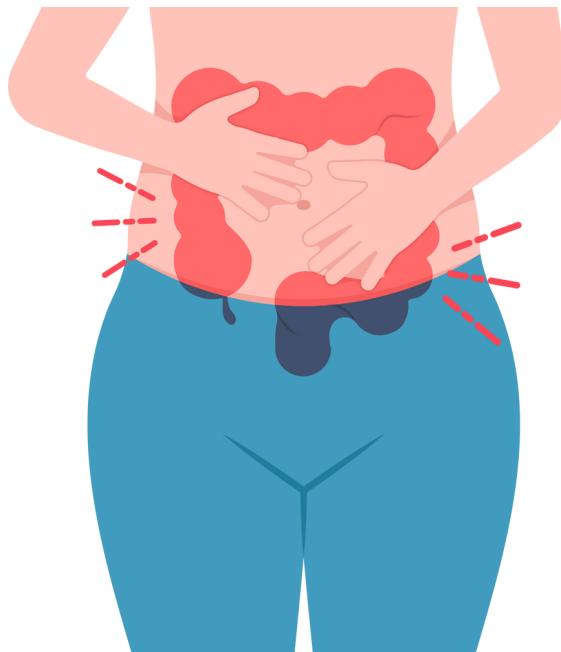


# Darmgesundheit

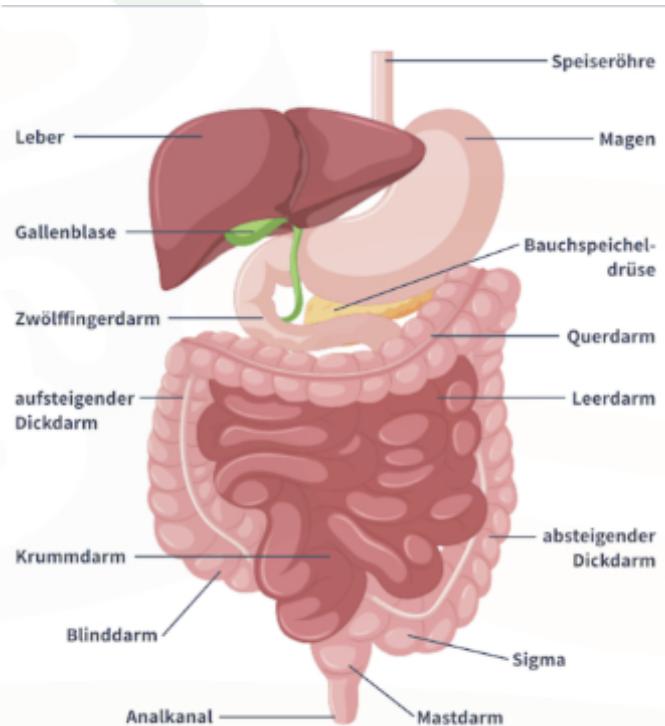


**Napf & Teller**

Gesundes für Hund und Mensch

# Inhalt

1. Aufgaben des Darms
2. Was ist die Darmflora
3. Was sollte vermieden werden
  - a) Lebensmittel
  - b) Medikamente
  - c) Lebensführung
4. Welche Darmerkrankungen gibt es
5. Symptome bei Darmproblemen
6. Welche Nährstoffe sind gut für den Darm
7. Weitere Tipps
8. Die Darmsanierung
9. Überblick



## **1. Aufgaben des Darms**

Geht es dem Darm nicht gut, leidet auch der restliche Körper. Inzwischen gibt es eine Vielzahl an Erkrankungen, bei denen ein enger Zusammenhang zwischen der Entstehung der Krankheit und der Darmgesundheit vermutet wird. Aber warum ist das so? Über den Darm nimmt unser Körper die Baustoffe auf, mit denen er sich selbst am Leben erhält. Er ist unser "Kontakt" zur Außenwelt, arbeitet er nicht richtig kommt es zu Problemen im gesamten Organismus. Auch wenn wir zu viele "schlechte" Baustoffe aufnehmen kann der Körper nicht effektiv arbeiten. Auch sitzen im Darm bis zu 70% unsere Immunsystems und damit die Abwehrpolizei unsere Körpers. Wird hier nicht richtig gearbeitet dann haben es Krankheitserreger und Schadstoffe leicht in unsere Blutbahn und damit in den gesamten Körper zu gelangen.



Der Darm steht auch in Kommunikation mit den Gehirn, dabei sind 90% aufsteigende Bahnen d.h vom Darm zum Gehirn. Grundsätzlich besitzt der Darm sogar mehr Nervenzellen als unser zentrales Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) Der Zustand des Darms hat also Auswirkungen auf unsere Psyche.



Das Mikrobiom ist an der Bildung von Vitaminen, Hormonen und Botenstoffen beteiligt. Die dort heimischen Bakterien bilden z.B B-Vitamine oder Botenstoffe wie Serotonin oder Dopamin. Dadurch wirkt sich z.B bei Depressionen eine Verbesserung der mikrobiellen Zusammensetzung positiv auf den psychischen Zustand aus.



Eine schlechte Zusammensetzung des Darmmikrobioms begünstigt eine Gewichtszunahme

Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Zusammensetzung der Darmmikrobioms und Morbus Alzheimer, da der Darm auch Mikronährstoffe für das Gehirn herstellt. So lassen sich die kognitiven Fähigkeiten mit dem Einsatz von Probiotika positiv beeinflussen.

## **2. Was ist eigentlich die Darmflora**

Die Darmflora, auch als Mikrobiota oder Mikrobiom des Darms bekannt, bezeichnet die Gesamtheit der Mikroorganismen, die den menschlichen Darm besiedeln. Diese komplexe Gemeinschaft setzt sich aus Milliarden von Mikroorganismen zusammen, darunter Bakterien, Viren, Pilze und andere Mikroben. Sie leben in einer symbiotischen Beziehung mit ihrem menschlichen Wirt.

Die Struktur der Darmflora ist vielschichtig. Sie umfasst zahlreiche Bakterienstämme, die in verschiedenen Abschnitten des Darms unterschiedlich konzentriert sind. Im Dünndarm finden sich hauptsächlich aerobe Bakterien (sie benötigen Sauerstoff), während im Dickdarm überwiegend anaerobe (benötigen keinen Sauerstoff) Bakterien dominieren. Diese Mikroben besiedeln die Schleimhaut des Darms und bilden einen Biofilm, der als Schutzbarriere dient. Ein Ungleichgewicht in der Darmflora, bekannt als Dysbiose, kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, darunter Verdauungsstörungen, ein geschwächtes Immunsystem und chronische Erkrankungen.

Daher ist es wichtig, die Darmflora durch eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen und Probiotika ist, sowie einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

Wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät ist es wichtig sie wieder aufzubauen, damit sich daraus keine Spätfolgen entwickeln.

## Welche Bakterien im Darm gibt es

Die drei wichtigsten sogenannten Leitkeime sind:

- Lactobazillen
- Bifidobakterien
- Bacteroides

Sie zusammen machen 80% der Darmflora aus.

Wenn sie passen reguliert sich das System meistens von ganz alleine. Allerdings sind die "guten" Keime auch die anspruchsvolleren was die Lebensbedingungen angeht.

99% der Darmbakterien benötigen keinen Sauerstoff. Hierzu gehören aber auch die krankmachenden Bakterien.

### Darmtypen:

es gibt weltweit nur 3 unterschiedliche Darmtypen.

Typ 1: kann Kohlehydrate besser spalten und neigt zu Übergewicht.

Sehr verbreitet bei uns in Westeuropa.

Typ 2: kann Vitamine besser aufnehmen.

Typ 3: verträgt kaum Antibiotika und braucht dafür Alternativen.



## **2. Was sollte vermieden werden**

### **a) Lebensmittel**

#### **Zu viele schnell verdauliche Kohlehydrate (z.B Zucker, Fructose)**

- Werden ständig und immer wieder Kohlehydrate aufgenommen gelangen diese auch in den Dickdarm (wohin sie nicht gehören). Dadurch werden Bakterien, die komplexen Kohlehydrate verdauen, verdrängt -diese Bakterien wirken aber auch entzündungshemmend. Sind zu wenige von ihnen vorhanden begünstigt das die Entstehung von Entzündungen.
- Durch die entstehenden Entzündungen arbeiten die Schleimbildenden Drüsen nicht mehr richtig. Die Schleimhaut wird immer dünner, und dadurch auch das Mikrobiom immer anfälliger.
- Viel schnell verdauliche Kohlehydrate führen zu einer hohen Ausschüttung an Insulin was auf Dauer zu Insulinresistenz und damit zu Diabetes Typ 2 führen kann.



#### **Fructose**

- Ein normaler Verzehr von Obst stellt kein Problem dar
- Problematisch ist die Verwendung von Fructose Sirup in vielen Lebensmitteln
- Zu viel verändert das Mikrobiom, Butyrat produzierende Bakterien nehmen ab. Dadurch erhält die Schleimhaut nicht mehr ausreichend Nährstoffe und der Lebensraum für die Bakterien verschlechtert sich.
- Fructose erhöht die Zuckeraufnahme und macht hungrig. Sie verändern die Länge der Darmzotten (werden länger). Dies führt zu einer höheren Aufnahme und zu einer Steigerung des Hungergefühls
- Ein Übermaß an Fructose kann auch die Entwicklung einer Fettleber begünstigen.

## Zusatzstoffe

- Durch den Zusatzstoff E466 v.a in Backwaren vermehren sich Bakterien, die sich negativ auf die Schleimschicht auswirken
- Maltodextrin (Füllstoff) wirkt sich negativ auf die schleimproduzierenden Zellen aus. Er ist aber wichtig als Schutz für die Schleimhaut
- Süßstoffe wirken negativ auf das Mikrobiom
- Farbstoffe führen zu mehr freien Radikalen = oxidativer Stress der Entzündungen fördert.
- Konservierungsstoffe töten nützliche Bakterien

## Pestizide:

Sie sollten so gut es geht vermieden werden, da sie sich schädlich auf das Mikrobiom auswirken können indem sie nützliche Bakterien abtöten.



## Transfette:

Hierbei handelt es sich um gehärtete Fette, sie gehören zu den entzündungsfördernden Fettsäuren.

Sie entstehen vor allem beim Frittieren.

Sie fördern

- die Entwicklung von Gefäßablagerungen,
- die Bildung von entzündlichem= viszeralem Fettgewebe (sog. Bauchfett)

Sie sind erkennbar als "gehärtetes", "teilgehärtetes" oder "hydrogenisiertes" Pflanzenfett in der Zutatenliste

## Gesättigte Fette und Omega 6 Fettsäuren:

Vor allem in tierischen Produkten, stark verarbeitete Pflanzenöle oder industriell verarbeitete Lebensmittel.

Wichtig ist das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren. Es sollte bei 3:1 bzw. 4:1 liegen. Bei den meisten Menschen liegt es heutzutage allerdings bei 20:1. Dadurch kommen die entzündungsfördernden Eigenschaften der Omega 6 Fettsäuren zum Tragen.



## Alkohol

- Tötet Mikroorganismen
- Verändert die Bakterienzusammensetzung
- Wirkt negativ auf die Tight junctions
- Steigert den oxidativen Stress

## Nikotin:

Die Bakterienvielfalt ist bei Rauchern reduziert, was auch Auswirkungen auf das Immunsystem hat



## Diäten und Essstörungen

Hier ernährt man sich meistens recht einseitig und stresst damit den eigenen Körper. Meist fehlt es den Darmbakterien an "Futter" was eine Veränderung und Verarmung des Mikrobioms zur Folge hat. Auch der Einsatz von Süßstoffen, wie sie bei einer Diät oft verwendet werden, wirkt sich negativ auf die Darmflora aus.

## b) Medikamente

### Antibiotika

- Zerstören das Mikrobiom
- Die Artenvielfalt nimmt ab
- Die Enzymtätigkeit verändert sich
- Es kommt zu einer Veränderten Insulin-Sensitivität
- Achtung v.a. bei Säuglingen



Der Darm benötigt bis zu 2 Jahre um sich nach einer Antibiotikagabe zu erholen. Zwar schafft er das auch ohne Unterstützung, aber ein Einnahme von Pro,- und Präbiotika beschleunigt den Prozess.

Achtung: Auch in Fleisch aus Massentierhaltung ist oft Antibiotika enthalten.

## **Magensäureblocker**

Durch die verringerte Säurebildung...



- ...vermehren sich säureliebende Bakterien im Darm
- ...verringert sich die keimabtötende Wirkung im Magen
- ...können Enzyme nicht so gut wirken

## **Schmerzmittel**

- Ibuprofen wirkt vermutlich ähnlich wie Antibiotika, es reduziert die Gesamtmasse der Bakterien
- Schmerzmittel führen bei dauerhafter Einnahme auch zur Verminderung der Drüsenaktivität im Magen. Durch die geringere Magensekretion, und die damit fehlende Säure, steigt der PH Wert im Darm. Dadurch verschiebt sich die bakterielle Besiedelung im Darm s. Magensäureblocker

## **Einfluss von Medikamenten auf die Nährstoffaufnahme**

Medikamente können auch dazu führen das der Körper bestimmte Nährstoffe schlechter aufnimmt. Ist man durch die Ernährung mit manchen Nährstoffen eh schon knapp versorgt, kann das in Kombi mit Medikamenten zu einer Unterversorgung führen.

Hier einige Beispiele:

- Antiallergika: Wechselwirkung mit Vit C, Vit D und Zink
- Antibabypille: einige B-Vitamine, Vit C, Zink, Magnesium
- Bluthochdruckmittel: Vit C und D, Omega 3 Fettsäuren, Magnesium, Coenzym Q10
- Diabetesmittel: B12, D3, Magnesium, Chrom
- Entzündungshemmer: Vit D, Calcium, Magnesium
- Säureblocker: B12, Folsäure, Calcium, Magnesium

Die sind natürlich nur ganz knappe Infos dazu, aber sie sollen einfach nur zeigen, das Medikamente mehr Einfluss haben können als man denkt

## c) Lebensweise

**Schlechtes Kauen:** Dadurch können schlecht verdauten Nahrungsbestandteile in den Darm gelangen und die Vermehrung von "schlechten" Darmbakterien fördern. Außerdem ist durch unzureichendes Kauen der Magen schnell gefüllt, aber die Information darüber ist noch nicht im Gehirn angekommen, dadurch essen wir mehr.

