

Gestresster Darm

Inhaltsverzeichnis

Was ist ein Gestresster Darm?	1
Diese Lebensmittel solltest du mit Gestresstem Darm vermeiden.....	3
Diese Lebensmittel tun dir gut und unterstützen Gestressten Darm.....	4
Knochenbrühe zur Unterstützung bei Gestresstem Darm	5
Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung bei Gestresstem Darm	6
Mental stark gegen Gestressten Darm	7
Exemplarischer Tagesablauf bei Gestresstem Darm	8

Was ist ein Gestresster Darm?

Die Hauptursachen für Gestressten Darm sind emotionaler Stress, Schilddrüsenprobleme, Nebennierenerkrankungen, Müdigkeit und ein hoher Cortisol- und Östrogenspiegel. Auch ein undichter Darm, Blutzuckerschwankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (insbesondere Gluten), Umwelt- oder Lebensmittelgifte, sowie Entzündungen üben Stress auf den Magen-Darm-Trakt aus.

Noch heute interpretiert der Körper Stress undifferenziert als lebensbedrohliche Gefahr. Er schickt all seine Energie in die Systeme, die das Bewusstsein und die körperliche Stärke erhöhen. Die Nebennieren schütten Cortisol, Adrenalin & Noradrenalin (Stresshormone) aus, die Blutgefäße und unwillkürliche Muskeln des Körpers werden verengt. Ist der Stress hoch oder dauert ununterbrochen an, kann die Nebenniere den Stress irgendwann nicht mehr regulieren und es kann zu einer sogenannten Nebennierenmüdigkeit kommen.

Die Stresshormone bringen das Gleichgewicht im Darm durcheinander und beeinflussen direkt die Darmbakterien. Unter Stress geht die Vielfaltigkeit der Darmbakterien zurück und die Anzahl der potenziell schädlichen Bakterien nimmt zu. Das Verdauungs- und Immunsystem wird gestört und damit anfälliger für Infektionen oder Krankheiten. Auch die Aufnahme von Nährstoffen ist beeinträchtigt, der Sauerstoffgehalt der Organe reduziert, es gibt vier Mal weniger Blutfluss in den Verdauungstrakt und 20.000 Enzyme weniger im Darm.



Die von den Nebennieren ausgeschütteten Hormone stehen ebenfalls in direktem Zusammenhang mit der Gesundheit der Schilddrüse, welche wiederum eine große Rolle bei den Stoffwechselprozessen des Körpers spielt.



Diese Lebensmittel solltest du mit Gestresstem Darm vermeiden:

- **Zuckerreiche Lebensmittel** erzeugen Schwankungen im Blutzuckerspiegel und Stimmungsschwankungen, die beide zu emotionalem Stress führen können.
- **Koffein** stimuliert Angst als Emotion, schädigt die Schilddrüse und übt Druck auf die Nieren und Nebennieren aus.
- **Alkohol** kann Angst auslösen und ist kein positiver Weg, um Stress zu bewältigen.
- **Verarbeitetes und raffiniertes Mehl** wird im Körper in Zucker umgewandelt, was zu Schwankungen des Blutzuckers und der Stimmung führt
- **Getreide** wird schnell zu Zucker abgebaut und überlastet den Körper.
- **Kalte Lebensmittel**, wie z.B. Eiswasser oder viele Salate lassen das Verdauungssystem viel härter arbeiten



Diese Lebensmittel tun dir gut und unterstützen Gestressten Darm:

