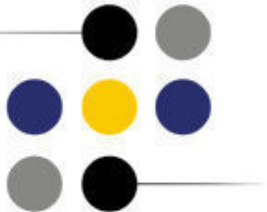
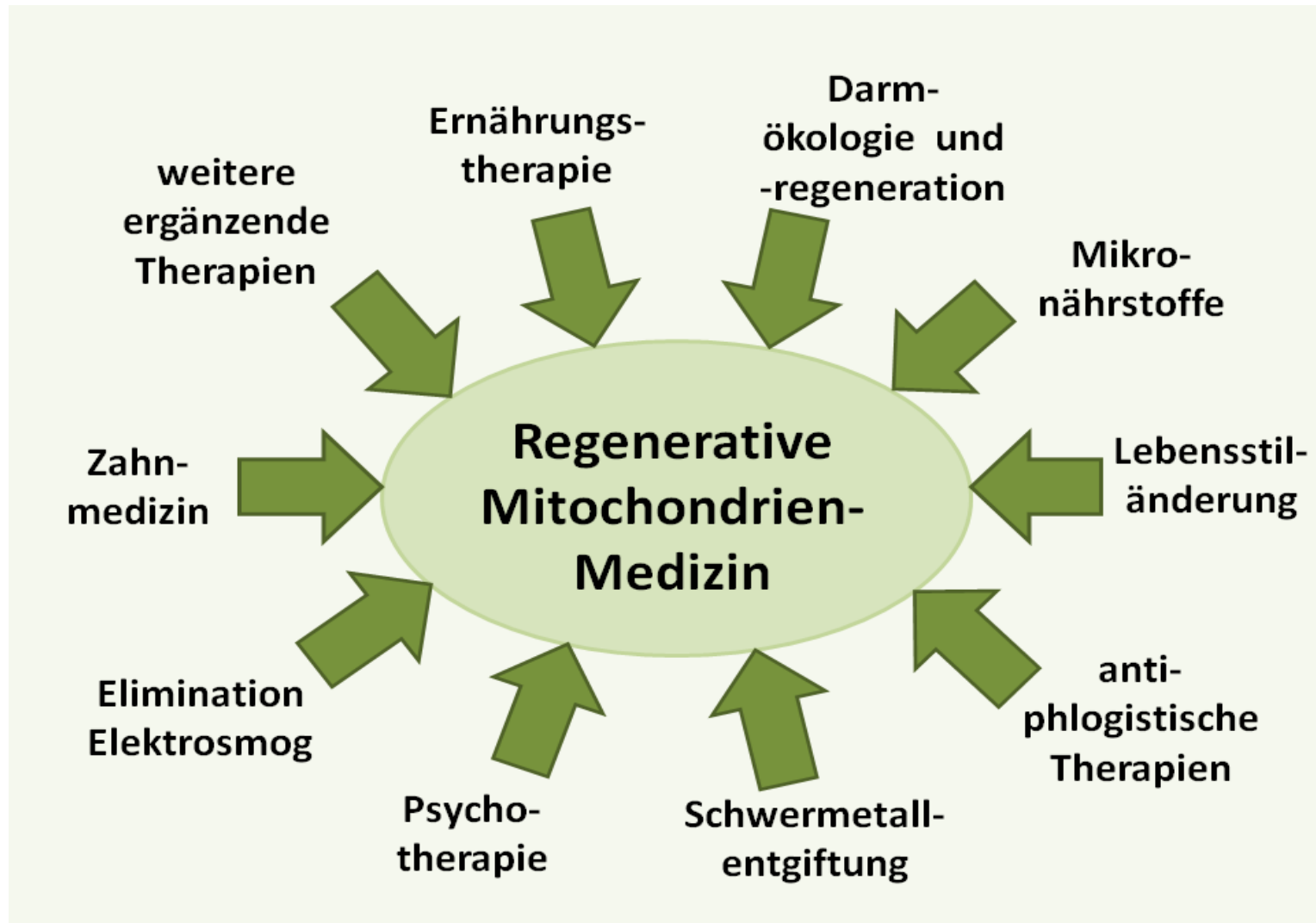




