



Immunsystem und
Darm:
Vorbeugung gegen
Viren und andere
"Keime"

PRAXIS REGINA RADACH-RODE

Heilpraktikerin - Rising Soul Center

Grenzweg 23a, 21629 Neu Wulmstorf Tel.: 040 34968259 www.gesundheit-arbeit-leben.de - info@gesundheit-arbeit-leben.de

PRAXIS REGINA RADACH-RODE

Heilpraktikerin - Rising Soul Center



- Gesunde Häute und Schleimhäute sind der Dreh- und Angelpunkt für eine gute Immunität. Es ist die erste Barriere, die Viren, Bakterien, "Keime" überwinden müssen um sich im und am Körper anzusiedeln.
- Logischerweise ist ein gutes Haut- und Schleimhaut Mikrobiom (Besiedlung mit hilfreichen Bakterien) zu haben und erhalten vernünftig, da es die erste Eintrittspforte darstellt.
- Elementar wichtig ist es, die Darmbesiedlung in Ordnung zu halten, sowie Fehlbesiedlungen zu korrigieren.
- Immerhin, sind ca. 80 % des körpereigenen Immunsystems im Darm verortet.
- In diesem Info-Webinar erfahren Sie mehr darüber und wie und warum Ernährung und Aufbau des Mikrobioms (früher: Darmflora) eine Rolle spielen.

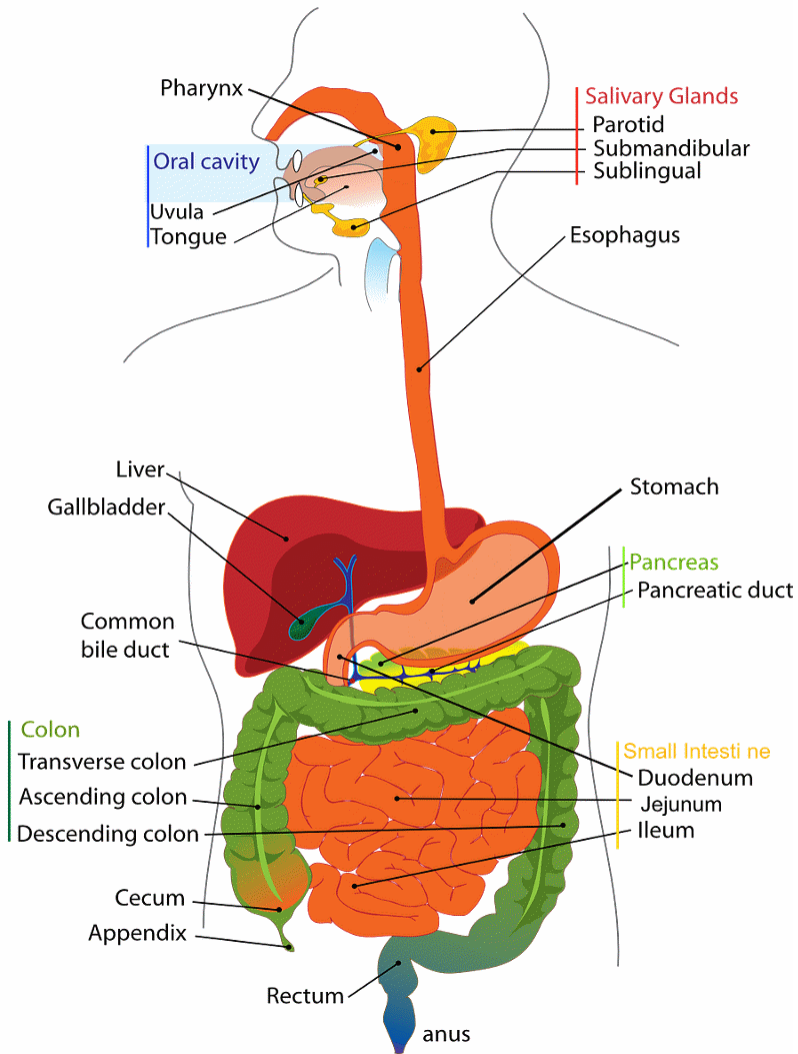


- Bei einem gesunden Erwachsenen mittleren Alters besteht dieses Ökosystem aus hauptsächlich anaeroben Bakterien mit einer Gesamtzahl von 10 bis 100 Billionen.
- Die zum Darmkanal gehörende Besiedlung eines Menschen enthält mindestens 500 bis 1000 unterschiedliche Arten.
-
- Die Gesamtmasse der Mikroflora im Darmtrakt eines erwachsenen Menschen beträgt zwischen 1000 und 2000 Gramm.