### Stress

- Stress aktiviert den Sympathikus, dadurch sinkt die Durchblutung im Darm
- Er wirkt sich negativ auf die Darmbakterien aus, die Dosis macht auch hier das Gift
- Führt z.B. zu Blähungen, Verstopfung, Durchfall
- Führt dauerhaft zum Leaky gut (undichter Darm)

### Bewegungsmangel

- Vor allem Ausdauersport wirkt sich positiv auf die Darmgesundheit aus

### Sport und Immunsystem:

- Niedrige und moderate Belastung ist besser als hoch intensive Sportarten
- Während des Sports kommt es zur Erhöhung der weißen Blutkörperchen, der Killerzellen und der Lymphozyten. Dadurch sind Sporttreibende seltener krank
- Es kommt zu einer verbesserten Körperzusammensetzung, und zu einer Reduktion von entzündlichen Vorgängen im Körper
- Regelmäßige Sportheinheiten gelten auch als Prävention für Tumorerkrankungen
- Trainierte haben im Schnitt eine 5 Jahre höhere Lebenserwartung

## **4 Welche Darmerkrankungen gibt es**

Es gibt verschiedene Darmerkrankungen, die unterschiedliche Ursachen, Symptome und Behandlungen haben.

Eine häufige Darmerkrankung ist das **Reizdarmsyndrom (RDS)**, dessen genaue Ursache oft unklar ist. Stress, Ernährung und hormonelle Veränderungen können hier eine Rolle spielen.

Symptome: Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung.

Die Behandlung konzentriert sich auf Ernährungsumstellungen, Stressmanagement und gelegentlich Medikamente zur Linderung der Symptome.

Eine weitere Darmerkrankung ist die **entzündliche Darmerkrankung (ED)**, zu der Morbus Crohn und Colitis ulcerosa gehören. Diese Erkrankungen haben unbekannte Ursachen, jedoch spielen genetische Faktoren, das Immunsystem und Umweltfaktoren eine Rolle.

Symptome sind unter anderem Durchfall, Bauchschmerzen, Müdigkeit und Gewichtsverlust.

Die Behandlung umfasst entzündungshemmende Medikamente, Immunsuppressiva und in schweren Fällen chirurgische Eingriffe.

**Divertikulitis** ist eine Darmerkrankung, die auftritt, wenn sich kleine Ausstülpungen im Dickdarm entzünden. Ursachen sind oft eine ballaststoffarme Ernährung, die zu Verstopfung führt.

Symptome sind plötzliche Bauchschmerzen, Fieber und Übelkeit. Die Behandlung beinhaltet Antibiotika, eine ballaststoffreiche Ernährung und in schweren Fällen eine Operation.

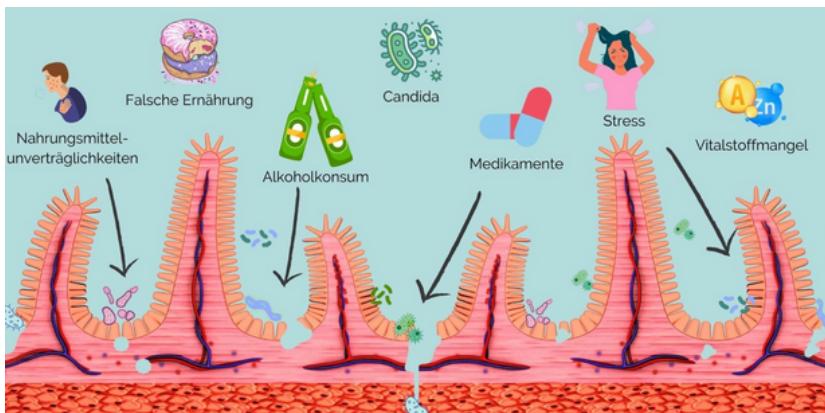
Das Krankheitsbild „**Leaky Gut**“ oder „**durchlässiger Darm**“ beschreibt eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut. Normalerweise dient die Darmschleimhaut als Barriere, die verhindert, dass unverdautes Essen, Toxine und Mikroorganismen in den Blutkreislauf gelangen.

Bei einem Leaky Gut ist diese Barriere geschwächt, was zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen kann, darunter Verdauungsstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und entzündliche Erkrankungen.

Die Ursachen für einen Leaky Gut sind vielfältig und können unter anderem durch eine ungesunde Ernährung, chronischen Stress, übermäßigen Alkoholkonsum, bestimmte Medikamente (wie nichtsteroidale Antirheumatika) und Infektionen begünstigt werden. Auch genetische Faktoren können eine Rolle spielen.

Die Behandlung eines Leaky Gut umfasst in der Regel eine umfassende Änderung des Lebensstils und der Ernährung. Eine entzündungshemmende Diät, die reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und probiotischen Lebensmitteln ist, kann hilfreich sein. Zudem wird oft empfohlen, den Konsum von Zucker, Alkohol und verarbeiteten Lebensmitteln zu reduzieren. Stressmanagement und der gezielte Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln wie L-Glutamin und Probiotika können ebenfalls zur Heilung der Darmschleimhaut beitragen. Es ist wichtig, bei Verdacht auf einen Leaky Gut einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, um eine individuelle Behandlungsstrategie zu entwickeln.

Bei anhaltenden oder schweren Symptomen sollte man immer einen Arzt aufzusuchen, um eine genaue Diagnose und geeignete Behandlung zu erhalten.



## 5. Symptome von Darmproblemen

### Mögliche Folgen einer Dysbiose:

wenn ein Ungleichgewicht in der Zusammensetzung der Darmbakterien besteht kann das folgende Probleme hervorrufen:

- Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl
- chronische Müdigkeit, Erschöpfung
- Colitis
- neurodegenerative Erkrankungen
- Divertikulitis, Reizdarmsyndrom
- Laktose,- Histamin und/oder Glutenintoleranz
- Darmmykose, Vaginalmykose

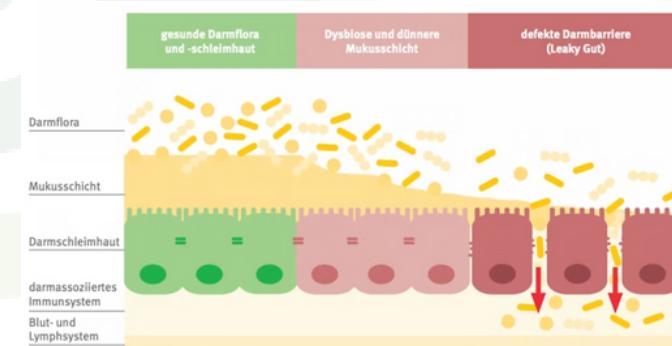
**Je nach Symptomatik kann man unterscheiden ob das Problem eher im Dünndarm oder im Dickdarm zu finden ist.**

Symptome bei Dünndarmproblemen

- Eher dünner, weicher Stuhl (bis hin zu Durchfall)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Hautbildveränderungen
- Blutdruckschwankungen
- Heißhungerattacken auf Süßes
- Veränderungen im B12 Haushalt
- Infektanfälligkeit

Symptome bei Problemen im Dickdarm

- Vitamin K Mangel
- Obstipation oder Diarrhoe
- Mikrobielle Veränderungen: Hautbildveränderung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten



## **6. Welche Nährstoffe sind gut für den Darm**

### **Ballaststoffe:**

Ballaststoffe sind komplexe, unverdauliche Kohlehydrate. Es gibt Zellulose, Pektin, Inulin, Lignine oder pflanzliche Schleimstoffe. Sie liefern keine Energie und beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht. Ballaststoffe werden im Dickdarm durch Bakterien fermentiert, Dadurch werden kurzkettige Fettsäuren gebildet. Sie dienen als Energiequelle für die Zellen der Darmschleimhaut, stärken die Darmbarriere und wirken auf den Appetit.

Gut verträglich sind z.B. Flohsamenschalen, gequollenen Leinsamen oder resistente Stärke (entsteht beim abkühlen von Kartoffeln, Nudeln, Reis und Haferflocken)

Zuviel schlecht fermentierbare Ballaststoffe (z.B. Zellulose, Flohsamenschalen) können zu Durchfall führen.

Ballaststoffe sind zu finden u.a in Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen und Samen.

### **Sekundäre Pflanzenstoffe**

Befinden sich in Obst, Gemüse und Kräutern. Sie wirken entzündungshemmend und zellschützend. Hier gibt es verschiedenen Arten:

**Carotinoide:** Gelber, roter und oranger Farbstoff u.a. in Karotten, Grünkohl, Kürbis. Carotinoide unterstützen das Immunsystem, wirken antioxidativ und können im Körper in Vitamin A umgewandelt werden.

**Glucosinolate:** Diese leicht scharfen Stoffe sind typisch für Kohl und Krautarten, Rettich, Kresse sowie Senf. In der Pflanze werden sie als Abwehrstoff gegen Krankheit gebildet. Auch im menschlichen Körper üben sie Schutzfunktionen aus, indem sie positiv auf das Immunsystem wirken. Des weiteren wirken die Stoffe entgiftend

Flavonoide: Diese roten, hell gelben, blauen und violetten Farbstoffe sind zum Beispiel in Äpfeln, Walnüssen, Beeren, Zwiebeln, Grünkohl, Soja sowie Schwarz und Grüntee enthalten. Sie wirken zellschützend, antimikrobiell, entzündungshemmend.

Phyto Östrogene: Sie ähneln strukturell dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen. Sie sind zum Beispiel in Getreide, Hülsenfrüchten sowie Leinsamen enthalten. Sie wirken krebshemmend und Cholesterinsenkend.

Anthocyane: Färben Blüten und Blätter blau, rot, violett. Sie wirken antioxidativ, krebsvorbeugend, schmerz,- und entzündungshemmend. Finden sich z.B. in Heidelbeeren, Brombeere, Himbeeren, Kirschen.

**Ätherische Öle**: je nach Pflanze wirken sie z.B. beruhigend, harntreibend, entzündungshemmend etc. Achtung vor Überdosierung, kann zu Allergien oder Hautreaktionen führen.

**Bitterstoffe**: Sie regen Leber, Galle und Darm an und wirken damit positiv auf die Verdauung.  
Außerdem wirken sie appetitanregend, magenstärkend (regen die Säureproduktion an), blähungstreibend, leicht abführend.  
z.B. in: Löwenzahn, Ingwer, Artischocke etc.

