

Gesunder Darm - gesunde Psyche

- **Darm-Hirn Achse.** Von Darm gelangen weit mehr Informationen an das Gehirn als umgekehrt. Dickdarmbakterien liefern nicht nur Energie in Form von kurzkettigen Fettsäuren, sondern sie produzieren auch Neurotransmitter wie Serotonin. Fazit: Essen Sie **Ballaststoffe** (Gemüse) und halten Sie den Blutzucker tief und stabil.
- **Die dicke Maus und die schlanke Maus.** Sie sind vom gleichen Stamm, gleich alt, gleich gross und gleiches Futter. Wo ist der Unterschied? Bewegung? Nein. Der dicken Maus steht das Futter rund um die Uhr zur Verfügung. Die schlanke Maus kann nur während der aktiven Nachtphase (**8 h**) fressen, die restlichen 18 h muss sie fasten. Funkrioniert auch bei uns: nennt sich **intermittierendes Fasten**. Fördert die Müllabfuhr (Autophagie).
- **Leaky Gut - der löchrige Darm.** Die Darmwand sollte dicht sein, damit nur kleine Partikel wie einzelne Aminosäuren ins Blut gelangen. V.a. **Gluten** (Klebereiweiss im Weizen) machen ihn mit der Zeit löchrig. Es gelangen grössere Partikel ins Blut und ins Gewebe. Das Immunsystem erkennt sie als fremd und bekämpft sie in Form von **Entzündungen**. Mit der Zeit kann es nicht mehr zwischen eigen und fremd unterscheiden - der Beginn der sog. Zivilisationserkrankungen und Autoimmunreaktionen.
- **Körperlicher und seelischer Stress fördern Entzündungen** und verbrauchen Tryptophan, mindern Serotonin. Resultat: Depression und Schmerz. Übrigens: Fleisch plus Kohlenhydrate (Pasta, Brot, Reis) fördern Entzündungen. **Fleisch plus Salat und Gemüse wirken anti-entzündlich!**
- **Zucker und Fruktose schaden dem Darmmilieu** (Mikrobiom). Sie fördern die schlechten Bakterien. Wenn diese sterben, werden Lipopolysacharide (LPS) freigesetzt - und die sind giftig und fördern Entzündungen.
- **Tryptophan** fördert die Aufnahme von Protein, bremst Entzündungen und Depression und neu- es bremst auch Demenz !! **Glutamin** regeneriert den Darm (leaky gut) und stärkt das Immunsystem.
- Essen Sie **Lebensmittel**, die **satt** machen: Fasern, Gemüse und Protein.
- Literatur:
 - Strunz, Ulrich, Dr. med. 77 tipps für einen gesunden darm. Heyne 2023.
 - Enders, Giulia. Darm mit Charme. Ullstein 2015.