

Liebe Leserin,
lieber Leser,
verehrtes Mitglied,



Kennen Sie schon das Bakterium Akkermansia muciniphila?

Dass unsere Darmflora eine große Bedeutung für unsere Gesundheit hat, erkannte schon der medizinische Vordenker in der abendländischen Heilkunst auf Kos **Mr. Hippokrates (460 – 375 v. Chr.)**. Er formulierte es elegant doch ziemlich plakativ mit einem Satz: Der Tod sitzt im Darm! Etwas gefühlvoll drückte er sich in der Sentenz „**Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel und Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein**“ aus. In der heutigen Zeit nehmen die Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten explosionsartig zu, und der Laie fragt sich, woran das denn liegen könnte? Aber auch das Krankheitsbild der Neurodermitis scheint in der etablierten Universitätslehre immer noch mit der Floskel „Ursache unbekannt“ in den Lehrbüchern verzeichnet zu sein. Nun macht ein interessanter Keim, genauer gesagt das **Bakterium Akkermansia muciniphila** auf sich aufmerksam. Zumindest seit man ihn entdeckt hat. Ob er schon zu Zeiten Hippokrates in unserem Darm vorkam, kann heute keiner so genau beantworten, aber es ist anzunehmen. Immerhin macht dieses Bakterium bei einem gesunden Menschen fast 5 Prozent der gesamten Darmflora aus. Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass dieses Bakterium eigentlich ein recht bedeutender Keim unserer Darmschleimhaut ist. Entdeckt hat man ihn erst vor nahezu 10 Jahren. Bis dahin war er nur ein Bakterium im zahl- und namenlosen Heer der Darmkeime. Doch immer mehr erforschten Wissenschaftler seine Bedeutung für unsere Gesundheit. So ist dieses Bakterium in der Lage, die Schleimhaut unseres Darms zu schützen, zu erhalten und wiederaufzubauen. Das ist äußerst wichtig für den Erhalt unserer Darmbarriere. Denn wird die Darmschleimhaut durchlässig, so spricht man heutzutage vom Leaky-Gut-Syndrom, neudeutsch für den „durchlöcherten Darm“. Das Fatale dabei ist nämlich die Tatsache, dass Stoffwechselprodukte aus Fäulnis- und Gärprozessen in unserem Darm ungehindert durch die Darmschleimhaut in die Blutbahn gelangen und dann in der Leber landen. Das Verbindungsstück zwischen Darm und Leber nennt der Fachmann Pfortader. Die Leber ist oftmals durch solche Stoffwechselprodukte, die normalerweise mit dem Stuhl ausgeschieden werden sollen, überfordert und zeigt Überlastungszeichen wie eine große bleierne Müdigkeit. **Merke: Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit!** Aber auch Allergien, eine entzündete Haut und viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten verschwinden von alleine, wenn die Darmbarriere wieder dicht ist.

Der belgische Wissenschaftler **Patrice Cani** konnte beispielsweise aufzeigen, dass fettreiches Essen die Zahl dieser Schutzkeime um



Ideal für eine gesunde Darmflora: Vollwertige Kost mit viel Gemüse und weniger Fett.

den Faktor 100 vermindert. Mit dem Verschwinden des Schleimhaut-Barriere-Wächters wird auch die Mucinschicht immer dünner, und es entwickelt sich eine Barrierestörung. Der Keim scheint uns vor Übergewicht und vor einer Zuckererkrankung (Diabetes mellitus) zu bewahren und wie es scheint, senkt er darüber hinaus sogar unseren Blutdruck! Akkermansia muciniphila (muciniphila = schleimhautliebend) ist ein anaerober Keim, also einer, der ohne Sauerstoff zum Leben auskommt. Das heißt im Umkehrschluss: Gelangt er an die frische Luft, so stirbt er ab, denn Sauerstoff macht ihn platt. Daher haben Forscher im Labor den Keim unter Stickstoffatmosphäre in Kapseln packen können und Versuchspersonen gegeben. Die einen mit Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten bekamen den Keim, und der anderen Versuchsgruppe gab man eine Kapsel ohne Bakterien für einen Beobachtungszeitraum von drei Monaten. Die Patienten wurden angehalten, ihren Lebensstil und ihre Ernährung in dieser Zeit nicht zu ändern. Das Ergebnis war eindeutig. Die 40 Patienten aus der Gruppe, welche den Keim Akkermansia muciniphila als Kapselinhalt hatten, haben durchschnittlich 2,3 Kilo an Gewicht verloren und um knapp 9 Prozent ihren Cholesterinwert senken können. Auch das blutzuckersenkende Hormon Insulin lag um etwa ein Drittel niedriger. In der Placebo-Gruppe, also die Gruppe ohne Kapselinhalt, konnte man keine statistisch signifikanten Veränderungen an den Laborwerten feststellen. Jetzt stellt sich für manchen die Frage: Wie kann ich auf natürliche Weise den Anteil an Akkermansia in meinem Darm vermehren? Die Antwort liegt auf der Hand. **Eine gesunde vollwertige und fettarme Ernährung mit viel Gemüse ist sehr wichtig.** Präbiotika, wie resistente Stärke aus Akazienfasern, lassen die gesunden Darmkeime wachsen, denn unser Körper kann diese Stärke nicht aufschließen. Die zeitgleiche Gabe von Probiotika wie Lactobacillen (Milchsäurebakterien) begünstigen das Wachstum des wichtigen Schleimhautkeimes Akkermansia muciniphila und fördern somit ein gesundes und langes Leben. Weitere Studien zeigten auf, dass Cranberrys und dunkle Trauben, auch in Saftform, die Keimzahl ansteigen lassen. Sicherlich werden weitere Forschungen noch andere gesunde Lebensmittel als positive Nahrung für diesen Keim hervorbringen.

