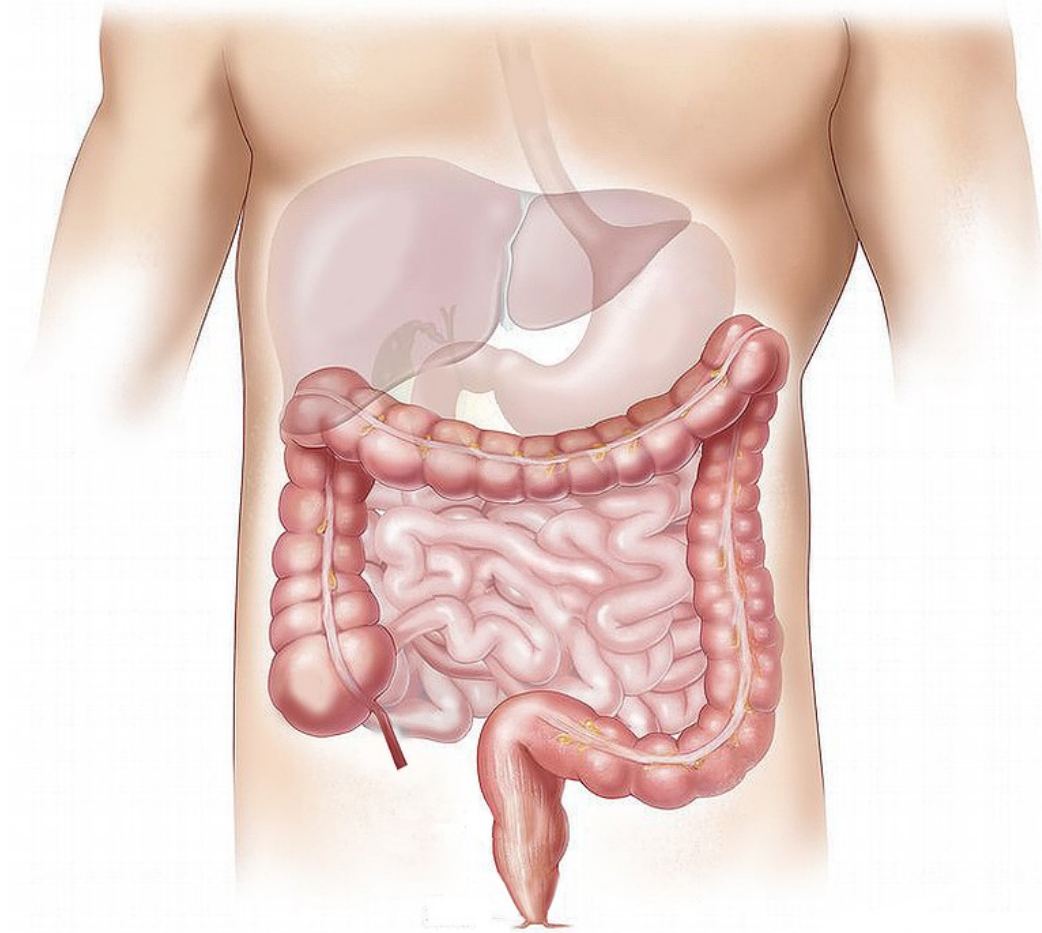


Gesundheit beginnt im Darm



APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

500 auf 80

Giulia Enders



**SPIEGEL
Bestseller**

Aktualisierte
NEUAUSGABE

DARM MIT CHARME



ullstein 

Alles über ein
unterschätztes Organ

Quelle: Amazon.de



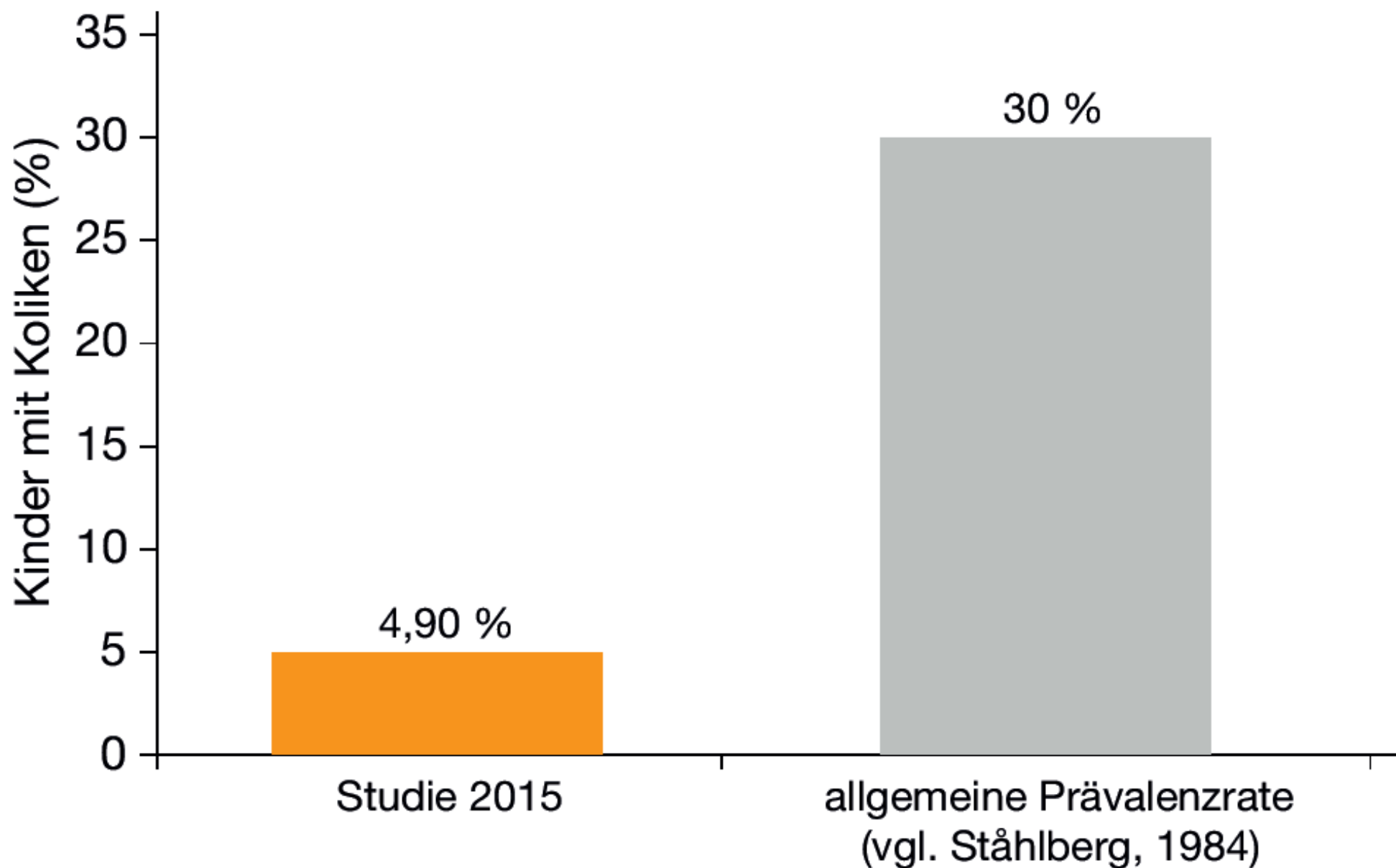
APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

Erstbesiedelung nach der Geburt

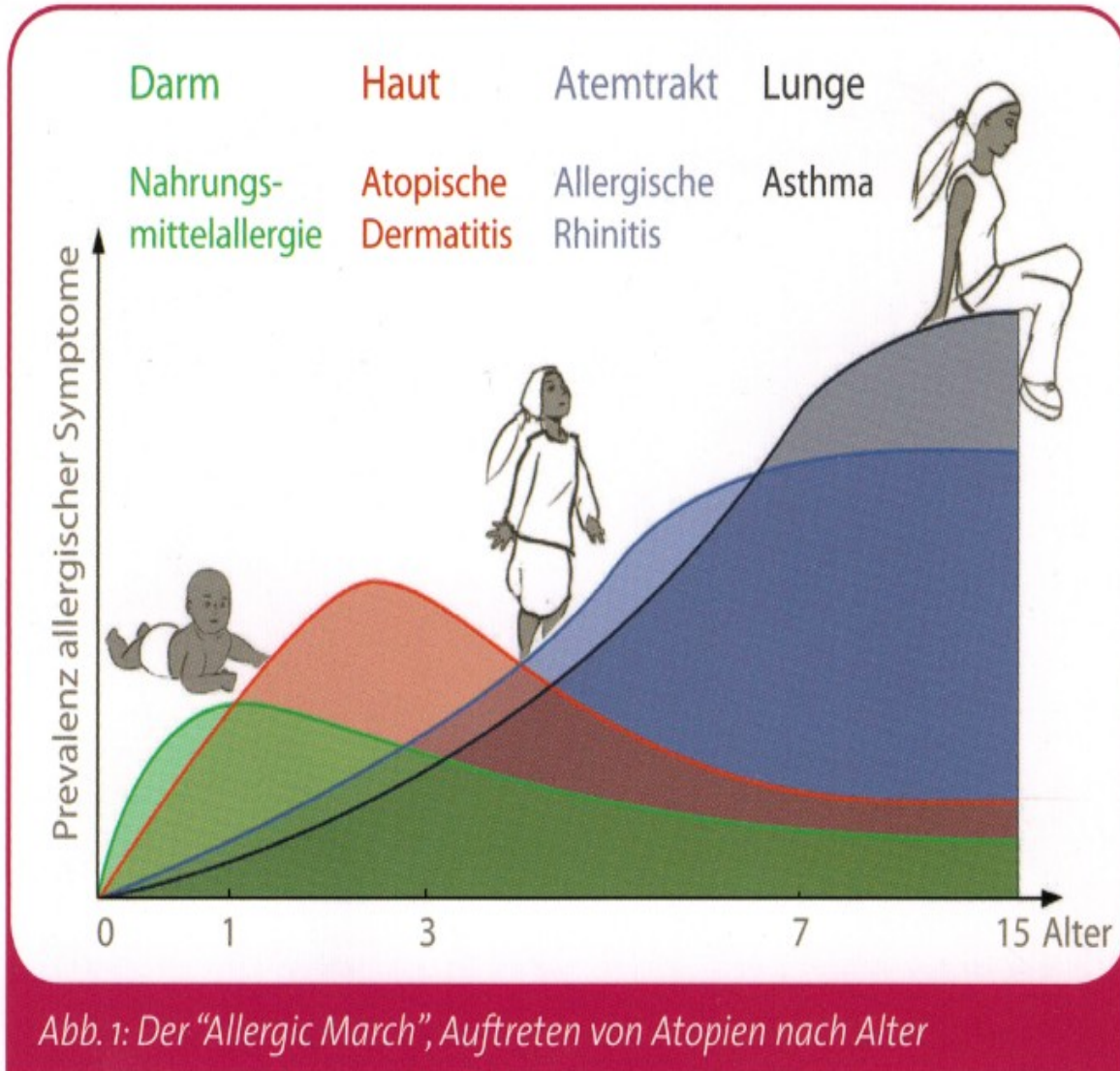


- Die ersten Tage sind entscheidend!!!!
- Der natürliche Geburtsvorgang ist die Initialzündung für eine lebenslang gesunde Darmflora
- „Window of opportunity“: erste Woche nach der Geburt
- Besonders wichtig sind Bifidobakterien und Laktokokken, sie fördern die Reifung des Immunsystems
- Bei einem Kaiserschnitt ohne vorhandene Wehen unterbleibt der vaginale Bakterientransfer **und** der über die Muttermilch

Reduktion des Auftretens von 3-Monats-Koliken durch das Probiotikum



„Allergic March“

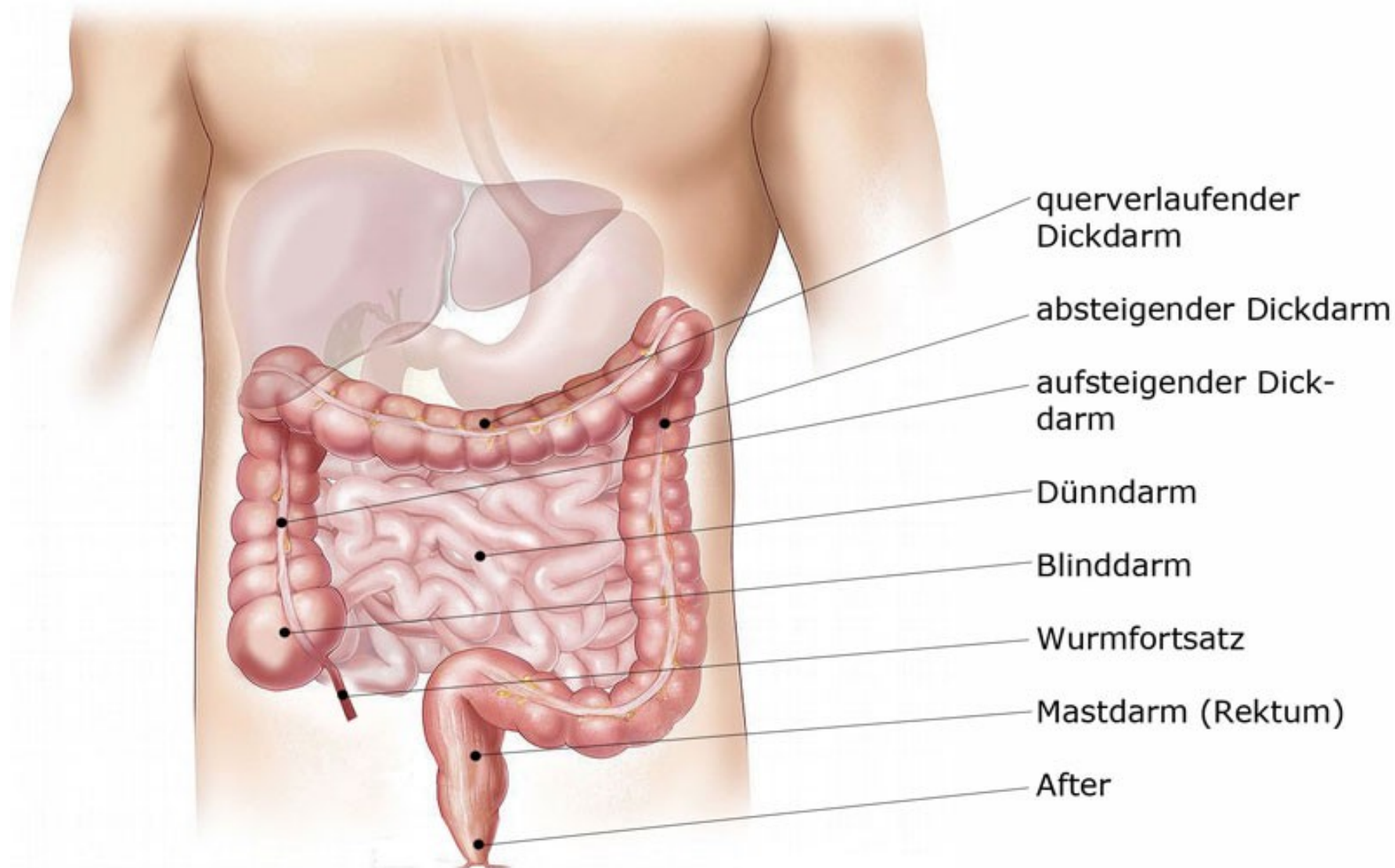


Quelle: Allergosan

APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

Unumstößliche Wahrheiten...

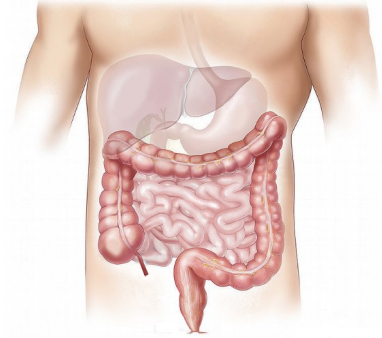
- Nichts beeinflusst das Mikrobiom so sehr wie die Ernährung und die Bewegung
- Ohne gute Gewohnheiten in Ernährung und Bewegung kein gutes Mikrobiom
- Probiotika können dies niemals dauerhaft ändern!
- Anstoßend können Probiotika hilfreich sein



Quelle: krebsgesellschaft.de

APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

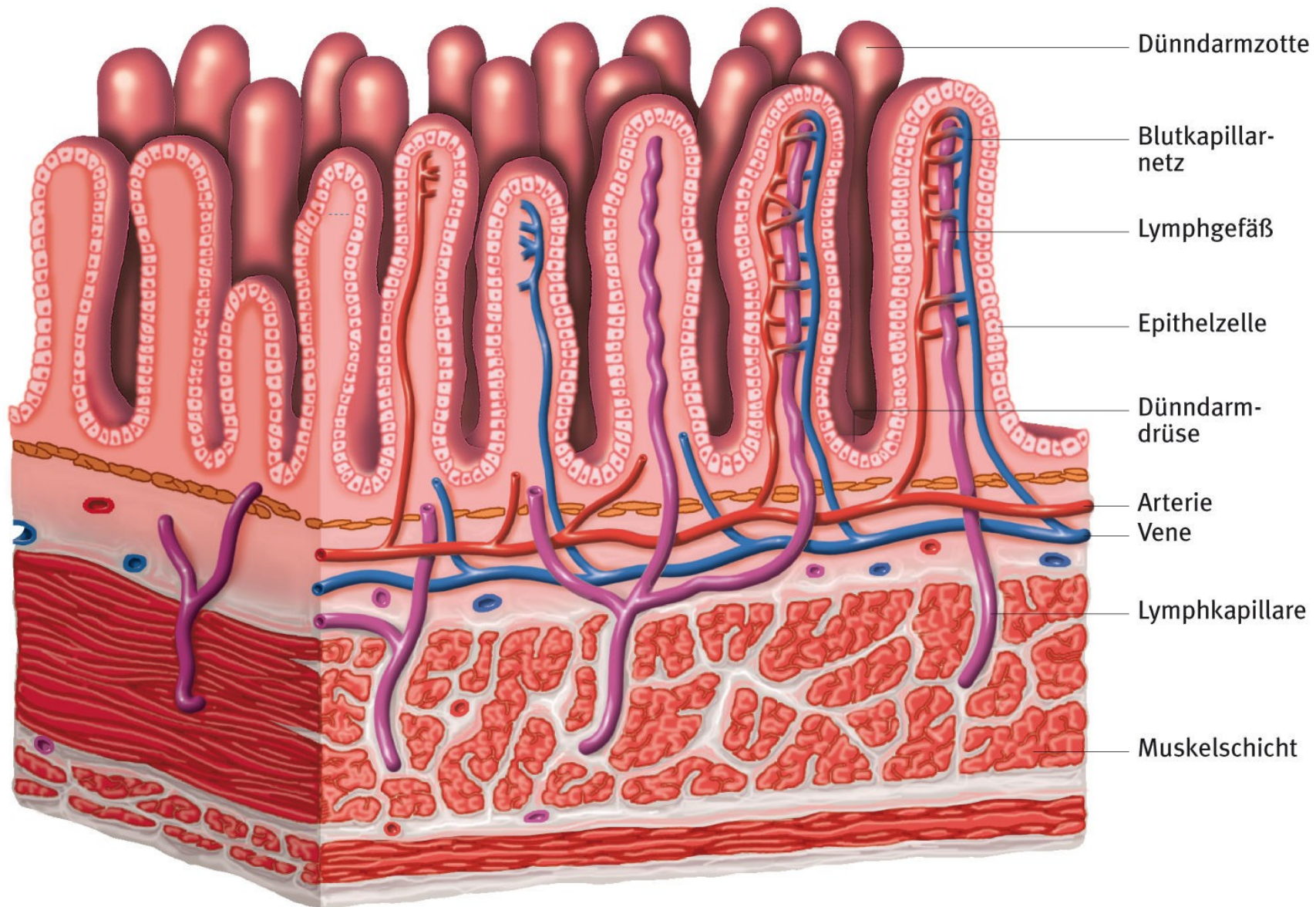
Fakten zum Darm



- Länge: ca. 8 Meter
- Oberfläche: 300-500 Quadratmeter, größtes Organ
- Verdauungsleistung: 80 Tonnen Nahrung
- 500 – 600 verschiedene Bakterienarten (Diversität)
- 100 Billionen Bakterien leben im Dickdarm , 1600 x mehr als Menschen auf der Erde leben!!!!



APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

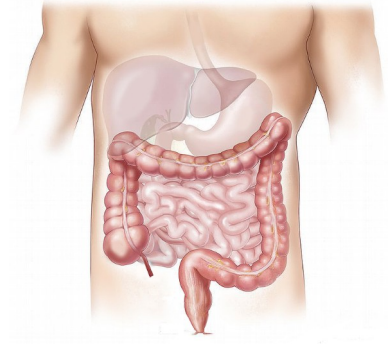


Quelle: Wissen.de

APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

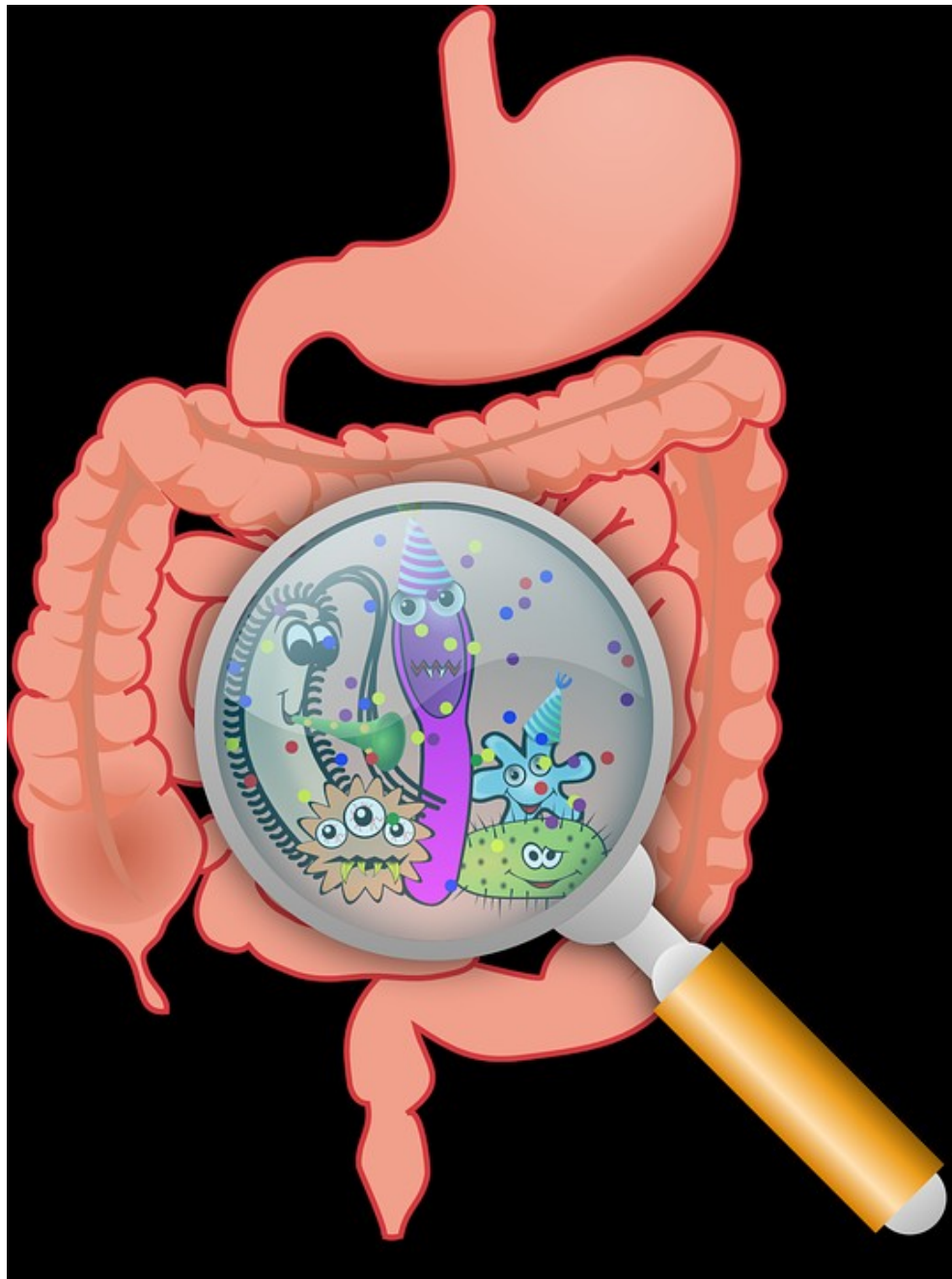


APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!



Der Darm und seine Aufgaben

- Aufspaltung der Nahrung
- Resorption von Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente)
- Grenzfläche zur Außenwelt
- Sitz des Immunsystems
- Produktion von Enzymen, Botenstoffen und Vitaminen
- Sitz des „Bauchhirns“
- Säure-Basen-Ausgleich, Entgiftung
- Stärkung der natürlichen Heil- und Regenerationsfähigkeit



APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!



APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

Der Darm und seine Bewohner



- Bakterien entschließen sich freiwillig dazu, in unserem Darm zu leben!
- Nachweis des Mikrobioms durch die molekulargenetische Sequenzierung möglich – Stuhlanalytik

Konsequente Analyse der Ernährungsgewohnheiten, der Bewegungsgewohnheiten und der Verdauungseigenheiten liefern verlässliche Informationen.

Medikamente und Vorerkrankungen sind die Informationen, die das Bild vervollständigen.

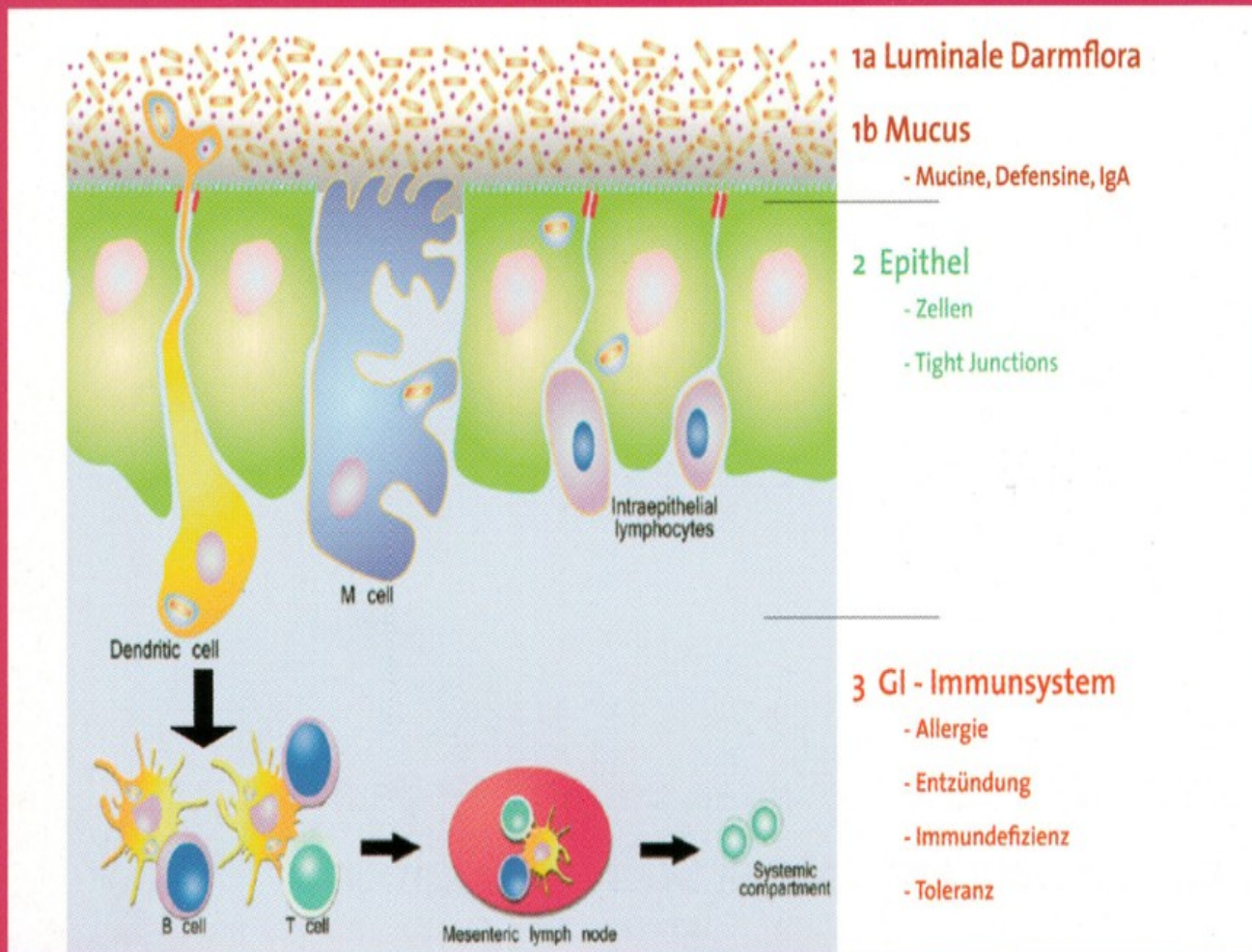
Erkrankungen die durch eine gestörte Darmflora begünstigt werden



- Reizdarmsyndrom
- Colitis ulcerosa, Morbus Crohn
- Diabetes mellitus Typ 2
- Rheuma, MS
- Neurodermitis, atopisches Ekzem
- Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Adipositas
- Depressionen
- Morbus Alzheimer, Demenz
- Colon Karzinom

„Leaky Gut“

Die 3 Stufen der Darmbarriere



Die Darmbarriere besteht im intakten Zustand aus 3 Schichten:

1. Darmflora
2. Mucosaschleim
3. Epithelzellen mit „Tight junctions“

Ist die Durchlässigkeit gestört, können „Toxine“ das Darmepithel passieren und bis ins Gehirn gelangen.

APOTHEKEN DR. HENLE

WIR SIND FÜR SIE DA!

Faktoren, die ein „Leaky Gut“ begünstigen

- Stress!! und Rauchen
- Zu wenig Bewegung
- Medikamente (Antibiotika, Schmerzmittel)
- ungünstige Ernährung mit viel Säurebildner
- Lebensmittelzusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Emulgatoren, Pestizide
- Falsch gewählter Ballaststoffanteil
- Zunehmendes Alter

Wie löschen, wenn es dauernd brennt?



Quelle: Spiegel.de

APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

Erkrankungen die durch eine gestörte Darmflora begünstigt werden



- Reizdarmsyndrom
- Colitis ulcerosa, Morbus crohn
- Diabetes mellitus Typ 2
- Rheuma, MS
- Neurodermitis, atopisches Ekzem
- Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Adipositas
- Depressionen
- Morbus Alzheimer, Demenz
- Colon Karzinom



APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!



APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

News
26.06.2019
Lesedauer ca. 3
Minuten
[Drucken](#)
[Teilen](#)

NEURODEGENERATIVE ERKRANKUNGEN

Beginnt Parkinson im Darm?

Breiten sich bei Parkinsonpatienten Proteinablagerungen vom Darm ins Gehirn aus? Forscher haben nun im Tiermodell erstmals nachvollzogen, wie dieser Prozess vonstattengehen könnte.

von [Daniela Mocker](#)



© PSDESIGN1 / STOCK.ADOBE.COM (AUSSCHNITT)

Mehr als 200 000 Menschen in Deutschland leben Schätzungen zufolge mit der Parkinsonkrankheit, in ganz Europa sind es mehr als eine Million. Bei den

Darmgesundheit und Ernährung!



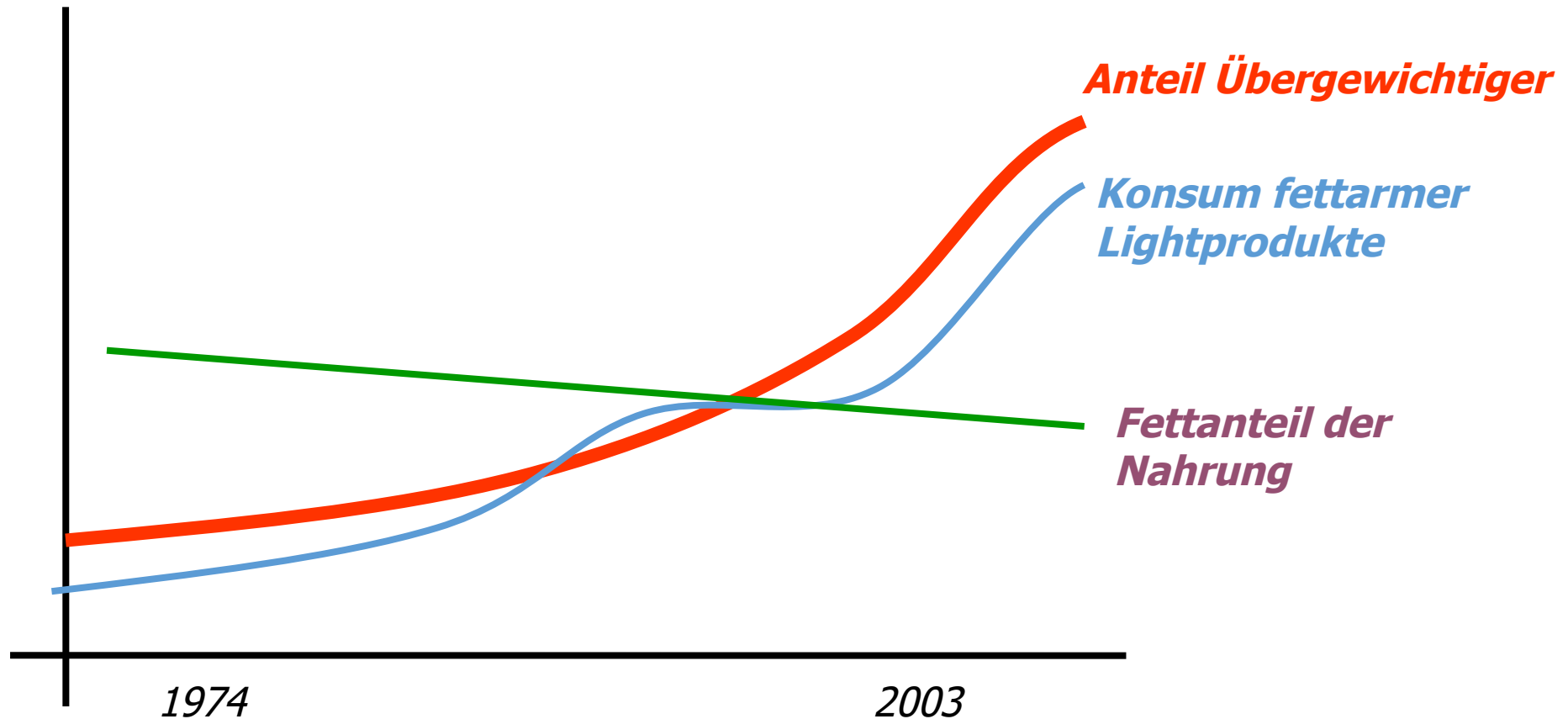
- Wir machen, dass sich die Bakterien nicht wohl fühlen in unserem Darm!



APOTHEKEN DR. HENLE

WIR SIND FÜR SIE DA!

Das amerikanische Paradoxon macht Fett fett?



Blutzucker-
Wert

Zufuhr kohlehydratreicher Kost

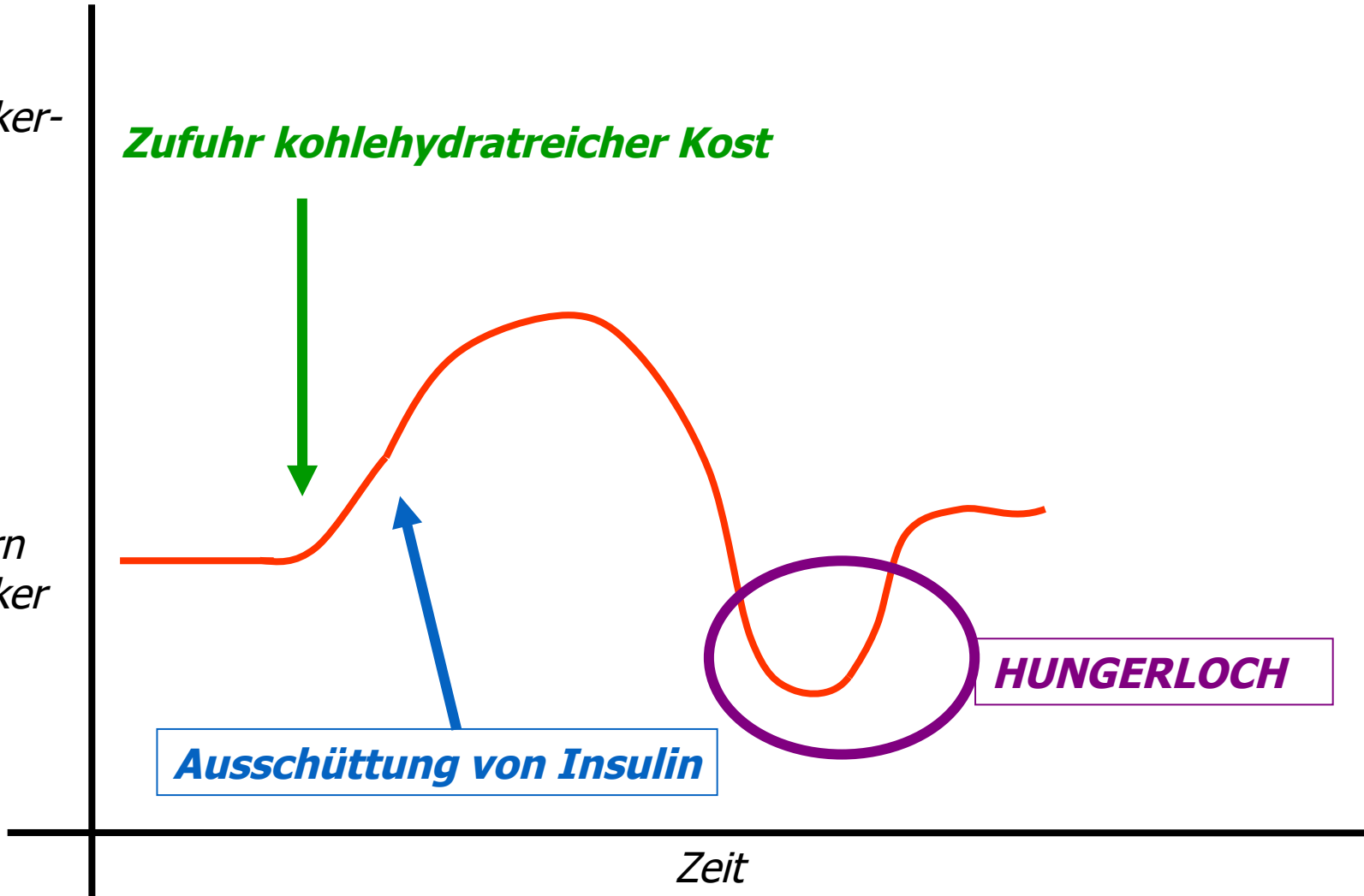
Nüchtern
Blutzucker

Ausschüttung von Insulin

HUNGERLOCH

Zeit

APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!



Lebensmittel	Glykämische - Last*	GI Wert
Traubenzucker	99,8	100
Risottoreis Uncle Bens	33	89
Cornflakes	61,2	85
Reis, weiß	31	100
Schokoriegel	44,1	70
Weißbrot	40,8	85
Schokolade Vollmilch	40,6	70
Naturreis	16	50
Spaghetti durch	15	60
Spaghetti al dente	12	45
Wildreis	13	55
Pommesrites	22,8	95
Roggen - Sauerteibrot	20,6	48
Aprikosen getrocknet	17,7	35

Lebensmittel	Glykämische - Last*	GI Wert
Pizza Margherita	15,8	63
Erbsen gekocht	2,3	22
Aprikosen frisch	1,7	20
Vollmilch	1,7	35
Vollmilchjoghurt	1,7	35
Tomaten	0,3	10
Broccoli	0,2	10
Spargel	0,2	15
Zucchini	0,2	10
Avocado	0,1	20
Blattsalate	0,1	10
Kohl	0,1	10
Pilze	0,1	15
Sauerkraut	0,1	15

APOTHEKEN DR. HENLE

WIR SIND FÜR SIE DA!

