

Whitepaper

Wenn der Darm leidet, leidet die Haut

Der Darm ist weit mehr als das Organ, das unsere Nahrung verarbeitet.
Unser seelisches Befinden, die Verdauung und die Haut haben viel
miteinander zu tun.

Sogar ernsthafte Hautkrankheiten wie Psoriasis oder Schuppenflechte
können gelindert werden, wenn es dem Darm gut geht.

Team Diacosa

Inhalt

1. Zusammenhänge	4
2. Kiloweise Bakterien im Darm	4
3. Gesunder Darm für gesunde Haut.....	5
4. Essen Sie sich schön	6
5. Das tut dem Darm gut.....	6

1. Zusammenhänge

Wenn wir etwas nicht ohne weiteres verdauen, liegt es uns danach auf dem Magen. Andererseits haben wir bisweilen auch Schmetterlinge im Bauch – kein Wunder, Liebe geht schliesslich durch den Magen. Viele Redensarten drehen sich um unser Verdauungssystem und erinnern uns daran, dass Darm, Magen & Co. weit mehr sind als nur Nahrungsverarbeitungsorgane.

Vieles wirkt sich auf den Darm aus: was wir essen und trinken, wie wir uns bewegen, Gefühle wie Freude, Ärger oder Sorge. All dies lässt sich früher oder später auch auf der Haut ablesen. Ist der Darm überfordert oder gerät er sonstwie aus dem Gleichgewicht, äussert sich das oft auf der Haut. Ausschläge, Akne, Flecken, Neurodermitis und andere Hautkrankheiten sind häufig Zeichen einer Darmstörung. Auf der anderen Seite haben Menschen, die gesund leben und darauf achten, was mit ihrem Darm geschieht, eine gute Chance, eine schöne Haut zu haben. Es lohnt sich also, zu einem gesunden Darm Sorge zu tragen.

Dass eine regelmässige, reine Haut als schön gilt, ist keine Erfindung der Kosmetikindustrie. Dass wir das so sehen, ist evolutionär bedingt. Denn wenn es um den Fortbestand der Gruppe ging, war es von Vorteil, wenn sich die gesunden Mitglieder fortpflanzten. Und dass sich die Gesundheit auf der Haut widerspiegelt, wussten unsere Urvorfahren intuitiv. Heute wissen wir über die Zusammenhänge in unserem Körper viel mehr, doch noch immer gilt: Wer eine schöne Haut will, egal in welchem Alter, sollte die Sache an der Wurzel packen. Nämlich am Darm.

2. Kiloweise Bakterien im Darm

Im Darm jedes Menschen leben Billionen von Bakterien. Es sind deutlich mehr dieser Mikroorganismen als der menschliche Körper Zellen hat. Gemeinsam bringen sie das Gewicht von einem bis zwei Kilogramm auf die Waage! Die 500 bis 1000 verschiedenen Bakterienarten unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung von Mensch zu Mensch wie ein Fingerabdruck. Im Dünndarm ist die Zusammensetzung der Bakterien eine ganz andere als im Dickdarm. Auch das Alter hat einen grossen Einfluss. Ein Neugeborenes verfügt noch über keinerlei Darmflora; diese entwickelt sich erst nach und nach. Dabei bauen Kinder, die auf natürlichem Weg zur Welt kommen und gestillt werden, eine widerstandsfähigere Darmflora auf als andere.

Die winzige Wohngemeinschaft im Darm ist ein massgeblicher Teil des menschlichen Immunsystems. Die Bakterien steuern und stärken die Immunantwort des Organismus, versorgen ihn mit Vitaminen, verhindern die Besiedelung des Darms durch krankmachende Keime und neutralisieren giftige Stoffe. Daneben übernehmen sie wichtige Funktionen in der Verdauung und Umwandlung von Nahrungsmitteln.

Wenn aus der Symbiose jedoch eine Dysbiose wird, wenn also die Zusammensetzung und das Zusammenspiel der Bakterien nicht mehr stimmt, fühlen wir uns bald nicht mehr wohl. Direkte Folge können Darmprobleme sein: Durchfall, Verstopfung, übermässige Blähungen oder Entzündungen. Längerfristig sind Anfälligkeiten für Infekte, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Hautprobleme möglich.

3. Gesunder Darm für gesunde Haut

Im Einzelnen konnte die Wissenschaft bisher nicht klären, auf welche Weise die Gesundheit von Darm und Haut zusammenhängen. Doch Untersuchungen legen Wechselwirkungen nahe. Viele Hautkrankheiten – darunter Akne, Psoriasis oder Neurodermitis – haben ihren Ursprung im Immunsystem der Haut. Dieses wiederum wird vom Darm gesteuert. Menschen mit chronischen Darmentzündungen leiden oft auch unter Neurodermitis, wie Untersuchungen gezeigt haben. Von anderen Hautkrankheiten lässt sich Ähnliches sagen.

