

Der Darm als Quelle der Gesundheit

Schutz vor Allergien – Experteninterview mit Dr. med. Ewald Töth



Dr. med. Ewald Töth ist ärztlicher Direktor des Gesundheitszentrums für Ganzheitsmedizin in Baden bei Wien und Lehrbeauftragter der Donau-Universität in Krems.

Wer denkt beim Stichwort „Allergien“ an den Darm? „Ekzeme, Juckreiz, Niesen, tränende Augen, Atembeschwerden bis hin zum Bronchialasthma“ sind die klassischen Allergiesymptome. Dass der Darm bei der Entstehung und Therapie von Allergien eine entscheidende Rolle spielt, kommt erst langsam in das Blickfeld der Wissenschaft. Nicht so für Dr. Ewald Töth. Für ihn steht seit über 20 Jahren der Darm im Zentrum der Allergie-Behandlung und -Prophylaxe.

Als Ganzheitsmediziner betrachtet er den Darm als die Wurzel des Menschen – als die Quelle unserer Gesundheit. Mit mehr als 300 m² Oberfläche ist der Darm unser größtes Organ und unsere größte Kontaktfläche zur Umwelt und direkte Eintrittsporte ins Blut. Mehr als 80 % der Reaktionen unseres Immunsystems laufen im Darm ab. Allergologen sind überzeugt: „Bei einer Allergie spinnt das Immunsystem“. Als „Hauptvertreter des Immunsystems“ rückt so der Darm automatisch in den Fokus der Allergie-Prophylaxe und -Therapie. Während sich bei einer allergischen Reaktion die Symptomatik an Haut, Augen, Nase und Bronchien sehr deutlich darstellt, leidet der Darm oft im Verborgenen.

Ein gesunder Darm ist der beste Schutz vor Allergien. „Wenn das darmeigene Immunsystem richtig funktioniert, kann es zwischen „echten“ und „unechten“ Krankheitsregenern unterscheiden: Es bekämpft Bakterien, Viren, Giftstoffe etc. auf der einen Seite und toleriert Lebensmittel und Pollen auf der anderen Seite“

lautet das Fazit von Dr. Töth. Insgesamt hat der Darm drei Barrieren zur Verfügung, um Krankheitserreger fern zu halten. Als erste Barriere fungieren die Darmbakterien. Sie überziehen die Darmschleimhaut wie eine schützende Hülle. Bis zu 1.000 verschiedene Bakterienarten sind in einem gesunden Darm zu Hause. Antibiotika greifen sie an – bringen so die Darmflora aus der Balance. An zweiter Stelle fungieren die darmeigenen Immunzellen und die Schleimhautschicht.

Die dritte Barriere sind die Schleimhautzotten und die darunter liegende Basenschicht, die Stoffwechselsäuren neutralisieren, das Lebensmilieu der Bakterien erhalten und die Darmzotten vor Verätzung schützen. Chronische Übersäuerung, Medikamente wie Antibiotika und Cortisone schädigen die wichtigen Immunschnichten des Darms und hemmen ihre Funktion – ebenso antibiotikabelastetes Fleisch und eine unnatürliche, stark verarbeitete Ernährung mit zahlreichen Zusatzstoffen.

Je größer die Schäden an der Dünndarmschleimhaut, desto geringer ist ihre Barrierefunktion. Sie öffnet Makromolekülen (z. B. nicht vollständig abgebauten Lebensmittelbestandteilen) ihre Schranken, so dass diese in den Blutkreislauf gelangen, wo sie nicht hingehören und wo das Immunsystem sie als „fremd“ erkennt und Abwehrstoffe gegen sie bildet. Diese so genannte Sensibilisierung auf Lebensmittel stellt für Dr. Töth den Beginn jeder allergischen Erkrankung dar. Er betrachtet dabei besonders das Säuglingsalter als kritisch: „Wenn vor dem 9. Lebensmonat Milchnahrung auf Kuhmilchbasis gefüttert werden, ist die Darmflora des Babys noch nicht reif genug, um Kuhmilchproteine verdauen zu können. Die Barrieren des Darms funktionieren noch nicht und dadurch findet sehr früh eine Sensibilisierung auf das Protein in der Kuhmilch statt.“

Dr. Töth ist überzeugt davon, dass jede Allergie ihren Ursprung in einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsbestandteilen hat. Als zentrale bzw. „primäre Allergene“ betrachtet er: Milch, Weizen und Eier. „Fast jeder Europäer ist auf mindestens eines dieser drei Lebensmittel sensibilisiert – oft ohne klassische allergische Symptomatik – sozusagen als „latente Allergie“; fasst er zusammen.

Seine Allergie-Therapie beginnt mit der Identifikation aller Allergene. So kann er auch die Lebensmittel „demaskieren“, die den Körper in Allergiebereitschaft versetzen und sich beispielsweise in allergischen Reaktionen auf „sekundäre Allergene“ wie Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben etc. äußern. Für jeden Patienten erstellt er individuell einen ganzheitsmedizinischen Therapieplan: eine ca. 10-wöchige Entlastungsdiät gehört ebenso dazu wie Emotional- und Atemtraining, Eigenblut- und Auto-Uro-Immuntherapie, Entspannungstechniken, orthomolekulare Therapie und eine gezielte Ernährungsberatung.

Den Schwerpunkt seiner Behandlung bildet die Regeneration des Darms. Alle drei Darmbarrieren sollen wieder voll funktionsfähig werden. Nach einer Darmreinigung (z. B. in Form einer Colon-Hydrotherapie) und einer basischen Entlastungsdiät baut er mithilfe spezieller Präparate die Darmflora und die Darmschleimhaut gezielt wieder auf.

Details und nähere Informationen zu seiner Therapie und seinen Präparaten: www.bewusst-gesund-sein.at, www.licht-quanten.com, www.hildegardaderlass-toeth.at, www.biokybmed.com