

# Espresso Vitalis



## Darm - Hirn

VON DI GERALD FINGERLOS

Unser Verdauungstrakt enthält etwa 500 Millionen Nervenzellen, das entspricht von der Anzahl in etwa dem Gehirn eines ausgewachsenen Labradors! Weiters siedeln im Darm rund 100 Billionen Mikroorganismen! Zum Vergleich, der Menschliche Organismus besteht aus ca. 70 Billionen Zellen. Das heißt, der Darm beinhaltet mehr Mikroorganismen als der menschliche Körper Zellen.

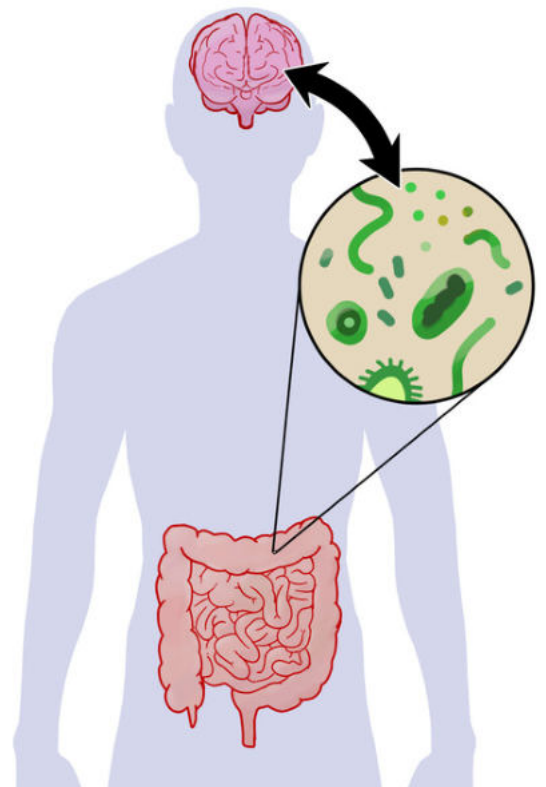
Diese Tatsachen alleine sind schon sehr beeindruckend, aber da gibt es noch mehr: Der Darm und das Hirn stehen über den Vagusnerv in direkter Verbindung! Und diese Verbindung geht natürlich in beide Richtungen. Das bedeutet der Darm kann das Hirn beeinflussen und umgekehrt.

Daher stehen auch viele Krankheiten, die scheinbar das Gehirn betreffen mit dem Darm in Zusammenhang: Gedächtnisschwäche, Depression, Alzheimer, Autismus, Epilepsie u.a. können durch eine Fehlbesiedlung der Darmflora, dem sog. Mikrobiom hervorgerufen oder zumindest unterstützt werden.

Auch Krankheiten wie Darmkrebs, Brustkrebs bis hin zum Herzinfarkt können mit einer negativen Besiedlung im Darm in Zusammenhang stehen.

Laut einer Studie der WHO im Jahr 2019 kann eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen das Risiko bestimmter Krankheiten senken:

Darmkrebs -25%, Brustkrebs -20%, Herzinfarkte -25%, Schlaganfall - 25%



## Klopapiertest

Ein einfacher Test um etwas über den Gesundheitszustand des Darms festzustellen ist der Klopapiertest.

Umso weniger Klopapier benötigt wird, umso gesünder ist der Darm.



Neben der Verdauung und der damit verbundenen Nährstoffaufnahme hat der Darm noch weitere Funktionen:

Einerseits ist er zwingend notwendig für das Immunsystem, stellt er doch eine Barriere zur Aussenwelt dar. Andererseits werden in einem gesunden Darmmilieu bestimmte Vitamine wie z.B. die meisten B- Vitamine sowie Neurotransmitter wie Serotonin (Glückshormon) und andere gebildet.

Viele Bakterienstämme können nicht von aussen in Form von Probiotika zugeführt werden. Stattdessen müssen sie mit Hilfe von Präbiotika ausreichend ernährt werden.

In den letzten 50 Jahren wurde "dank" unserer modernen Ernährung, die Aufnahme der Ballaststoffe um fast 90% reduziert. Damit hungern viele Bakterienstämme und sind dann nicht in der Lage ihrer vollen Funktion nachzukommen. Und darunter leidet dann unser Gehirn!

Übrigens: Die richtigen Präbiotika unterstützen auch einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel und verlangsamen den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Essen.

Jeder Darmabschnitt möchte dabei sein eigenes Futter, daher ist die richtige Zusammensetzung der Präbiotika besonders wichtig.

Unser bevorzugtes Präparat ist dabei Zinobiotic+ der Firma Zinzino. Durch die besondere Zusammensetzung bekommt das Mikrobiom die optimale Nahrung für eine ausgeglichene Funktion. Bei näheren Fragen dazu einfach bei den Autoren melden.

Thema der nächsten Ausgabe: Die Wirkung von Safran auf unsere Psyche!

## Probiotika

Dabei handelt es sich um Darmbakterien, die vor allem nach Antibiotika sinnvoll zugeführt werden sollten.

## Präbiotika

Futter für die Darmbakterien. Diese Pflanzenfasern helfen den Bakterien die natürliche Ordnung herzustellen.

Literaturempfehlung: Darm mit Charme von Giulia Enders



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

