

# Körperschleim - Fluch oder Segen?



foto brigitte ablinger

Der Atem umspannt das ganze Leben eines Menschen. Mit dem Einatmen beginnt der erste Akt des Lebens und mit dem Ausatmen schließt sich das Leben. Atmen heißt, selbstständig auf dieser Erde leben zu können. Werden die emotionalen Eindrücke des Lebens zu stark und/oder ist die Nahrung zu „schwer“, so ergeben sich Probleme, dies alles zu verdauen. Unser Stoffwechselsystem hat unter Druck nicht die Kraft, selbst leichte, vor allem aber schwer verdauliche Nahrung richtig aufzuschließen, sodass im Darm und dem restlichen Verdauungstrakt viele Säuren entstehen können.

Dies führt zur Bildung von Schleim. Dabei gilt es zu differenzieren, zwischen dem Schleim, der rein physiologisch in einem gesunden Ausmaß produziert wird, gleichsam als Schutzschild, wenn wir uns selbst nicht mehr nach außen schützen können. Auf der anderen Seite steht jener pathologische Schleim, der aus einem schlecht funktionierenden Verdauungstrakt und falscher Ernährung entsteht.

Wie zum Beispiel jener aus Milchprodukten, die von allen Nahrungsmitteln am stärksten schleimbildend wirken.

Schleimhäute und Schleim haben im Körper eine vielfältige wichtige Aufgabe. Im gesunden Zustand dienen sie vor allem als Schutz. So schützen die Schleimhäute vor Austrocknung und Säuren (Magen). Der Schleim wiederum bindet Bakterien, Staubpartikel und sonstige Fremdstoffe im Körper, die er in Form von Schlacken als Teil der Immunabwehr abtransportiert.

Verantwortlich dafür ist primär das Milcheiweiß Kasein, das in der Kuhmilch um 740 % höher liegt, als in der menschlichen Muttermilch. Täglich durch den Verzehr von Milchprodukten aufgenommen, lagert es sich auf den Bronchien und Schleimhäuten des Nasen-Rachen-Raumes ab und bildet eine klebrige, leimähnliche Masse. Der Körper versucht sich von diesem Schleim zu befreien, indem er z. B. mit Schnupfen und Husten reagiert. Diese Selbstregulationsmechanismen werden aber nur allzu oft mit pharmazeutischen Mitteln abgeblockt. Durch den Verzehr von Milch und Milchprodukten kann es so zu einer verstärkten Anfälligkeit für Atemwegserkrankungen kommen. Aber auch unser wichtigstes Immunorgan, der Magen-Darmtrakt, verschleimt, so dass die Nährstoffe aus der Nahrung nicht mehr optimal aufgenommen werden können. Ein Nährstoffdefizit mit Mangelerscheinungen kann die Folge sein.

Viele Kinder (und auch Erwachsene) leiden zudem an einer Kuhmilch-Unverträglichkeit, die sich etwa durch eine chronisch laufende Nase, Verstopfung, Koliken und Ohreninfektionen bemerkbar macht. Bei dieser Art der Lebensmittelallergie können auch Nasennebenhöhlenentzündungen und chronischer Husten bis hin zu Asthma auftreten.

Laut einem Bericht der American Academy of Allergy and Immunology, Committee on the Adverse Reactions of Food (Teil des National Institutes of Health) traten bei bis zu einem Drittel der betroffenen Kinder keine Komplikationen mehr auf, nachdem sie gänzlich auf Milch und Milchprodukte verzichtet hatten.

### Wie wirkt sich der Schleim im Körper aus?

Der kalte, und zähflüssige Schleim verändert die Fließfähigkeit der Körpersäfte – vor allem der Lymphflüssigkeit. In der Naturheilkunde

#### Therapiemaßnahmen:

- Einhalten einer gesunden Ernährung ohne Zucker und Milchprodukte
- Physikalische Sanierung des Darmes mittels Colon-Hydro-Therapie
- Durchführung einer Symbioselenkung (Darmfloraaufbau).

Zum Teil können Schleimerkrankungen mit Bitterstoffen therapiert werden. Speziell gut und wichtig sind sie vor allem für die Fettverdauung durch Leber und Galle und können so einem Teil der Schleimbildung aus diesem Bereich entgegen wirken.

In den Bitterkräutern sind viele Mineralstoffe enthalten, die im Körper basisch wirken. Sie helfen bis zu einem gewissen Grad sämtlichen Verdauungsorganen, was dazu führt, dass die Nahrung wesentlich besser verdaut wird.

Weitere individuelle Mittel sind Homöopathika!

bezeichnet man dies als "Verschleimung". Damit wird der Organismus gezwungen, ihn über die Schleimhäute (als Katarrh) bzw. über die Haut (als Ekzem) auszuscheiden.

Der Grad der Verschleimung hängt dabei in hohem Maß von der Menge und (fehlenden) Qualität der Nahrung ab. Diese Erkrankung bezeichnet man Lymphatismus.

Die Organe, an denen sich dieses Krankheitsbild am deutlichsten zeigt, sind **die Schleimhäute** selbst: Die beschriebenen Lymphstauungen sind ein ganz besonderes Problem für die Schleimhäute des Körpers, denn diese sind sehr stark mit Lymphgewebe durchwachsen. Der mangelnde Lymphabfluss bewirkt, dass die Schleimhäute wie ein vollgesogener Schwamm anschwellen. Das sind dann „ideale“ Voraussetzungen für die bereits erwähnten „Ersatzausscheidungen“, bei denen die gestaute Feuchtigkeit in Form von Schleim nach außen entleert wird. Dieser Vorgang läuft meist mit Entzündungsprozessen ab.

In der Naturheilkunde werden derartige Schleimhautentzündungen, die dem Gesamtorganismus als 'Ausscheidungsventil' für übermäßige und gestaute Lymphe dienen, als „*Katarrh*“ bezeichnet.

Die auffälligsten Krankheitszeichen sind Nasenpolypen, ein stets offener Mund, chronischer Schnupfen, Schnarchen, kloßige Stimme, Drüenschwellungen am Hals.

Der Schleim, der sich in erster Linie bei der Nahrungsaufnahme durch falsches Essen im Hinblick auf Qualität und Menge bildet, verunreinigt zuerst Magen und Nieren und zieht dann nach und nach alle inneren Organe in Mitleidenschaft. Dann geht der Schleim ins Blut über, welches dadurch an Wärme verliert und die Blutzirkulation stört.

Jessica Zenz [jessica-zenz@gmx.net](mailto:jessica-zenz@gmx.net)