### **Probiotika:**

Das sind lebende Mikroorganismen z.B. Milchsäurebakterien, die sich v.a. in fermentierten Lebensmitteln befinden (Sauerkraut, eingelegte Gurken, Kefir, Joghurt, Käse).

Sie sind auch als Präparate zum Einnehmen erhältlich. Wichtig ist hierbei auf eine gute und geprüfte Qualität zu achten, und das sich nicht nur ein Bakterienstamm darin befindet.

Bei Beschwerden sollten die unterschiedlichen Bakterienstämme gezielt eingesetzt werden, was eine Analyse des Mikrobioms voraussetzt.

Vorsicht bei der Einnahme von Probiotika ist geboten bei:

- Chronischer Darmentzündung
- Histaminintoleranz
- SIBO (=Fehlbesiedelung des Dünndarms)

Hier kann es zu einer Verschlechterung der Symptome kommen.

Daher sollte hier mit einer geringen Dosis begonnen werden, die dann langsam gesteigert werden kann.

### **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente:**

Eine ausreichende Versorgung ist wichtig, damit alle Abläufe im Körper reibungslos funktionieren.

Kommt es zu Versorgungslücken, ungünstiger Zusammensetzung der Nahrung oder Störungen der Aufnahme kann das zu Problemen im Körper führen. Solche Störungen sind die Basis für die Entstehung von Krankheiten. Hier einige Beispiele:

- Ein Mangel an Vitamin A kann zu chronischen Durchfällen führen z.B. in Brokkoli, Kürbis, Karotten, Rucola, Spinat, Süßkartoffel
- Vitamin E hat eine positive Wirkung auf die Zusammensetzung der Darmflora z.B. in Hering, Lachs, Leinsamen, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnüsse.
- Vitamin C führt zu einer Abnahme schädlicher Bakterien, Pilze und Viren z.B. in Äpfeln, Beeren, Fenchel, Kohlgemüse, Paprika, Zitrusfrüchte
- Vitamin D sorgt für einer vermehrte Bildung von entzündungshemmenden Stoffen. Muss meist über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.
- B-Vitamine sind essentiell für das darm-eigene Immunsystem z.B. in Feldsalat, Sesam, Grünkohl, Fleisch, Sonnenblumenkernen.
- Zink fördert die Bildung von Verdauungsenzymen z.B. in Haferflocken, Hirse, Kürbiskerne, Leinsamen, Linsen, Sonnenblumenkerne, Weizenkleie.
- Selen wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Muss meistens als Nahrungsergänzung zugeführt werden.
- Magnesium ist essentiell für die Energiebereitstellung z.B. in Nüssen, Samen und Vollkornprodukten.

## **Omega 3 Fettsäuren**

Sie fehlen bei den meisten Menschen denn der Körper kann sie nicht in ausreichender Menge produzieren und in unseren heute industriell hergestellten Lebensmitteln sind sie kaum noch enthalten. Sie wirken entzündungshemmend und haben eine positive Wirkung auf die Darmflora, da sie das Wachstum von gesunden Bakterien fördern.

## **Kräuter und Gewürze**

Sie enthalten ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie können z.B. mit blähungsfördernden Lebensmitteln wie Kohl oder Hülsenfrüchten kombiniert werden. So helfen u.a. Kreuzkümmel oder Fenchelsamen Blähungen zu vermeiden.

### **Weitere Unterstützung können sein sein:**

- Akazienfaser als Präbiotika
- L- Glutamin als Aminosäure für die Darmschleimhaut (muss langsam eingeschlichen werden)
- Kollagen als Lieferant für Aminosäuren
- Enzyme zur Unterstützung der Verdauung (Ananas, Honig, Kiwi, Mango, Papaya, Salat, Sprossen)

## **7. Weitere Tipps**

### **Fasten fördert gute Darmbakterien**

Intermittierendes Fasten trägt zur Heilung des Darms bei. In den Essenspausen bildet der Körper vermehrt Glutathion- eines der stärksten verfügbaren Antioxidantien. Außerdem fördert die Pause die vermehrte Bildung neuer Zellen im gesamten Organismus. Der Organismus baut in dieser Zeit beschädigte und dysfunktionale Zellen ab. Ein weiterer Effekt des Fastens ist, dass es Entzündungen reduziert. Dadurch gehen Forscher davon aus, dass Fasten auf diese Weise dazu beitragen kann, bestimmten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

## **Die Atmung:**

Oft atmen wir zu hastig und zu oberflächlich, was dazu führt das der Organismus zu wenig mit Sauerstoff versorgt wird. Im Schnitt atmen wir einen halben Liter Luft ein. Bei einem tiefen Atemzug kann das Volumen auf bis zu 2,5 l ansteigen. Bei regelmäßiger Anwendung von Entspannungsübungen verbessert sich nicht nur die allgemeine Gesundheit, sondern es kommt auch zur Senkung von Infekten für die oberen Atemwege von bis zu 30%.

