

Darmgesundheit aktuell

Die Heilpraktikerin Dagmar Praßler berichtet regelmäßig in der Alster Rundschau über aktuelle medizinische Themen.

Kranker Darm – kranke Psyche

Der Darm ist mit seinen 100 Billionen Bakterien das komplexeste Organ des Körpers. Störungen in diesem Biotop haben häufig chronische Erkrankungen zur Folge, die ohne eine Darmsanierung kaum heilbar sind. Im Darm befindet sich aber auch unser größtes Nervensystem mit über 100 Millionen Nervenzellen. Es kann daher nicht überraschen, dass Störungen im Darm gravierende Folgen für das Nervensystem haben können. Die Zellen des "Darmhirns" sind baugleich mit jenen des Kopfes und des vegetativen Nervengeflechts. Sie reagieren nicht nur auf die gleichen Neurotransmitter wie z. B. Serotonin, Dopamin, Histamin und Melatonin, sondern produzieren diese auch und stellen sie dem Körper zur Verfügung.

Die Nerven-Informationen laufen also vom Darm zum Gehirn – nicht umgekehrt! Funktioniert dieses wichtige "Darm-Hirn-System" nicht, kann es Erkrankungen begünstigen wie Depressionen, chronisches Müdigkeitssyndrom, Konzentrationsstörungen, ADH(S), Panikattacken, Essstörungen (Süßhunger durch Serotoninmangel), Schlaflosigkeit, aber auch Multiple Sklerose und Parkinson (Dopaminmangel).

Wichtigste Neurotransmitter sitzen im Darm

Serotonin ist unser Glückshormon. Fehlt es, sind wir müde, lustlos, nicht leistungsfähig – und wollen Schokolade, denn die ist reich an Serotonin. Leider stört der Zucker die empfindliche Darmflora und lässt leicht eine Pilzinfektion entstehen – ein übler Kreislauf beginnt. Serotonin wird nämlich größtenteils nicht im Gehirn, sondern aus der Aminosäure Tryptophan unter Mitwirkung des Vitamins B6 im Darm gebildet. 95% des Serotonins finden wir im Darm, nur 5% im Gehirn! Als Gewebshormon und Neurotransmitter steuert es biochemische Vorgänge im Darm und im zentralen Nervensystem, aber auch im Herz-/Kreislauf-System und im Blut.

In der Zirbeldrüse (dem inneren Auge), im Darm und in der Netzhaut des Auges wird aus dem "Glückshormon" Serotonin das Hormon Melatonin gebildet, das den Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen steuert. Bei Dunkelheit wird Melatonin vermehrt ins Blut abgegeben und fördert den Schlaf. Fehlt Melatonin, fehlt auch der Schlaf!



Hilfe für Darm und Psyche

Was tun? Grundlage jeder Therapie ist eine Diagnostik der Darmflora durch eine Stuhluntersuchung. Anhand der Ergebnisse wird eine Darmsanierung durchgeführt mit hochdosierten, medizinischen Probiotica der 3. Generation wie "OMNi-BiOTiC StressRepair®" des österreichischen Instituts AllergoSan®. Die darin enthaltenen lebensfähigen Bakterien führen zu einer raschen Vermehrung der physiologischen Darmbakterien und unterstützen die Regeneration der entzündeten Darmschleimhaut, sodass stressbedingte Störungen der Nerven und der Verdauung durch diese 9 probiotischen Spezialkeime rasch abgebaut werden. Eine Ernährungsumstellung und ggf. die Einnahme von natürlichem Hydroxytryptophan aus der Griffonia-Wurzel unterstützen die Stärkung des Nervenkostüms. OMNi-BiOTiC® Probiotika und die Vitalstoffe von AllergoSan® erhalten Sie in führenden Apotheken.

Vorträge der Autorin zum Thema "Darmhirn" finden statt:

04. Juni 19:45 Uhr: Antares-Apotheke, Lerchenfeld 14, Tel. 31766650

18. Juni 20:00 Uhr: Budni-Apotheke im Toom-Markt, Dorotheenstraße 116, Tel. 69454804

Die Teilnahme ist kostenlos, um verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Dagmar Praßler ist Senior-Hypnose-Coach sowie zertifizierte Orthomolekular- und Ernährungstherapeutin.
Tel. 45000897

www.vitalmed-praxis-prassler.de