

DARMBAKTERIEN

Hier ein kurzer Überblick über den großen Einfluss der Darmflora auf unseren Stoffwechsel und unsere Gesundheit.

Darmbakterien

- sind wichtig für die Energiegewinnung aus der Nahrung und entscheiden deshalb über dick oder dünn
- füttern mit ihren Stoffwechselprodukten die Darmzellen, die sonst verkümmern würden
- stimulieren das Immunsystem
- beeinflussen die Hirnfunktion und unsere Stimmungslage
- können Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel beeinflussen
- produzieren wichtige Vitamine, zum Beispiel Vitamin K und B-Vitamine
- sorgen dafür, dass aufgenommene Umweltsstoffe weniger schädlich sind (Entgiftung)
- und beeinflussen mit ihren Enzymen den Medikamentenstoffwechsel und ermöglichen dadurch erst die Wirksamkeit mancher Arzneistoffe



Ob wir schlank oder übergewichtig bleiben, hängt von vielen Faktoren ab.



In unserem Darm befinden sich mehr Bakterien, als die Milchstraße Sterne hat!



PHÄNOMEN DARMFLORA



Die Darmbakterien bewohnen ein großes Reich vom Mund bis zum Darmausgang.

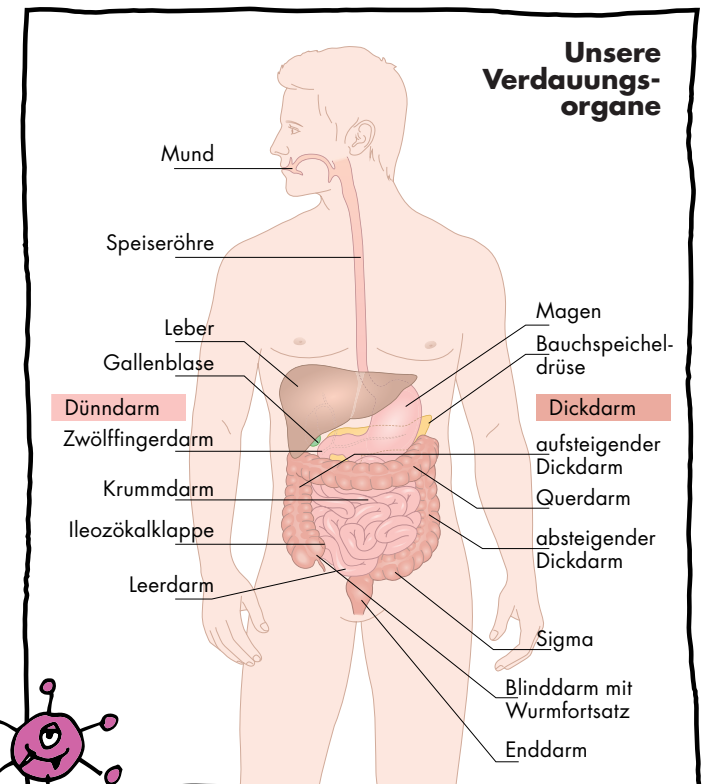
Mit etwa 500 m² ist die Oberfläche unseres Verdauungsorgans die größte Kontaktfläche zu unserer Außenwelt. Dass man lange Zeit so wenig über unsere Darmflora wusste, ist erstaunlich, denn die Darmflora ist in vieler Hinsicht ein Schlüsselfaktor für unsere Gesundheit. Die Darmbakterien bilden mit uns eine Lebensgemeinschaft von großem Nutzen – wenn wir ihnen gute Lebensbedingungen schaffen. Sie sind Teil des größten Immunorgans unseres Körpers, bilden Vitamine, sorgen für eine intakte Darmschleimhaut und haben Einfluss auf unsere Stimmung.

Gesund oder krank? Inzwischen konnte man eine Vielzahl von Krankheiten mit der Darmflora in Verbindung bringen – von Zuckerkrankheit über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Nervenkrankheiten.

Mit Hochdruck arbeiten viele Wissenschaftler in der ganzen Welt daran, die Funktion der Darmbakterien auf unseren Stoffwechsel und unsere Gesundheit besser zu verstehen.

Wir müssen aber gar nicht warten, bis die Wissenschaftler mehr herausgefunden haben.

Schon heute ist es möglich, die Darmflora so gezielt zu steuern, dass wir Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Stimmung und sogar auf unser Gewicht nehmen können.



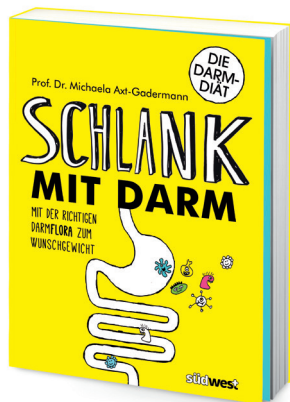
SCHLANK MIT DARM



... heißt ein witzig aufgemachtes, begeisternd geschriebenes und sehr informatives Buch von Prof. Michaela Axt-Gadernann.