Herzliche Grüße Ihr

Peter Gammrich



Unsere Darmflora: Gesunde Bakterien im Darm sind die Grundlage für ein intaktes Immunsystem.

Sie sind, was Sie denken - immer!

Die Macht Ihrer Gedanken



Seltsames Wunder der Natur: Delphine müssen aktiv ans Atmen denken – wir Menschen tun es ganz automatisch!

Wissen Sie, dass Delphine Selbstmord begehen können? Es gibt bestätigte Fälle von Delphinen, welche in Gefangenschaft lebten und bewusst ihrem Dasein ein Ende setzten. Wissen Sie, wie die Delphine das machen? Wenn ein Delphin nicht mehr leben möchte, dann beschließt dieser Delphin, mit dem Atmen aufzuhören. Ein Delphin kann das. Sie können das nicht. Ihr Unterbewusstsein wird immer dafür sorgen, dass Sie rechtzeitig Ihren nächsten lebensspendenden Atemzug nehmen. Ein Delphin muss aktiv ans Atmen denken. Sie nicht – Sie werden automatisch „geatmet“. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie toll das ist, dass Sie nicht auch noch ans Atmen denken müssen? Sie denken ohnehin schon ständig an so viele Dinge. Sie denken pausenlos irgendwelche Gedanken. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, WAS Sie die ganze Zeit so denken? Glauben Sie, Sie wissen, was Sie alles denken? Glauben Sie, Sie kennen alle Ihre Gedanken? Ich sage Ihnen: Nein – bei Weitem nicht.

Sie denken pro Tag durchschnittlich ca. 60.000 (sechzigtausend) Gedanken. Lassen Sie es von mir aus 55.000 sein oder auch 70.000 – das spielt hier an dieser Stelle keine Rolle. Es sind auf jeden Fall sehr sehr viele Gedanken, die da täglich in Ihrem Kopf von Ihnen gedacht werden. Von diesen 60.000 Gedanken sind

Ihnen nur ca. 30 % bewusst. 70 % Ihrer Gedanken sind flüchtige Gedanken. Das sind 42.000 Gedanken täglich, die Sie denken, ohne bewusst zu wissen, dass Sie diese denken. Sie verfolgen diese Gedanken nicht weiter. Diese flüchtigen Gedanken ziehen in Ihrem Kopf sofort weiter ähnlich einer Wolke am Himmel, welche an einem stürmischen Tag so schnell aus Ihrer Wahrnehmung wieder verschwindet, wie sie gekommen ist. Sie denken über diese Gedanken nicht nach. Diese flüchtigen Gedanken, also den grössten Teil Ihres permanenten Denkens, nehmen Sie nicht bewusst wahr. Sie sind scheinbar unbedeutend für Sie. Dennoch denken Sie auch diese Gedanken, und sie haben eine große Wirkung auf Sie.



Rechenzentrum mit kleinem Speicher: Auch wenn wir täglich rund 60.000 Gedanken „denken“, nehmen wir davon gerade einmal rund 30 % wahr – den flüchtigen Rest vergessen wir, ohne ihn wirklich wahrzunehmen.

Jeder Gedanke, den Sie denken, jeder einzelne Ihrer insgesamt 60.000 täglichen Gedanken, wirkt auf Sie. JEDER Gedanke wirkt IMMER - ausnahmslos. Das habe ich in meiner Tätigkeit als Hypnotiseur bei den unzähligen Hypnosen, die ich im Laufe der letzten Jahre angeleitet habe, mehr und mehr auf beeindruckende Art und Weise immer wieder bestätigt bekommen. Jeder Gedanke wirkt.

