



Hochsensibilität und Ernährung

Workshop





Themenschwerpunkte Workshop

- Hochsensibilität und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Darm, Hormone und Hochsensibilität
- Wichtige Nährstoffe bei Hochsensibilität
- Fragen und Diskussionen



Hochsensibilität und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

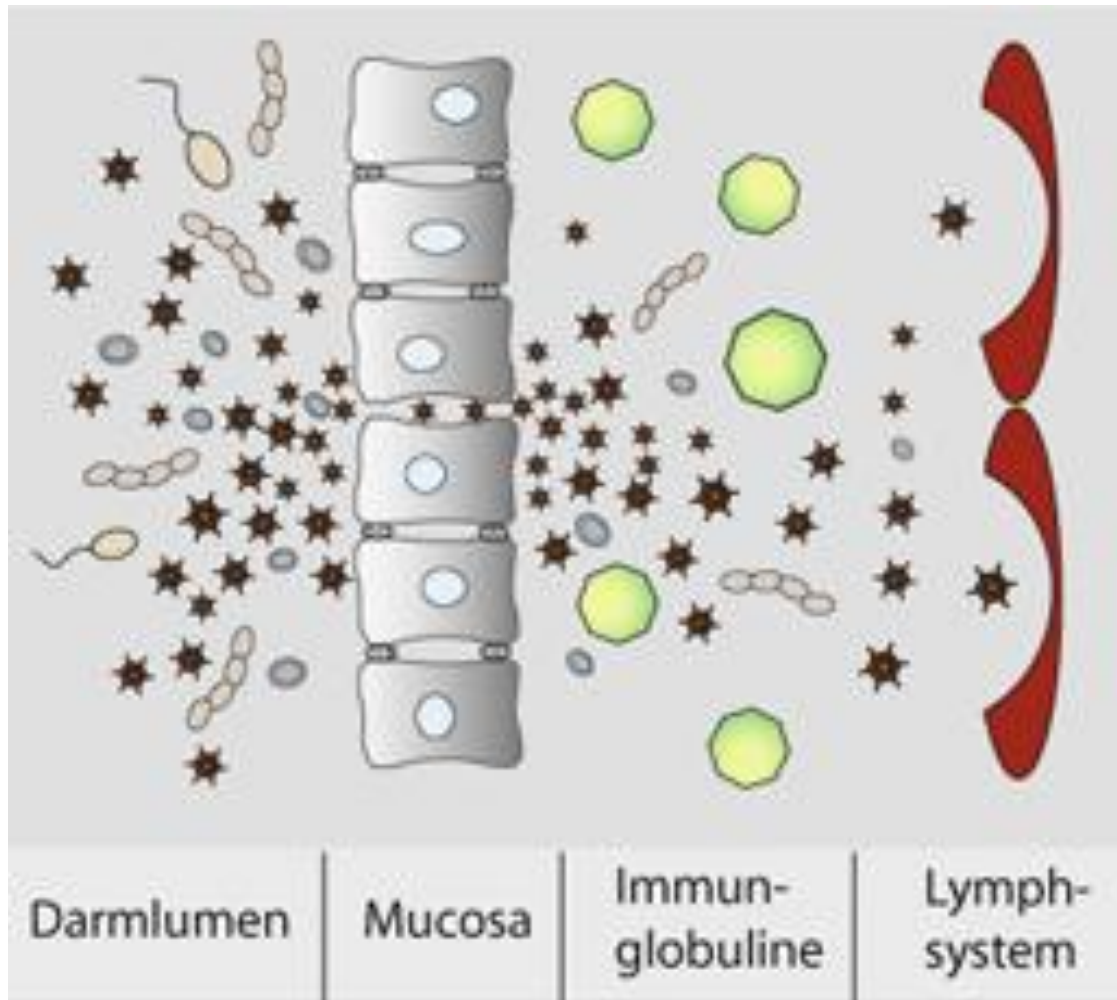
- Hochsensible reagieren anders auf Nahrungsmittel
- Trotz vieler Veröffentlichungen über Hochsensibilität wird dieser Aspekt bislang leider zu wenig berücksichtigt
- Beschwerden wie Reizdarm, unklare Bauchschmerzen, Durchfall, Schmerzzustände, Hautprobleme und eine geringe Vitalität werden nicht in den richtigen Zusammenhang gebracht



Hochsensibilität und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- Hochsensible reagieren nicht nur empfindlicher auf äussere Einflussfaktoren wie Licht, Lärm, etc. sondern auch auf **Stressoren aus Nahrungsmitteln und Medikamenten**
 - Lebensmittelzusatzstoffe
 - Antibiotika
 - nicht bekannte Reaktionen auf Nahrungsmittel
- Die Überempfindlichkeit führt zu einem durchlässigem Darm (Leaky Gut Syndrom) und zu Entzündungsreaktionen

Leaky Gut Syndrom



- Die empfindliche Darmschleimhaut wird gereizt und beschädigt
- Die ursprünglich feinsten Poren werden immer grösser
- Durch die Entzündung wird gleichzeitig die Funktion der Darmschleimhaut eingeschränkt
- Wichtige Mikronährstoffe können nicht mehr adäquat aufgenommen werden
- Unverdaute Nahrungssubstanzen können in die Blutbahn eintreten, was zu allergisch-entzündlichen Reaktionen führt

Darminnenraum

Darmschleimhaut

Antikörper

größtes Organ des Immunsystems, das eine zentrale Rolle bei der Bekämpfung von Fremdkörpern spielt



Hochsensibilität und Leaky Gut Syndrom

- Welche Stoffe können nun im Detail zu solchen Reizungen führen?

Hochsensibilität und Lebensmittelzusatzstoffe

- Untersuchungen von Metcalfe (Food hypersensitivity, 1984) und Wüthrich (2. Schweizerischer Ernährungsbericht, 1984)
- **Salicylsäure**
 - entzündungshemmender und blutverdünnender Arzneistoff
 - Aspirin
- **Benzoessäure**
 - Konservierungsstoff E210
 - Meist gleichzeitig auch problematisch: Natriumbenzoat E211, Kaliumbenzoat 212, Calciumbenzoat 213
 - Ketchup, Senf, Saucen, Wurstwaren, Margarine, sauer eingelegte Lebensmittel
- **Sulfite**
 - Konservierungsstoff & Antioxidationsmittel, E221 - 228
 - Wein, Trockenobst, Fruchtsäfte, Fruchtkonserven, Kartoffelprodukte



Hochsensibilität und Antibiotika

- Antibiotika sind hilfreiche Medikamente zur Bekämpfung von bakteriellen Infekten
- Doch im Körper unterscheiden sie nicht zwischen nützlichen und schädlichen Bakterien
- Die ohnehin sensible Darmflora Hochsensibler wird bei einer Antibiotika-Kur nachhaltig gestört
- Wenn die Darmflora zu sehr aus dem Gleichgewicht gerät, kann die körpereigene Abwehr der Ausbreitung von Darmpilzen nicht entgegenwirken
- Solche Hefepilze können Durchfälle und andere Verdauungsbeschwerden wie starke Blähungen hervorrufen



Darmflora

- **Unvorstellbar viele Bakterien**
 - Im Darm leben ca. 1 – 1.5 Kg Bakterien
 - Das sind ca. 500 - 800 Billionen Bakterien
- **Unvorstellbar große Vielfalt**
 - über 30'000 Bakterienarten
- In unserem Organismus gibt es 10 x mehr Bakterien als menschliche Zellen.
- In ihnen gibt es 300 x so viele Gene wie unseren menschlichen Zellen.



Funktionen der Darmflora

- Mikrobielle Barrierefunktion – Darmbakterien überziehen die Darmschleimhaut und bilden damit eine Schutzschicht gegen Schadstoffe und Krankheitserreger
- Stimulation („Training“) des Immunsystems durch Zellwandbestandteile und Freisetzung von Peptiden
- Anregung der Darmmotilität (Bewegungen)
- Förderung des Stoffwechsels und der Durchblutung der Darmmukosa
- Bildung von Vitaminen (Vit. B, Folsäure, Biotin etc.)



