

DARMGESUNDES

Immunsystem



Das Immunsystem

Angeborenes, unspezifisches

reagiert schnell aber gegen alle
Fremdkörper in gleicher Intensität,
erledigt ca. 90% der Aufgaben

Erworbenes, spezifisches

Erstkontakt mit Krankheitserreger
nötig --> immunologisches
Gedächtnis, ergänzt das
unspezifische



Allergien

"falsche" Immunreaktion eines bestimmten Immunglobulins (IgE) kann über Blut gemessen werden

zB. Heuschnupfen, Lebensmittelallergien...

--> Botenstoffe werden freigesetzt, zB. Histamin



Wichtige Wirkungen von Histamin

Organe	Wirkungen (Beispiele)
Blutgefäße	Erweiterung mit Blutdruckabfall, erhöhte Durchlässigkeit der Gefäßwand
Haut	Gefäßerweiterung mit Rötung und Schwellung (Bildung von Quaddeln)
Sensible Nerven	Schmerzen, Juckreiz
Tiefe Atemwege (Bronchien)	Zusammenziehen (Kontraktion) der Bronchialmuskulatur (v.a. bei Asthma), verstärkte Sekretbildung der Schleimhäute
Nase	Juckreiz, Niesen, Schleimhautschwellung, verstärkte Sekretbildung
Magen	Stimulation der Magensäuresekretion
Darm	Darmkrämpfe (durch Zusammenziehung der Darmmuskulatur)
Nebennierenrinde	Ausschüttung von Adrenalin
Herz/Kreislauf	Steigerung der Herzfrequenz, Blutdruckabfall, Erweiterung der Herzkranzgefäße
Zentrales Nervensystem	Kopfschmerzen

Quelle: modifiziert nach: Trautmann, A., Kleine-Tebbe, J.: Allergologie in Klinik und Praxis. Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, 2. Aufl. 2013

Störungen

des Immunsystems

Krebs

eigentlich körpereigene Zellen, die bekämpft werden sollen

Autoimmunerkrankungen

zB. Typ 1 Diabetes, M. Basedow, MS, rheumatoide Arthritis...