Über die Bedeutung der **Darmgesundheit** im Rahmen der **Mitochondrien-Medizin**



Die Mitochondrien-Medizin

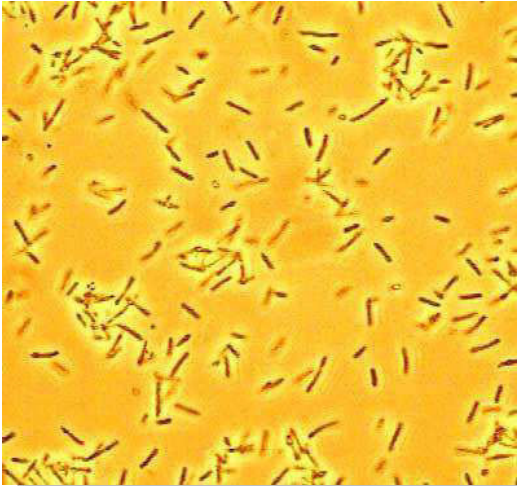


Der gesunde Darm



- **beim Erwachsenen:
Länge: 7 – 9 m
Oberfläche (durch Zotten): 300 – 500 qm**
- **Darmschleimhaut dicht von Bakterien besiedelt (Darmflora = intestinales Mikrobiom, Dünndarm 10^3 bis 10^7 , Dickdarm 10^{11} bis 10^{12} Bakterien pro g Kot)**
- **etwa 10 x mehr Bakterien im gesamten Mikrobiom als im Körper Körperzellen**
- **bilden ein ca. 2 kg schweres intestinales Mikrobiom mit wichtigen Aufgaben für das Immunsystem, die Entgiftung und das Hormonsystem**

Die gesunde Darmflora



- **Basis wird bei der Geburt übertragen**
- **gestillte Säuglinge andere Darmflora-Zusammensetzung als flaschenernährte**
- **kann beim Erwachsenen bis zu 1000 verschiedene Bakterienarten enthalten (fast ausschließlich obligate Anaerobier)**
- **Zusammensetzung kulturabhängig, ernährungsabhängig und individuell verschieden**

Die Leistungen der Darmflora



- ernährt die Darmschleimhaut mit.
- hilft Nahrung aufzuspalten und zu verwerten.
- hilft Mineralien aufzunehmen (als milchsäure Salze).
- bildet Vit. B₁, B₂, B₆, B₁₂, K, Folsäure, Biotin und Pantothensäure .
(Baumgärtel)
- regeneriert oxidierte Vitamine und ermöglicht die Aufnahme von Vitalstoffen.

Die Leistungen der Darmflora



- baut Giftstoffe ab.
- des Dünndarm beeinflusst die des Dickdarmes (ohne gesunde Bifidus keine gesunden E.coli).
- produziert antibiotische Schutzstoffe.
- fördert Bildung von α - und β -Defensinen (körpereigene antibiotische Peptide).

Die Bakterienflora ist wichtig für die gesunde Funktion des Darmes.

Dysbakterie - die Ursachen



- **Antibiotika, Fehlernährung, Konservierungsstoffe, andere Lebensmittelzusätze, Medikamente**
- **Ungleichgewicht zwischen gesunden und krankmachenden Bakterien**
- **Darmschleimhaut und Immunsystem ziehen sich zurück**

Dysbakterie – die Folgen



- **Atrophie der Darmzotten = dauerhafte Absorptionsstörungen = Minderversorgung mit Nährstoffen**
 - **Falschbesiedelung der Darmschleimhaut = Pathogene (Bakterien, Pilze, Viren) infizieren den Darm**
 - **Falschbesiedelung führt zu Fäulnis im Darm.**
-
- **Nach „Zusammenbruch“ des Immunsystems: Pilze „wandern aus“ (Escapeverhalten) und lösen Allergien aus.**

