

STIMMUNGSMACHER

DER DARM: DREH- UND ANGELPUNKT IHRER GESUNDHEIT

IRGENDWO HABEN WIR SCHON MAL DAVON GEHÖRT: DER DARM IST IRGENDWIE TOTAL WICHTIG, WEGEN IMMUNSYSTEM UND SO. **ABER WIE WICHTIG ER NICHT NUR FÜR UNSERE GESUNDHEIT, SONDERN AUCH FÜR UNSER PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN IST, IST DEN MEISTEN MENSCHEN NICHT BEWUSST.**



Heilpraktikerin Melissa Lohner

Kennen Sie die Redensarten „Das schlägt mir auf den Magen“ oder „Da habe ich ein gutes Bauchgefühl“? Der Volksmund scheint den Zusammenhang zwischen dem Verdauungstrakt und dem allgemeinen Wohlbefinden also zu kennen. Wie recht diese Redensarten aber wirklich haben, wurde erst in den letzten Jahren durch aktuelle Forschungsergebnisse bestätigt.

Tatsächlich ist der Darm so etwas wie das Hauptquartier, die Kommandozentrale für unsere Gesundheit. Im Darm leben schätzungsweise etwa 100 Billionen Darmbakterien, also mehr als wir eigene Körperzellen besitzen. Manche davon sind „gute“ Bakterien, die durch ihre Arbeit nicht nur die

optimale Nährstoffversorgung unseres Körpers ermöglichen, sondern auch die Grundlage für einen Großteil unseres Immunsystems bilden. Etwa 70–80% unseres Immunsystems sind im Darm beheimatet.

Neueste Forschungen weisen aber auch noch einen anderen Effekt des Darms nach: er ist auch unser wichtigster Stimmungsmacher.

Das wichtigste Stimmungs- und Chefhormon unseres Körpers ist das Serotonin. Ein zu geringer Serotoninspiegel macht uns u.a. traurig, niedergeschlagen, lust- und antriebsarm. Auch die richtigen Entscheidungen zu treffen fällt uns bei Serotoninmangel sehr viel schwerer. Ist der Serotoninspiegel



Auf nunmehr 340 Quadratmetern Fläche bietet das Gesundheitszentrum Bavaria modernste Naturheilkunde sowie Hochleistungsdiagnostik für ganzheitliche Gesundheit.

Der Darm ist nicht nur der Hauptsitz unseres Immunsystems, sondern auch Zentrum unseres psychischen Wohlbefindens.

längere Zeit zu niedrig, weil Produktion und Resorption dieses Hormons gestört sind, können sich oft Burnoutsymptome sowie ernsthafte psychische Probleme wie Depressionen und Angststörungen entwickeln.

Serotonin wirkt im Gehirn hauptsächlich auf unsere Stimmungslage, aber es hat im ganzen Körper zahlreiche Steuerungsaufgaben, es regelt unter anderem die Funktion unserer Blutgefäße, die Blutgerinnung wie auch den Appetit und Teile des Immunsystems.

Die Darmbakterien sind somit direkt an der Produktion dieses „Chef-Hormons“ beteiligt. Stimmt die Darmflora nicht,

dann stimmt der ganze Serotoninhaushalt nicht, was einen gesundheitlichen Kaskadeneffekt mit unterschiedlichsten Symptomen auslösen kann.

Die Darmgesundheit – insbesondere die des Dünndarms, wo der wichtigste Teil der Darmflora sitzt – kann durch eine spezielle Blutanalyse untersucht werden. Dabei wird anhand konkreter Laborwerte festgestellt, ob die Darmflora intakt ist, oder ob sich eventuell schädliche Keime und/oder Pilze angesiedelt haben, bzw. eine Dysbalance des Mikrobioms vorliegt. Ohne dies vorher genau zu ermitteln, ist eine Therapie zur Verbesserung der Darmgesundheit natürlich nicht zielführend. Im Gesundheitszentrum Bavaria in Tittling ist Melissa Lohner und ihr Team auf diese spezielle Darmdiagnostik und -Therapie spezialisiert und macht auch Ihren Darm (und somit Ihr Immunsystem) fit für den Winter.

Information von:
Gesundzentrum Bavaria
Melissa Lohner
Passauer Straße 20 | Tittling
Tel. 0 85 04 / 96 99 049
info@gesundzentrumbavaria.de