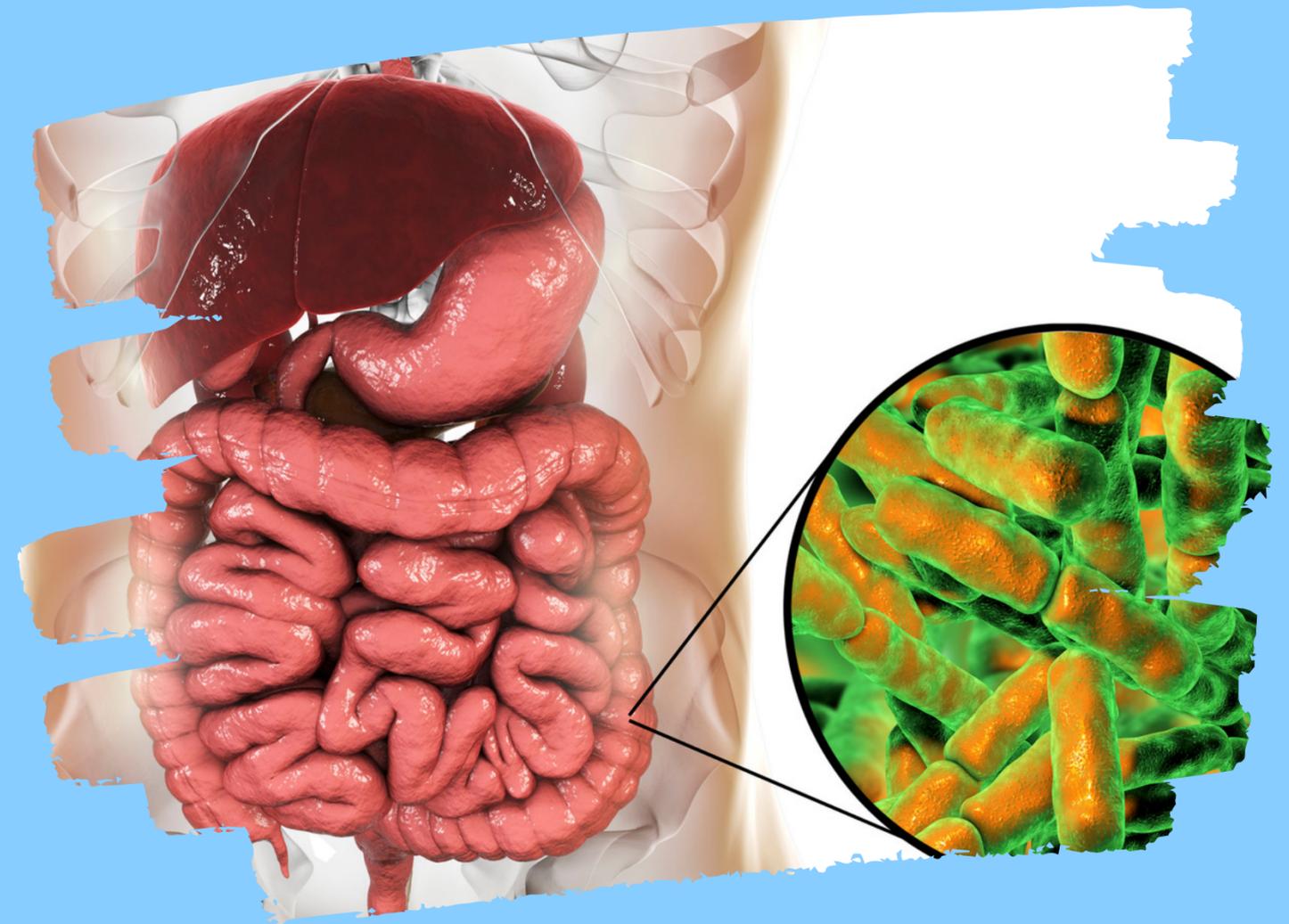
angeborene o. erworbene

Immunschwäche, therapeutische

angeboren sehr selten, AIDS, unterdrückt zB. bei Organtranspl., Bestrahlung etc.



Was hat der Darm
damit zu tun?



Der Darm

An der Schleimhaut des Verdauungstraktes sorgen Enzyme für die Abwehr

systemisches Zusammenspiel vieler Helfer



Das Mikrobiom

gute Bakterien - böse Bakterien

Besiedlung

100 Billionen Bakterien besiedeln jeden einzelnen Menschen, die meisten davon leben in unseren Darmwänden.



Hormone

Im Darm werden mehr als 20 Hormone gebildet, darunter das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin.



Zusammenhänge



Depressionen



Übergewicht



Migräne



gestörte Darmflora

durch Stress/-situationen

können zu Entzündungen führen

falsche Ernährungsgewohnheiten

und unzureichende Bewegung

Antibiotikatherapien

zerstören nicht nur die schlechten Bakterien



dadurch
entstehen...

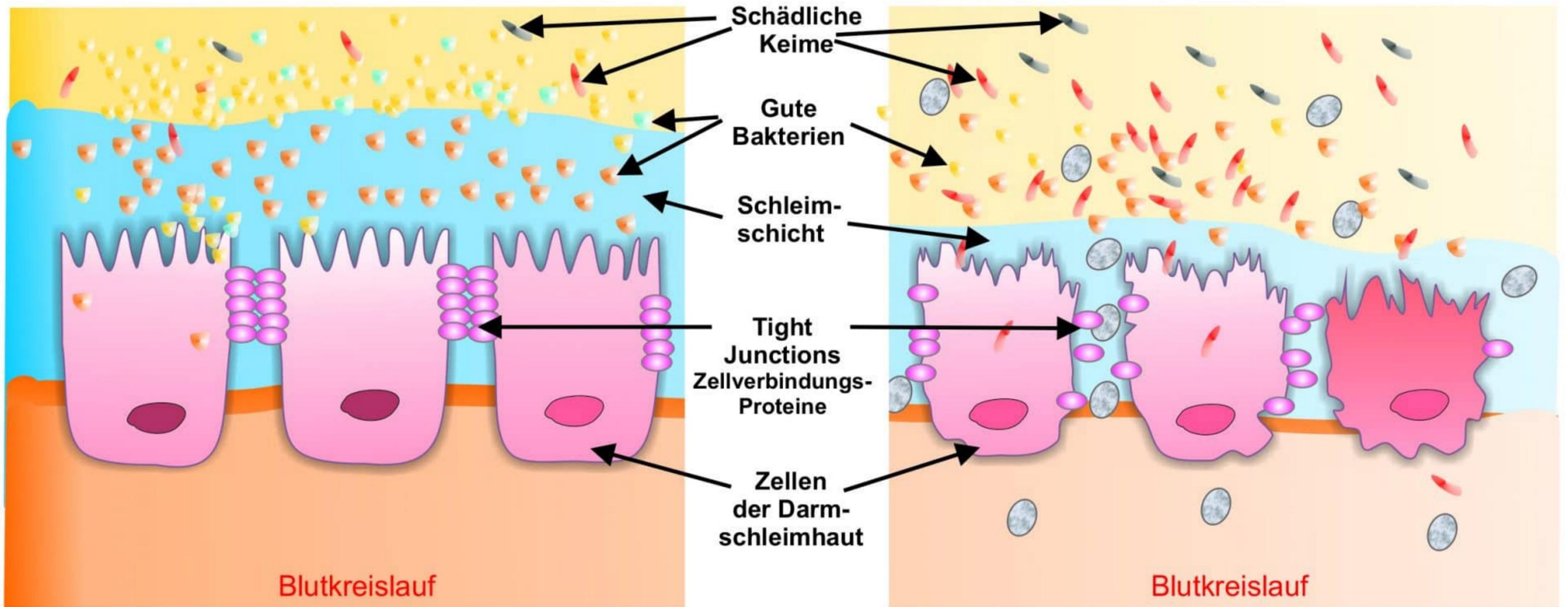
- Darmstörungen wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie z.B. Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa
- Reizdarm-Syndrom
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Ausbildung von Allergien
- Psychische Belastungen



Stress als Auslöser für eine geschädigte Darmbarriere

Gesunde Darmschleimhaut

Geschädigte Darmschleimhaut



Intakte Tight Junctions - Schutz vor schädlichen Keimen.

Zerstörte Tight Junctions - schädliche Keime wandern in den Blutkreislauf und lösen Entzündungen aus.

Was kann ich tun

um mein Immunsystem & meinen Darm zu stärken?

ganz klassisch:

Bewegung, Stressreduktion, Ernährung

Unterstützung durch Probiotika (sowohl pharmazeutisch als auch über die Ernährung) und Präbiotika

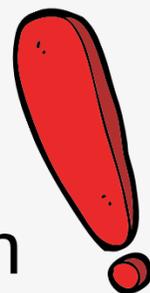
regelmäßig zum Checkup, um Mangel an best. Nährstoffen rechtzeitig entgegen zu wirken



Ernährung



Vorsicht mit
Nahrungsergänzungen



Vitamine & Mineralstoffe

- Zink - Zellerneuerung
- Allicin - schützen vor freien Radikalen
- Ballaststoffe für die Darmflora
- Vitamin C für die Immunabwehr
- ätherische Öle für die Verdauung
- Senföle für die Schleimhäute
- Selen schützt vor freien Radikalen & stärkt das Herz
- Omega 3 Fettsäuren schützen vor Entzündungen
- B-Vitamine sind an Serotoninbildung beteiligt



Körpergewicht

Untergewicht & Übergewicht
beeinflussen das Immunsystem
negativ



Zubereitung

- schonende Zubereitung
- wie dünsten und dämpfen
- fastfood & Fertigprodukte meiden
- möglichst unberarbeitete Lebensmittel

Tipps

für die Praxis

Vitamin C + Eisen

Eisen wird besser aufgenommen, wenn man Vitamin C dazu nimmt, zB. frischgepresster O-Saft zur Linsensuppe

Curcuma ans Essen

Curcumin, der gelbe Farbstoff, wirkt entzündungshemmend

Probiotische Lebensmittel

...



Probiotische Lebensmittel



Probiotika: Kleinstlebewesen wie Laktobazillen oder Bifidobakterien mit besonderen gesundheitsfördernden Eigenschaften

- Naturjoghurt, vor Allem stichfester (Milchsäurebakterien)
- Kefir (Milchsäurebakterien & Kefirknolle)
- Sauerkraut (nur frisches!)
- Miso, meist aus Sojabohnen und Getreide wie Reis oder Gerste
- saure Gurken
- Kombucha
- Apfelessig
- Käse
- Tempeh
- Kimchi (Gericht aus fermentiertem Gemüse)

Präbiotische Lebensmittel



Präbiotika: "Futter" für die Bakterien, das das Wachstum steigert (lösliche Ballaststoffe)

- wandern unverdaut vom Magen über den Dünndarm weiter in den Dickdarm und dienen dort der Darmflora
- Artischocken, Bananen, Bohnen
- Chicoree, Erbsen, Getreide (gering)
- Knoblauch, Lauch, Zwiebeln
- Löwenzahn, Pastinaken, Schwarzwurzeln
- Topinambur, Spargel...

nach und nach in den Speiseplan einbauen

Fazit

Ernährung & Bewegung

Stressreduktion

frische Luft



Fragen?



DANKE

für die Aufmerksamkeit