(aus Wikipedia)

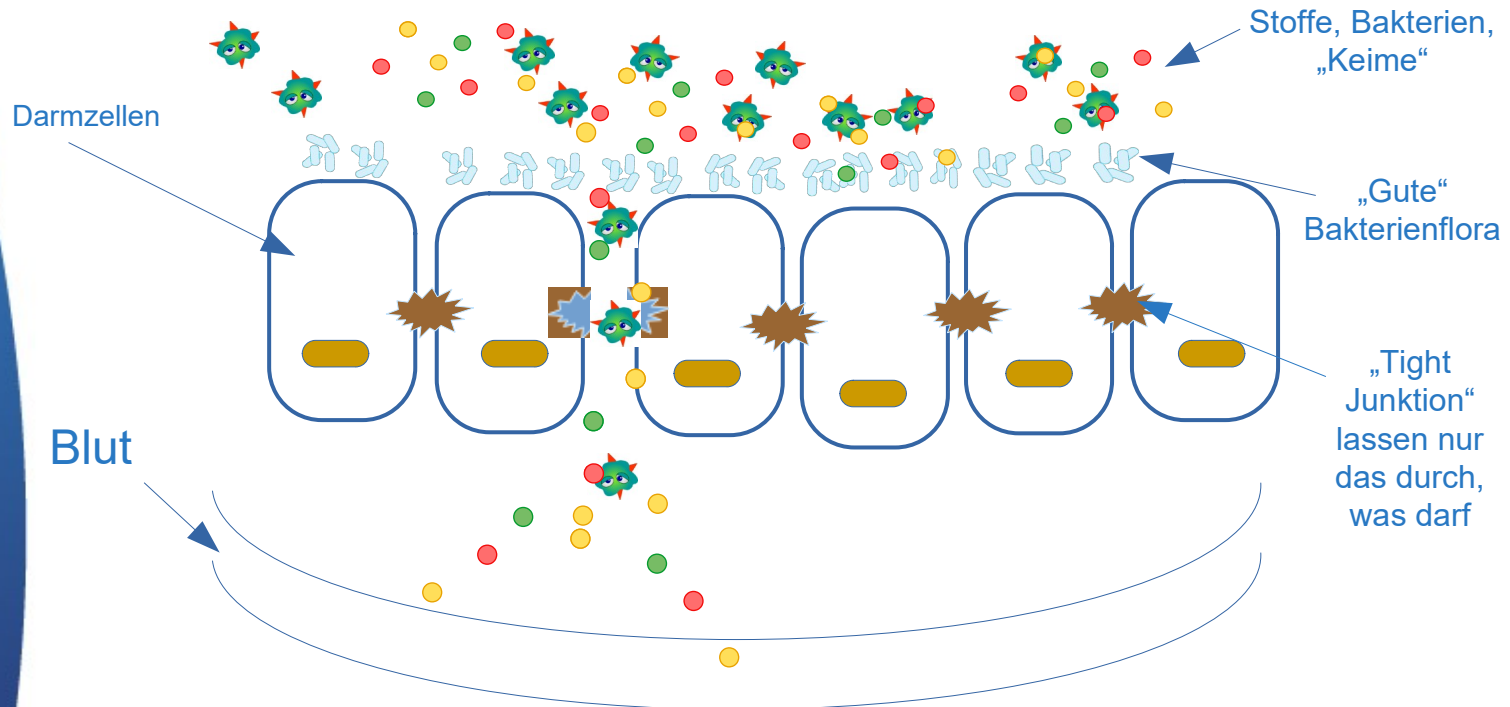
PRAXIS REGINA RADACH-RODE

Heilpraktikerin - Rising Soul Center



PRAXIS REGINA RADACH-RODE

Heilpraktikerin - Rising Soul Center



Beim LEAKY GUT – offener Darm,
können Stoffe in die Blutbahn und dann
in die Leber → Herz → Lunge →
Kreislauf → Organe →....
gelangen



