

# Gesunder Darm = Gesunder Geist



Haben Sie sich jemals gefragt, warum Sie ein flaes Gefühl im Magen haben, wenn Sie nervös werden? Vielleicht vor einem Vorstellungsgespräch, einer Prüfung, oder wenn Sie sich verlieben?

Immer mehr Studien belegen eine enge Beziehung zwischen der Kommunikation des Darms über das Nervensystem mit dem Gehirn und der Veränderung von Stimmung und Gefühlen.



Ein gesunder Darm sendet positive Botschaften an das Gehirn, die für gute Laune sorgen und die Gesundheit fördern.

Ein ungesunder Darm sendet negative Botschaften an Ihr Gehirn, die zu schlechter Stimmung und schlechterer Gesundheit führen können.



## Lernen Sie Ihr Mikrobiom kennen...

"Wen?", hören wir Sie sagen? Ihr Mikrobiom kann Ihr bester und schlechtester Freund sein.

Millionen von Mikroorganismen besiedeln Ihren Darm, die sogenannten Mikrobiota, die auch als Mikrobiome bezeichnet werden. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Verdauung Ihrer Nahrung und schützen Sie vor Krankheiten und Beschwerden. Ausserdem regulieren sie Ihre Emotionen.



## Die Wissenschaft

Ihr Darm und Ihr Gehirn bilden ein zweiseitiges Kommunikationssystem, in dem Nerven, Neurotransmitter und Hormone zusammenwirken.

80 % Ihrer Immunzellen befinden sich in Ihrem Darm.



## So funktioniert's

Wenn Sie Nahrung zu sich nehmen, Medikamente einnehmen oder andere Substanzen konsumieren, beginnen Bakterien und andere Mikroorganismen in Ihrem Darm zu interagieren und Stoffwechselprodukte zu bilden, die Ihr zentrales Nervensystem aktivieren. Wir neigen dazu, dies unseren "Stoffwechsel" zu nennen.

### Die Wissenschaft

Inzwischen gibt es Forschungen zu "Psychobiotika", die sich auf die Verwendung von Bakterien zur Verbesserung der neurologischen und psychischen Gesundheit konzentrieren.



### Ein gesunder Darm...

Ein gesundes Mikrobiom verarbeitet essenzielle Aminosäuren, die in Lebensmitteln wie Fisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Samen enthalten sind, so dass der Körper sie zur Produktion des "Glückshormons" Serotonin nutzen kann, das mit guter Laune, Appetit und Schmerzregulierung zusammenhängt.

### Ein verstimmter Darm...

Ein unausgewogenes Mikrobiom produziert geringere Mengen an Serotonin, so dass vermehrt toxische Stoffwechselprodukte entstehen. Diese verursachen, in grossen Mengen, Entzündungen im Körper. Toxische Stoffwechselprodukte können ausserdem zur Entwicklung von Krankheiten wie Parkinson, Demenz und Alzheimer sowie zu vielen Autoimmunerkrankungen beitragen, die durch Entzündungen im Gehirn und im Körper verursacht werden.

## Sechs einfache Tipps für eine gesunde Darmflora

Hier sind einige Tipps, wie Sie die bestmögliche Umgebung für Ihren Darm schaffen können, um ein ausgewogenes Mikrobiom zu erhalten.

Präbiotika sind Nahrungsergänzungsmittel, die bestimmte Ballaststoffe enthalten, die Nahrung für gute Bakterien sind!

### Verzehren Sie frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

Die bevorzugte Nahrung für gute Darmbakterien sind die in diesen Lebensmitteln enthaltenen Ballaststoffe. Achten Sie darauf, dass Sie täglich mindestens 2 bis 3 Portionen Gemüse und 2 bis 3 Portionen ganze Früchte sowie mindestens 2 Mal pro Woche Hülsenfrüchte zu sich nehmen, um Ihren Bakterien die nötige Nahrung zu liefern.



### Entspannen Sie sich!

Genauso wie unsere Darmgesundheit unsere geistige Gesundheit beeinflussen kann, kann auch unser Nervensystem unsere Darmgesundheit beeinflussen. Bestimmte Faktoren wie Stress können Ihr Mikrobiom beeinträchtigen. Versuchen Sie, sich mit Entspannungstechniken, Meditation oder Yoga eine Pause zu gönnen.



### Bewegen Sie sich!

So oft wurde uns gesagt, dass Bewegung die Stimmung verbessert... und es ist diese regelmässige körperliche Aktivität, die das Wachstum der guten Bakterien in Ihrem Darm stimuliert! Dies verringert Entzündungen, reduziert das Risiko von Darmkrebs, Angstzuständen und Depressionen und reguliert zudem Ihr Körpergewicht.



### Vermeiden Sie Alkohol und andere giftige Substanzen

Alkohol schädigt Ihr zentrales Nervensystem. Da Alkohol direkt in den Darm gelangt, verändert er das Gleichgewicht des Mikrobioms und verursacht Entzündungen im Darm.



### Verzehren Sie fermentierte Lebensmittel oder probiotische Ergänzungsmittel

Sauerkraut, Kefir, Kombucha oder einfach Joghurt (ungesüsst) enthalten lebende Mikroorganismen. Diese Lebensmittel versorgen Sie direkt mit nützlichen Organismen, die Ihren Darm besiedeln. Sie können auch probiotische Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform kaufen.



### Vermeiden Sie Selbstmedikation

Antibiotika töten die Bakterien in Ihrem Körper ab. Obwohl sie verschrieben werden, um krankheitsverursachende Bakterien zu beseitigen, werden leider auch viele Ihrer schützenden Bakterien im Darm mit abgetötet. Wenn Ihr Arzt Ihnen sagt, dass sie bei einer aktiven Infektion erforderlich sind, ist es besonders wichtig, auch ein hochwertiges probiotisches Präparat einzunehmen, um die guten Bakterien wieder aufzufüllen.



Kümmern Sie sich um ihren besten Freund!



Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, dies stehen jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte.