



YVONNE ISABELLA LÖHNER
DIE PRÄVENTIONS-EXPERTIN



Wie intelligent ist
unser Körper und wie
schlau unser Darm?



Kosmos Darm



Unser Darm – Warum er so wichtig ist

Der Darm ist unendlich viel mehr als nur ein Fließband in dem zerkleinert, gespalten und unverbraucht ausgeschieden wird. Heute weiß man, dass im Darm mehr kleine Bewohner (Bakterien, Hefen, Viren) leben, als es in unserer Milchstraße Sterne gibt. Experten bezeichnen dieses entdeckte Universum im Körper als „Darmorgan“ oder „Mikrobiom“ (übersetzt: kleine Leben).

Der Darm steuert mit Milliarden von gesunden Helfern, den probiotischen Bakterien, den Großteil aller Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper. Er produziert lebenswichtige Vitamine, Enzyme und Aminosäuren, die wir für das Funktionieren aller Organe benötigen und neutralisiert alles Schädliche, das mit der Nahrung in unseren Organismus gelangt. Die gesunden Bakterien bilden an unserer Darmwand eine leistungsstarke Schutzbarriere, damit nur lebenserhaltende Stoffe ins Blut gelangen. Alles andere wird so schnell wie möglich wieder ausgeschieden.



Darm-Mikrobiom



**Im Darm
– eine komplexe
Lebensgemeinschaft**

Das Darm-Mikrobiom – Unser Freund und Helfer

Die Zusammensetzung unserer Darmkeime (Mikrobiom) hat erhebliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Die „guten Darmbakterien“ helfen mit, dass ca. 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit im Laufe des Lebens verarbeitet werden können. Darüber hinaus ist der Darm ein besonders wichtiges Immunorgan.



80 Prozent aller Immunzellen befinden sich in der Darmschleimhaut und formieren sich damit zu einem der größten Immunorgane des Körpers

Das Darm-Mikrobiom ist ein Global Player, weil es:

- den Energiehaushalt über das Herz-Kreislauf-System reguliert
- das Gewicht bestimmt
- die Immunabwehr stärkt
- ein Wörtchen mitzureden hat, ob wir an Diabetes oder an einer Fettstoffwechselstörung erkranken und beantwortet auch die Frage, ob ein Tumor wächst oder nicht

Leaky Gut Syndrom



**Darmschleimhaut
– Schutz de luxe**

Durchlässigkeit der Darmschleimhaut – “Leaky Gut”

Beim Leaky Gut Syndrom ist die Darmschleimhaut gestört. Es kommt zu einer krankhaft erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand, sodass schädliche Substanzen aus dem Darm in den Blutkreislauf eindringen können.

Ursachen für ein „Leaky Gut“ können u.a. sein:

- Unverträglichkeiten / Nahrungsmittelintoleranz (z.B. Fruktose, Laktose, Histamin, Gluten)
- Infektionen und Fehlbesiedlungen (z.B. Parasiten, Bakterien, Viren, Hefen)
- Stress
- Schwermetalle
- Medikamente
- Radikalbelastungen (oxidativer Stress)
- Alkohol / Drogen / Kaffee
- Entzündliche Darmerkrankungen



Bahnbrechende Entdeckungen von Prof. Alessio Fasano: Erhöhte Darmdurchlässigkeit durch Gluten

Darm als Rechenzentrum



Unser Darm verfügt über Netze aus Millionen von Nervenzellen, die Informationen selbstständig verarbeiten – und so Verdauung und Infektabwehr autonom steuern.

Darm und das zweite Gehirn - Wie Bauch und Kopf kommunizieren

Unser Darm sendet über Nervenstränge und Botenstoffe beständig Signale an unser Gehirn und beeinflusst unser Befinden wie auch unsere Entscheidungen.

Vermittler ist hier der zehnte Hirnnerv, der Vagusnerv, auch „Vagabunt“ genannt.

Seine unteren Äste umschlingen den Verdauungstrakt, knüpfen an die Nervenzellen der Darmwand und bilden so quasi eine Datenautobahn, über die in beide Richtungen vom Darm zum Gehirn und umgekehrt Signale hin- und hergeschickt werden. Darmbakterien können über Signalstoffe den Vagusnerv direkt aktivieren.

Die Verbindungen zwischen Gehirn und Darm verlaufen immer in beide Richtungen. Deshalb ist es so schwer zu sagen, was die Ursache und was die Folge ist.

— Prof. Emeran Mayer



YVONNE ISABELLA LÖHNER



Geprüfte Präventologin®
Entspannungspädagogin &
Burnout-Beraterin

Jeder Mensch ist BESONDERS
Sie sind entschlossen, sich zu verändern und
suchen dafür die Unterstützung, um in Punkto
Gesundheit Ihren Weg zu finden? DER ERSTE
SCHRITT IST WICHTIG!

Meine Aufgabe besteht darin, Sie in Ihrem
gesamten Lebensentwurf zu erfassen und dabei
die Fähigkeit Ihres Körpers zu unterstützen, sich
selbst zu regulieren, um Wohlbefinden zu behal-
ten bzw. wieder zu erlangen.

Kontakt

Büroadresse:

Oberstr. 10

51149 Köln

Mail: loehner@loehner-praevention.de

Web: www.loehner-praevention.de

Praxisadresse:

Zentrum für Gesundheit und

Wohlbefinden

Antwerpener Straße 35

50572 Köln