- ▶ Ihre Gedanken bestimmen, wie Sie die Welt wahrnehmen.
- ▶ Ihre Gedanken bestimmen, wie Sie SICH wahrnehmen.
- ▶ Ihre Gedanken bestimmen, wie Sie fühlen.
- ▶ Ihre Gedanken bestimmen, wie Sie agieren und wie Sie reagieren.
- ▶ Ihre Gedanken bestimmen, wer und wie Sie sind, so, wie Sie heute sind.

Wissen Sie, wer Sie *wirklich* sind? Wissen Sie, *wie* Sie wirklich sind? Vielleicht glauben Sie, dass Sie unmusikalisch wären? Oder dass Sie Mathematik nicht gut können, einfach nicht begabt seien dafür? Oder glauben Sie, unsportlich zu sein? Sind Sie vielleicht der Meinung, anfälliger für Krankheiten zu sein als andere Menschen? Was glauben Sie alles über sich? Was glauben Sie, wie und wer Sie sind? Sie spielen sehr viele ganz unterschiedliche Rollen in Ihrem Leben. Bei Ihren Kindern sind Sie in der Rolle der Mutter oder des Vaters. Sie sind in der Rolle der Ehefrau oder des Ehemanns. Sie haben die

Rolle der Kollegin bzw. des Kollegen. Sie füllen vielleicht die Rolle der Chefin oder des Chefs aus. Sie sind Kumpel in Ihrem Verein. Sie sind in der Rolle der besten Freundin und des besten Freundes. Ich möchte Sie einladen, sich gerne einmal in nächster Zeit selbst zu beobachten: In jeder dieser Rollen denken, fühlen, agieren und reagieren Sie anders. In jeder Rolle sind Sie in Teilen ein anderer Mensch. In jeder Ihrer Rollen geben Sie sich anders - Sie stellen sich anders dar. Beobachten Sie sich dabei. Sie geben sich in jeder Rolle mehr oder weniger so, wie es zu einem großen Teil von Ihnen erwartet wird. Genauer gesagt: Wie Sie denken, dass Sie sein müssten.

Wann sind Sie wirklich *SIE*? Wer sind *SIE* wirklich? Was wollen *SIE* wirklich? Sie sind, was Sie denken – immer! Ihre Gedanken bestimmen, wer und was für eine Persönlichkeit Sie sind. Ihre Gedanken bestimmen, was Sie können und was Sie erreichen – oder auch nicht erreichen. Ihre Grenzen sind zu einem sehr großen Teil nur in Ihrem Kopf, in Ihrem Denken. Sehr gerne lasse ich die Teilnehmer zu Beginn meiner Vorträge und meiner Seminare etwas Außergewöhnliches, etwas Verblüffendes erleben. Ich lade Sie ein, das folgende Experiment zuerst einmal vollständig zu lesen und dann dieses selbst mit sich durchzuführen. Sie werden erstaunt sein.

Bitte stelle Dich aufrecht, fest und gerade hin. Deine Beine stehen schulterbreit auseinander und Du hast so viel Raum um Dich herum, dass Du Dich problemlos mit ausgestreckten Armen um Deine eigene Achse drehen kannst. Auf dieser Position bleibst Du während des gesamten Experiments wie angewurzelt stehen.

Strecke Deine beiden Arme komplett nach links bzw. nach rechts aus, und mache mit Deinen Händen jeweils eine Faust mit nach oben gerichteten Daumen, den sogenannten „Sieger-Daumen“. Verdrehe nun in dieser Haltung Deinen Oberkörper nach links oder nach rechts. Die Auswahl der Richtung bleibt Dir unbenommen. Du verdrehst Deinen Oberkörper bitte so weit Du es kannst. Gehe an Deine Grenze, an Deine absolute Grenze. Streng Dich richtig an. Dann peilst Du über den ausgestreckten Daumen hinweg und merkst Dir die Position, wie weit Du gekommen bist. Drehe Dich



Bringen Sie sich in Position für unser Experiment: Sie werden erstaunt sein!

zurück, lasse Deine Arme sinken, entspanne Dich und schließe Deine Augen.

drehen auf „Null“. Deine Augen bleiben dabei immer geschlossen.

(Anmerkung: Den folgenden Text kannst Du Dir auch auf ein Diktiergerät oder auf Dein Handy sprechen, um ihn dann abzuhören. Sprich dabei ruhig und bitte nicht zu schnell. Alternativ bittest Du einen lieben Menschen, Dir den Text langsam vorzulesen. Das hilft Dir, in Deiner Konzentration und Vorstellung zu bleiben.)

