

SIND SIE NOCH GANZ DICHT?

NEIN, KEINE SORGE! WAS AUF DEN ERSTEN BLICK WIE EIN ANGRIFF AUF IHREN VERSTAND WIRKT, IST EIGENTLICH EIN BLICK MIT DER LUPE AUF IHRE DARMWAND. NICHT NUR, DASS SICH IM DARM BILLIONEN VON DARMBAKTERIEN TUMMELN, DIE FÜR UNSER ÜBERLEBEN UND UNSERE LEBENSQUALITÄT ESSENZIELL SIND, IM DARM BEFINDET SICH AUCH DER SITZ UNSERES IMMUNSYSTEMS. DIESES GILT ES NICHT NUR ZU STÄRKEN, SONDERN AUCH ZU ENTLASTEN, NÄMLICH INDEM SIE GLEICH VON VORNHEREIN DIE RICHTIGEN SCHRITTE SETZEN UND DIE DARMBARRIERE STÄRKEN. WAS ES DAMIT AUF SICH HAT UND WIE WAHRSCHEINLICH ES IST, DASS WIR ALLE NICHT GANZ DICHT SIND? LESEN SIE WEITER ...

TEXT URSULA HOLZINGER

Jeder kennt sie, die unangenehmen Geräusche, die der Körper produzieren kann. Manchen ist schon ein simples Magenknurren peinlich oder ein Rumoren im Darm. Was uns aber wirklich allen sehr unangenehm ist: wenn die einen oder anderen Gase von unserem Darm auf dem Weg nach draußen sind. Kennen Sie? Glauben Sie mir, ganz gleich, wie sehr es Ihnen dabei auch die Schamesröte ins Gesicht treiben mag – oder auch nicht –, es gehört zu unserem Verdauungsprozess und wenn es nicht gerade abnormale Ausmaße annimmt, ist das auch alles

gut so. Der Darm ist eines unserer wichtigsten Organe! Die Tendenzen stehen gut, dass er sogar das wichtigste Organ überhaupt ist. Glauben Sie nicht? Ein Beispiel: Während unsere Haut mit circa zwei Quadratmetern die kleinste Barriere zur Außenwelt darstellt, ist die Fläche der Lunge (würde man sie ausbreiten) mit 100 Quadratmetern schon deutlich größer. Während die Haut, wenn sie unverletzt ist, den Körper direkt von der Außenwelt abschirmt, muss die Lunge schon mehr „Verteidigungsfläche“ bieten, denn immerhin kommt die Atemluft bei jedem Atemzug direkt ins Körperinnere. Das ist aber nichts im Vergleich zum Darm. Im Darm geht es sprichwörtlich ans Eingemachte. Die Nahrung, die bereits im Körper ist, wird weiterzerlegt und alles wird darangesetzt, die so wichtigen Nährstoffe in die Blutbahn aufzunehmen. Hier ist der Körper einer möglichen Gefahrenquelle also am

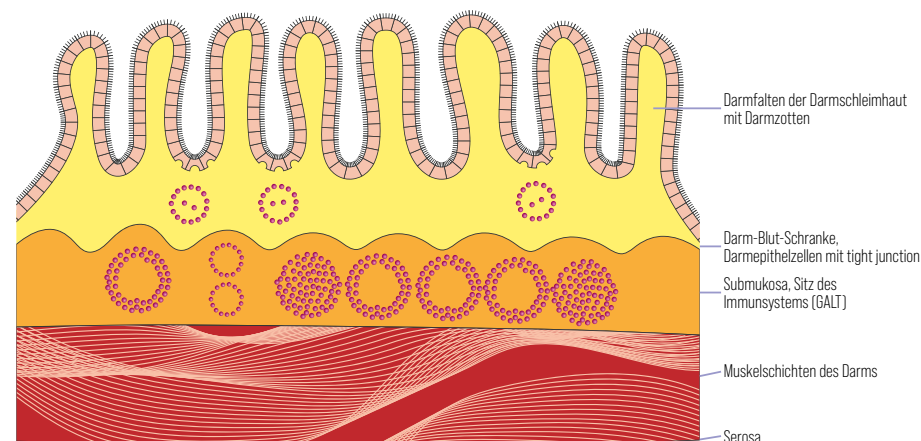
Foto: metamorworks/Betty Images





Den Vagusnerv
gezielt aktivieren

Fotos: Ivan Nadask/Getty Images, ClusterX/Getty Images



nächsten ausgesetzt, denn Nahrung, die bereits im Körper ist, wird noch mal bis aufs Kleinste zerlegt und steht kurz vor der Aufnahme in die Blutbahn – und entscheidet damit im Extremfall über Leben und Tod für uns. Denn was, wenn schwerwiegende gesundheitsschädigende Substanzen direkt ins Blut gelangen? In Windeseile würden sie mit jedem Herzschlag im gesamten Körper verteilt werden. Mitunter eine nicht mehr zu bewältigende Aufgabe für unsere Körpersysteme. Aus diesem Blickwinkel ist es absolut einleuchtend, dass der Darm die größte „Verteidigungsfläche“ benötigt. 300 bis 500 Quadratmeter sollen es bei jedem von uns sein, würde man den Darm mit all seinen Einbuchtungen – den Darmfalten mit den Darmzotten – ausbreiten. Also, wer ist hier nun der Boss unter den Organen? Ganz genau, der Darm!

KOMPLEXITÄT IN HÖCHSTER VOLLENDUNG

Wie geht's Ihrer Verdauung heute? Alles paletti? Oder hätte doch gestern die große Pizza am Abend nicht sein dürfen? Oder das Steak? Oder der Alkohol? Ein Teufelskreis, denn obwohl diese Dinge für viele von uns größten Genuss bedeuten, für unseren Darm bedeuten sie Schwerstarbeit und Überstunden. Was für eine Mühe! Umso wichtiger, dass die Mechanismen, die eine gute und gesunde Verdauung und Nährstoffaufnahme ermöglichen, gut ineinandergreifen. Aber welche sind das und wie sieht die Grenze zwischen Darminhalt und Blutbahn eigentlich aus? Schnappen Sie Ihre Lupe und kommen Sie mit auf die Reise in den Darm!

Der Darm ist viel mehr als nur ein fünf bis neun Meter

langer Schlauch, der sich durch den Bauch zieht. Ja, Sie haben richtig gelesen, der Unterschied in der Länge des Darms kann mitunter beträchtlich sein. Er weist nicht nur – je nach Abschnitt – unterschiedliche Funktionen haben, sondern ist in seiner gesamten Funktionsweise hochkomplex – und tut alles, um Sie gesund und lebendig zu halten! Der Darm ist unterteilt in den Dünndarm, der in der Regel etwa vier bis fünf Meter lang ist und viele Schlingen und Windungen aufweist, und in den Dickdarm. Der Dünndarm besteht aus dem Zwölffingerdarm (der übrigens seinen Namen daher hat, weil er so lange ist, wie zwölf Ihrer Finger der Breite nach aneinandergelegt sind; auch Duodenum genannt), dem zwei Meter langen Leerdarm (Jejunum) und dem maximal drei Meter langen Krummdarm (Ileum). Am Anfang des Dickdarms (Colon), der etwa einen Meter lang ist, befindet sich der Blinddarm, am Ende der Enddarm, bevor die Nahrung über den Anus ausgeschieden wird. Alle gemeinsam haben sie die Darmwand, die im Grunde überall

SCHLUSSLEISTEN (TIGHT JUNCTIONS) VERHINDERN DEN FREIEN FLUSS VON FREMDSTOFFEN UND BAKTERIEN ZWISCHEN DEN DARMSZELLEN.



**EIN HARMONISCHES MITEINANDER FÖRDT
NICHT NUR IHRE BEZIEHUNGEN IM AUSSEN,
SONDERN AUCH DIE GESUNDHEIT IHRER
DARMBARRIERE IM INNEREN.**



So erkennen Sie
stille Entzündungen
im Körper

gleich aufgebaut ist und sich lediglich von der Beschaffenheit der Darmflora, der Darmbakterien, unterscheidet.

