

Darm und Gesundheit



Wie unsere moderne Lebensweise den Zustand unserer Darmflora
und damit unsere Gesundheit beeinflusst

Das Mikrobiom in Zahlen

100 Billionen symbiotische Mikroben bilden das Mikrobiom eines Menschen. Das sind **mehr Mikroben als Sterne in der Milchstraße**.

95% unseres Mikrobioms befindet sich im Magen-Darm-Trakt.

Die Anzahl der Gene in unserem Mikrobiom ist **150 x größer** als die der Gene unseres Genoms.

Wir haben **1,3 x mehr Mikroben als menschliche Zellen**.

Mehr als 10.000 mikrobielle Arten am und im menschlichen Körper wurden bisher von Forschern identifiziert.

95%

90%

5:1

2 Kg

Das Mikrobiom in unserem Darm kann **bis zu 2 Kg** wiegen.

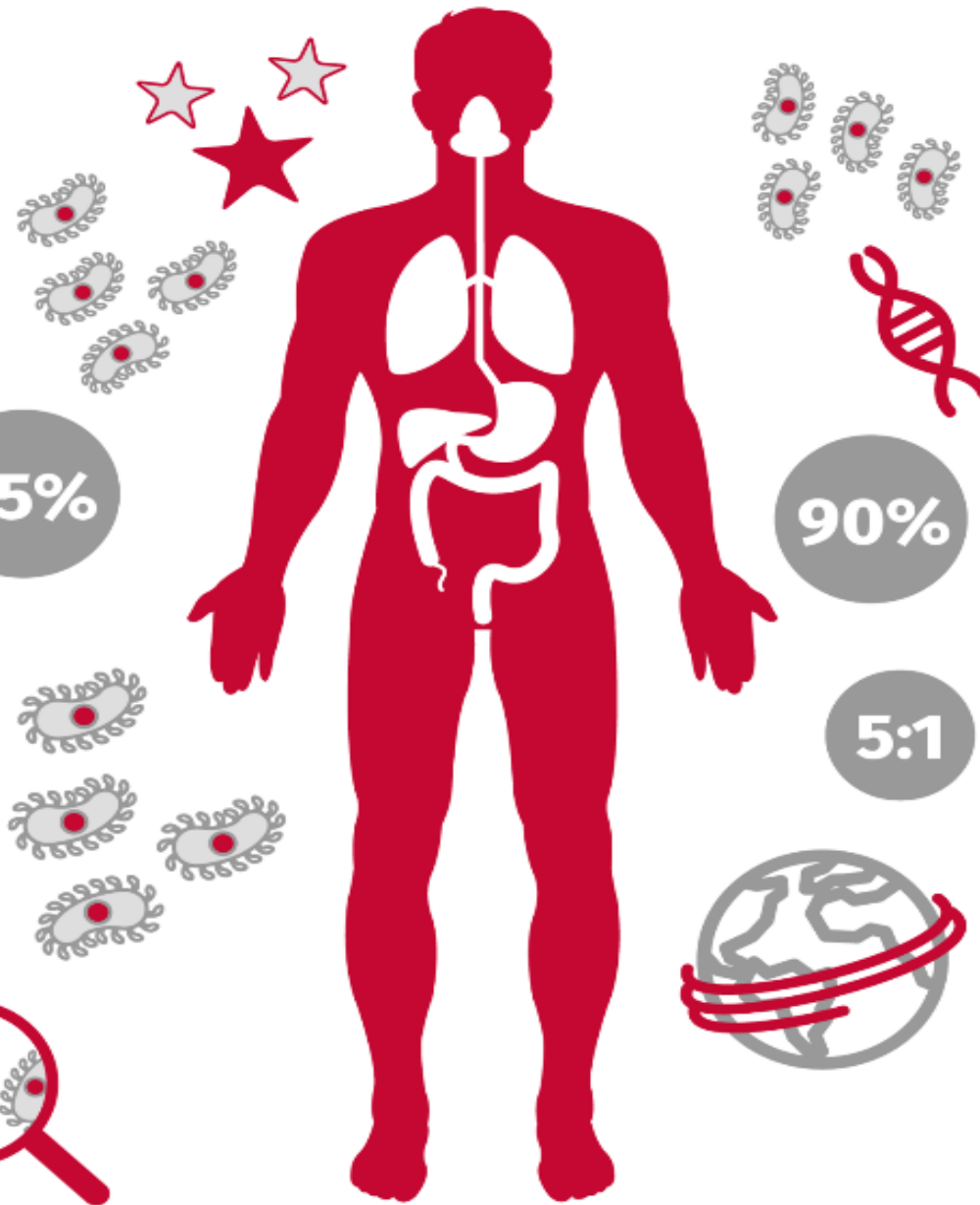
Das Mikrobiom ist medizinisch **zugänglicher und anpassbarer** als die menschliche DNA.

Es wird angenommen, dass **90% der Krankheiten** meist auf den Darmtrakt und die Gesundheit des Mikrobioms zurückzuführen sind.

Auf **5 Viren** in der Darmflora kommt **ein Bakterium**.

Die Mikroben eines Menschen würden aneinander gereiht **2,5 mal die Erde umfassen**.

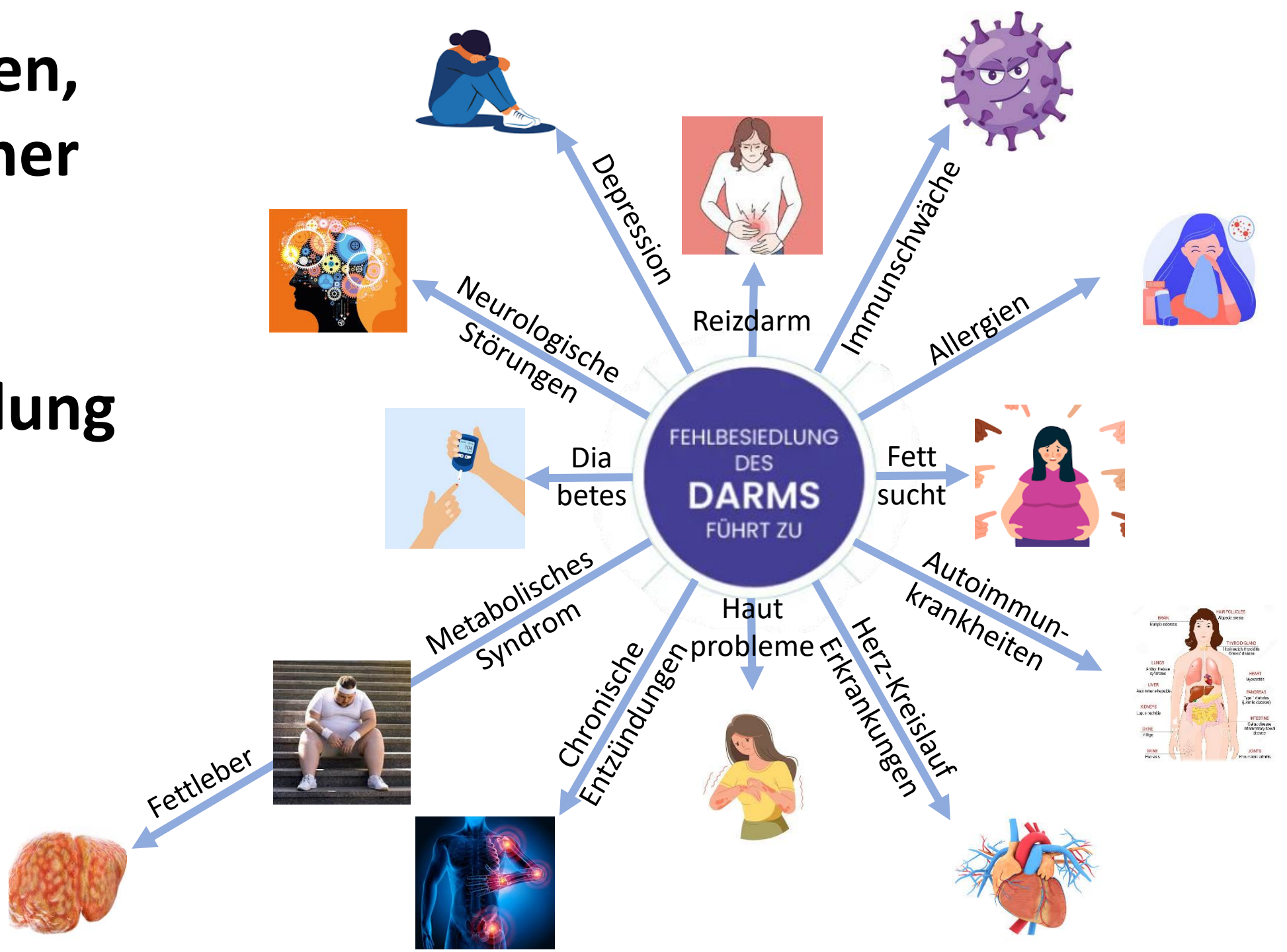
Jedes einzelne Mikrobiom ist so **einzigartig wie ein Fingerabdruck**.



Wie uns unsere Darmbakterien unterstützen

- Können für uns unverdauliche Nahrungsbestandteile aufschliessen und uns mit zusätzlichen Vitaminen versorgen
- Trainieren unser Immunsystem
- Schützen uns vor Krankheitserregern – durch Verdrängung
- Produzieren Substanzen, die für unsere Darmbarriere wichtig sind

Krankheiten, die mit einer gestörten Darmflora in Verbindung gebracht werden



Darmflora Soll – Ist:

Gute Darmflora



Geschädigte Darmflora



Was unserer Darmflora schadet

- **Antibiotika**
die wohl bekanntesten „Zerstörer“ der Darmflora
- **Spritzmittel in unserer Nahrung**
töten Bakterien, Viren und Pilze nicht nur in der Natur, sondern auch in unserem Darm.
 - Glyphosat
 - Neonicotinoide
 - Chlorpyrifos
- **Industriechemikalien**
 - PCB's
 - Weichmacher aus Plastikverpackungen
 - Antihafbeschichtungen
 - Schwermetalle
- **Medikamente**
 - Magensäureblocker
 - Entzündungshemmende Schmerzmittel
 - Antiallergika
 - viele Psychopharmaka
 - alle Krebsmittel
- **Nahrungsmittelzusatzstoffe**
 - Emulgatoren
 - Konservierungsmittel
 - Künstliche Süßstoffe
- **Mangel an löslichen Ballaststoffen**
läßt nützliche Bewohner, die sich davon ernähren, verhungern

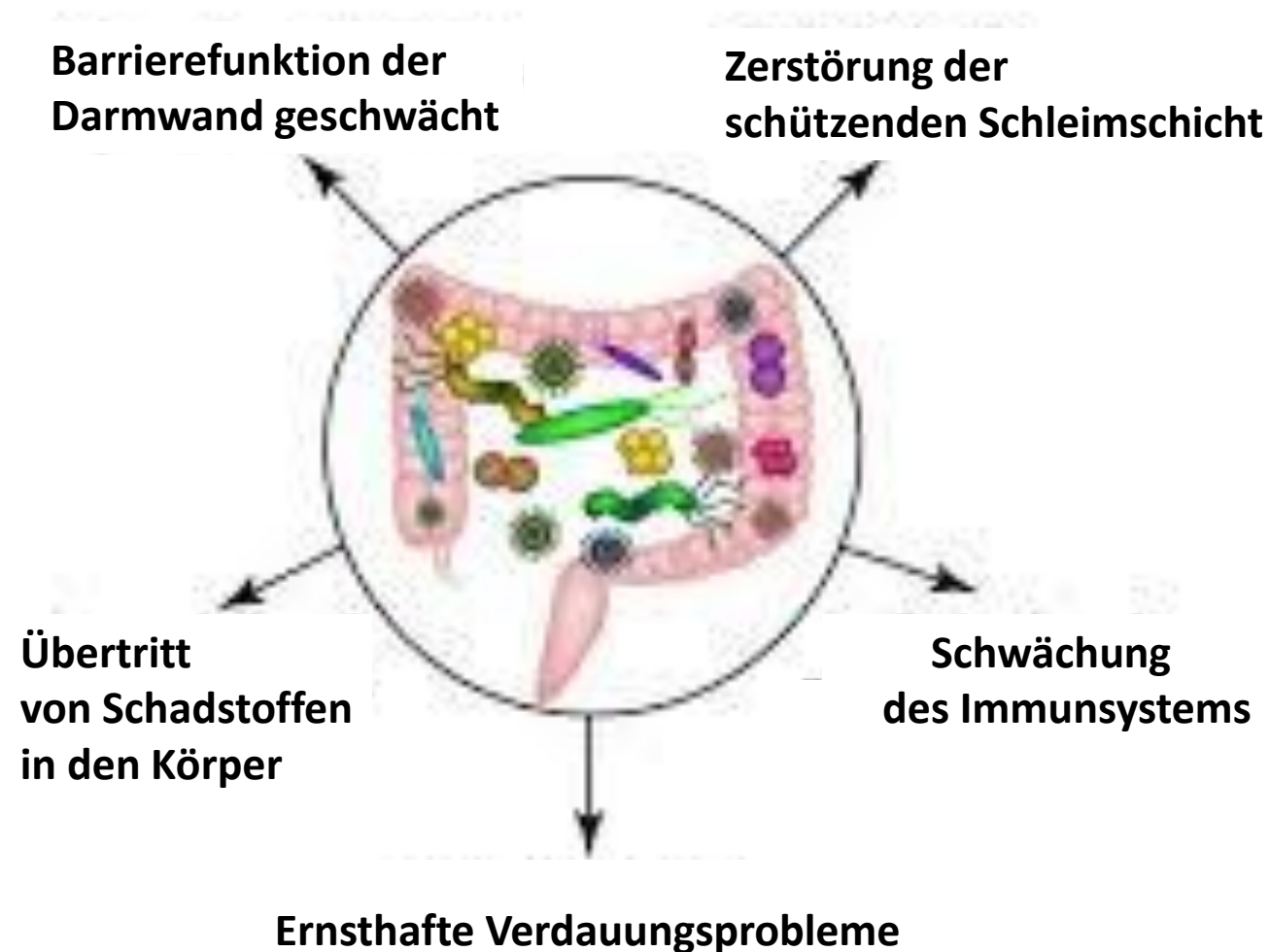
Schädliche Bakterien besetzen die Lücken



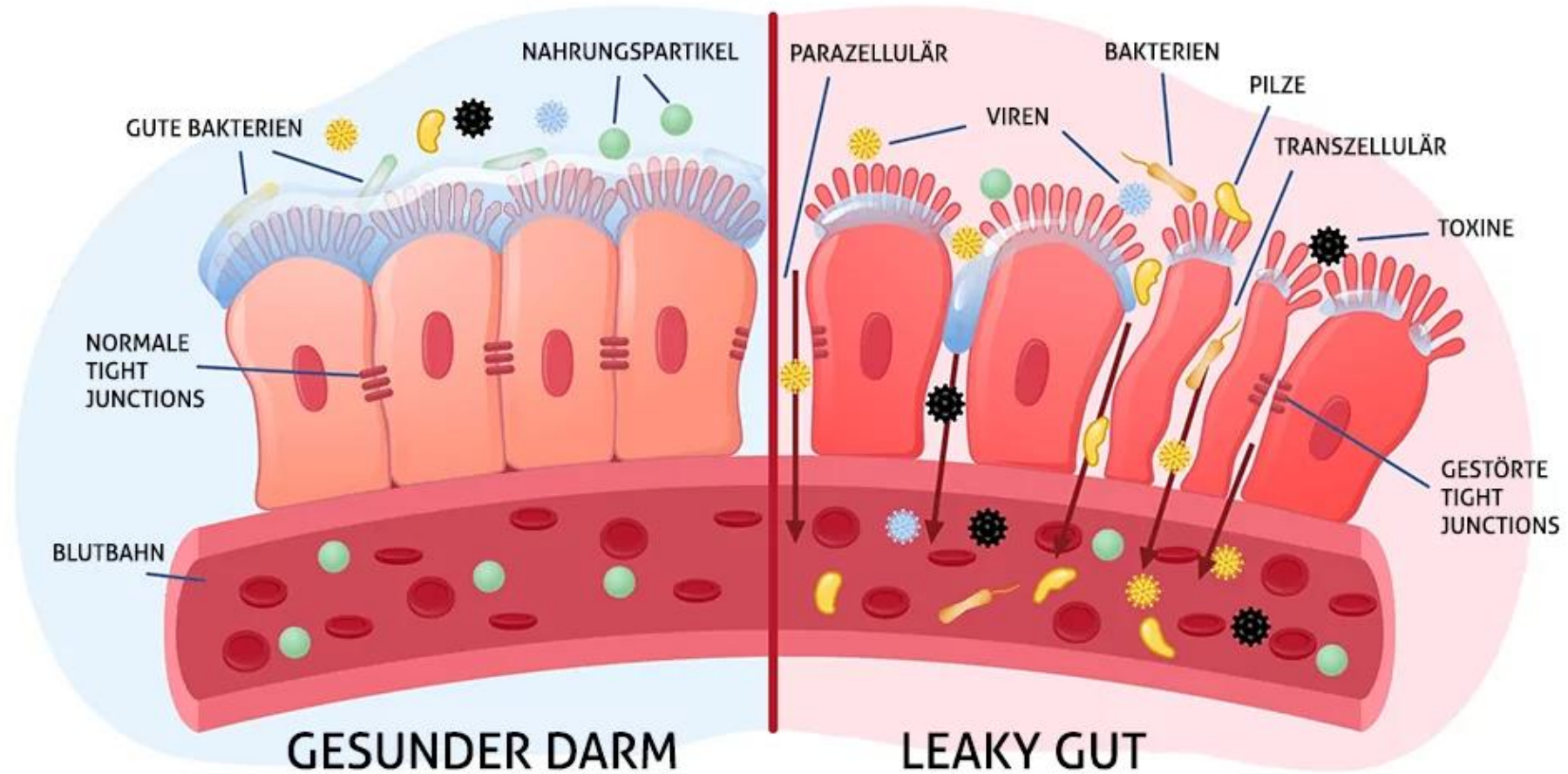
Wie uns unsere Darmbakterien unterstützen

- Können für uns unverdauliche Nahrungsbestandteile aufschliessen und uns mit zusätzlichen Vitaminen versorgen
- Trainieren unser Immunsystem
- Schützen uns vor Krankheitserregern – durch Verdrängung
- Produzieren Substanzen, die für unsere Darmbarriere wichtig sind

Folgen einer Fehlbesiedlung im Darm



DAS LEAKY GUT SYNDROM



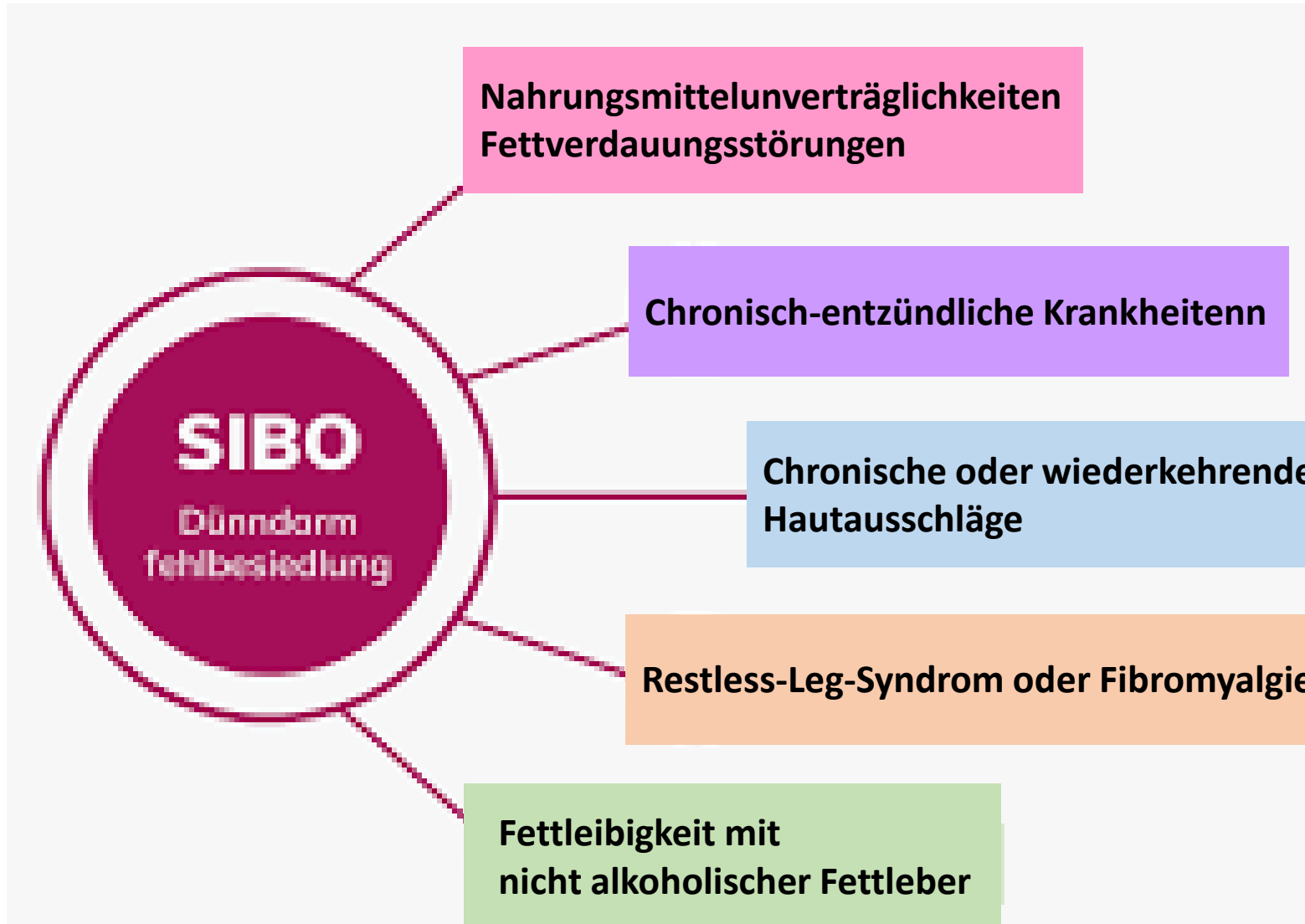
Gesunder Darm



**Dünndarmfehlbesiedlung
(SIBO)**



Körpersignale, die auf SIBO hinweisen:



Probiotika

- **Apfelessig**
→ wenn naturtrüb und bio
- **Gesäuerte Milchprodukte**
→ Joghurt, Kefir, Dickmilch
- **Lang gereifter Rohmilchkäse**
→ wie Bergkäse und Parmesan
- **Sauerkraut**
→ nur wenn nicht pasteurisiert
- **Fermentiertes Gemüse**
- **Kimchi**
- **Salzgurken**

Praebiotika

- **Frisches Obst**
→ Äpfel, Zitrusfrüchte, Aprikosen
- **Frisches Gemüse**
→ Kohlgemüse, Zwiebeln, Schwarzwurzeln
- **Hülsenfrüchte**
→ Linsen, Erbsen, Bohnen
- **Nudeln, Reis, Kartoffeln**
→ abgekühlt und wieder leicht erwärmt
- **Haferflocken**
- **Saaten**
→ Leinsamen, Flohsamen, Chia

Darmfreundliche Ernährung

- **Ballaststoffreich essen**
vor allem Präbiotika wie Hülsenfrüchte und Saaten; Nudeln, Reis und Kartoffeln abgekühlt und aufgewärmt
- **Viel frisches Obst und Gemüse**
saisonal und regional – enthalten mehr Vitamine und nützliche Bakterien
- **Spritzmittel im Essen meiden**
Bio-Lebensmittel oder nachhaltig in der Nähe erzeugte (Kontrolle)
- **Keine Konservierungsstoffe, Emulgatoren und Süßstoffe**
selbst kochen, Fertigprodukte weitgehend meiden und auf Inhaltsstoffe achten
- **Öfter Probiotika verzehren**
gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt, Dickmilch, Kefir, Sauerkraut nicht pasteurisiert
- **Keine Plastikflaschen für Saures und Öliger**
setzt Weichmacher aus dem Plastik frei
- **Mehr Omega-3-Fettsäuren im Essen**
Leinöl, Nussöl, Rapsöl, fetter Fisch, „echtes“ Wild

Einflüsse auf die Darmflora Bei Kindern

Im Mutterleib



Die Darmflora der Mutter

- ✔ Nikotin & Alkoholverzicht
- ✔ Pro- und Präbiotika
- ✔ Ausreichend Bewegung
- ✔ Übergewicht vermeiden
- ✔ Ausgewogene Ernährung
- ✔ Vermeidung von Stress

Geburt



Der Geburtsweg

- ✔ Die Art der Geburt
- ✔ Körperkontakt mit der Mutter
- ✔ 9 Monate Schwangerschaft

Kleinkind



Medikamente & Ernährung

- ✔ Antibiotika nur im Notfall
- ✔ Stillen statt Formula
- ✔ Übermäßige Hygiene vermeiden
- ✔ Gesunde Ernährung

Ab 3 Jahren



**Erwachsenen-
ähnliche
Darmflora**

Darm-Hirn-Achse



- Magen-Darm-Trakt von dichtem Netz aus Nervenzellen umgeben
- Sind identisch mit unseren Gehirnzellen und funktionieren auch genauso
- Ihre Anzahl beträgt ca. 200 Mio.
- Sie kommunizieren ständig mit unserem Großhirn
- Es wird von der Medizin auch Darmhirn genannt