Fäulnis im Darm : Enterale Autointoxikation



- **Selbstvergiftung aus dem Darm durch Fäulnisgifte**
- **Endotoxine verändern Durchlässigkeit des Darms (Leaky-Gut Syndrom)**
- **Lähmung und Reizung der Darmwand (Reizdarm-Syndrom)**
- **erhöhte Belastung der Leber durch Darmgifte**
- **ins Blut übertretende Gifte und Säuren werden im Zellzwischenraum abgelagert**
- **Überlastung und schließlich Blockade der Entgiftungskapazität**



Dysbakterie und Mitochondrien-Funktionsstörung



zum Beispiel

- **Mangelversorgung der Mitochondrien**
- **mehr Schadstoffe im Körper durch „leaky-gut“**
- **verschlechterte Entgiftungsfähigkeit**
- **verschlechterter Zell- und mt-Stoffwechsel**
- **chronische Entzündungsreaktionen des Darmes u.a.**
- **zunehmender oxidativer und nitrosativer Stress**
- **u.v.a.**

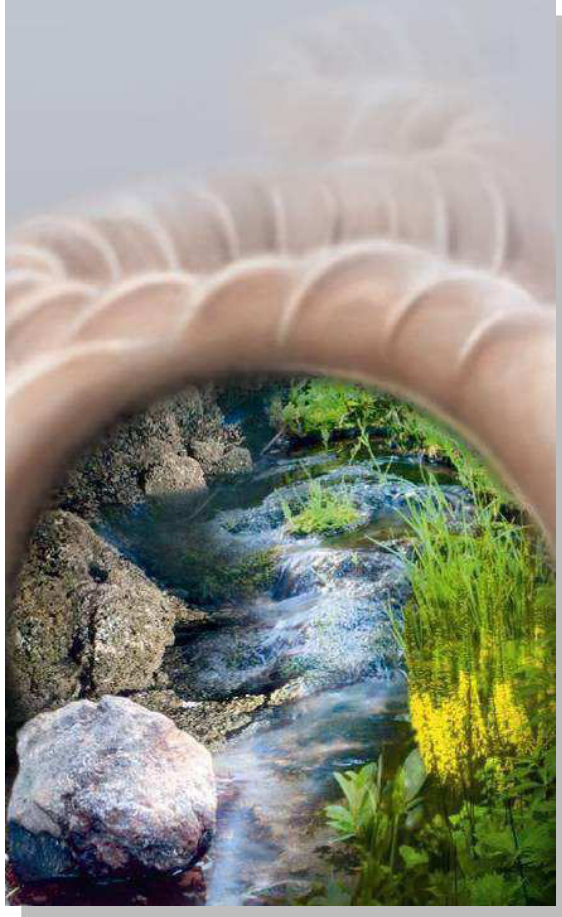
Dysbakterie und Mitochondrien-Funktionsstörung



- **alle Arten von Darmerkrankungen** (inkl. Colitis ulcerosa / Morbus Crohn, alle Verdauungsstörungen, Dampilze, -Parasiten)
- **Chronische Gastritis**
- **Immundefizienzen**
- **Bindegewebsschwäche**
- **Arthritis und Arthrose**
- **Neurodermitis, Ekzeme**
- **Allergien, Unverträglichkeiten**
- **Asthma, Rheuma, Migräne**
- **CFS / MCS / Fibromyalgie**
- **Krebserkrankungen**
- **Autismus, ADS bei Kindern und Erwachsenen**
- **psychische Beschwerden** (90 % des Serotonins kommt aus dem Darm)

90% aller chronischen Krankheiten sind von einer mitochondrialen Störung begleitet.

