut, wobei dann das Progesteron maßgeblich ist. Östriol, "das Schleimhauthormon", gehört zu den Östrogenen, ist aber für Frauen und Männer gleichermaßen von Bedeutung. Es sinkt bei beiden Geschlechtern ab, wenn Östrogenmangel herrscht. Man kann speziell Östriol mit *Krillöl* stärken. Pflanzenhormone können in vielen Fällen bei Hormonungleichgewichten mit Folgen auf die Gebärmutter- und Vaginalschleimhaut helfen. Etwa ist die *Yamswurzel* schon oft bei Endometriose – einer Versprengelung der Gebärmutter- und Vaginalschleimhaut – erfolgreich eingesetzt worden und auch Zysten und Myome haben sich damit schon zurück gebildet. Man muss Pflanzenhormone jedoch energetisch austesten, denn es kommen mehrere in Frage und man kann ein Ungleichgewicht eventuell noch verstärken. Bei trockener Vaginalschleimhaut – etwa im Wechsel – helfen Pflanzenhormone ebenfalls. Dagegen ist aber auch das *Baobaböl* äußerst erfolgversprechend. Mit einer (nadellosen) Spritze zwei Milliliter Baobaböl abends im Liegen vaginal anwenden – das wirkt Wunder, selbst bei Infektionen, etwa mit dem Candida Pilz.

ren können. Den meisten Schaden richten hier neben einer Fehler-nahrung mit Zucker, minderwertigen oder individuell unverträglichen Nahrungsmitteln einige Medikamente wie Antibiotika, Cortison oder Zytostatika (Chemotherapeutika) an. Antibiotika zerstören die Darm- und Vaginalflora, weil sie zwischen "Freund" und "Feind" nicht unterscheiden und so mit den schädlichen die freundlichen Bakterien gleich mitvernichten. Auch Cortison schwächt die Darmflora und dünnt die Schleimhäute aus. Zytostatika greifen die Zellen insbesondere der Mund-, Magen- und Darmschleimhaut an, weil sie nicht nur die sich schnell teilenden Krebszellen im Visier haben, sondern leider auch vor den sich ebenfalls schnell teilenden Schleimhautzellen nicht halt machen. Besondere Milieuarbeit erledigt generell *kolloidales Silber*, in Protonenresonanz hergestellt, die im Gegensatz zur Elektrolyse eine stabile hohe Ladung der Silberteilchen garantiert. *Kolloidales Silber* ist hochbasisch, hat einen pH-Wert von über 14 und eine Spannung von 174 Millivolt. *Kolloidales Silber* gibt es als wässrige Lösung oder als Öl. Beide muss man nicht einmal schlucken, sie dringen auch von außen über die Haut ein. Silber unterstützt durch seine Milieuarbeit bei allen Heilprozessen, indem es Erregern den Nährboden entzieht. Stimmt das Milieu, haben diese Krankheitsauslöser wenig Chancen, sich festzusetzen und zu vermehren.

Erreger sanft bekämpfen

Die Schleimhaut hat als Grenzstelle zur Außenwelt stets mit Erregern zu tun. Doch in der Naturheilkunde sagt man: Nur übersäuertes Gewebe neigt zu Entzündungen, da es viel anfälliger ist für alle Arten von Erregern. Abgesehen vom basischen kolloidalem Silber helfen auch einfache Naturmittel, um die Entzündungsbereitschaft zu reduzieren und dadurch die Schleimhaut zu unterstützen, die Erreger wieder loszuwerden.

- Will man Entzündungen schnellstens ausheilen, vermeidet man tierische Produkte, Zucker, Alkohol und alles, was man nicht verträgt. Man reduziert die Entzündungsbereitschaft mit *Krillöl*, *Weihrauch*, *MSM* oder *Curcumin*.
- Gegen Viren arbeitet man parallel, indem man zwischen folgenden Naturmitteln wählt oder sie auch kombiniert einsetzt: einer der Vitalpilze – *Reishi*, *Agaricus blazei murrill*, *Cordyceps*, *Hericium* oder *Coriolus* –, *Sternanis* und/oder *Tulsi Tee*.
- Gegen Bakterien oder Pilze wendet man parallel *Grapefruitkernextrakt*, *Artemisia annua* (einjähriger Beifuss) oder *Tulsi Tee* an. Diese wirklich nur kleine Auswahl wirksamer Natursubstanzen geht nicht nur gegen die Erreger wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten direkt vor, die Naturmittel wirken gleichzeitig auch entzündungshemmend, antioxidativ und immunstärkend. Die Vitalpilze sind sogar ein ständiges Training fürs Immunsystem. Der *Grapefruitkernextrakt* oder die *Artemisia annua* sind natürliche Antibiotika. Die *Artemisia* unterstützt etwa bei Borreliose und außerdem ist sie ein sensationelles Parasitenmittel, das bei Malaria und anderen exotischen Erregern äußerst hilfreich ist.

Schleimhäute wieder aufbauen

Es gibt, neben Empfehlungen für die einzelnen Schleimhauttypen, eine Aminosäure, die generell bei der Regeneration von Schleimhäuten hilfreich ist: L-Glutamin (etwa enthalten in *Aminosäuren 1*). Sie ist die im Körper am häufigsten vorkommende Aminosäure und der Hauptnährstoff für die sich schnell teilenden Zellen, zu der auch alle Schleimhäute zählen. }-