Sie haben Ihre Lupe parat? Sehr gut! Dann schauen wir uns die Darmwand genauer an: Ganz außen können Sie eine ganz zarte Haut (Serosa) erkennen, darunter sehen Sie die Muskelschichten des Darms, die wichtig für die Verdauungsbewegungen sind. Noch einen Blick tiefer erschließt sich eine Bindegewebsschicht mit Kapillar- und Lymphgefäßen (Submukosa). Sie enthält auch zahlreiche Drüsen und Nervenfasern und ist der Sitz des sogenannten darmassoziierten Immunsystems (GALT; gut-associated lymphoid tissue) mit einer Vielzahl von Immunzellen. Dann folgt die so wichtige Darm-Blut-Schranke beziehungsweise die eigentliche Darmbarriere, die die Darmschleimhaut ausmacht und sich auf der Innenseite der Darmwand befindet. Diese Darmschleimhaut wird von Billionen von Bakterien genährt und geschützt. Während im Dünndarm weniger dieser Bakterien vorhanden sind und die Durchflusszeit der Nahrung schneller ist als im Dickdarm, befindet sich ein Großteil der Bakterien im Dickdarm. Durch seinen größeren Durchmesser von fünf bis acht

Zentimetern (im Vergleich: beim Dünndarm sind es drei bis vier Zentimeter) bietet er deutlich mehr Raum für die Nahrung, wodurch sich die Durchflussgeschwindigkeit verringert. In Summe beherbergt der Darm übrigens zwei bis drei Kilogramm Bakterien. Aber nicht nur im Darm selbst befinden sich diese, sondern genauer noch durchziehen sie den gesamten Verdauungstrakt, von der Mundhöhle über die Speiseröhre, den Magen bis hin zum Dün- und Dickdarm. „Wir stehen noch ganz am Beginn der Erforschung all dieser Lebewesen in unseren Gedärmen. Vor allem sind es Bakterien, Viren [...], Hefen und Pilze“, weist Dr. Georg Weidinger in seinem Buch Das Wunder Immunsystem auf die Komplexität unseres Verdauungstrakts hin. Darm-Experte und Psycho-Neuro-Immunologe Daniel Reheis ergänzt: „Bei 30.000 Arten von Bakterien im Mikrobiom ist man chancenlos, diese im Laufe eines Lebens zu entschlüsseln. Wir wissen heutzutage lediglich, dass die Darmflora von der Vielfalt der Bakterien lebt und umso gesünder ist, je mehr unterschiedliche sich davon im Darm befinden. Aber entschlüsselt hat man sie noch lange nicht.“

Macht nichts, wir schauen uns in der Zwischenzeit die Darmbarriere genauer an und warum sie „so gerne“ undicht wird, vor allem bei der Lebensweise des modernen Menschen.

SCHLÜSSELSTELLE ZELLVERBINDUNGEN

Neben der Darmschleimhaut, die von innen gesehen die erste Schutzschicht gegenüber Fremdstoffen, schädlichen Umwelteinflüssen und Krankheitserregern bildet, gibt es in der Darmwand noch weitere sehr wesentliche Stellen für die Immunabwehr. Sie haben gleich mehrere Namen und so finden sich in der Literatur Ausdrücke wie Kittleisten, Schlussleisten, Zellverbindungen oder der englische Begriff tight junctions für diese. Und sie sind extrem wichtig. Prof. Dr. Gregor Hasler beschreibt die Darmbarriere in seinem Buch Die Darm-Hirn Connection folgendermaßen: „Diese besteht im Wesentlichen aus einer einzigen Schicht Zellen, die keinerlei Verhornung aufweist. Die Zellen untereinander werden von Schlussleisten, oder tight junctions, zusammengehalten. Diese verhindern den freien Fluss von Fremdstoffen und Bakterien zwischen den Darmepithelzellen (Enterozyten, Anm. d. Red.) hindurch und sind damit ein wichtiges Element der Darm-Blut-Schranke. Diese eine Zellschicht ist alles, was den Nahrungsbrei von Blutstrom, Lymphgefäßen und Nerven trennt.“ Bemerkenswert, nicht wahr? Aber seien Sie beruhigt, das muss so sein! Denn immerhin geht es im Darm darum, die Nährstoffe aus der Nahrung möglichst gut und schnell in den Körper, genauer ins Blut, aufzunehmen. Eine dicke Barriere, also eine starke



Was genau ist ein Reizdarmsyndrom?

Verhornung, oder langwierige Mechanismen sind hier fehl am Platz. Damit keine schädlichen Stoffe diese Barriere passieren, hat der Körper sprichwörtlich einige Trümpfe im Ärmel, auf die wir noch zu sprechen kommen.

„Es ist wichtig, dass sich die Kittleisten dynamisch öffnen und schließen, damit sie nur die Substanzen in die Blutbahn entlassen, die da auch hingehören“, erklärt Dr. Friederike Feil. „Diese Mechanismen werden durch das Eiweiß Zonulin gesteuert. Es sind im Übrigen die Darmbakterien, die wiederum das Zonulin regulieren.“ Je gesünder die Darmbakterien also sind, desto besser funktioniert auch die Steuerung der tight junctions durch das Zonulin. In diesem Zusammenhang wird auch klar, warum hochgezüchtete Getreidesorten in unserer Gesellschaft immer mehr ein Problem darstellen: Etwa ein Prozent der österreichischen Bevölkerung – das sind immerhin mehr als 89.000 Menschen – verträgt diese Sorten nicht (oder nicht mehr?), denn sie beinhalten reichlich Gluten. „Durch den Konsum erhöht sich die Zonulinkonzentration, was zur Folge hat, dass sich viele Kittleisten öffnen und die Darmschleimhaut durchlässiger wird“, klärt Dr. Friederike Feil in ihrem Buch Immunpower auf.

Darüber hinaus leuchtet auch ein, warum unser heutiger Lebensstil, der geprägt ist von schneller, oft ungesunder Ernährung, Bewegungsmangel und hohem Leistungsgedanken, sich so schädlich auf unsere Gesundheit auswirkt. Und mitunter sehr schleichend: „Durch die Ausschüttung der Stresshormone Noradrenalin und Cortisol kommt es zu einer physiologischen Öffnung der Zellverbindungen, um im Bedrohungsfall mehr Energie aufzunehmen“, erklärt Daniel Reheis. Im Grunde war dieser Automatismus früher überlebenswichtig. Denn so war sichergestellt, dass der Körper schnell Energie zur Verfügung



„WER WIRKLICH GESUND LEBEN WILL, TUT GUT DARAN DER EVOLUTION AM NÄHESTEN (SIC!) ZU LEBEN.“ DANIEL REHEIS

hatte, um vor Bedrohungen entweder schnell weglaufen zu können oder sich ihnen im Kampf zu stellen (fight or flight-Mechanismus). Heute kommt uns dieser ursprüngliche Nutzen so gut wie nie mehr zugute, vielmehr steht er dem gefüllten Terminkalender und den vielen Verpflichtungen und Behauptungen in Job und Alltag entgegen. Denn die Krux ist, dass dieser Mechanismus heutzutage immer noch genauso abläuft, hingegen die aktivierenden Hormone der sogenannten „Stressachse“, Adrenalin, Noradrenalin und vor allem Cortisol, nicht mehr oder nur langsam abgebaut werden. Oder rennen Sie umgehend aus dem Büro und zweimal um den Block, wenn es wieder mal eng wird mit der Abgabe? Eher kaum. Unserer Hormonbalance und Gesundheit wäre das aber sehr zuträglich. Daniel Reheis erklärt, worauf es ankommt: „Unser Hauptziel heutzutage muss daher lauten, diese Stressachse zu

Foto: Nikada/Getty Images

reduzieren. Wir kommen in unserem Alltag viel zu wenig zu echter Ruhe. Dabei müssten wir viel mehr tun, oder eben gezielt nichts tun, um unseren Vagusnerv zu aktivieren – erst dann sollte man sich eigentlich dem widmen, was man zu sich nimmt. Bedauerlicherweise machen wir es aber umgekehrt. Wir analysieren viel zu sehr, was wir essen, anstatt dass wir uns darauf konzentrieren, unsere Mahlzeiten in Ruhe und mit einem ausgeglichenen Gemüt zu uns zu nehmen.“

