

Ein gesunder Darm schützt das Gehirn der nächsten Generation

Liebe Leserinnen und Leser,



Dass ein gesunder Darm für jeden Menschen von ungeheurer Wichtigkeit ist, habe ich schon öfter berichtet. Dass seine Bedeutung noch weit über die eigene Gesundheit hinausgeht, belegt eine aktuelle Tierstudie, die untersuchte, wie Keimfreiheit bei Mäusen wirkt. Lesen Sie heute, was ich darüber für Sie gefunden habe.

Wir von Nature Power sehen uns durch solche Studienergebnisse in unserer Arbeit bestätigt. Seit vielen Jahren bieten wir mit unserem Programm „**Clean-Me-Out**“ eine Methode an, den Darm zu sanieren und dabei auch immer auf die Regeneration der **Darmflora** abzu zielen.

-Programm gibt es nach wie vor als Jubiläums-Sonderangebot: 298,00 € statt 398,00 €.

Intakte Darmflora ist Grundlage für die Bildung der Blut-Hirn-Schranke

Es zeigt sich, dass die gesunde Entwicklung eines Maus-Embryos auf eine intakte Bakterienflora im Darm des Muttertieres angewiesen ist. Die Blut-Hirn-Schranke ist ein wichtiger „Schutzwall“ des Gehirns. Sie ist dafür verantwortlich, dass schädigende Substanzen oder Krankheitserreger, die im Körper zirkulieren, nicht bis in das Gehirn vordringen können. Bei gesunden Menschen wird dieser Schutzmechanismus durch eine fast vollständig dichte Zellschicht in den Blutgefäßen des Gehirns erreicht (sogenannte „tight junctions“).

Damit Nährstoffe und andere für die Gehirnfunktion wichtige Substanzen das Gehirn dennoch erreichen können, bilden die Zellen entsprechende „Poren“, die streng kontrollieren, was dort ins Innere gelangen darf. In der Entwicklung von Menschen (und Tieren) entsteht die Blut-Hirn-Schranke relativ früh. Dies ist wichtig, da dieser Schutzwall eine Voraussetzung für eine normale Gehirnentwicklung ist.

In der genannten Studie wurde die Entwicklung der Blut-Hirn-Schranke bei keimfreien Mäusen ohne intakte **Darmflora** untersucht. Dafür bekamen die Tiere einen Farbstoff verabreicht, der eine intakte Blut-Hirn-Schranke nicht passieren kann. Hatte das Muttertier während der Trächtigkeit

keine Bakterien im Darm, konnte der Farbstoff im Gehirn der jungen Mäuse gefunden werden. Es fehlte also die Entwicklung einer intakten Blut-Hirn-Schranke. Wuchsen die jungen Mäuse auch weiterhin ohne intakte **Darmflora** auf, blieb dieser Zustand erhalten und eine Blut-Hirn-Schranke bildete sich nicht aus. Wurde den jungen, keimfreien Mäusen jedoch eine **Darmflora** eingepflegt, so entwickelte sich nachträglich eine Blut-Hirn-Schranke.

Es ist unklar, inwieweit die gefundenen Effekte auf die Verhältnisse beim Menschen übertragbar sind.

Da aber alle Landwirbeltiere eine solche Barriere zum Schutz ihrer Gehirne ausbilden, sind Parallelen nicht auszuschließen. Hier ist mehr Forschung wichtig. Die Studie zeigt aber klar auf, dass die Bedeutung der Bakterien im Darm nach wie vor enorm unterschätzt wird.

Es sollte sich aber nun keine schwangere Frau Gedanken machen, ob ihr Baby möglicherweise ohne den nötigen Schutz für sein Gehirn zur Welt kommen wird, das ist nicht zu erwarten, da niemand in einer keimfreien Umgebung lebt. Doch die Ergebnisse weisen darauf hin, dass es wichtig ist, im Vorfeld einer Schwangerschaft auf eine reguläre Darmtätigkeit zu achten und sich bei Verdauungsproblemen dahingehend untersuchen zu lassen.

Unbestreitbar ist, dass die medizinische Wissenschaft mit der Untersuchung der **Darmflora** noch lange nicht am Ende ihrer Ergebnisse angekommen ist. Ebenfalls kennen wir noch nicht alle Wirkungen und Bedeutungen der Bakterienbesiedelung für unsere Gesundheit.

Wir von Nature Power sehen uns durch solche Studienergebnisse in unserer Arbeit bestätigt. Seit vielen Jahren bieten wir mit unserem Programm „Clean-Me-Out“ eine Methode an, den Darm zu sanieren und dabei auch immer auf die Regeneration der Darmflora abzielen.

Psychobiotika – Gute Bakterien für die Psyche

Bei Bakterien denken viele Menschen gleich an Infektionen. Das ist auch nicht ganz falsch, denn manche Bakterien können beim Menschen Krankheiten auslösen. Doch es gibt auch ganz andere Bakterien, nämlich solche, die gut für den Menschen sind, so gut, dass jetzt eine Forschergruppe aus Irland einen neuen Namen für sie kreiert hat: Psychobiotika. Da hört man gleich die Verwandtschaft zu den **Probiotika**, jenen Bakterien, die man zur Unterstützung des Darmes einnehmen kann, damit sie helfen, eine gesunde **Darmflora** aufzubauen. Doch was soll das mit „Psycho“ zu tun haben?