Hochsensibilität und Antibiotika

- Wird dieses hochkomplexe und sensible Mikrosystem gestört, hat das immer Konsequenzen!



Hochsensibilität und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- Unterscheidung zwischen IgE- und IgG- vermittelter Allergie
- IgE → Sofortreaktion → klassische Allergie (z.B. Nüsse)
- IgG → Spätreaktion → häufig unbekannt, da schwierig in Verbindung zu bringen
- Neben Symptomen wie Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit und Hautproblemen ist im Zusammenhang mit der Hochsensibilität insbesondere Folgendes wichtig:
 - **Gemeinsamer Nenner aller Allergien = Histamin**



Histamin

- Gewebshormon & Botenstoff
- Histamin wird vom Körper selbst hergestellt und über die Nahrung aufgenommen
- Sorgt z.B. für die Rötung und den Juckreiz bei einem Insektenstich
- **Zu hohe Histamin-Konzentrationen können im zentralen Nervensystem wichtige Botenstoffe wie Serotonin, Adrenalin, Noradrenalin beeinflussen**



Hochsensibilität und Hormone

- Nach Untersuchungen von Jerome Kargan haben hochsensible Personen eine höhere Konzentration **Noradrenalin** im Blut
- Durch die intensive Sinnesverarbeitung kommt es bei hochsensiblen Personen zu einer schnelleren **Adrenalinausschüttung**
- Dadurch bildet der Körper vermehrt **Cortisol**
- Bei einem zu hohen Cortisolwert senkt sich die **Serotoninproduktion**

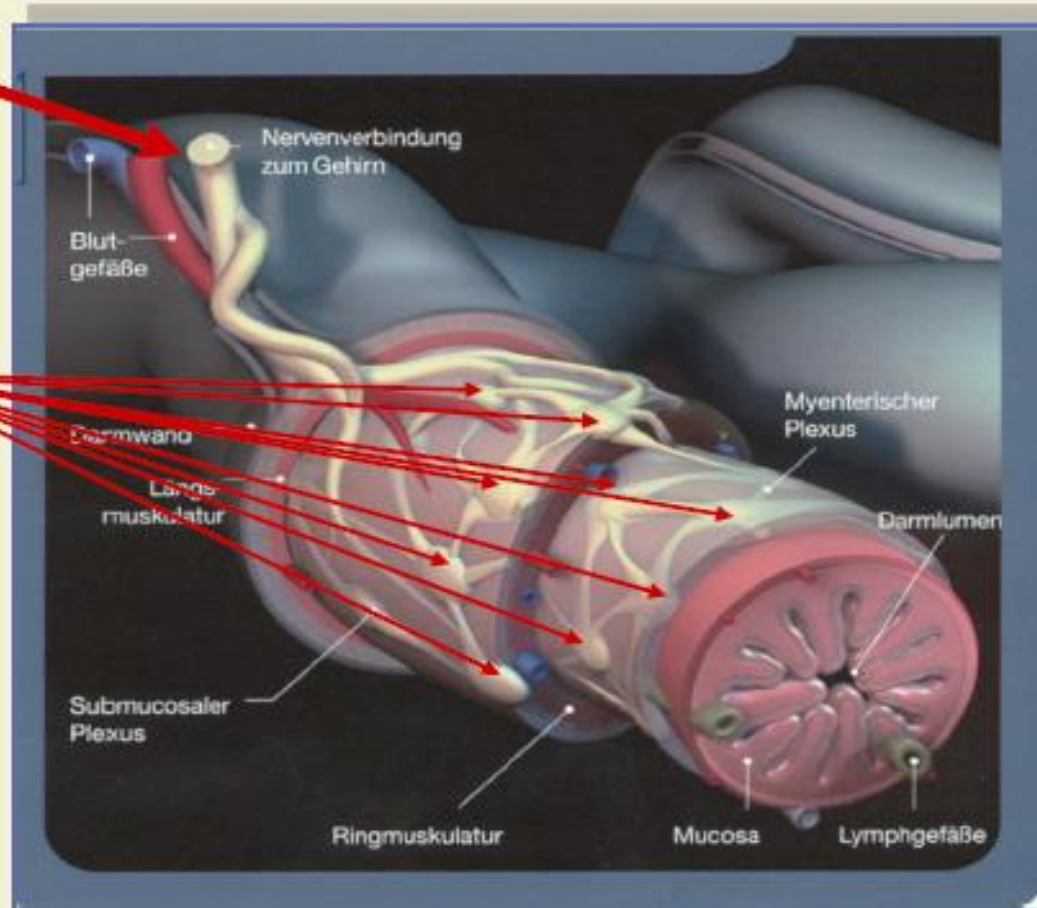
Bauchhirn

Das enterale Nervensystem weist ca. 150 Millionen Neuronen auf...

Nervenverbindung zum Gehirn

Neuronales Geflecht / Serotoninbildung

Etwa 95% des körpereigenen **Serotonins** befinden sich im **Gastrointestinaltrakt!**



- Der Darm ist mehr als nur ein Ausscheidungsorgan
- Im Dünn- und im Dickdarm werden ebenso viele Hormone produziert, wie in den Hormondrüsen im Gehirn
- **Bauchhirn**

Bauchhirn

Substanz P

Kinin-artiges Peptid v.a. in
Dünndammuskulatur u. Gehirn:
darmanregend, blutdrucksenkend,
sialagog; als Transmitter
sensorischer Neurone wirksam

GABA

Gamma-Amino-Buttersäure:
Inhibierender Neurotransmitter

Zytokine

IL-1, IL-2, IL-6, Interferon-Gamma,
TNF:
Beeinflussung von Hypothalamus,
Hypophyse, Nebenniere



Noradrenalin

Serotonin

Gastrin

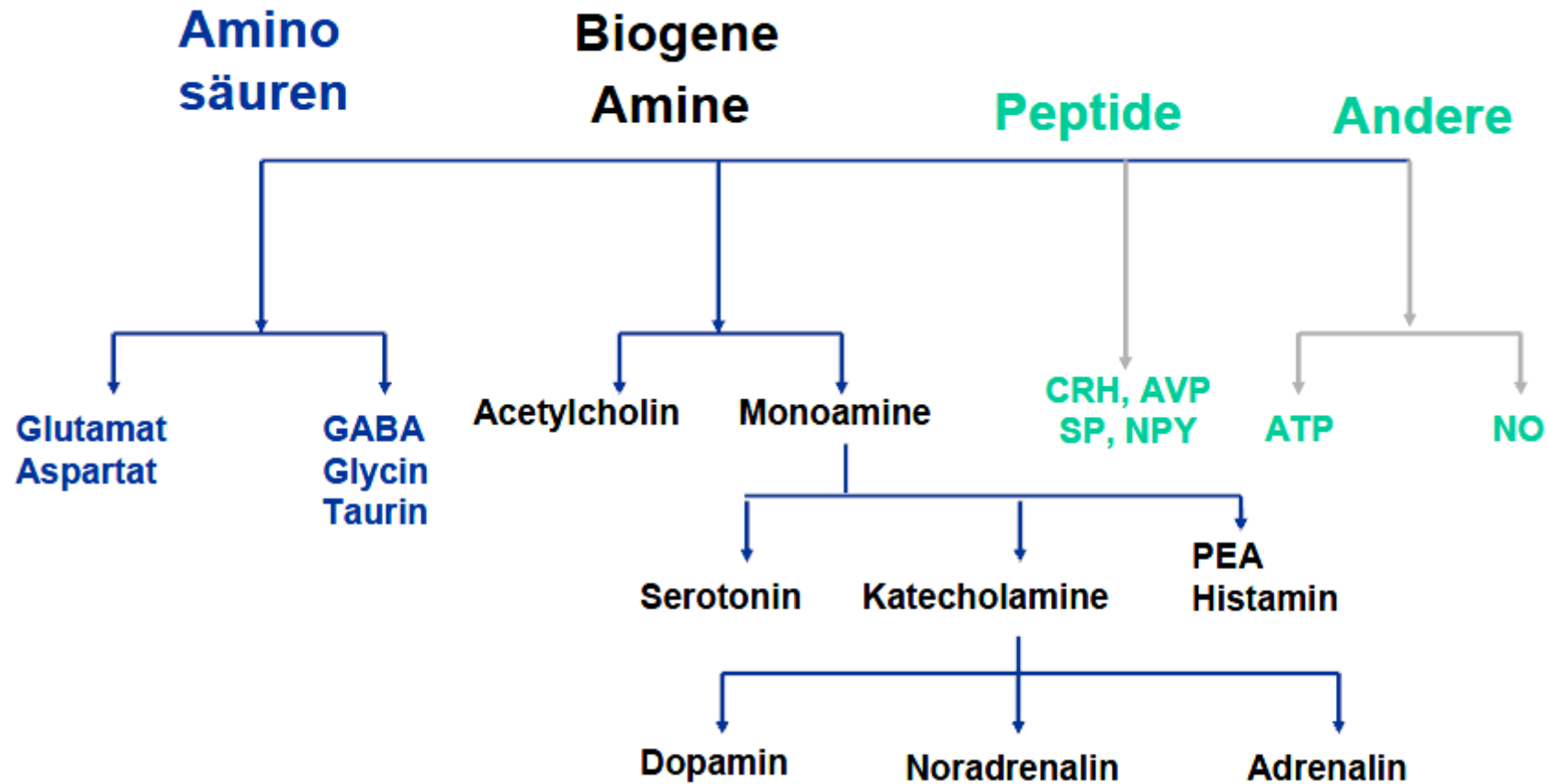




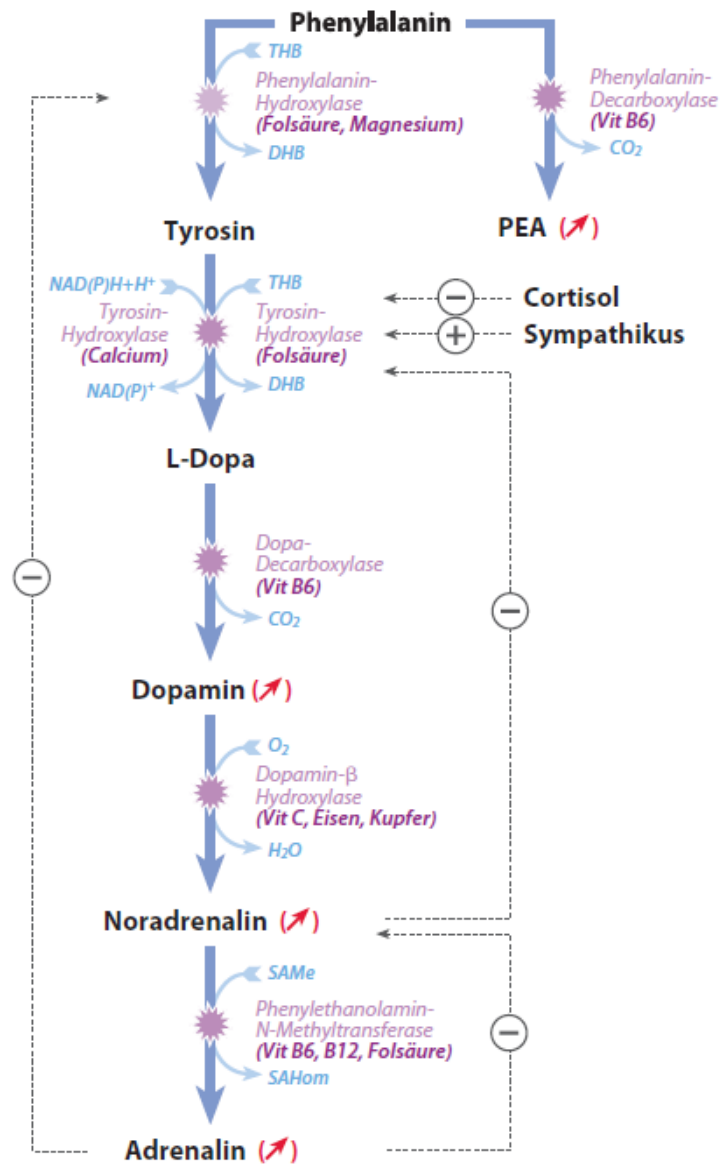
Hochsensibilität und Hormone

- Das Neurotransmittersystem von Hochsensiblen ist empfindlicher
- Hochsensible neigen eher zu Cortisolüberschuss
- Cortisol beeinflusst die anderen Neurotransmitter
- Hochsensible benötigen mehr Ausgangs- und Hilfsstoffe zur Produktion von Neurotransmittern

Neuronale Stressachse / Neurotransmitter



Hochsensibilität und Nährstoffe

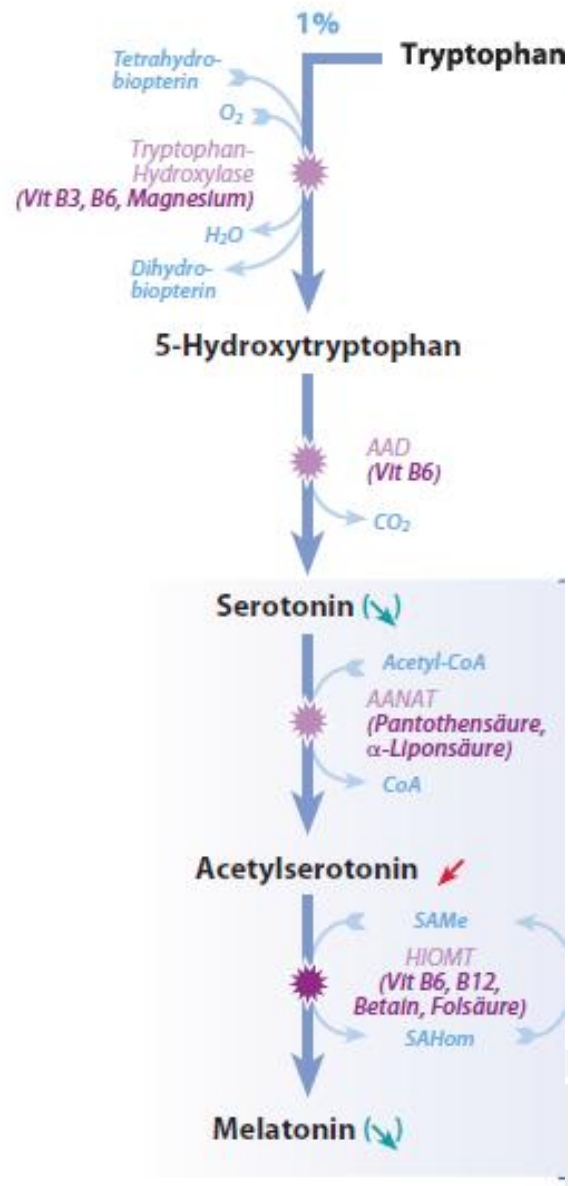


Grundbaustein für die Synthese von Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin sind die Aminosäuren Phenylalanin bzw. Tyrosin.
Aminosäuren = Eiweiss

Für die einzelnen Syntheseschritte sind eine Reihe von Mikronährstoffen essentiell:

- Vitamin B6
- Magnesium
- Folsäure
- Vitamin C
- Kupfer

Hochsensibilität und Nährstoffe



Grundbaustein für die Synthese von Serotonin ist die Aminosäure Tryptophan.
Aminosäuren = Eiweiss

Für die einzelnen Syntheseschritte sind eine Reihe von Mikronährstoffen essentiell:

- Vitamin B₃, B₅, B₆, B₁₂
- Folsäure
- Magnesium
- Vitamin B₅
- Alpha-Liponsäure



Hochsensibilität und Ernährung

- **Was können wir tun?**
 - Stressoren vermeiden / reduzieren
 - Entzündungen reduzieren
 - Darmbarriere aufbauen und pflegen
 - Für genügend Ausgangsstoffe und Hilfsstoffe sorgen



Hochsensibilität und Ernährung

- **Stressoren vermeiden / reduzieren**
 - Auf Lebensmittelzusatzstoffe achten
 - Antibiotika bewusst und nur in dringenden Fällen einsetzen
 - Nahrungsmittel-Stressoren erkennen
 - Allergiediagnostik klassisch: z.B. via Pricktest
 - Allergiediagnostik IgG: Blutserum



Hochsensibilität und Ernährung

- **Was können wir tun?**
 - Stressoren vermeiden / reduzieren
 - **Entzündungen reduzieren**
 - Darmbarriere aufbauen und pflegen
 - Für genügend Ausgangsstoffe und Hilfsstoffe sorgen



Hochsensibilität und Ernährung

- **Entzündungen reduzieren**

- **Entzündungshemmende Mikronährstoffe nutzen**

- Zink, Kupfer, B6, B5, D3

- **Sekundäre Pflanzenstoffe nutzen**

- Myrrhe, Kamille, Curcuma, Grüntee, Traubenkernextrakt

- **Lektinhaltige Nahrungsmittel reduzieren**

- Weizen, Erdnüsse, Soja

- **Gleichgewicht zwischen den Fettsäuren Omega 6 / Omega 3 herstellen**

- Heute 25:1 / Soll 5:1
- Omega 6 reduzieren: Getreide, billige Öle (v.a. Sonnenblumen, Maiskeim, Distel, Soja), verarbeitete Lebensmittel, Fleisch aus Masttierhaltung
- Omega 3 erhöhen: hochwertiger Fisch resp. Fischöl, korrekt gefüttertes Wildfleisch, hochwertiges Raps-/Leinöl, Baumnüsse



Hochsensibilität und Ernährung

- **Was können wir tun?**
 - Stressoren vermeiden / reduzieren
 - Entzündungen reduzieren
 - **Darmbarriere aufbauen und pflegen**
 - Für genügend Ausgangsstoffe und Hilfsstoffe sorgen



Hochsensibilität und Ernährung

- **Darmbarriere aufbauen und pflegen**
 - Basenüberschüssige Ernährung (Gemüse / Früchte)
 - Glutamin
 - Probiotika (gezielte Therapie in Bezug auf die Stuhldiagnostik)
 - Prebiotika (Futter für Darmbakterien, Inulin, Kartoffelstärke)
 - Zink, Selen, Vit A, B6, C, E, D₃, Biotin



Hochsensibilität und Ernährung

- **Was können wir tun?**
 - Stressoren vermeiden / reduzieren
 - Entzündungen reduzieren
 - Darmbarriere aufbauen und pflegen
 - Für genügend Ausgangsstoffe und Hilfsstoffe sorgen



Hochsensibilität und Ernährung

- **Für genügend Ausgangsstoffe und Hilfsstoffe sorgen**
 - Aminosäuren wie Cystein, Glutamin, Glycin, Phenylalanin, Tryptophan, Tyrosin
 - Folsäure, Niacin, Pantothensäure, Riboflavin, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C, Calcium, Magnesium, Selen, Zink, Glutathion, Alpha-Liponsäure
 - **Eiweissreich**
 - **Nährstoffreich (Gemüse, Früchte)**
 - **Abwechslungsreich**
 - **Naturbelassen**



Hochsensibilität und Ernährung

Fragen & Diskussionen