

Wissen ist nur interessant wenn man es weitergibt.



Darmgesundheit, Immunsystem und Allergie
Gibt es da einen Zusammenhang?

Definiton von Darmgesundheit

Die Darmgesundheit bezieht sich auf den Zustand und die Funktionsfähigkeit des Verdauungssystems, insbesondere des Dünndarms und des Dickdarms. Eine optimale Darmgesundheit bedeutet, dass der Darm effizient arbeitet, Nährstoffe aus der Nahrung aufnimmt, Abfallprodukte ausscheidet und ein Gleichgewicht der Darm-Mikrobiota (die Gemeinschaft von Mikroorganismen im Darm) aufrechterhält. Ein gesunder Darm ist auch frei von schmerzhaften Entzündungen, Infektionen oder Erkrankungen.

Definition Immunsystem

Das Immunsystem ist das Abwehrsystem des Menschen gegen fremde Stoffe und Keime. Es ist ein komplexes Netzwerk aus Zellen, Geweben und Organen.

Es wird in zwei Hauptkomponenten unterteilt:

- angeborenes Immunsystem
- erworbenes Immunsystem

Beide Systeme arbeiten zusammen, um den Körper vor Infektionen zu schützen und Krankheiten zu bekämpfen.

Definition Allergie

Eine Allergie ist eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf harmlose Umweltstoffe (Allergene). Es kommt zu allergischen Reaktionen gegen von außen kommende Substanzen wie z.B. niesen, tränende und juckende Augen, Rachen kratzen, laufende Nase, juckende Haut und/oder Ausschlag an verschiedenen Körperstellen.

Allergie, Unverträglichkeiten und Darm

- Stark abhängig von den Genen
- eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Substanzen
- Zusammensetzung der Darmflora spielt eine große Rolle bei der Entwicklung von Allergien und Unverträglichkeiten
- Entzündungen führen zum leaky gut
 - => **Gesunde Darmflora kann das Risiko deutlich reduzieren!**

Allergie und Unverträglichkeiten

Milchzucker – Laktoseintoleranz, Enzymdefekt

Milcheiweiß – Casein (80%) und Molkeprotein - allergische Reaktion und Unverträglichkeit

Mögliche Beschwerden:

- Sodbrennen
- Bauchkrämpfe
- Blähungen, Durchfälle, Verstopfung
- Übelkeit
- Hautreaktionen – Akne, Neurodermitis, Ausschläge
- Atmung – verstopfte Nase, Nasenlaufe, Verschlimmerung von Asthma

Fructozucker - Fructose – Transportstörung:

- auch gesunde Erwachsene reagieren mit Beschwerden nach Aufnahme von 50g Fructose
- Ca. 50% aller Erwachsenen können nicht mehr als 25g absorbieren - 1 Apfel kann bereits 12g enthalten

-> breiige Stühle, Durchfall, explosionsartige Stühle, Blähungen, Übelkeit nach Mahlzeiten, Bauchgeräusche, Verstopfung – je nach Zusammensetzung der Mikrobiota

-> Aufnahmestörung von Zink, Folsäure, Tryptophan

Häufige Beschwerden: Müdigkeit, Erschöpfung, Schwindel, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Heißhunger auf Süßes, Entzündungsgeschehen

Gluten-Intoleranz, Weizenallergie und Zöliakie

- Weizenallergie – hier reagiert der Körper sofort auf Gluten und bildet Antikörper – eine klassische Allergie
- Zöliakie – eine lebenslange, chronisch entzündliche Darmerkrankung, die durch Gluten ausgelöst wird - zählt zu den Autoimmunerkrankungen
- Gluten-Intoleranz/Unverträglichkeit – hier reagiert der Körper erst ein paar Tage nach glutenhaltigem Essen, bildet aber keine Antikörper wie bei einer Allergie
- Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität bzw. Gluten-/Weizensensitivität – hier geht es nur um den Weizen - der Körper reagiert nicht auf Gluten, sondern auf einen anderen Inhaltsstoff im Weizen

Allergie vs. Unverträglichkeiten

- Allergie: kleinste Mengen reichen, um eine Allergie auszulösen
- Lebensmittelunverträglichkeit: ist oft mengenabhängig – manchmal wird eine kleine Menge des entsprechenden Nahrungsmittels vertragen, während größerer Mengen zu einer Reaktion führen.
- Allergie: es kommt sehr rasch zu einer Reaktion
- Lebensmittelunverträglichkeit: die Reaktion kann bis zu drei Tage verzögert sein
- Allergie: es lassen sich Antikörper nachweisen – Sofortreaktion IgE-, Spätreaktion IgG-Antikörper
- Lebensmittelunverträglichkeit: keine Antikörper, man kann sie meist nur über eine Suchdiät nachweisen

Pollenflugkalender



■ Vor-/Nachblüte: mäßige Pollenbelastung
■ Hauptblüte: starke Pollenbelastung

Regionale Abweichungen der Pollenbelastung sind möglich!

Allergische Erscheinungen runter regulieren

- Schleimhautkräftigung -> weniger Allergeneintritt
- Darmsanierung - Darmgesundheit
- Effektive Dämpfung von Reaktionen mit Nährstoffen

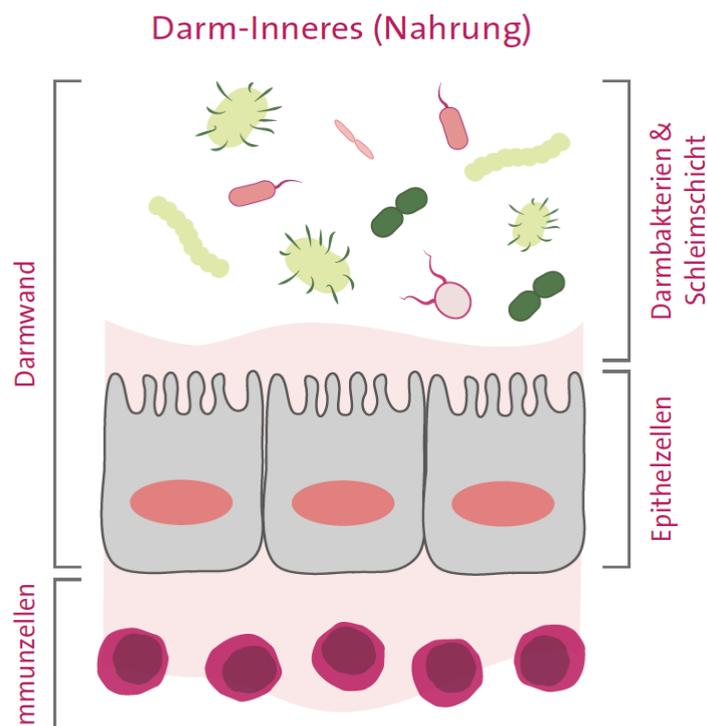
Schleimhautkräftigung

- **Vitamin A** – Eier, Bio-Leber, Butter, Käse, Milch, gelbe und orangefarbene Gemüse und Früchte, dunkelgrünes Blattgemüse
- **Magnesium** – Kürbiskerne, Weizenkeime, -kleie, Haferflocken, Mais, Reis, Bananen, Grünkohl, Cashews, Mandeln
- **Cholin** – Eier, Lachs, Karfiol, Pistazien, Brokkoli, Weizenkeime, Lamm, Mandeln
- **B-Vitamine** (besonders Folsäure) – Gemüse, Sesam, Salat, Weizenkeime, Spinat, Eigelb, Nüsse, Champignons

Darmsanierung -Darmgesundheit

- Gesunde und kräftige Darmschleimhaut
- Starke Darmbarriere
- Gesundes Milieu für die optimale Bakterienbesiedelung im Darm – Laktobazillen – fermentiertes, Probiotika
- Auflösen eines schädigenden Biofilms mit Gewürzen und Kräutern, wie z.B. Zimt, Kurkuma, Ingwer, Pfefferminze, Thymian, Rosmarin

Stärkung der Darmbarriere



Immunfunktion

- 80% der Immunzellen werden im Darm gebildet
- Produktion von viren- und bakterientötenden Eiweißstoffen (Immunglobuline)
- Im Darm entscheidet sich, ob wir infektanfällig sind, allergisch reagieren oder chronisch krank werden

Die Darmschleimhaut ist das größte immunologische Organ im menschlichen Organismus

Für ein funktionierendes Immunsystem ...

- Günstige Darmbesiedlung
- optimales Zusammenspiel der diversen Bakterien im Darm
- Ausreichend Bewegung / Darmbewegung
- Ausgewogene Ernährung
- Schlaf

Schädliche Einflüsse:

- Stress
- Fett- /zuckerreiche und ballaststoffarme Ernährung
- Alkohol
- hohe körperliche Belastung



Immunabwehr ↓

Infekтанfälligkeit ↑

=== > Entzündungsprozesse



Ein kleines „Ökosystem“

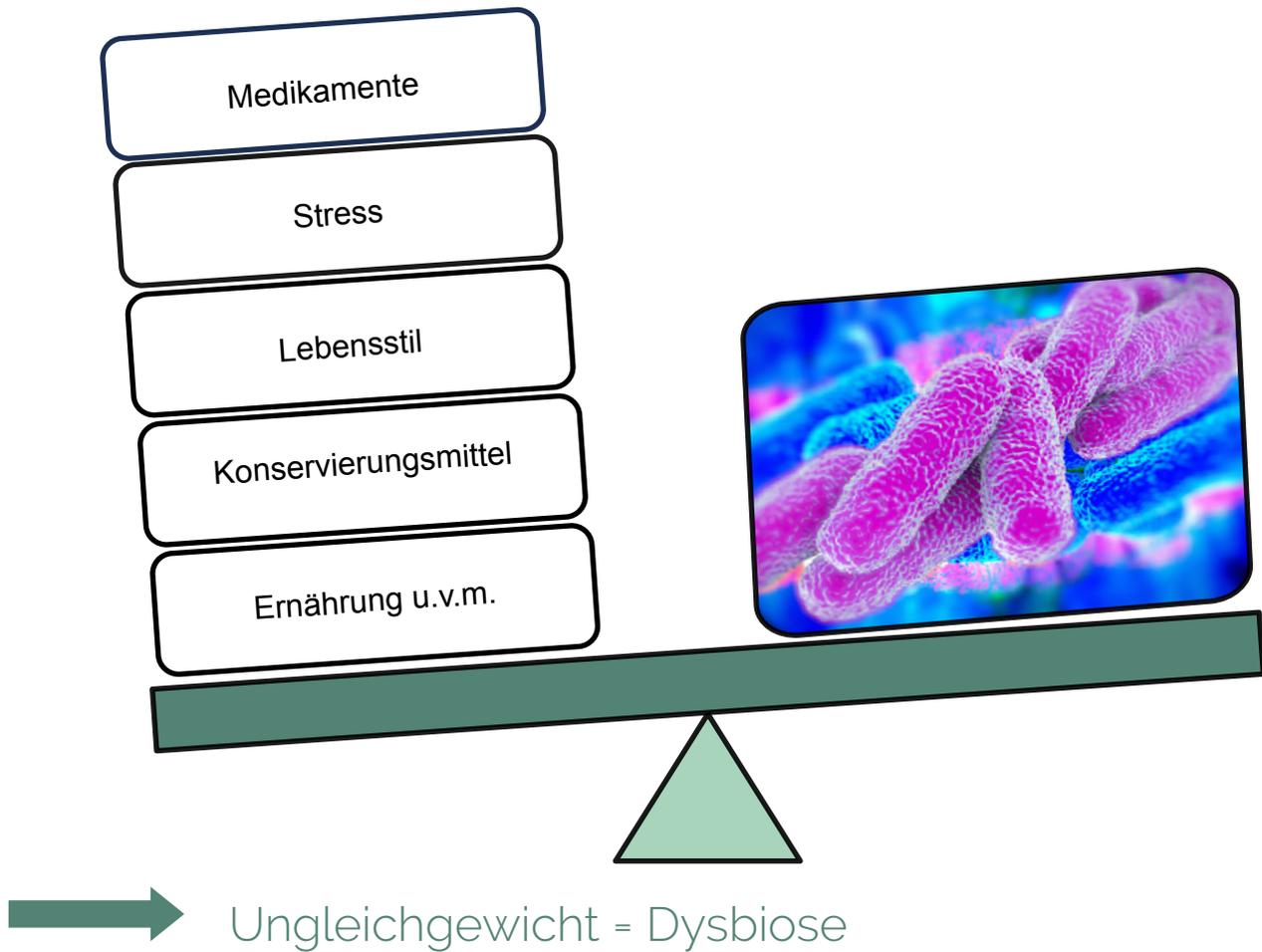
Bakterien leben in Symbiose mit dem Menschen:

- Wir ernähren sie
- Sie sorgen im Gegenzug für unsere Gesundheit

Menschliches Mikrobiom/Mikrobiota ...

- bezeichnet alle Mikroorganismen, die den Menschen besiedeln (Bakterien, Pilze, Viren, ...)
- Findet man in verschiedenen Körperregionen in unterschiedlicher Zusammensetzung:
 - Die meisten Bakterien leben im Darm, gefolgt von Zahnbelag und Haut
 - Die geringste Vielfalt ist im vaginalen Bereich.

Was schädigt das Mikrobiom?



Effektives Dämpfen von allergischen Reaktionen

Allergene meiden:

- Abends duschen und Haare waschen
- im Schlafzimmer nicht umziehen und die im Freien getragene Kleidung dort nicht ablegen
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- Täglich frischer Bezug für den Kopfpolster
- Nur zu bestimmten Tageszeiten lüften: in der Stadt: 6-8 Uhr, ländliche Gebiete: 19-24 Uhr – dazwischen Fenster geschlossen
- Pollenschutzgitter für Fenster, Pollenfilter fürs Auto

Antientzündlicher, bewusster Lebensstil – Bewegung, Entspannung, Ernährung:

- Gemüse und Salate, Kräuter und Gewürze
- arm an Kohlenhydraten, speziell prozessierte Kohlenhydrate
- reich an wertvollem Eiweiß
- hochwertige Fetten – Omega-3
- Intervallfasten
- Nährstoffe: **Bor** (Gemüse, Früchte, Nüsse), **Vitamin D**, **Vitamin C**, **Selen** (Fleisch, Fisch, Eier, Pilze, Kohlgemüse, Zwiebel, Linsen, Nüsse)

Lebensmittel meiden, die Kreuzallergien auslösen können:

Kritische Lebensmittel:

Fertigprodukte, Paranüsse, Cashews, Mandeln, Pistazien, Maroni, Kernobst, (Apfel) Steinobst,, Ananas, Bananen, Feige, Kiwi, Mango, Melonen, Papaya, Avocado, Karotten, Mangold, Sellerie, Paradeiser, Soja, Artischocken, Paprika, Anis, Basilikum, Chili, Dill, Fenchel, Ingwer, Kamille, Kümmel, Knoblauch, Koriander, Petersilie, Oregano, Curry, Pfeffer, Muskat, Zimt, Sonnenblumenkerne, alle Getreidesorten, Buchweizen, Hülsenfrüchte, Lupinenmehl, Meeresfrüchte,

Histaminspitzen meiden:

- Histamin-reiche Lebensmittel: Walnüsse, Cashews, Erdnüsse, Parmesan, reifer Käse, Fisch- und Fleischdosen, Prosciutto, Räucherlachs, aufgewärmtes Essen, Essig, Alkohol
- Histamin-freisetzende Lebensmittel: Kakao, Schokolade, Paradeiser, Erdbeeren, Papaya, Ananas, Hülsenfrüchte, Nüsse

Histamin-Produktion senken:

- Kalzium – Brokkoli, Milchprodukte
- Zink – Kürbiskerne, Fleisch, Emmentaler, Haferflocken, Garnelen, Samen
- Vitamin C

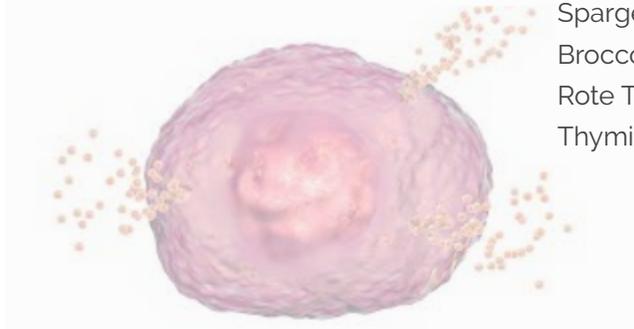
Histamin-Abbau fördern:

- Mangan – Vollkorngetreide, Haferflocken, Hirse, Reis, Leinsamen, Nüsse, grünes Blattgemüse, dunkle Beeren, Trockenpflaumen
- Methionin – Lachs, Fleisch, Eier, Nüsse

! Achtung: Kaffee hemmt den Histamin-Abbau !

Kontrolle der Mastzellen:

- Vitamin A
- Vitamin D
- Flavonoide, Phenole
- Vitamin C
- Kalzium



Heidelbeeren
Äpfel!
Grüner Paprika
Zwiebel
Spargel
Broccoli
Rote Trauben
Thymian

Lebensmittel, die bei allen Allergien gut gehen:

Süßkartoffel, Kartoffel, Hirse, (Eier), Topfen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Sesam, Rote Rüben, Karfiol, Lauch, Mais, Gurke, Radieschen, Zucchini, Spargel, alle grünen Salate, Zwiebel, Schnittlauch, Orange, Beeren (außer Erdbeeren) Frischkäse, frisches Fleisch, frischer Fisch

Was du unbedingt wissen solltest

Fertiggerichte, Packerlsuppe, Suppenwürfel mit Hefe,.....- Industriell gefertigte Produkte enthalten zu viel Salz, versteckte Zucker, minderwertige Fette und Zusatzstoffe (Emulgatoren, E-Nummer von 100 - 400, Aromastoffe, Konservierungsstoffe....) die das Milieu sowohl im Körper als auch im Darm aus dem Gleichgewicht bringen und auf Dauer krank machen.

Warum Süßstoffe keine Alternative für Zucker sind:

Es leiden Bauchspeicheldrüse, Nebenniere, Leber, Zelle, Darmbarriere, Blut - kurzgesagt: alle Organe. Zum Beispiel wird Sacharin in der Schweineaufzucht verwendet, damit der Appetit angeregt wird und die Schweine schneller ihr Schlachtgewicht erreichen und somit in den Handel kommen können.

Achtung vor Zuckerfallen, die sich unter folgenden Begriffen auf Lebensmitteln verstecken:

- Balance
- Zero
- Diät
- weniger süß
- fettarm/fettfrei
- zuckerarm/zuckerfrei
- energiearm/energiefrei
- leicht/light
- sugarfree

Darmfit in die Allergiezeit

Generell zählen zu den **Light-Produkten** Lebensmittel, bei denen der Fett- und/oder Zuckergehalt oder aber der gesamte Kaloriengehalt um mindestens 30 % vermindert ist. Zum Beispiel Chips, Kekse, Kakaopulver, Eis, Limonaden (Cola Cola - Zero, Fanta Light, Eistee light, Redbull,...) und Wurst- und Käsesorten.

Kritische Stoffe (Allergene)

Erdnuss, Kiwi, Ananas, Sesam, Sellerie, Tomaten, Eier, Soja, Fisch & Meeresfrüchte

Transfette

Schaden der Gesundheit und sind schädlich für unser Herz-Kreislaufsystem

Transfette sind in Fastfood, Knabberein, Süßem, Fertigprodukten wie: Salatcroutons, Pommes, Croissant, Pizza und Burger, Packerlsuppe, Fertigpudding, Milchschnitte, Backfertigmischungen, Gugelhupf & Co.....

Bitte Achte auf dich !

Grundsätze in der Ernährung:

- Hör auf deinen Bauch!
- Freude und Genuss dürfen nie fehlen!
- Selber kochen!
- Abwechslungsreich, saisonal & regional
- Weniger ist mehr!
- Qualität vor Quantität
- Balance!
- Schaff dir deine eigenen Grundsätze in der Ernährung! Darmgesunde Ernährung für das Immunsystem

- Suppen und Eintöpfe - reich an Vitaminen, Mineralien und Kollagen
- Sauerkraut und Co - natürliche Quelle für Probiotika
- Wurzelgemüse - reich an Ballaststoffen
- Blattgemüse - viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe
- Vollkornprodukte und Pseudogetreide – gute Ballaststoffe
- Hülsenfrüchte – reich an Ballaststoffen und Proteinen
- Fisch – Omega-3
- Nüsse und Samen - reiche an Ballaststoffen, Vitaminen und guten Fetten
- Knoblauch und Zwiebeln – viele entzündungshemmende Nährstoffe
- Ausreichend Wasser!

Darmgesundheit bei Allergie mit essentiellen Nährstoffen

- Ballaststoffe – Futter für unsere Bakterien, regen die Darmbewegung an
- Omega-3 - entzündungshemmende Wirkung
- Zink - essentiell für eine funktionierende Immunabwehr
- Cholin – Schleimhautkräftigung, unterstützt die Lebergesundheit
- Vitamin D – moduliert das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend
- Vitamin A – Schleimhautkräftigung
- Vitamin C – stärkt das Immunsystem
- B-Vitamine- unterstützen das Immunsystem, kräftigen die Schleimhäute
- Magnesium – wichtigster Co-Faktor für Vitamin-D, Schleimhautkräftigung
- Polyphenole - antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, fördern Wachstum von guten und hemmen das von schädlichen Bakterien
- Probiotika: Zufuhr von "guten" Bakterien, die Darmflora und Immunsystem positiv beeinflussen.

Gabi Gürtler und Charlotte Plesz-Dauter arbeiten seit 2018 gemeinsam im Kompetenzzentrum TuDirGut.Wien zusammen. Es vereint sie der Gedanke des ganzheitlichen Konzepts, das aus nährenden Aspekten für Körper, Geist und Seele besteht. Zusammen haben sie die optimale Auswahl/Leitfaden entwickelt. Nachzulesen im Blog auf www.tudirgut.wien/blog.



Gabi Gürtler, Jahrgang 1963, Mensch, zertifizierte Salutogogin®, Koch- und Ernährungsberaterin / Coach und Fachberaterin für Darmgesundheit, Frau, Mutter, Großmutter und Unternehmerin. Sie brennt für das Thema Gesundheit und Ernährung und deckt ein Büffet an Möglichkeiten für mehr Wohlfühlen, Lebensqualität und Gesundheit. Mit viel Erfahrung, Fachwissen, Liebe und Leidenschaft steht sie hinter ihrem Konzept. Die beste Investition ist die in den eigenen Körper. www.gesund-mit-genuss.at



Charlotte Plesz-Dauter, Jahrgang 1972 ist ganzheitliche, Professionell Praktische Kinesiologin®, Energetikerin und Bioresonanztherapeutin, Transpersonale Seelenenergetikerin, Natur-heilt Expertin, und Zertifizierte Fachberaterin für Darmgesundheit. Mit der Gründung des Kompetenzzentrum TuDirGut in Wien hat sie einen Ort geschaffen, wo der Mensch in seiner Ganzheit wahrgenommen wird. Ihre Passion gehört außerdem den Kindern und ihren Löwen.MUT zu stärken. Mit ihrer Arbeit möchte sie Menschen helfen in ihre Essenz zu kommen und ihr Leben so zu leben, wie es ihnen in Wahrheit entspricht. www.charlotteplesz.com

Im TuDirGut.Wien werden Seminare • Workshops • Veranstaltungen • Einzelsitzungen angeboten.
www.tudirgut.wien