„Psycho“ und „Bio“ machen Sinn

Die Iren definieren ihre Psychobiotika als „lebende Organismen, die Patienten mit psychiatrischen Krankheiten einen gesundheitlichen Vorteil bringen können, wenn sie in angemessenen Mengen aufgenommen werden.“ Weitere Einzelheiten unter „**Biological Psychiatry**“.

Dieser Vorteil kommt dadurch zustande, dass Psychobiotika den Darm und seinen Stoffwechsel beeinflussen: Sie werden zuerst Bestandteil der sogenannten **Darmflora**, also des Bakterienrasens, der den Darm des Menschen von innen auskleidet. Und diese **Darmflora** hat

unter anderem Einfluss darauf, welche Stoffe die Darmzellen bilden. Im Falle der Psychobiotika fördern sie die Produktion von Nerven-Botenstoffen im Darm – zum Beispiel von Serotonin, dem sogenannten „Glückshormon“ des Menschen oder auch von GABA, dem Botenstoff, der beruhigend wirkt.

Da der gesamte Verdauungstrakt und seine Nerven im ständigen Austausch mit dem Gehirn stehen, können die im Darm gebildeten Botenstoffe unsere Psyche leicht mit beeinflussen. Das kann sehr weit gehen: Viele Menschen mit Depressionen zum Beispiel können von einer Behandlung ihres Darmes sehr profitieren – manchmal mehr als von einer medikamentösen Therapie!

Tun Sie etwas für Ihren Darm!

Es lohnt sich also, den Darm und seine Bakterien zu hegen und zu pflegen, (nicht nur) der Psyche zuliebe. Was Sie dafür tun können, finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.naturepower.de/clean-me-out/das-clean-me-out-programm-und-seine-produkte/>

DRL01: FloraSan – gesunde Darmflora mit Inulin - Preis: 14,80 €

Dieses Produkt enthält Bifidobakterien kombiniert mit **Inulin**. Das Bifidobacterium longum unterstützt das Gleichgewicht der **Darmflora**. Das **Bifidobacterium breve** hilft, die Darmgesundheit zu erhalten. **Inulin** regt das Wachstum von Bifidobakterien im Darm an. Es wirkt prebiotisch und fördert das Wachstum einer gesunden **Darmflora**.

Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Gleichgewicht dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert. Die Besiedlungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen humanen Gastrointestinaltraktes. Bei natürlich geborenen Kindern beginnt die Kolonisation während der Geburt. Jeder Mensch besitzt zehnmal mehr Bakterien als Körperzellen. Die Mikroorganismen haben es sich auf der Haut, in den Atemwegen und im vor allem im Darm gemütlich gemacht. Der Verdauungstrakt wird von ca. 500 bis 1000 verschiedenen Arten besiedelt. Insgesamt bringt es die **Darmflora** auf ein Gesamtgewicht von bis zu zwei Kilogramm.

Gesunde **Darmbakterien** fördern und aktivieren die normalen Darmbewegungen und aktivieren die natürlichen Abwehrkräfte im Verdauungstrakt.

Sie sind gut für die Darmgesundheit bei Einnahme von Antibiotika.

DRL99: Fit ab 50 - 3 Produkte im Set - Preis: 59,90 €

Die optimale Grundversorgung für jeden Tag: Eine Komposition mit den wichtigsten Vitaminen, **Mineralien** und Antioxidantien. Fit ab 50 unterstützt die Nährstoffversorgung besonders für Menschen ab 50.

Mit der Komposition der 3 Produkte "Fit ab 50" bieten wir Ihnen mehr als nur einfach **Vitamine**. Das Konzept "Fit ab 50" ist das Meisterstück aus unserer Nährstoffküche: Wir haben es bei dem Konzept 50 Plus mit einem hochkarätigen Produkt zu tun, mit weitgehend natürlichen Inhaltsstoffen. Bei der Komposition wurde auf eine optimale Zusammenstellung aller Komponenten geachtet. In einer älter werdenden Gesellschaft möchten wir auch in den reifen Jahren unsere Lebensqualität bewahren oder gar steigern. Dazu gibt es viele Wege und Möglichkeiten. Das Konzept 50 Plus ist ein Baustein für den Erhalt oder die Wiederherstellung eines gut funktionierenden Körpers, weil es natürliche Zellnährstoffe und Zellschutzstoffe enthält. Den wachsenden Ansturm von Schadstoffen hat die Natur nicht vorgesehen, er ist menschengemacht. Eigentlich sollte uns eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten mit Schutzstoffen versorgen. Doch auch wenn wir begriffen haben, wie wichtig eine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise ist – handeln wir auch konsequent so? Wenn Sie beim Einkauf ihren Blick in die vielen Einkaufswagen schweifen lassen oder wenn Sie die Regale in den Supermärkten betrachten, wird Ihnen auffallen, dass wir von dieser idealen Szene meilenweit entfernt sind. Ungesunde Ernährung ist ein Faktor in Richtung Mangel an Schutzstoffen.

Hier finden Sie "Fit ab 50" im Online-Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln