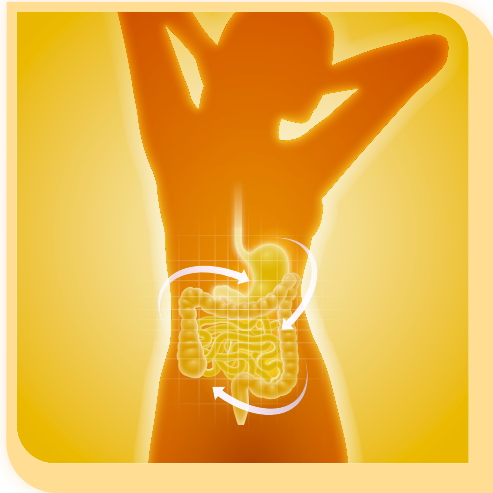




Ratgeber Darmgesundheit und Darmflora



**Gesunder Darm, gesunde Darmflora
– Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden**

Autorin:
Nadia Beyer
Diplom Oecotrophologin

Inhalt

	Seite
Vorwort	3
Der Darm – unser Kontakt mit der Außenwelt	3
Darf ich vorstellen? Ihre Darmflora.	4
- Besiedlungsbeginn mit dem ersten Atemzug	5
Die Darmflora und ihre lebenswichtigen Funktionen.	7
- Schutz vor pathogenen Keimen und mikrobiellen Toxinen	7
- Erhalt und Regeneration der Darmschleimhaut	8
- Verbesserter Aufschluss der Nahrung, optimale Nährstoffresorption und Nährstoffrecycling	9
- Selbstreinigung und Entgiftung	10
- Senkung des Cholesterinspiegels.	10
- Modulation der Immunfunktion	10
Was die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringt und die weitreichenden Folgen	13
- Antibiotika – ein Medikament mit unterschätzten Folgen nicht nur für die Darmflora	14
- Verdauungsschwäche – weitverbreitete, aber häufig verkannte Ursache von Dysbiosen	15
- Gärung und Fäulnis – die Folge von Verdauungsschwäche	16
- Leaky gut syndrome – wenn der Darm durch Dysbiosen durchlässig wird.	17
- Laktose-, Histamin- und andere Intoleranzen als Folgen von Verdauungsschwäche und „leaky gut syndrome“	18
- Fehlbesiedlung des Dünndarms („bacterial overgrowth syndrome“) durch Verdauungsschwäche	19
- Auswirkungen einer gestörten Darmflora auf unsere Psyche	21
Maßnahmen zur Sanierung des Ökosystems Darm	23
- Die darmfreundliche Ernährung	23
- Beim Essen entspannen.	24
• Präbiotische Ballaststoffe	25
• Obst und Süßes – weniger ist mehr!	28
• Gemüse ohne Ende	30
• Milch – besser nicht!	30
• Getreide mal anders	31
• Fette und native Öle	32
• Tierisches Eiweiß – ja oder nein?	33
• Vorsicht bei histaminhaltigen Lebensmitteln.	34
• Gewürze, Salz & Säure	36
• Mikronährstoffdefizite ausgleichen	36
- Unterstützender Einsatz von Probiotika bei Dysbiosen	37
- Effektive Mikroorganismen - ein unschlagbares Orchester.	41
- Bitterkräuter – ein Segen für sämtliche Verdauungsorgane	42
- Schwarzkümmelöl – Naturheilmittel aus dem Orient	44
- Natürlicher Zeolith (Klinoptilolith) – natürlich entgiftend und reinigend.	45
- Bentonit (Montmorillonit) – mineralstoffreicher Quellton zur Entschlackung	46
Schlusswort	47

Gesunder Darm, gesunde Darmflora

– Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
der Darm und seine Mikroflora bilden das Fundament unserer Gesundheit. Sie sind es, die unsere Existenz erst ermöglichen, indem sie die Wiege unseres Immunsystems bilden und die täglich zugeführte Nahrung in eine für uns verwertbare Form überführen. Trotz seiner existenziellen Bedeutung wird diesem komplexen Organsystem heute immer noch viel zu wenig Beachtung geschenkt. Insbesondere werden Beeinträchtigungen seiner Funktion häufig nicht erkannt oder bagatellisiert, weil die möglichen Symptome und weitreichenden Konsequenzen für die Gesamtgesundheit vielen, u.a. auch Therapeuten, nicht bekannt oder aber bewusst sind. Der folgende Beitrag möchte gerne dazu beitragen, dass sich dies ändert und Sie deshalb auf eine spannende Reise in das verschlungene Dunkel Ihres Darms mitnehmen. Lassen Sie sich von den Leistungen dieses Organsystems und Mikrokosmos überraschen und gewinnen Sie ein neues Verständnis über die Zusammenhänge zwischen Darm, Darmflora und Gesundheit.

Nach einer ausführlichen Beschreibung durchaus komplexer Zusammenhänge und teilweise dramatisch ernüchternd anmutenden Fakten über Ursachen und Folgen von Darmdysbiosen erwartet Sie als Belohnung ein ausgesuchtes und vor allem praktikables Bouquet an Maßnahmen zur Darmsanierung, von dem jeder Leser profitieren kann. Ich möchte aufzeigen, was Betroffene tun können, um wieder gesünder zu werden und ihr körperliches Wohlbefinden spürbar zu steigern. Dabei werde ich auch den Einsatz bewährter und intelligent konzipierter Naturprodukte (z.B. ANCENASAN® Produkte) vorstellen und deren Anwendung zur nachhaltigen Darmsanierung erläutern.

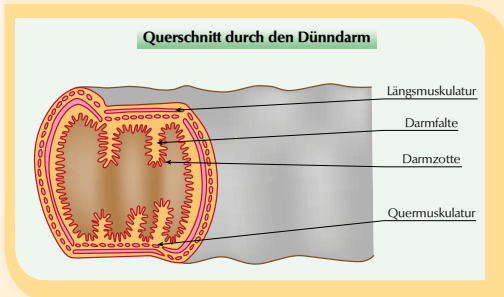
Ich wünsche Ihnen viel Freude und Durchhaltevermögen beim Lesen. Diese Sammlung bietet Ihnen zahlreiche Tipps für eine gesündere Zukunft und mehr Lebensqualität.

Herzliche Grüße,
Nadia Beyer

Der Darm – unser Kontakt mit der Außenwelt

Der Darm ist das größte Organ unseres Körpers. Mit einer Gesamtlänge von ca. 8 Metern Länge schlängelt er sich, im wahrsten Sinne des Wortes, unbehelligt durch unseren Bauchraum und sorgt durch Faltung seiner Wandschichten (Muskelschicht, Schleimhaut und abdeckender Zellschicht = Epithelschicht) für eine enorme innere Oberfläche von ca. 400 m² (entspricht ca. 1½ Tennisplätzen).

Der Darm, und nicht etwa Haut oder Lunge, bildet somit die größte Kontaktfläche unseres Organismus mit der Außenwelt und übernimmt als zentrales Kommunikationsorgan zwischen Umweltfaktoren, Stoffwechsel und Immunsystem eine wichtige Steuerungsfunktion in der Regulation zahlreicher Körperfunktionen. Er entscheidet maßgeblich über Gesundheit und Krankheit. Insbesondere Erkrankungen, die von Immun- und Entzündungsprozessen begleitet werden (Allergien, Autoimmunerkrankungen, wie Morbus Crohn, rheumatoide Arthritis etc.), stehen im engen Zusammenhang mit dem Darm. Die Mikroben, die zu Billionen unseren Darm bevölkern und in Wechselwirkung mit der Epithelschicht treten, spielen dabei eine ganz besondere Rolle.



Darf ich vorstellen? Ihre Darmflora.

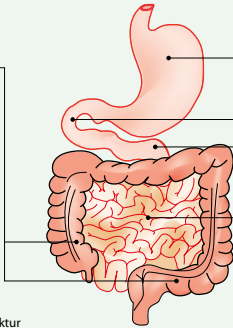
Wer bin ich und wenn ja wie viele? Dieser nette Titel eines bekannten Bestsellers von Richard David Precht könnte auch Namensgeber dieses Kapitels lauten, den dem ist tatsächlich so, ...wir sind nicht allein! Die gesamte Haut und sämtliche Schleimhäute, insbesondere die des menschlichen Verdauungstrakts, beherbergen eine riesige Anzahl an Mikroorganismen, die, wenn alles optimal verläuft, mit uns als sogenannte Darmflora in Symbiose leben. Die Darmflora ist eine hoch organisierte Mikrowelt, in der bestimmte Arten vorherrschen müssen, um uns körperlich gesund zu erhalten. Ihre Rolle für unsere Gesundheit ist so wichtig, dass wir es uns nicht leisten können, sie zu ignorieren oder nur sehr stiefmütterlich zu behandeln.

Mikrobielle Besiedelung des menschlichen Gastrointestinaltrakts

Kolon

($10^{10} - 10^{12}$ KbE/g)
 Bacteroides
 Bifidobacterium
 Streptokokken
 Eubacterium
 Fusobacterium

 Coliforme
 Clostridien
 Veillonellen
 Laktobazillen
 Proteus
 Staphylokokken
 Pseudomonaden



Magen

($10^1 - 10^3$ KbE/ml)
 Laktobazillen
 Streptokokken
 Enterokokken

Jejunum und Ileum

($10^4 - 10^8$ KbE/ml)
 Laktobazillen
 Coliforme
 Streptokokken
 Bacteroides
 Bifidobacterium
 Fusobacterium

© 2012 ANCEANAS® Manufaktur

KbE = koloniebildende Einheit

Anders als der Begriff Flora zunächst suggerieren könnte, handelt es sich bei der Darmflora keineswegs um ein buntes Blumenmeer, sondern eine komplexe Mikroorganismengemeinschaft, die vorwiegend aus Bakterien besteht und unsere Gesundheit maßgeblich beeinflusst. Der inkorrekte Begriff Darmflora beruht noch auf der früheren Annahme, Bakterien und viele andere Mikroorganismen gehören dem Pflanzenreich an.

Die Anzahl der Bakterien, die unseren Verdauungstrakt bzw. das innere dieses Hohlorgans und dessen Schleimhaut besiedeln, ist dabei erstaunlich groß und beläuft sich auf 100 Billionen ($10^{14} = 100.000.000.000.000$) Keime/g Darminhalt. Damit übertrifft ihre Zahl die unserer Körperzellen um das 10fache und macht eine Masse von ca. 1500-2000 g unseres Körpergewichts aus. Aktuelle Schätzungen nach besteht die menschliche Darmflora aus bis zu 1.800 Bakteriengattungen mit bis zu 36.000 verschiedenen Arten. Jeder Mensch beherbergt dabei mind. 500 unterschiedlichen Arten, wobei 99 % der Mikroflora (= Hauptflora) von nur

30-40 Arten gestellt wird. Den Rest der Bakterien machen die Begleit- und Restflora aus.

In jedem Verdauungsabschnitt befindet sich jeweils eine ganz spezifische Flora, die dem Milieu und den entsprechenden pH-Werten vor Ort angepasst ist. Der Dickdarm, allen voran dessen erster Abschnitt, der sogenannte Blinddarm, ist neben der Mundhöhle, der am stärksten besiedelte Teil des Verdauungstrakts ($10^{10} - 10^{12}$ Bakterien/ml Inhalt) und geprägt von der größten Artenvielfalt an Bakterien. Mit einer Länge von ca. 7 cm endet der Blinddarm blind im rechten Unterbauch bildet ein wichtiges Rückzugsgebiet für Bakterien und stellt durch die zahlreichen in ihm ablaufenden

Unser Verdauungstrakt