- **Salzige Lebensmittel sowie dunkel gefärbte Lebensmittel:**
 - Wildfisch, grasgefüttertes Rindfleisch, Freilandhuhn, Bio-Truthahn, Leber von Bio-Rindfleisch und Bio-Huhn, Bohnen, Algen und Meeresfrüchte, Miso, Feigen, Heidelbeeren, Brombeeren, Auberginen, Grünkohl, Wildreis, Walnüsse und schwarze Sesamsamen.
- Lebensmittel, die mit **Probiotika und Enzymen** gefüllt sind:
 - probiotischer Joghurt, Kefir, fermentiertes Gemüse, gekeimte Lebensmittel, rohes Gemüse und Obst
- Lebensmittel mit hohem **B-Vitamingehalt**
 - Bio-Rindfleisch, Bio- Leber, Bio-Geflügel, Spirulina und grünes Blattgemüse
- Anstelle von jodiertem Salz sollte **Meersalz** verwendet werden. Streu ein wenig auf jede Mahlzeit, um die Hydratation zu unterstützen.
- **Magnesiumreiche Lebensmittel**
 - gekeimte Samen (Kürbis, Chia, Flachs, Sesam), gekeimte Nüsse, Avocados, Spinat, Mangold, Feigen und Meeressgemüse.
- Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an **Omega-3-Fettsäuren** können Entzündungen reduzieren und die Stimmung stabilisieren.
 - Wildfische, Wildlachse, Fleisch von grasgefütterten Tieren oder aus Freilandhaltung und gekeimte Samen
- Lebensmittel mit **hohem Protein- und Aminosäuregehalt** unterstützen den Stoffwechsel und Hormonhaushalt:
 - Bio-Knochenbrühe, Bio-Rinder- und Hühnerleber, Bio-Rindfleisch, Bio-Geflügel, Wild und Wildfisch



Knochenbrühe zur Unterstützung bei Gestresstem Darm

Knochenbrühe ist besonders wohltuendes Lebensmittel bei Gestresstem Darm. Sie ist leicht verdaulich und kann vollständig abgebaut werden, sodass der Verdauungstrakt nicht weiter belastet wird. Knochenbrühe enthält keine unverträglichen Inhaltsstoffe und unterstützt das Wachstum guter Bakterien. Sie wirkt entzündungshemmend und beruhigend.

Studien haben gezeigt, dass der Kollagenanteil im Darm bei Personen mit Verdauungsstörungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten sehr gering ist. Die Aminosäuren des Kollagens in der Knochenbrühe wiederum ähneln strukturell den Gewebeaminoäuren, die die Darmwand auskleiden. So hilft Kollagen aus der Knochenbrühe aktiv beim Aufbau der Darmwand und wirkt einer durchlässigen Darmwand entgegen.



Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung bei Gestresstem Darm:

- **Ashwagandha** ist ein Kraut, das dem Körper hilft, sich besser an den Stress anzupassen und diesen zu bewältigen, sowie besser zu schlafen. Andere Kräuter, die helfen können, sind Süßholzwurzel, Rhodiola und Tulsi.
- **Vitamin B12** unterstützt die Zellenergie und verbessert die Schilddrüsen- und Nebennierenfunktion.
- **Selen** baut oxidativen Stress ab.
- **L-Glutamin** ist eine Aminosäure, die den Darmstress reduziert und hilft, die Darmschleimhaut zu heilen.
- **Probiotika** helfen deine Darmbakterien ins Gleichgewicht zu bringen, was wiederum deinem Körper hilft mit Stress umzugehen.



Mental stark gegen Gestressten Darm

Menschen mit Gestresstem Darm zeichnen sich oft durch ihren starken Willen und ihre kompromisslose Entschlossenheit aus. Gleichzeitig sind sie kreative, sensible, reflektierende, überzeugende, effektive und tiefe Denker, die bei Konflikten oft mit Angst, Unentschlossenheit oder Unsicherheit reagieren.

