

Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre Kusztrich

# Quintessenz und Prävention Über den Tellerrand hinaus

Band 19 der  
Präventions-Buchreihe

# Magen & Darm



**Quintessenz\* und Prävention  
Über den Tellerrand hinaus**

# **Magen- & Darm- Gesundheit**

Von Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre  
Kusztrich

Band 19 der Präventions-Buchreihe

**Quintessenz** (von [lateinisch](#) quinta essentia, „das fünfte Seiende“) ist im übertragenen Sinne das Wesentliche, das Hauptsächliche, das Wichtigste. Ursprünglich wurde die quinta essentia von dem griechischen Philosophen und Naturforscher Aristoteles in Form des Äthers den vier Elementen hinzugerechnet.

ISBN: 9783955777586

# Inhalt

[Weniger Bauch, mehr Gesundheit](#)

[Mit Milchsäure und Chronobiologie den Darm schützen](#)

[Gripeschutz mit der Energie der ersten Stunde](#)

[Wissenschaft populär: Erkenntnisse aus der Forschung über](#)

[Magen & Darm](#)

# **Weniger Bauch, mehr Gesundheit**

## **Freundliche Bakterien im Doppelpack bringen die Darmflora in Ordnung**

Immer wieder lässt der Blick zurück Hochachtung aufkommen. Im Altertum des Mittleren und Nahen Ostens verschrieben Ärzte saure Milch zur Appetitanregung, aber auch gegen Verdauungsstörungen, gegen Probleme der Leber und gegen Tuberkulose. Die von ihnen verordneten Keime heißen heute Lactobacillus Acidophilus und sind die Stars unserer Darm-Helfer, für die bis für Kurzem die Bezeichnung Probiotika noch politisch korrekt war – seit Ende 2012 ist sie in Europa verpönt. Nach wie vor gilt jedoch die Interpretation durch die Weltgesundheitsbehörde WHO. Nach deren Definition sind Probiotika lebende Mikroorganismen, die in einer bestimmten Größenordnung zugeführt werden und gewünschte gesundheitliche Wirkungen erzielen. (Wegen des besseren Verständnisses der Abgrenzung zu Antibiotika wird in dieser Veröffentlichung auf den Begriff Probiotika zurückgegriffen). Hippokrates von Kos begriff schon 400 Jahre vor Christi Geburt, dass fast alle Krankheiten besser wurden oder verschwanden, wenn der Darm gesund war. In unserer Zeit rechtfertigen mit seiner Diagnose „Der Tod sitzt im Darm“ Prominente wie der Fernsehunterhalter Harald Schmidt in Talkshows begeistert ihre Darmspiegelungen.