Stelle Dir nun bitte in Deiner Phantasie vor, wie Du Deinen Oberkörper ein zweites Mal verdrehst. Stelle Dir vor, wie es wäre, wenn Du jetzt schon zehn Zentimeter weiter kommen würdest. Stelle Dir vor, wie es wäre, wenn Du Dich ganz leicht und sanft jetzt schon zehn Zentimeter weiter drehen könntest als zu Beginn. In Deiner Phantasie ist alles möglich. Du drehst Dich ganz leicht und locker zehn Zentimeter weiter. Wenn Du dort angekommen bist und dies siehst in Deiner Vorstellung, wie Du Dich zehn Zentimeter weiter gedreht hast, dann darfst Du Dich gedanklich wieder zurückdrehen auf „Null“. Deine Augen bleiben weiterhin geschlossen.

„Bitte schließe jetzt Deine Augen. Stelle Dir nun in Deiner Phantasie vor, wie Du Deinen Oberkörper, diesmal nur in Deinen Gedanken, abermals verdrehst. Stelle Dir vor, wie es wäre, wenn Du jetzt fünf Zentimeter weiter kommen würdest. Stelle Dir vor, wie es wäre, wenn Du Dich ganz leicht fünf Zentimeter weiter drehen könntest als vorher. In Deiner Phantasie ist alles möglich. Du drehst Dich ganz leicht und locker fünf Zentimeter weiter. Wenn Du dort angekommen bist und dies siehst in Deiner Vorstellung, wie Du Dich fünf Zentimeter weiter gedreht hast, dann darfst Du Dich gedanklich wieder zurück-

Stelle Dir nun bitte vor, wie Du Deinen Oberkörper ein drittes Mal verdrehst. Stelle Dir vor, wie es wäre, wenn Du jetzt schon dreißig Zentimeter weiter kommen würdest. Stelle Dir vor, wie es wäre, wenn Du Dich ganz leicht und locker jetzt schon dreißig Zentimeter weiter drehen könntest. In Deiner Phantasie ist alles möglich.



Verhaltensforscher haben es bestätigt: Unsere Gedanken sind thematisch wiederkehrend – wir denken lebenslanglich oft immer wieder dasselbe ...

Du drehst Dich ganz leicht und locker dreißig Zentimeter weiter als zuvor. Vielleicht kannst Du sogar schon wahrnehmen, wie sich Dein Oberkörper weicher und lockerer anfühlt. Dreißig Zentimeter weiter. Wenn Du dort angekommen bist und dies siehst in Deiner Vorstellung, wie Du Dich dreißig Zentimeter weiter gedreht hast, dann darfst Du Dich gedanklich wieder zurückdrehen auf „Null“. Deine Augen bleiben weiterhin geschlossen.

Stelle Dir nun bitte ein viertes und letztes Mal vor, wie Du Deinen Oberkörper verdrehst. Stelle Dir vor, wie es wäre, wenn Du jetzt Deinen gesamten Oberkörper um 180 Grad oder weiter verdrehen könntest. Stelle Dir vor, wie es wäre, wenn Du Dich ganz leicht und weich so weit drehen könntest, wie Du es willst. In Deiner Phantasie ist alles möglich. Du drehst Dich ganz leicht und locker um 180 Grad oder weiter und Du fühlst, wie weich und beweglich Dein Oberkörper jetzt bereits ist. 180 Grad - ganz leicht und locker. Und wenn Du dort angekommen bist und dies siehst in Deiner Vorstellung, dann darfst Du Dich gedanklich wieder auf „Null“ zurückdrehen. Öffne bitte Deine Augen. Strecke beide Arme, diesmal wieder ganz reell, komplett aus, Daumen hoch und drehe Deinen Oberkörper wie zu Beginn des Experiments. Wie weit kommst Du JETZT? Bist Du verblüfft?“

Auch wenn ich Sie in diesem Augenblick nicht sehen kann, bin ich mir sicher, dass Sie dasselbe erleben, was ca. 95 % meiner Seminarteilnehmer erleben: Sie können sich tatsächlich deutlich weiter drehen als zuvor. Was ist geschehen? Ihr Körper ist derselbe Körper wie noch vor wenigen Minuten. Und mit Sicherheit haben Sie sich am Anfang des Experiments wirklich richtig angestrengt, und Sie sind an Ihre zu diesem Zeitpunkt absolute Grenze gegangen. Ich verrate Ihnen, was sich geändert hat: Es ist die Grenze in Ihrem Kopf. Sie haben mit Hilfe Ihres Denkens Ihre bisherige Grenze aufgelöst und verschoben. Ihre vorherige Grenze war nur eine gedachte Grenze. Sie haben die Ihnen bekannten Körpersignale aufgrund erlernter Erfahrungen interpretiert als Ihre



