



Nahrungsmittelallergie und –unverträglichkeit

Allergien sind Überreaktionen unseres Immunsystems.

Sie können nicht nur sehr unangenehm sein, sondern in seltenen Fällen eines anaphylaktischen Schocks auch lebensbedrohlich.

Durch die vermehrte Ausschüttung von Histamin kommt es bei Allergien zu Gewebeswellungen und Entzündungen.

Unverträglichkeiten sind ebenfalls eine Reaktion unseres Immunsystems – sie werden aber durch andere Mechanismen verursacht, die ihren Ursprung auch im Darm oder Magen haben.

Unverträglichkeiten verursachen vor allem Müdigkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen, aber auch beispielsweise Hautirritationen.

Ein **wichtiger Teil des Immunsystems befindet sich in der Darmschleimhaut:**

Bildung von B-Lymphozyten, wichtigen Zellen des Immunsystems.

Die Darmschleimhaut bildet eine Grenze zwischen dem Schädlichen und dem Nützlichen.

Dafür braucht es eine bestmögliche Darmflora und ein möglichst ausgewogenes Mikrobiom.

Als Mikrobiom bezeichnet man alle Mikroorganismen, die den Menschen besiedeln, insbesondere Darmbakterien (Darmflora).

Bei fast allen chronischen Erkrankungen ist der Darm direkt oder indirekt beteiligt (Dr. J. Reckel, 2014)

Die Darmflora und das Mikrobiom sind also von immenser Bedeutung für unsere Gesundheit.

Außerdem nennen wir unseren **Darm unser Bauchhirn**

Der Darm ist nicht nur ein Teil unseres Verdauungssystems.

Wussten Sie, dass es im enterischen Nervensystem 150 Millionen Neuronen gibt – mehr als im Rückenmark?

Dieses steht in ständigem Austausch mit unserem zentralen Nervensystem.

Beratung zu einer optimal zusammengesetzte Darmflora,

einer gut funktionierenden Darmschleimhaut

und die damit verbundene individuelle Ernährung

sind eine wichtige Grundlage für Ihr Wohlbefinden.