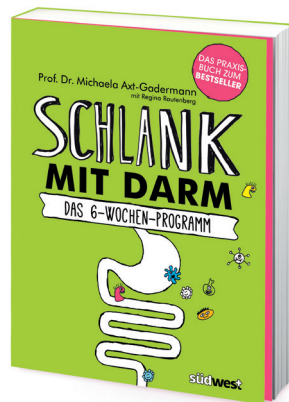
Prof. Axt-Gadernann schreibt leicht verständlich und praxisnah über die Möglichkeiten, wie wir unsere Darmflora zu unserem Verbündeten machen können, um schlank zu werden und zu bleiben.

So hängt auch die Speicherung von Körperfett sowie die Menge der Kalorien, die aus der Nahrung aufgenommen werden, von der Darmflora ab. Der Einfluss der Darmbakterien auf unser Essverhalten geht aber noch weiter. Je nachdem, was wir essen und was unsere Darmbakterien davon halten, was auf den Tisch kommt, schüttet der Darm mehr oder weniger „Satt-Hormone“ aus. Wie viel wir meinen essen zu müssen, hängt also weniger von den Kalorien auf unserem Teller ab, vielmehr entscheiden Darm und Hirn gemeinsam, ob es Zeit ist, die Gabel beiseitezulegen.



„Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht“

von Prof. Michaela Axt-Gadernann, Südwest Verlag, 192 Seiten
ISBN: 978-3-517-09365-9



„Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch“

von Prof. Michaela Axt-Gadernann, in Zusammenarbeit mit Regina Rautenberg
Südwest Verlag, 192 Seiten
ISBN: 978-3-517-09422-9

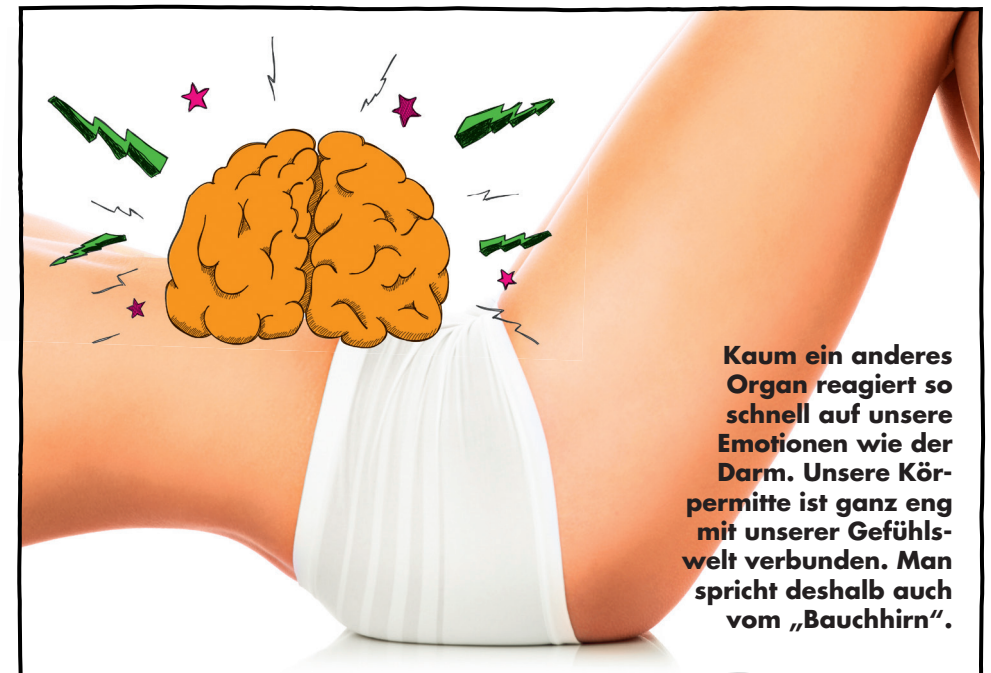
DAS HIRN IM BAUCH



Jeder kennt den Begriff „Bauchgefühl“. Dieser sprichwörtliche Ausdruck bekommt durch die neuesten Forschungen gehörig Auftrieb.

Interessanterweise laufen 90 % der Nervenfasern vom Bauch zum Gehirn und nur 10 % vom Kopf zum Darm. Offensichtlich sendet der Darm mehr Informationen zum Gehirn als umgekehrt. Darm und Gehirn kommunizieren aber nicht nur über diese direkte Datenautobahn. Nervenchemikalien, sogenannte Neurotransmitter, sind der andere Weg, über den sich Gehirn und Darm unterhalten. Viele von diesen Nervenchemikalien werden im Darm produziert. Sie sind mit zuständig für Lernen, Erinnern, Bildung von Stresshormonen, Glücksstoffen oder Appetit.

Ein besonders bekanntes Hormon ist das „Glückshormon“ Serotonin. Was viele nicht wissen: 95 % des Serotonins werden nicht im Gehirn, sondern im Darm gebildet.



Kaum ein anderes Organ reagiert so schnell auf unsere Emotionen wie der Darm. Unsere Körpermitte ist ganz eng mit unserer Gefühlswelt verbunden. Man spricht deshalb auch vom „Bauchhirn“.