Umgekehrt konnten positive Wirkungen bei Psoriasis und anderen Hautkrankheiten erzielt werden, wenn Probiotika-Präparate verabreicht wurden. Auch wenn die Forschung noch längst nicht zu einem definitiven Schluss gekommen ist, lässt sich sagen: Wer seinen Darm pflegt, hat gute Chancen auf eine gesunde, schöne Haut. Eine gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil tun dem Darm gut, und damit der Haut. Auch die Redensart vom Schönheitsschlaf hat ihre Berechtigung: Wer ausreichend schläft, hat eine schönere Haut – mit dem Umweg über den Darm.

Heute ist das Geschäft mit Cremes und Salben ein Milliarden-Business. Nichts gegen die Pflege der Haut! Doch die meisten Produkte im Handel haben einen sauren pH-Wert. Sie bleiben an der Oberfläche und unterstützen die Haut in ihrem Stoffwechsel nicht. Mit basischen Pflegeprodukten hingegen wird der Hautstoffwechsel positiv unterstützt. Die Romulsin® und Romulsan® Produkte berücksichtigen dies. Aloderm Fluid versorgt die Haut sogar mit Biotika, also so genannten Postbiotika, in Form fermentierter Chlorella- und weisser Lupinen-Extrakt. Dadurch wird die Haut in ihrer Funktionalität, Elastizität und Zellkohäsion deutlich gestärkt.

4. Essen Sie sich schön

Dass der Darm leidet, wenn der Mensch seelisch leidet, ist allgemein bekannt. Kummer, Sorgen, Aufregung oder Stress verändern die Zusammensetzung der Darmflora und drosseln die Verdauungstätigkeit. Dies lässt sich früher oder später auf der Haut ablesen. Umgekehrt hat aber der Darm auch einen Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden. Wer zum Darm Sorge trägt, fühlt sich deshalb auch psychisch besser.

Ursache für eine Dysbiose kann unter anderem eine Behandlung mit Antibiotika sein. Diese Medikamente, so nützlich sie sind, töten nicht nur krankmachende Bakterien ab, sondern leider auch die guten. Muss eine Infektion mit Antibiotika behandelt werden, sollte die Darmflora mit Probiotika beim Wiederaufbau unterstützt werden.

Langfristig wichtiger für den Darm und damit für unser Wohlbefinden und die Haut, ist jedoch unser Lebens- und Ernährungsstil. Wer zu viel Zucker, Fett und andere ungesunde Lebensmittel zu sich nimmt, sollte sich nicht wundern, wenn im Darm mit der Zeit negative Bakterien die Oberhand gewinnen. Die mediterrane Ernährung hingegen ist für vieles gut, auch für die Darmflora: Viel Gemüse und Früchte, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, viel Vital- und Ballaststoffe, wenig Milchprodukte und (rotes) Fleisch. Wer dazu wenig Alkohol trinkt und nicht raucht, tut seinem Darm viel Gutes. Und weil sich ein gesunder Darm auf der Haut widerspiegelt, kann man sich tatsächlich schönessen.

5. Das tut dem Darm gut

Bei akuten Problemen

- Bettflasche, Körnerkissen oder warmes Bad gegen Krämpfe
- Naturreis, Haferschleim und Griessbrei beruhigen den Darm
- Kamille, Fenchel und Anis als Tee oder Gemüse lösen Krämpfe und wirken gegen Blähungen
- Leinsamen und Koriander entblähen
- Myrrhe und Heidelbeeren lindern Durchfall

Langfristig wirksam

- Genug trinken (ungesüsst)
- Gesunde, ausgewogene Ernährung mit naturbelassenen Lebensmitteln (mediterrane Küche)
- Medikamente: So viel wie nötig, so wenig wie möglich
- Alkohol mit Mass, Rauchstopp
- Regelmässige Bewegung
- Pro- und Präbiotika helfen mit, die Darmflora wieder aufzubauen, wenn sie aus dem Takt geraten ist

Bei psychischen Ursachen für Darmprobleme

- Entspannungsübungen, evtl. Therapie gegen Stress
- Veränderung der Lebensumstände, wenn möglich
- Lavendel, Melisse und Baldrian helfen schonend bei Nervosität
- Genügend Schlaf

Prä- und Probiotika

Probiotika enthalten lebendige Mikroorganismen. Einige Lebensmittel wie z.B. Joghurt oder Sauerkraut enthalten von Natur aus Probiotika. Andere werden mit probiotischen Organismen angereichert. Probiotika können auch als Präparate separat eingenommen werden.

Präbiotika dienen den Mikroorganismen als Nahrung. Häufig handelt es sich dabei um kurzkettige Kohlenhydrate wie Inulin, GOS (Galakto-Oligosaccharide), FOS (Fructo-Oligosaccharide) und Akazienfasern in Pulverform. Je nach Zusammensetzung fördern Präbiotika bestimmte Bakterienarten.

Das wär's! Wir hoffen, dass Ihnen unsere Expertentipps helfen. Bitte lassen Sie uns wissen, was Sie von diesem Dokument halten. Sind Ihnen weitere Tipps für Kosteneinsparungen bei / mit Pflegeprodukten geläufig? Wir würden sie gerne von Ihnen hören.

Kontaktieren Sie uns hier:

