Psychische Stabilität beginnt im Darm

- Der Neurotransmitter **Serotonin** steht für Überblick und Gelassenheit. Urlaub im Kopf. Wenig Serotonin bedeutet Depression. Vernünftiger als ein Antidepressivum einzunehmen ist es, sich um die Grundstoffe zu kümmern: allen voran die Aminosäure Tryptophan.
- **90%** des im Körper vorhandenen Serotonins werden von **Bakterien im Dickdarm** produziert. Wenn diese mit Ballaststoffen gefüttert werden, produzieren sie kurzkettige Fettsäuren, welche wiederum die Serotoninsynthese beflügeln. Essen Sie Ballaststoffe, d.h. v.a. **GEMÜSE**. Ein Trick: **resistente Stärke!**
- Körperlicher und seelischer **Stress und Entzündungen** verbrauchen Tryptophan, mindern Serotonin. Resultat: **Depression und Schmerz**. TRY ist in vielen Lebensmitteln enthalten (Bohnen, Kakao, Eier, Milch) aber nur in äusserst kleinen Mengen, d.h. höchstens 1,5% der Proteinmenge, eher 1% und weniger. Deshalb macht es Sinn, auf TRY und die Hilfspolizisten zu achten: Mg, Zn, D3, Fe, B3/6/9. Übrigens: Fleisch plus KH (Pasta, Kartoffeln, Reis) verursacht Entzündungen. **Fleisch plus Salat und Gemüse wirkt anti-entzündlich!**
- **Darm-Hirn-Achse**: vom Darm gehen weit mehr Informationen an das Gehirn als umgekehrt. Bis anhin ging man davon aus, dass im Darm produziertes Serotonin die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden kann. Heute ist man sich dessen nicht mehr so sicher. Man vermutet vielmehr, dass die Bakterien nicht nur Energie liefern, sondern auch Material für die Produktion von Transmittern wie Serotonin. Fazit: Essen Sie **Ballaststoffe** und halten Sie den **Blutzucker tief und stabil !**
- Dr. Mosetter hat **10 Spielregeln für Natural Eating** aufgestellt:
 - 1) Vollwertkost
 - 2) frische regionale und saisonale Kost
 - 3) Fleisch von freilebenden, Gras fressenden Tieren
 - 4) wenig Zucker und Fruchtzucker
 - 5) Abwechslung
 - 6) auf die Darmflora achten
 - 7) gesunde Fette von Nüssen, Kokos, Mandeln
 - 8) Eiweiss von Wildkräutern und Hülsenfrüchten
 - 9) Beeren und alte Apfelsorten
 - 10) Früchte vormittags bis 14 h.N.B. **Galactose** abends gibt Energie ohne den Blutzucker anzuheben.

Literatur:

- Mosetter, Kurt. Ökosystem Mensch: Ernährung und Darmgesundheit in der Krebsvor- und Nachsorge. In: OM & Ernährung, Nr. 168, 2019.
- Strunz, Ulrich. Neue Wunder der Heilung. Heyne 2019.
- Strunz, Ulrich. www.strunz.com. Geben Sie Stichwörter wie Serotonin/ Tryptophan/Darmflora/Mikrobiom ein.