Beruhigen Sie Ihre Gedanken: Schon 20 Minuten regelmäßige Meditation schenkt Ihnen einen klareren Geist.

absolute Grenze. In diesem kleinen Experiment haben Sie Ihr Unterbewusstsein in kürzester Zeit davon überzeugt, dass Sie sich weiter drehen können als zuvor. Sie haben sich selbst den Glauben daran geschenkt, dass dies für Sie möglich ist. Ich vermute, dass Sie keine Idee davon haben, was Sie wirklich alles können. Sie haben vielleicht keine Vorstellung davon, wozu Sie ernsthaft und tatsächlich in der Lage sind. Viele Ihrer Gedanken wirken wie Grenzbeamte in Ihrem Gehirn: Nach dem Schlagbaum hört die Welt nicht auf, doch sie lassen Sie nicht durch.

Verhaltensforscher haben es schon lange nachgewiesen, und Sie wissen es auch aus eigener Erfahrung: Sie denken so ziemlich immer dasselbe. Das, was Sie heute denken, haben Sie zum größten Teil auch schon gestern gedacht, und vorgestern, und Sie werden es auch morgen und übermorgen wieder denken. Das lässt Sie in vielen Bereichen im Kreise drehen. Es gehört mit zu unseren vielleicht größten Aufgaben in unserem Leben, unsere Gedanken unter unsere Kontrolle zu bringen. Lernen Sie zu denken, was Sie denken MÖCHTEN. Ihre Gedanken kommen niemals zufällig in Ihren Kopf. Alle Ihre Gedanken sind das Ergebnis Ihres bisherigen Lebens und zum größten Teil Gewohnheit. Sie haben die Möglichkeit, die Art und Weise, wie Sie in Zukunft denken möchten, zu beeinflussen. Sie dürfen lernen, das zu denken und dadurch auch das zu fühlen, was Sie denken und fühlen möchten.

Was können Sie ab sofort tun, um Ihre Gedanken immer mehr und mehr unter Ihre Kontrolle zu bringen? Sie dürfen mit ganz einfachen Dingen beginnen. Meine erste gute Nachricht für Sie ist an dieser Stelle: Sie sind jetzt schon bereits einen Schritt weiter. Sie haben mir für ein paar Minuten Ihre Aufmerksamkeit geschenkt, und Sie sind sich überhaupt erst mal darüber bewusst geworden, dass Sie Ihre Gedanken trainieren und pflegen dürfen. Meine zweite gute Nachricht für Sie ist eine ganz simple Idee, die ich Ihnen mitgeben möchte: Wenn Sie es nicht ohnehin schon tun, dann fangen Sie bitte damit an, regelmäßig täglich zu meditieren. Sie trainieren mit Hilfe der Meditation, immer präsenter zu sein, voll und ganz bei sich zu sein. Sie werden aufmerksamer und wacher für alles, was Sie denken und fühlen. Meditieren Sie täglich, um Ihren Geist zu beruhigen und Ihre Gedanken immer mehr und mehr unter Ihre Kontrolle zu bringen.

Meditation darf ganz simpel und einfach sein. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Täglich 20 Minuten sind schon sehr viel wert für Sie. Ein sinnvoller und leichter Einstieg in die Meditation sind geführte Meditationen. Eine von mir produzierte Serie mit verschiedenen, auch themenbezogenen Meditationen und Selbst-Hypnosen finden Sie auf meiner Homepage: www.joe-orszulik.de.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Erkunden und Kennenlernen Ihrer Gedankenwelt. Für weitere Fragen, Coaching, Seminare und Vorträge stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilbund e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)
Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweise: Shutterstock

Joe Orszulik ist Hypnotiseur, Coach, Autor, Redner, Vater, Ehemann, Sportler und Hundefreund aus seinem ganzen Herzen heraus. Seine gesammelten Erkenntnisse finden sich in seinen Vorträgen, Seminaren und Workshops wieder. Auf dem Gebiet der Selbstfindung und dem Wieder-Erwecken der eigenen inneren Stärke hat er sich auch aufgrund seiner Lebensgeschichte zum gefragten Coach entwickelt. Seine Kunden, Teilnehmer und Zuhörer schätzen Joe Orszulik als einen tief sinnigen, unterhaltsamen, emotionalen, spontanen und gerne auch mal provozierenden Menschen und Begleiter.