Menschen mit Gestresstem Darm nehmen gern Herausforderungen an, werden aber oft einsiedlerisch oder zu Workaholics, um diese Herausforderung zu bewältigen. Gleichzeitig legen sie viel Wert auf den Umgang mit Familie und Freunden, was in direktem Widerspruch mit ihrer Einigelung steht und zu emotionalem Stress führt. Für Menschen mit Gestresstem Darm ist es ein ständiger Balanceakt Angst und Unentschlossenheit beiseite zu schieben und an ihrer Stelle Kreativität voll auszuleben und das Leben zu genießen. Es ist auch nicht ungewöhnlich, dass Menschen mit Gestresstem Darm an Harnproblemen, einer geringen Libido, Unfruchtbarkeit und anderen hormonellen Probleme leiden.

So kannst du deinen Gestressten Darm mental unterstützen:

1. Finde drei "Go-To"-Stressbewältiger, die dir helfen. Vielleicht sind es ein paar tiefe Atemzüge oder ein paar Minuten an der frischen Luft. Halte diese Mittel immer parat.
2. Achte darauf, dir Zeit zu nehmen, um Kontakte zu knüpfen und eine Pause von der Arbeit zu bekommen. Menschen mit Gestresstem Darm neigen dazu viele arbeitsbezogene Herausforderungen anzunehmen und sich zurückzuziehen. Es ist jedoch genau so wichtig soziale Zeit zu planen. Neben Arbeitszeit sollte es auch "Spaß-Zeit" und "Entspannungszeit" geben.
3. Beweg dich jeden Tag für mindestens 30 Minuten und wähle etwas, das dir Spaß macht: Pilates oder Yoga. Noch besser – schließe dich einem Familienmitglied, Freund oder einer Gruppe von Freunden beim Training an.
4. Meditiere oder höre mindestens 10 Minuten lang jeden Tag sanfte Musik. Lass deinen Geist und Körper durch Meditation stressfrei werden. Probiere etwas Beruhigendes, das dir glückliche Gedanken verleiht.
5. Ein Entgiftungsbad ist eine der besten Möglichkeiten, um Stress abzubauen. Am Abend nach dem Abendessen eine Tasse Epsom Salz und 20 Tropfen Lavendelöl in ein heißes Bad geben und 20 Minuten genießen. Trink im Anschluss eine Tasse warmen Kamillentee.



Exemplarischer Tagesablauf bei Gestresstem Darm

7:00 Uhr morgens nach dem Aufwachen

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um tief durchzuatmen und deinen Tag entspannt zu beginnen. Plane etwas, worauf du dich am Tagesende freust.

8:00 Uhr Frühstück

Genieße ein stressfreies, darmfreundliches Frühstück, wie z.B. ein vegetarisches Omelett oder Joghurt und Beeren. Nimm die ersten Nahrungsergänzungsmitteln: Probiotika, Vitamin B oder B-Komplex und L-Glutamin.

10:00 Uhr Kräutertee

Trink ein Glas warmen Kräutertee aus Tulsi oder Süßholz.

12:00 Uhr Mittagessen

Das Mittagessen sollte leicht sein, z.B. ein großer Salat mit Avocado oder eine warme Schüssel mit Knochenbrühe.

17:00 Uhr Aktiv werden

Mach ein erhebendes Gruppentraining, wie Barre, Pilates, Yoga, Crossfit, Spinning, Krafttraining oder HIIT-Training.

18:30 Uhr Abendessen

Stell sicher, dass du das Schöne, was du dir morgens vorgenommen hast auch wirklich durchziehst. Dein Abendessen sollten Lebensmittel mit viel Vitamin-B enthalten – z.B. Rindfleisch und grünes Blattgemüse (Grünkohl, Spinat).

20:00 Uhr Vor dem Schlafengehen - Baden

Es ist Zeit für ein schönes Entspannungsbad. Gönn dir eine warme Tasse Kamillentee.

22:00 oder 22:30 Uhr Schlafenszeit

Schalte den Fernseher eine Stunde vor dem Schlafengehen aus und verbring die restliche Zeit damit ein entspanntes, anregendes Buch zu lesen.





Beim Lesen am besten eine heiße Brühe genießen.

<https://shop.bonebrox.com/>

