



PARODONTOSE – UND WAS DER DARM MIT DEN ZÄHNEN ZU TUN HAT

Die Parodontose gehört zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten und ist bei über 80% aller 35-jährigen zu finden.

WIE EINE PARODONTITIS ENTSTEHT

Meist beginnt sie unbemerkt und entwickelt sich über anfängliches Zahnfleischbluten und kann im schlimmsten Fall zu Zahnverlust führen.

GANZHEITLICHE BETRACHTUNG NOTWENDIG

Wie die Endsilbe -itis schon verrät, handelt es sich bei der Parodontitis um eine Entzündung. Ausgelöst wird die Entzündung von Bakterien, die sich im Mundraum befinden.

Ursache der Ansiedelung der „bösen Bakterien“ können neben der familiären Veranlagung, Rauchen, chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus und Stress auch ein geschwächtes Immunsystem durch ein Ungleichgewicht im Verdauungssystem sein.

DAS „ÖKOSYSTEM“ DARM

Die Bakterien im Mund werden beim Kauen mit der Nahrung vermischt und gelangen beim Schlucken dann mit in den Darm. Eine Veränderung des Darmmilieus ist die Folge. Das „Ökosystem“ Darm gerät aus dem Gleichgewicht.

Die Gefahr, dass die Darmschleimhaut durchlässig wird (Leaky-Gut-Syndrom) und so unerwünschte Stoffe ungehindert in den Organismus eindringen und Nahrungsbestandteile nicht mehr optimal aufgenommen werden können, erhöht sich. Es kann zu einer entzündlichen Veränderung der Darmschleimhaut kommen.

GEFÜHLSHAUSHALT GERÄT DURCHEINANDER

Sind Entzündungsprozesse im Gang, kann der Serotoninhaushalt gestört werden. Der zur Serotonin-Bildung benötigte Stoff wird in diesem Fall an anderer Stelle benötigt, nämlich zur Bekämpfung der Entzündungsvorgänge. Diese hat im Körper Vorrang und somit bleibt nicht mehr genug des Stoffs zur Bildung von Serotonin übrig. Die Hauptursache für den Serotonin-Mangel liegt somit also in der Entzündung, die in diesem Beispiel im Darm liegt.

SEROTONIN – GLÜCKSHORMON UND ÜBERBRINGER

Serotonin wird als das Glückshormon bezeichnet und ist ein wichtiger Botenstoff in der Kommunikation zwischen Darm und Hirn (Darm-Hirn-Achse). Es hat Einfluss auf die Schmerzempfindung, das Gedächtnis, die Schlafsteuerung und das Ess- und Sexualverhalten. Lesen Sie auf der Rückseite, welche Therapieoptionen hier hilfreich sein können und welchen Einfluss Sie mit Ihrer Ernährung auf die Serotonin-Produktion haben.



GEWUSST WIE – ImuPro UND NeuroSpot

GEWUSST WIE: DIE RICHTIGE THERAPIE

Je früher die individuellen Auslöser erkannt werden, desto schneller lassen sich Beschwerden lindern oder ganz beseitigen. Ihr Therapeut kann z. B. über eine Darmsanierung zur Regenerierung Ihrer Darmflora beitragen. Hinweise für die richtige Therapie und eine individuelle Behandlung liefern z. B. der NeuroSpot- und der ImuPro-Test.

NEUROSPOT: SEROTONIN-SPIEGEL SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT ÜBERPRÜFEN

Sie fühlen sich antriebslos, haben Verdauungs- und/oder Schlafstörungen und fühlen oft eine Unruhe und sind nervös? Dies können Symptome sein, die auf einen Serotonin-Mangel hinweisen. NeuroSpot verrät Ihnen – mit einem einfachen Urin- und Speicheltest – ob bei Ihnen ein Serotonin-Mangel vorliegt.

Mehr Informationen unter www.neurospot.de

IMUPRO: DER TEST ZUR NAHRUNGSMITTELALLERGIE TYP III

Eine mögliche Ursache für Störungen im Darm ist eine Nahrungsmittelallergie vom Typ III. Im Gegensatz zur Typ-I-Allergie, bei der sich sofort Reaktionen einstellen, äußert sich eine Typ-III-Allergie später, z. B. durch eine entzündliche Veränderung der Darmschleimhaut. Im Rahmen des ImuPro*-Diagnose- und Therapiekonzepts lassen sich solche verzögerten Nahrungsmittelallergien aufspüren. ImuPro testet Ihr Blut z. B. auf 270 verschiedene Nahrungsmittel. Mehr Informationen finden Sie unter www.imupro.de

*ImuPro ist wissenschaftlich nicht allgemein anerkannt. Informationen zu ImuPro und dem Stand der Wissenschaft erhalten Sie unter www.imupro.de/imupro-stand-der-diskussion



DAS GROSSE LEXIKON DER NAHRUNGSMITTEL & UNVERTRÄGLICHKEITEN

enthält viele wertvolle Hinweise rund um Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen inklusive Sofort-Checks. Praktisch im Alltag: wissenswerte Infos zu einer Fülle von Nahrungsmitteln von A wie Aal bis zu Z wie Zwiebel. Erhältlich im Buchhandel oder online, z. B. bei www.amazon.de

GUTE-LAUNE-LEBENSMITTEL

Durch gezielte Ernährung kann die körpereigene Produktion des Serotonins beeinflusst werden. Wichtige Bausteine zur Bildung von Serotonin sind die Aminosäuren Tryptophan und Vitamin B6. Sind diese reichhaltig in der Ernährung enthalten, kann die Serotonin-Produktion auf einfache Weise unterstützt werden. Aber auch hier spielt ein gesunder Darm eine Rolle. Denn nur ein gesunder Darm ist in der Lage die ihm gelieferten Nährstoffe und Aminosäuren aufzunehmen und weiter zu verarbeiten.

NAHRUNGSMITTEL, DIE BESONDERS VIEL TRYPTOPHAN ENTHALTEN:

- Soja- und Mungobohnen
- Erdnüsse, Cashewnüsse
- Sonnenblumenkerne
- einige Käsesorten
(z. B. Parmesan, Emmentaler, Edamer, Brie, Camembert, Gruyère)
- Eier
- Fleisch
- Fisch (insbesondere Thunfisch, Lachs, Makrele und Forelle)
- Haferflocken und Weizenkeime

NAHRUNGSMITTEL, DIE BESONDERS VIEL VITAMIN B6 ENTHALTEN:

- Vollkornprodukte
- Kartoffeln
- Bananen
- Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen, Linsen)
- Avocados
- Möhren
- Rosenkohl
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
- Leber
- Fleisch
- Fisch

„MOOD FOOD – GLÜCKSNAHRUNG: WIE MAN DURCH ESSEN GLÜCKLICH WIRD“

von Andrea Flemmer ist reich bebildert und enthält viele Informationen. Erhältlich im Buchhandel oder online, z. B. bei www.amazon.de