Aufgaben der Darmflora:

- Immunmodulation
- Versorgung mit Vitaminen (Thiamin, Riboflavin, Pyridoxin, B12, K)
- Unterstützung der Verdauung von Nahrungsbestandteilen
- Versorgung der Darmepithelschicht mit Energie (Butyrat)
- Produktion von kurzkettigen Fettsäuren (Butyrat, Essigsäure, Propionsäure)
- Detoxifizierung von Xenobiotika (→ nicht nicht-biologische Fremdstoffe)
- Verbesserung der Hitzeresistenz
- Verbesserung der Ausdauer-Leistungsfähigkeit

(Wikipedia)





Daraus entstehen:

„Selbstvergiftungen“ - Übermäßiger Andrang von Stoffen, der nicht regulär über Leber/Niere abgebaut werden kann.

Erhöhung der Abwehrleistung – das Immunsystem fährt hoch um der Flut Herr zu werden:

=> Allergische Erscheinungen

=> Auto-Immunerkrankungen

Mangelnde Versorgung mit Nährstoffen:

=> Unterversorgung-Erscheinungen:

»Mineralien - Mangel

»Vitamin-Mangel

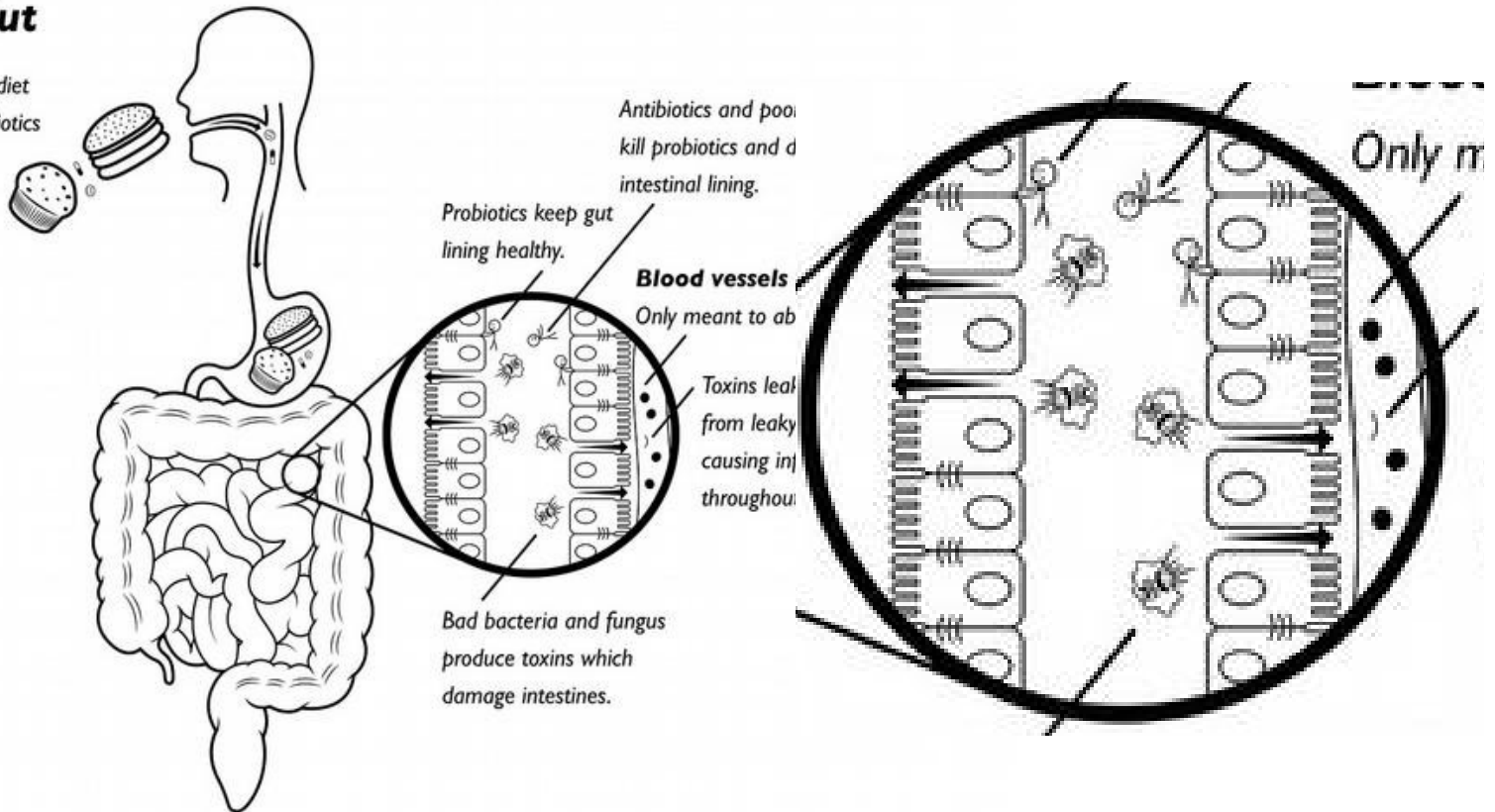
»....