Auch aktivieren wir durch gezielte Atemübungen und Entspannung den Parasympathikus, der für eine gut funktionierende Verdauung notwendig ist.

## **Ätherische Öle**

Sie können bei Erkältung oder zur Unterstützung der Verdauung dienen. Die Öle haben dabei eine unterschiedliche Wirkung, je nachdem welche Pflanze als Grundlage verwendet wird.

## **Kneipp Therapie**

Dazu gehören z.B Wechselduschen, Wechselgüsse, Gesichtsgüsse, Wechselfußbänder, Sauna etc.

## **Nasenspülung:**

Sie kann mit Salzwasser durchgeführt werden und dient der Reinigung der Nasengänge.

Der Salzgehalt sollte bei 0,9% liegen (1/3TL Salz auf 1/4l Wasser), die Wassertemperatur sollte lauwarm sein. Sie hilft die Schleimhäute zu befeuchten und Infekten in der Nase und den Nebenhöhlen vorzubeugen oder sie schneller abzuheilen.

## **Öl ziehen:**

Dabei wird ein EL Pflanzenöl für 10-15 min durch die Zähne gezogen. Es wirkt sich positiv auf die Mundflora aus und schützt damit vor Infektionen.

## **Zunge schaben:**

Damit wird die Zunge von Ablagerungen befreit. Da die Verdauung bereits im Mund beginnt kann man sie damit bereits unterstützen. Auch hat es einen positiven Effekt auf die Mundflora.

## **Auf die Psyche achten:**

Die Psyche hat Einfluss auf unseren Körperlichen Zustand. Positives Denken stärkt das Immunsystem. Dabei geht es nicht darum alles negative zu unterdrücken, aber man sollte sich eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung aneignen, dazu gehören z.B. Dankbarkeit, Zufriedenheit und aufzuhören sich ständig zu vergleichen.

## **Schlaf:**

Man sollte ausreichend und erholsam schlafen. Der Körper benötigt den Schlaf um Reparaturen und Anpassungen vorzunehmen.

Bekommt man davon zu wenig, schadet das auf Dauer.

### Tipps bei Schlafproblemen

- Bequem schlafen: dazu gehören eine angenehme Schlafposition, Umgebungstemperatur (ca18°C), bequeme Kleidung.
- Schlafen im Dunkeln: entweder mit einem Vorhang oder Rollo, oder mit einer Schlafbrille. v.a. im Sommer weckt einen die Sonne meist schon lange vor der eigentlichen Aufstehzeit
- Smartphone aus, oder am besten gar nicht im Schlafzimmer. Am besten 2h vor dem Schlafen gehen keine Zeit mehr am Bildschirm oder vor dem Fernseher verbringen.
- Aufwühlende Tätigkeiten wie z.B. Sport nicht direkt vor dem Schlafen gehen.
- Ein Einschlafritual schaffen: z.B. eine Tasse Tee, eine kurze Meditation oder was sich für Sie stimmig anfühlt.
- Vor dem Schlafen gehen am besten keinen Alkohol, Kaffee oder schweres Essen.
- Verzichten Sie auf einen ausgiebigen Mittagsschlaf.
- Bewegen Sie sich am Tag ausreichend und an der frischen Luft.

## **8. Die Darmsanierung**

Eine Darmsanierung umfasst verschiedene Komponenten, die darauf abzielen, die Darmgesundheit zu verbessern und das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen falls eine Dysbiose vorliegt.

Zu den Hauptkomponenten gehören:

**Enzyme:** Zur Unterstützung der Verdauung.

**Probiotika**, die nützliche Bakterien liefern, um das Mikrobiom zu stärken.

**Präbiotika** als Nahrungsquelle für die guten Bakterien.

**Eine gesunde Ernährung** reich an Ballaststoffen unterstützt die Verdauung und fördert die Darmgesundheit. Zusätzlich können pflanzliche Mittel wie Kräuter oder spezielle Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden, um die Entgiftung und Regeneration der Darmschleimhaut zu unterstützen. (z.B. Zeolith, L-Glutamin etc.)

Dabei sollte der Darmaufbau in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden, damit sich z.B. die eigenommenen Bakterien auch gut an der Darmschleimhaut ansiedeln können. Das beste Präparat mit Bakterien hilft nicht, wenn die Voraussetzungen für eine Ansiedlung nicht gegeben sind.

Eine alleineige Umstellung der Ernährung hilft, vor allem wenn pathogene Keime vorhanden sind, meistens leider nicht. Hier ist dann eine gezielte Therapie nötig um schlechte Bakterien zu verringern und das Wachstum der guten Bakterien zu fördern. Für eine gezielte Therapie ist eine vorherige Analyse sinnvoll.

Wenn man Probiotika einnimmt sollte folgendes beachtet werden.

- regelmäßige Einnahme über mindestens 3 Monate
- Einnahme am besten nach einer Mahlzeit
- Ausreichende Anzahl an Bakterien im Präparat
- Die Bakterien sollten magenresistent behandelt worden sein
- Bei prophylaktischer Einnahme sollte eine Vielfalt an Bakterien enthalten sein.