Es gibt neben dem für die Darmbarriere bedeutsamen Gluten aber noch andere Bestandteile in unserer Ernährung, die auf die Schlussleisten einen erheblichen Einfluss haben: Lektine, Gliadine und Saponine. Während Gliadine beim Verdauungsprozess von Gluten entstehen, kommen Lektine in „praktisch allen lebenden Organismen, einschließlich Pflanzen und Menschen, vor“, erfährt man im Buch Werde wieder Mensch

– die Rückkehr des Homo Sapiens von Dr. Leo Pruimboom und Daniel Reheis. Saponine hingegen sind seifenartige, schäumende Substanzen, die zum Beispiel in Hülsenfrüchten und Kartoffeln vorkommen. „Während Lektine und Saponine Pflanzen vor schädlichen Umwelteinflüssen bewahren, wird derzeit untersucht, inwiefern sie das Immunsystem beim Menschen beeinflussen und in welchem Ausmaß dies positiv oder auch negativ sein kann“, gibt Daniel Reheis Einblick in den aktuellen Stand der Forschung. „Die Dosis macht das Gift“, das wusste schon der schweizerisch-ö-

terreichische Arzt Paracelsus, der um 1500 lebte – und so ist das auch bei diesen Substanzen. Denn Fakt ist, dass eine pflanzenbasierte Kost zu den gesündesten Ernährungsweisen zählt, viele gesundheitliche Vorteile – Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe et cetera – mit sich bringt und der Durchschnittsbürger tendenziell zu wenig davon isst. Gar zu viel davon zu essen, über das müssen sich wohl die wenigsten unter uns Gedanken machen. Dennoch ist es Bestandteil wissenschaftlicher Forschungen, und es bleibt spannend, welche Erkenntnisse uns dahingehend in Zukunft noch erwarten werden.

Ganz gleich, welche das sein mögen, ein Fakt ist bereits jetzt schon bekannt, den diese drei Substanzen, die auch Antinutrienten genannt werden, gemeinsam haben: Sie öffnen allesamt die Kittleisten. Bleiben zu viele von diesen Verbindungsstellen offen, spricht man in Fachkreisen von einem durchlässigen Darm, der auch Leaky Gut (Leaky-Gut-Syndrom) genannt wird. „Wir alle haben Löcher in unserem Darm. Das ist bei unserem modernen Leben in unseren Breitengraden keine Kunst – die Frage ist nur, wie viele wir davon haben, wie groß sie sind und wie lange die Schlussleisten letztlich geöffnet bleiben“, bringt es Daniel Reheis auf den Punkt.

Passieren nun Nahrungsbestandteile wie Gluten, Bakterien oder Viren unkontrolliert die Darmbarriere, bleibt dies vom Körper nicht unbemerkt und er setzt eine starke Verteidigungsmaschinerie in Gang: Schädliche Substanzen werden umgehend von sogenannten Fresszellen (Makrophagen) des angeborenen Immunsystems aufgenommen und den anderen Immunzellen (T-Helferzellen) als Eindringlinge präsentiert. Diese wiederum reagieren mit zellzerstörenden Substanzen und Entzündungen. Da wir diese Entzündungen nicht – oder nur selten beziehungsweise subtil – wahrnehmen, werden sie auch „stille Entzündungen“ genannt. „Ein Teil der entzündungsauslösenden Substanzen, die auf der Darmoberfläche gebildet werden, gelangt über die Blutbahn und

die Lymphflüssigkeit in den gesamten Organismus und bildet die Grundlage für zahlreiche Folgeerkrankungen“, schreiben Dr. Leo Pruimboom und Daniel Reheis in ihrem Buch. Nicht selten ist auch das Reizdarmsyndrom.

Was können Sie also tun, um Ihre Darmbarriere zu stärken? Lesen Sie dazu auf jeden Fall auch die Tipps am Ende dieses Artikels, aber eines sei schon verraten: Füttern Sie Ihre Darmflora mit viel Gemüse und mit so natürlicher Nahrung wie möglich! Wie wäre es heute Abend mit einer großen Portion gedünstetem Gemüse mit frischen Kräutern oder einer Hühnerkraftsuppe mit heimischem Bio-Wurzelgemüse und Fleisch in Bioqualität?

YOLO FAZIT

Obwohl wir heutzutage nicht mehr vor gefährlichen Tieren davonlaufen oder kilometerweit gehen müssen, um an Nahrung oder Wasser zu kommen, hat auch unser heutiges Leben seine Herausforderungen. Es sind jedoch ganz andere als damals. Heute geht es nicht mehr ums Überleben – der vollgefüllte Kühlschrank und die Wasserquelle sind nur ein paar Schritte entfernt –, sondern um Selbstverwirklichung in einer Welt, in der alles möglich zu sein scheint. So ist unser Alltag gefüllt mit Terminen und Verpflichtungen, ganz gleich ob privater oder beruflicher Natur. Wir wollen nicht nur im Beruf unsere Erfüllung finden und erfolgreich sein, sondern auch privat glückliche und bereichernde Beziehungen führen und pflegen. Die sozialen Medien füttern dabei umso mehr unser Gefühl, irgendetwas dennoch zu verpassen. Das hat sogar einen Namen und wird kurz FOMO („fear of missing out“) genannt. Bei unserem Essverhalten zieht sich diese Art der Selbstoptimierung, die auch schnell in ungesundes Mikromanagement und Überforderung kippen kann, weiter fort. Anstatt uns Zeit zu nehmen, unser Essen selbst aus frischen Zutaten zuzubereiten, uns in Ruhe zum Essen zu setzen und jeden Bissen bewusst zu genießen, sind Fast Food, ermüdende Tischgespräche oder bewusste Ablenkungen mit TV oder Handy an der Tagesordnung. Es ist allerhöchste Zeit, wieder zurück zu unserer eigentlichen Natur zu finden! Das findet auch Daniel Reheis: „Wer wirklich gesund leben will, tut gut daran der Evolution am



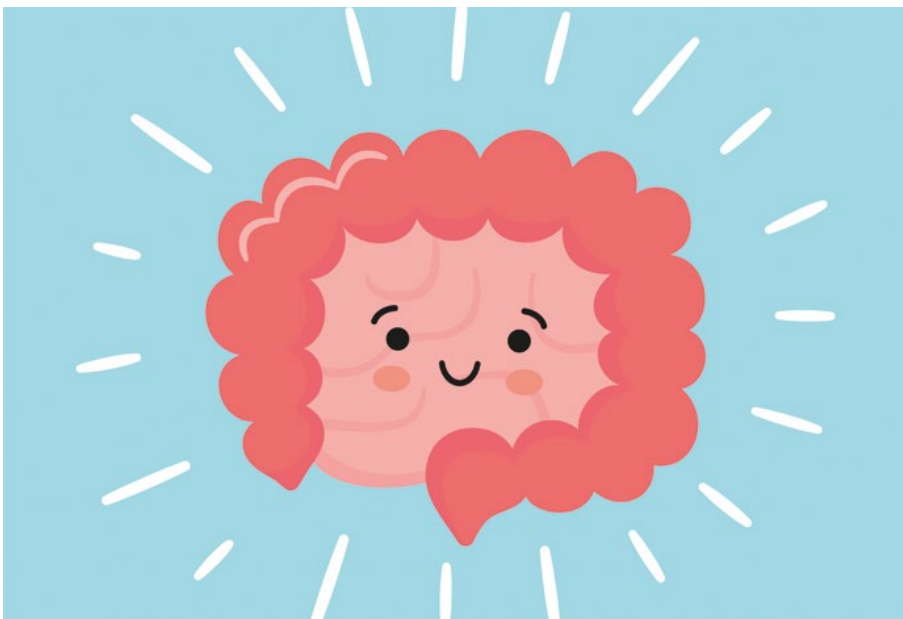
Werde wieder Mensch – Die Rückkehr des Homo Sapiens
Dr. Leo Pruimboom, Daniel Reheis
Plumtree Editorial, 1. Auflage 2020

Fotos: Plumtree Editorial, skynesher/Getty Images



YOLO Tipps für eine starke Darmbarriere

- „Nehmen Sie's leicht!“, rät Daniel Reheis. Und meint damit, sich nicht unnötig viele Gedanken wegen Nahrungsmitteln zu machen. „Essen sollte niemals zum Konflikt führen – weder mit sich noch mit anderen.“ Je entspannter also Ihr Zustand ist, in dem Sie Nahrung zu sich nehmen, umso besser. Erst dann folgen die Vielfalt, die Nahrungsfrequenz und das Feintuning (wie zum Beispiel die Zusammensetzung der Nahrung).
- Sehr langes Kauen ist zwar gut, aber nicht sehr alltagstauglich. Besser: Pürieren Sie öfter mal Ihre Nahrung. „Investieren Sie in einen guten Mixer und genießen Sie öfters Suppen und Eintöpfe. Ihr Darm kommt mit dieser Nahrung deutlich besser zurecht.“
- Der Trend zur Fermentation von Lebensmitteln kommt nicht von ungefähr. Sie reduziert die Lektine und macht die Nahrung bekömmlicher. Greifen Sie beim Brot zum Beispiel auf Brot aus Sauerteig zurück, essen Sie öfter Sauerkraut, Kefir oder Kimchi (auf Gärung basierende Art der Zubereitung von Gemüse).
- Vermeiden Sie Industrieweizen (klassisches Weizenmehl in den Lebensmitteln)! Greifen Sie stattdessen auf Sorten zurück, die immer mehr wiederentdeckt werden, wie zum Beispiel Urkorn, Dinkel und Hafer.
- Berücksichtigen Sie den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme: „Gleich nach dem Aufstehen ist ebenso keine gute Idee wie spätabends“, fasst Daniel Reheis zusammen. Besser: Warten Sie nach dem Aufstehen zwei Stunden und nehmen Sie Ihr Abendessen so früh wie möglich ein. Orientieren Sie sich dabei am Sonnenuntergang und vermeiden Sie schweres Essen danach.
- Bewegen Sie sich nüchtern – also ohne Essen und ja, wenn möglich auch ohne Trinken. Wenn Sie sich danach fühlen, probieren Sie es mal aus! Damit triggern Sie evolutionäre Mechanismen in Ihrem Körper, die verantwortlich dafür sind, wie gut Sie die Nahrung und Flüssigkeit, die Sie generell zu sich nehmen, auch aufnehmen und verwerten können.
- Setzen Sie auf viel Gemüse, frisches Obst, gesunde Fette und alles, was mit natürlicher Nahrung zusammenhängt. Geben Sie Produkten aus Bio-Qualität sowie saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln stets den Vorzug. Das fördert die Vielfalt Ihrer Darmflora und die gesunde Funktion der Kittleisten.
- Glutamin baut die tight junctions in Ihrer Darmwand wieder auf. Glutaminreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Milchprodukte, wie Käse, Frischkäse und Joghurt, aber auch Erdnüsse, Soja, Dinkel, Thunfisch, Lachs, grüner Tee, Hafer und Schweinefleisch enthalten besonders viel davon.
- Lassen Sie im Rahmen eines Bluttests Ihren Vitamin-D-Status ermitteln. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Supplementierung notwendig ist, ist gerade in der dunklen Jahreszeit hoch. Vitamin D fördert unter anderem die Produktion von Verdauungssäften und begünstigt damit die Darmgesundheit.
- Setzen Sie auf Intervallfasten! Gezielte Nahrungspausen fördern die Zellregeneration und unterstützen die Darmgesundheit. Besonders das Intervall 16:8 (16 Stunden Nahrungspause zu einem Zeitfenster von acht Stunden, in dem gegessen werden darf) hat sich in der Praxis bewährt.
- Führen Sie ein- bis zweimal pro Jahr eine Darmsanierung durch. „Das ist wirklich für jeden sinnvoll, der in einem Industrieland lebt“, ist Daniel Reheis überzeugt.
- **YOLO Spezialtipp:** Bevor Sie sich einer Darmsanierung unterziehen, holen Sie sich das nötige Wissen und die richtige Unterstützung. Wir können ganzheitliche Konzepte empfehlen, wie beispielsweise die moderne Mayr-Methode (praktiziert in den VIVAMAYR Health Resorts), sowie umfassend ausgebildete, ganzheitliche Experten des kPNI-Netzwerks. www.kpni.at



LEGEN SIE SICH RUHIG MIT UNS AN!

coming soon

 **IN DER WIESEN 13
1230 WIEN**



- » 2 Wohnhäuser
- » 40 Anlegerwohnungen
- » 2- und 3-Zimmerwohnungen
- » 30 m² - 87 m²
- » attraktive Balkone, Terrassen und Gärten
- » hauseigene Tiefgarage

nächsten (sic!) zu leben.“ Er spielt damit auf das Konzept des sogenannten Intermittent Living an, das von Dr. Leo Pruimboom gegründet wurde. Darin finden sämtliche theoretische Erkenntnisse aus der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) für ein artgerechtes Leben ihre Anwendung. Der Kerngedanke beruht darauf, dass kurzfristige Reize auf unseren Organismus, wie zum Beispiel extreme Kälte, Hitze, Intervallfasten, intermittierendes Trinken oder Höherentraining, unser Immunsystem stärken sowie unsere allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden fördern können.

Aber keine Sorge, um Ihrer Gesundheit und Ihnen selbst etwas Gutes zu tun, ist es nicht zwingend notwendig, gleich voll aus Ihrer eigenen Komfortzone ausubrechen. Es sind vielmehr die vielen kleinen Schritte im Alltag – also in Form von Sport und Bewegung, gesunder Ernährung, echter Erholung und wohlthuenden, starken sozialen Verbindungen –, die es in Summe aus-

machen, wie gesund, erfüllt und glücklich Sie durchs Leben gehen. Und je mehr dieser „Rädchen“ in Ihrem Alltag wundersam ineinandergreifen, umso vielfältiger ist auch Ihre Darmflora und umso stärker Ihre Darmbarriere. Sie haben noch Ihre Lupe? Wunderbar, dann sehen Sie noch mal genauer hin und verinnerlichen Sie: Es sind in erster Linie Ihre tight junctions, die gesundheitsschädigende Stoffe sozusagen an der Wurzel packen und dafür sorgen, dass diese erst gar nicht in den Körper gelangen können. Sorgen Sie dafür, dass diese Schlussleisten gut funktionieren können – und Sie werden mit Gesundheit und Wohlbefinden belohnt. Wie? Dazu finden Sie in unseren Tipps reichlich Inspiration. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg dabei!

QUELLEN

- Befuss Katharina, 12.09.2020, Glutamin: In diesen Lebensmitteln ist die Aminosäure enthalten, Abfrage vom 12.12.2021, 16:08 Uhr
- Feil Friederike, 2021, Immunpower, 1. Auflage, riva Verlag, München
- Hasler Gregor, Die Darm-Hirn Connection, 2020, Klett-Cotta, Stuttgart
- o. V., o. D., Lexikon der Biologie: Schlussleisten, <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/schlussleisten/59603>, Abfrage vom 10.12.2021, 16:17 Uhr
- Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie, o. D., Zöliakie, https://www.zoeliakie.or.at/zoeliakie/zoeliakie_start.asp, Abfrage vom 12.12.2021, 15:05 Uhr
- Pruimboom Leo, Reheis Daniel, 2020, Werde wieder Mensch – Die Rückkehr des Homo Sapiens, 1. Auflage, Pluntree Editorial, Den Haag
- Schreiber Kirsten, 06.11.2018, Glutamin- bzw. Glutaminsäurehaltige Lebensmittel, <https://blog.lykon.com/de/artikel/gesunde-lebensmittel/glutamin-und-glutaminsaurehaltig/>, Abfrage vom 12.12.2021, 15:31 Uhr
- Weidinger Georg, 2021, Das Wunder Immunsystem, OGTCM Verlag, Forchtenstein

EXPERTE

Daniel Reheis

Therapeut für Psycho-Neuro-Immunologie, Physiotherapeut & Buchautor

Foto: Elena Pimukova/Betty Images



Wie und warum wirkt
Intermittent Fasten?



Österreichischer Marktführer bei Anleger- & Vorsorgewohnungen im Privatkundensegment.

>> www.cp-ag.at