Leaky Gut

- Poor diet
- Antibiotics





Ernährung:

Die Ernährung ist ein großes Thema

Allgemein kann man sagen:

- **Je unbehandelter um so besser**
- **Balaststoffreich (Nahrung für die „guten“ Bakterien): Gemüse, Obst**
- **Zucker und Auszugs-Mehle vermeiden**
- **Kohlehydrat arm**
- **Sowenig Genussgifte wie möglich**
- **Keine „Eiweissmast“ (Fleisch) → führt zur Übersäuerung**
- **Basische Lebensmittel**





Das schwächt die Darmflora:

Einseitige Ernährung und
Ernährungsfehler

Medikamente

Stress

Zucker

...



PRAXIS REGINA RADACH-RODE

Heilpraktikerin - Rising Soul Center



- Neben der Anamnese (der ganzheitlichen Diagnostik, der Befundung) ist eine Labor Analyse des Darminhalts sinnvoll.
- In meiner Praxis, arbeite ich mit dem spezial Labor Dres. Hauss, in Eckernförde zusammen: Die Ergebnisse geben wertvolle Hinweise auf Störungen im Darm, der Darmschleimhaut und dem funktionieren der Organe.
- Sehr viel lässt sich darüber ablesen. Zusammen mit der Anamnese entsteht so ein gesamt Bild eines Geschehens.





- Wenn Sie unter Unverträglichkeiten leiden, Ihr Immunsystem nicht richtig funktioniert, Allergien und rheumatische Erkrankungen Ihnen das Leben schwer machen, ist die Einbeziehung des Darm-Stoffwechsel-Systems sinnvoll.
- Oft finden sich hier die Gründe dafür.
- Das ist meist kein kurzer Weg – je nachdem wie lange und wodurch das Leiden entstanden ist.
-
- Es ist gut, mit Ruhe und Sachlichkeit an die Themen heranzugehen. Das hilft am besten und so können Sie sich die Gesundheit erarbeiten, die Sie sich wünschen (soweit realistisch).



Folgen einer geschwächten Darmflora:

Leaky Gut: „Löcher“ in der Darmwand
=> Darminhalt kann in die Blutbahn gelangen.

Falsche Darm-Flora: z.B. Candida-albicans,
übermäßiges Wachstum von Chlostridien und
anderen Bakterien – EHEC usw.

Entzündungen: M. Chron/Colitis-Ulcerosa

...



PRAXIS REGINA RADACH-RODE

Heilpraktikerin - Rising Soul Center

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**Behandlungen in der Praxis
Beratungen und Verlaufskontrolle sowie Webinare – Online**

[Www.gesundheit-arbeit-leben.de](http://www.gesundheit-arbeit-leben.de)

Abonnieren Sie den Newsletter!

PRAXIS REGINA RADACH-RODE

Heilpraktikerin - Rising Soul Center

Grenzweg 23a, 21629 Neu Wulmstorf Tel.: 040 34968259 www.gesundheit-arbeit-leben.de - info@gesundheit-arbeit-leben.de