## **9. Überblick**

### **Was sollte man vermeiden**

- Haushaltszucker: Liefert leere Kalorien und fördert Entzündungen
- Fast Food: ungünstig für das Darmmilieu
- Verarbeitetes Fleisch: lässt Bakterienvielfalt verarmen, schlecht für Herz und Leber.
- Fleisch aus Massentierhaltung: Enthält oft Antibiotika.
- Übergewicht: führt zu einer geringeren Bakterienvielfalt, steigert das Risiko für Darmkrebs
- Zuckerersatzstoffe, Zusatzstoffe, Pestizide.
- Emulgatoren: Fördern Entzündungen im Darm
- Alkohol: Schädigt die Darmbakterien und erhöht das Krebsrisiko
- Zu viel Salz: regt den Appetit an, verringert Milchsäurebakterien, erhöht oft den Blutdruck
- Crash Diäten: zu viel Verzicht stresst den Körper und führt dazu das der Körper dann umso mehr versucht Energie (und damit Fett) einzulagern.

### **Was ist von Vorteil**

- Viele pflanzliche Nahrungsmittel wie Gemüse, Beeren, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte
- Faserstoffe wie z.B. Inulin aus Artischocken, resistente Stärke aus abgekühlten Kartoffeln oder Nudeln
- Fermentierte Nahrungsmittel wie Jogurt, Kefir, Käse oder Sauerkraut
- Hochwertige Fette aus fettem Fisch oder pflanzlichen Ölen wie Leinöl
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen
- Polyphenole aus Beeren, Kaffee, Tee oder Vollkornprodukten
- Biofleisch um Antibiotikarückstände zu vermeiden
- Aufhören bevor man satt ist
- Nahrungspausen einlegen

## **Praktische Tipps**

### **Über die Ernährung: Top-Lebensmittel für das Mikrobiom**

**Nutzen:** Die Darmflora möglichst gut in ihrer Zusammensetzung und Vielfalt zu unterstützen.

#### **Beispiele:**

- Beeren- Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe
- Chicorée- Inulin, Ballaststoffe, Vitamine
- Kefir, Sauerkraut- enthält Bakterien
- Nüsse- gesunde Fette, Ballaststoffe, Vitamine
- Haferflocken- pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe
- getrocknete Äpfel- Pektin für die Darmbakterien
- Hülsenfrüchte- pflanzliches Eiweiß, Mineralien und Ballaststoffe
- Kohlgemüse- Cellulose als Ballaststoff, krebshemmende Glucosinolate
- Wurzelgemüse und Knollen- Ballaststoffe und resistente Stärke
- Vollkornprodukte
- Leinsamen- Ballaststoffe und Lignane (borbeugend gegen hormonabhängige Krebsarten)
- Süßungsalternativen wie Dattelzucker oder Yaconsirup nutzen

#### **Ausreichend Wasser trinken:**

- Zur Unterstützung der Verdauung und Ausspülung von Toxinen.
- Beispiel: Täglicher Konsum von mindestens 2 Litern Wasser.

#### **Auf ausreichend Schlaf achten:**

- er ist wichtig für die Regeneration des Körpers

Beispiel: Abendroutine schaffen, Gesunde Schlafumgebung herstellen, Entspannungsübungen.

#### **Probiotika- und Präbiotika-Einnahme:**

- Zur Wiederherstellung bzw. dem Erhalt einer gesunden Darmflora.

Beispiel: Verzehr von Joghurt, Kefir oder speziellen Nahrungsergänzungsmitteln.

## **Regelmäßige Bewegung:**

- Zur Anregung der Darmtätigkeit und Verbesserung der Durchblutung.

Beispiel: Tägliche Spaziergänge oder leichte Übungen wie Yoga, regelmäßig Ausdauersport.

## **Stressabbau:**

- Zur Verbesserung der Verdauung und Verminderung von Darmerkrankungen.

Beispiel: Praktizieren von Meditation oder Atemübungen. Die Lebenseinstellung analysieren und ggf. überdenken.

## **Nahrungsergänzung:**

- kann bei bestehenden Versorgungslücken helfen diese zu füllen
- Beispiel: Omega 3 Fettsäuren, Vitamin D, Eisen (meist bei Frauen), Selen

Bei Fragen sprechen Sie mich einfach an



Napf und Teller  
Beate Wendler  
Kapellbergweg 4  
97215 Weigenheim  
09842 9538225  
[info@napfundteller.com](mailto:info@napfundteller.com)  
[www.napfundteller.com](http://www.napfundteller.com)

## Quellen:

- “77 Tipps für einen gesunden Darm” von Dr med Ulrich Strunz
- “Das Immunbooster Handbuch” von Dr med Thomas Rampp
- “Energy” von Dr med Anne Fleck
- “Die Darm fit Formel” – Ernährungsdocs
- “Ein Bauch voller Gesundheit” von Katharina Döricht
- Kurs für Darmgesundheit von Dr Selz



# Napf & Teller

Gesundes für Hund und Mensch