Ernährung



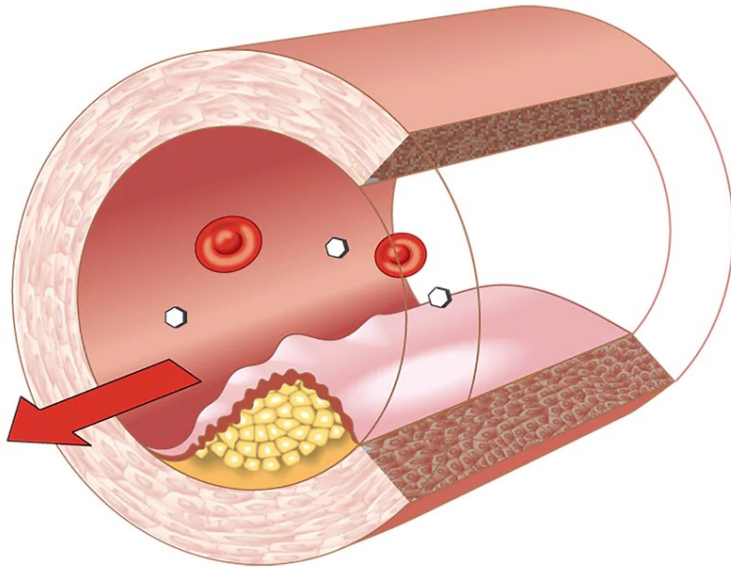
- Die Ernährung hat einen starken Einfluss auf die Zusammensetzung unseres Mikrobioms
- Der „Hauptfeind“ unserer Gesundheit ist der Zucker, wir leben in einem „gluko-toxischen“ Zeitalter
- Süßstoff ist auch keine Alternative, weil es ebenfalls der Darmflora schadet
- Wichtig ist auch ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Wir essen zu viele Säurebildner wie Wurst, Fleisch, Getreide (Brot, Nudeln, Reis), Milchprodukte, Fertigprodukte und zu wenig Obst und Gemüse!!!!

Was tun für einen gesunden Darm?

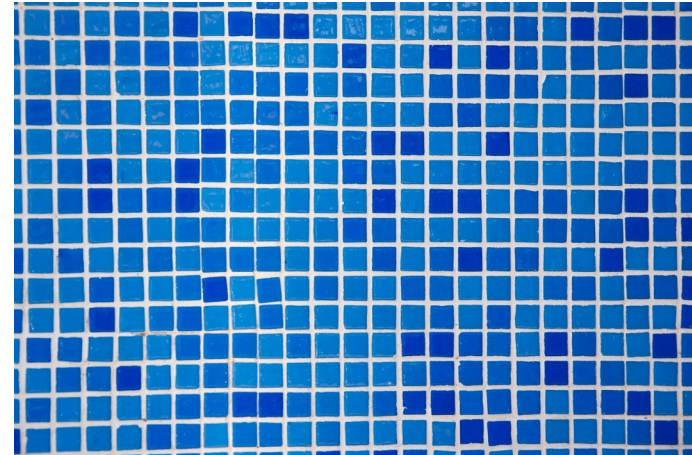


- Zucker reduzieren!!!!!!
- Zucker „undercover“
 - Dextrose, Glucose-Fructose-Sirup/ Glucosesirup, Invertzuckersirup, Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt, Gezuckerte Kondensmilch, Isoglucose, Karamellierter Zucker, Lactose, Magermilchpulver, Maissirup, Maltodextrin, Maltose, Malzextrakt, Mannit, Melasse, Milchzucker, Molkenenerzeugnisse, natürliche Fruchtsüße, Saccharose, Süßmolkenpulver, Traubensüße, Vollmilchpulver, Raffinose!!!!

Was macht den Zucker so gefährlich?



Quelle: apotheken-umschau.de



APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

PURE WHITE AND DEADLY

- Cholesterin und Fructose
- Fructose und Appetit
- Vitamin D und seine guten Wirkungen und sein Mangel in unseren Breiten



Quelle: iglo.de



APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

Die Ernährungspyramide

Extras: Knabberereien,
Süßes, fette Snacks



Fette und Öle



Milch und Milchprodukte,
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier



Brot, Getreide
und Beilagen



Gemüse, Salat
und Obst



Getränke



Die Ernährungspyramide – einfach gesund leben

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, welche Lebensmittel Sie in welcher Menge täglich essen sollten. Damit ernähren Sie sich automatisch energiebewusst und nährstoffreich. Die Ampelfarben helfen bei der Orientierung:

- sparsam Fette und Extras
- mäßig tierische Produkte
- reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke

Jedes Kästchen der Pyramide steht für eine Portion. Die Größe einer Portion orientiert sich an der Größe Ihrer Hände.

Tipp: Wenn ein Tag einmal nicht optimal war, lässt sich das im Laufe der Woche ausgleichen. Außerdem spielen auch gemeinsame, geplante Mahlzeiten und viel Bewegung im Alltag und in der Freizeit eine große Rolle.



www.bzfe.de

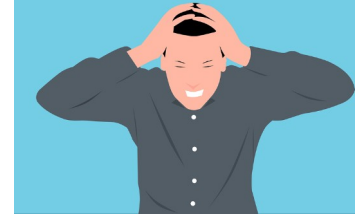
APOTHEKEN DR. HENLE
WIR SIND FÜR SIE DA!

Beispiele für Probiotika-Einsatz

APOTHEKEN DR. HENLE

WIR SIND FÜR SIE DA!

Was passiert bei Migräne und Depressionen?



- durch die erhöhte Darmdurchlässigkeit gelangen mehr Giftstoffe ins Gehirn
- Butyratbildende Bakterien fehlen und damit fehlt Serotonin. Gefäßerweiterungen im ZNS sind die Folge. Dies macht Migräne wahrscheinlicher
- Auch die Bildung von Melatonin, unser Erholungshormon, funktioniert nur bei ausreichend Butyratbildner.

Probiotika schützen den Darm bei der Antibiotikabehandlung.....



- Stellen das Gleichgewicht der Mikroflora wieder her
- Stimulieren die Schleimsekretion
- Stärken die Barriere-Funktion des Darms
- Senken den pH-Wert im Darm und vermindern somit die Vermehrung pathogener Keime
- Sorgen für eine bessere Resorption!

Entzündungen und Abgeschlagenheit

- Ein Zuviel an Gärbildnern
- Ein Zuwenig an protektiven Keimen
- Auch Butyratbildner werden zurückgedrängt

Darmreinigung mit Darmaufbau kombinieren

Wenn einer eine Reise tut.....



- Klimawechsel, ungewohntes Essen und Fremdkeime in Nahrungsmitteln und Getränken führen oft zu Durchfällen
- 3 % aller Fernreisenden kehren krank zurück
- Problemkeime sind ETEC Bakterien wie z.B. E. coli, die Toxine bilden und ca. 60 % der Durchfälle ausmachen
- Seltener aber umso aggressiver sind Salmonellen, Campylobacter oder Shigellen. Sie können in die Darmwand einwandern und ein Leben lang Probleme machen.
- Prophylaxe möglich mit speziellen Darmbakterien

Magen-Darm-Transit beeinflusst L-Dopa-Spiegel

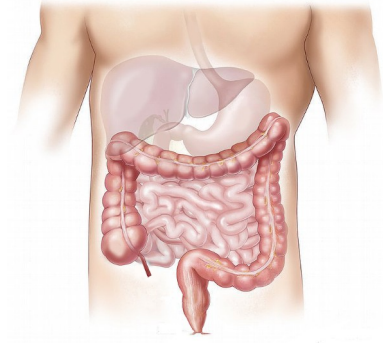
Je länger die Verweildauer von L-Dopa an seinem Resorptionsort im proximalen Dünndarm-Drittel ist, desto höher fällt seine enzymatische Abbaurate in der Darmschleimhaut aus und desto niedriger ist die Menge des resorbierten, verfügbaren L-Dopa. Nun wurde an Patienten mit und ohne Catechol-O-Methyltransferase (COMT)-Hemmer-Zusatztherapie untersucht, inwieweit sich Verzögerungen der Magenentleerung auf die L-Dopa-Plasmaspiegel auswirken.

In der pharmakokinetischen Untersuchung erhielten elf mit L-Dopa stabil eingestellte Parkinson-Patienten unter standardisierten Bedingungen an zwei konsekutiven Tagen 100 mg L-Dopa/Carbidopa, einmal mit und einmal ohne 200 mg Entacapon. Anschließend wurden neben der Magenentleerungszeit in regelmäßigen Abständen die L-Dopa-Plasmaspiegel (per Atemtest) überprüft.

Unter beiden Medikationen wiesen Patienten mit einer verzögerten Magenentleerung signifikant niedrigere L-Dopa-Plasmaspiegel auf. Die Zugabe von Entacapon, obschon die Motorik verbessernd, hatte keinen Einfluss auf die gastrale Entleerungszeit. Umgekehrt waren die motorischen Besserungen durch den COMT-Hemmer unabhängig von der Magenentleerungszeit.

Quelle: Müller, T: Impact of gastric emptying on levodopa pharmacokinetics in Parkinson disease patients, Zeitschrift: CLINICAL NEUROPHARMACOLOGY, Ausgabe 29 (2006), Seiten: 61-67

Was tun für einen gesunden Darm?



- Low carb, viel Gemüse, Flohsamenschalen
- Chlorophyll und Omega-3-Fettsäuren (Elektronenspeicher)
- basische Kost
- Wasser als Lösungs-Transport- und Entgiftungsmittel
- Sauerstoff d. h. Bewegung im aeroben Bereich
- Langsam essen, gut Kauen, viel Speichel!
- „Frühjahrsputz für den Darm“
- Darmflora unterstützen mit Probiotika und Präbiotika

Darmflora und Übergewicht



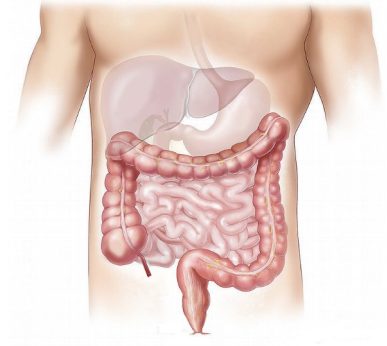
- Firmicutes-Bacteroidetes Verhältnis:
 - Bei schlanken Menschen ist das Verhältnis 2:1
 - Bei Übergewichtigen bis zu 2000:1
- Firmicuten:
 - können Unverdaubares, Ballaststoffe und komplexe KH abbauen, ziehen bis zu 15 % „Mehr“ Energie aus der Nahrung!
 - Je mehr Energie durch KH im Darm vorliegen, desto bessere Bedingungen finden die Firmicutes für ihre Vermehrung, ein Teufelskreis beginnt!!!!

➔ Veränderung der Darmflora zum günstigen F/B-Verhältnis!

Woran erkennt man gute Darmaufbauprodukte?

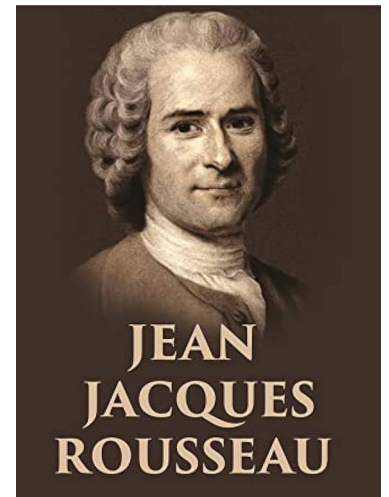


Was macht Probiotika so wertvoll?



- Während Du schläfst.....
- Wachen Sie über Ihr Immunsystem
- Verdauen, räumen auf, entgiften
- Produzieren Vitamine und Hormone
- Stellen Energie bereit
- Halten Entzündungen im Schach
- Reparieren Ihr „Leaky gut“

Schlussgedanken....



Quelle: Amazon.de

- Jean Jacques Rousseau sagte einmal:
„Um glücklich zu sein, benötigt man(n):
 - Eine gute Köchin
 - Ein ordentliches Bankkonto
 - Und eine gut funktionierende Verdauung!

APOTHEKEN DR. HENLE

WIR SIND FÜR SIE DA!

Dr. Michael Greger

MIT GENE STONE

HOW
NOT
TO
DIE

Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen



Der Millionenbestseller
in erweiterter Neuausgabe

BAS KAST

SPIEGEL
Bestseller
platz 1

DER
ERNÄHRUNGS
KOMPASS

Das Fazit aller wissenschaftlichen
Studien zum Thema Ernährung

Mit den
12 wichtigsten
Regeln der gesunden
Ernährung, einem
neuen Kapitel und
Beispielrezepten



APOTHEKEN DR. HENLE

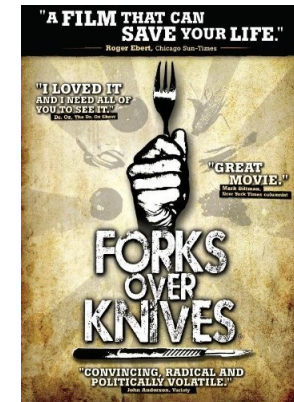
WIR SIND FÜR SIE DA!

Filme zu Motivation

The Gamechangers (Film)



Forks over Knives (Film)



Voll verzuckert (Film)



Food, Inc. (Film)