Wege zum gesunden Darmmilieu



- **vitalstoffreiche Ernährung, ggf. individuelle Ernährung**
- **Regulierung der Darmfermente**
- **Regeneration der Darmschleimhaut**
- **Verdrängung der krankhaften Darmflora**
- **Aufbau einer gesunden Flora**
- **langfristig darmgesunde Essgewohnheiten**

Darmgesunde Ernährung



- zu Beginn am besten glutenfreies Brot
- Brot ohne Hefe (oder das Brot zwei Tage liegen lassen)
- gekochtes Getreide
- Kartoffeln, Reis
- Nudeln (am besten glutenfrei)
- Eier
- Fleisch (wenig vom Schwein)
- Fisch
- Milchprodukte wie: Käse, Quark, Buttermilch, Molke, Sahne, Joghurt in Maßen (außer bei Milch-Unverträglichkeit!)
- frisches Obst, frische Kräuter
- harte Rohkost: wenig Salatblätter
- viel Gemüse (roh oder zubereitet)

Darmgesunde Ernährung



- **ausreichend trinken: bei 75 kg Körpergewicht täglich mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertees**
- **vielseitig und abwechslungsreich essen: von allem etwas und von nichts zu viel**
- **Fleisch eher reduzieren, häufiger Fisch essen**
- **KEINE ANGST VOR GESUNDEM(!) FETT: gute Öle benutzen: v.a. kaltgepresstes Oliven- und frisches(!) Speiseleinöl sowie Kokosöl und auch Butter**

Darmgesunde Ernährung



WICHTIG!

Der Darm sollte frei von Gärungsprozessen gehalten werden,
Anzeiger: Blähungen.

Kritische Lebensmittel können individuell sein:

- **Hülsenfrüchte**
- **Kohlgemüse**
- **Schwarzwurzeln und Topinambur (Inulin)**
- **Lauchgemüse**
- **Pilze**
- **frisches Obst**
- **frische Hefeprodukte**

Was Sie nicht essen sollten



- **Zucker**
(als Haushalts-, Frucht- oder Traubenzucker, erzeugt starke Blutzuckerschwankungen, Glykosilierungen von Proteinen, füttert die falschen Darmbakterien, erzeugt schlechtes Darmmilieu etc.)
- **Milch**
(höchstens geringe Mengen in nicht homogenisierter Form)
- **Fastfood**
- **industriell gefertigte Produkte**
(Fertiggerichte, in Dosen oder Gläser verpacktes Essen, Mayonnaisen, Ketchup etc.)
- **sogenannte „natürliche Aromastoffe“**
(werden von Schimmelpilzen produziert)
- **Produkte mit Konservierungsstoffen (E 200 bis E 299)**
(bekämpfen das gesunde Darmmilieu)

Darmgesunde Ernährung



Allgemeine Ernährungsrichtlinien

Vollkorn – vegetarisch – vegan – Trennkost – etc.

- sind meist nicht passend
- sind für Gesunde praktizierbar, bei Darmkranken meist keine Option

Schätzung: 80 % der Bevölkerung haben einen kranken Darm!

Individuelle Ernährung



Dringend erforderlich:

individuelle Ernährungsanalyse und ggf. Untersuchungen auf Unverträglichkeiten/Intoleranzen und Allergien gegen Lebensmittel

Beispiele

- **Lactose-Unverträglichkeit**
- **Fruktose-Unverträglichkeit (ebenso Sorbit etc.)**
- **Histamin-Unverträglichkeit**
- **Salicylat-Intoleranz**
- **Getreide-Unverträglichkeiten**
- **Zöliakie/„Sprue“ („Gluten-Unverträglichkeit“)**
- **Glutensensitivität**
- **Weizenallergie**

Gegen fast jedes Lebensmittel können Allergien ausgebildet werden.

Therapie: Allergen-Karenz

Probiotika



- **enthalten lebensfähige Bakterien zum Aufbau der Darmflora**
- **ermöglichen Milieu-Umstellung der Darmflora**
(verdrängen Fäulnisbakterien, Pilze, Pathogene etc.)
- **sind unabdingbar, um die reduzierte offenporige Darmschleimhaut zu regenerieren.**
- **ermöglichen Ernährung und damit Regeneration der Darmschleimhautzellen**
- **reduzieren langfristig Gärprozesse im Darm**
(Verminderung der enteralen Autointoxication)
- **verbessern langfristig Nährstoffversorgung des Patienten**
- **lassen langfristig Darm-Immunsystem regenerieren**



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !**