



Barbara Schumann - Tonibasi.de

Barbara Schumann - Akupunktur-Praxis & TCM

Herzlich  Willkommen

zum

Online Seminar...

“So stärken Sie Ihr
Immunsystem!”

1

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Meine Übersicht für heute

- Die Bauch-Hirn-Achse
- Die Darmflora als Mikrokosmos
- Gesunde Ernährung
- Vitamine und Mineralstoffe
- Frische Luft und Bewegung
- Ihre Fragen

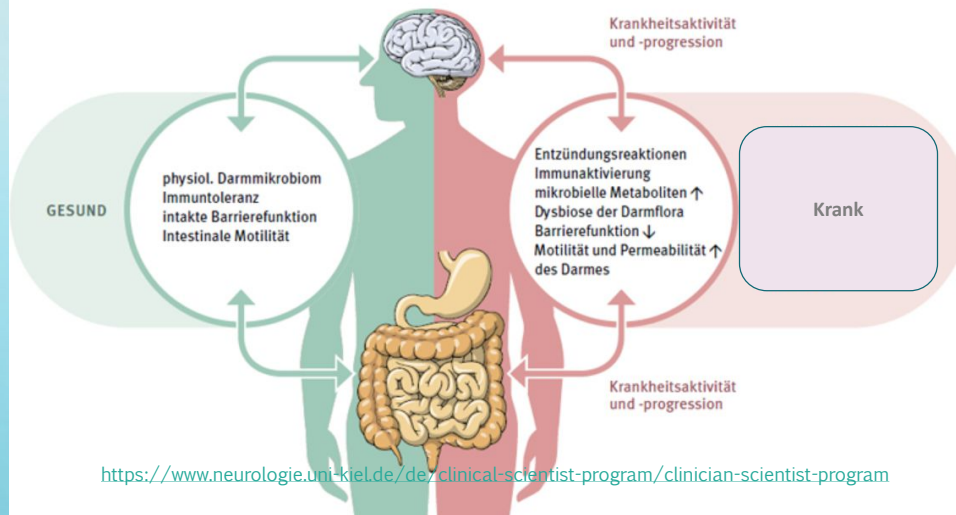
Barbara Schumann - Akupunktur-Praxis & TCM

2

2

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Zusammenhang zwischen neurologischen und internistischen Erkrankungen



Barbara Schumann - Akupunktur-Praxis & TCM

3

3

Darmflora

10- 100 Billionen Bakterien

500- 1000 unterschiedliche Arten

Gesamtmasse von 1- 2 kg

Funktionen
der MSB

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Unser Mikrokosmos im Darm

Barbara Schumann - Akupunktur-Praxis & TCM

4

4

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Zwei wichtige Aufgaben der Darmbakterien:

1. Nährstoffaufnahme (Vitamine, Mineralstoffe etc.)

- zur Versorgung der Schleimhaut im Darm mit Energie

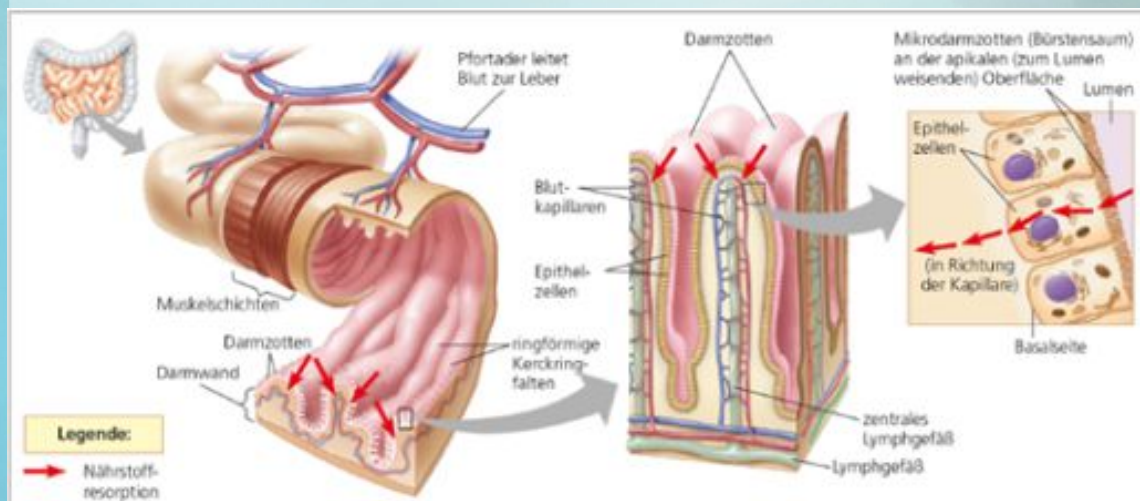
2. Schutz des Organismus > *Größtes Immunorgan*

- vor Toxinen, Pilzen, Viren, Bakterien
- Abbau von Schadstoffen

5

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Aufbau des Dünndarms



6

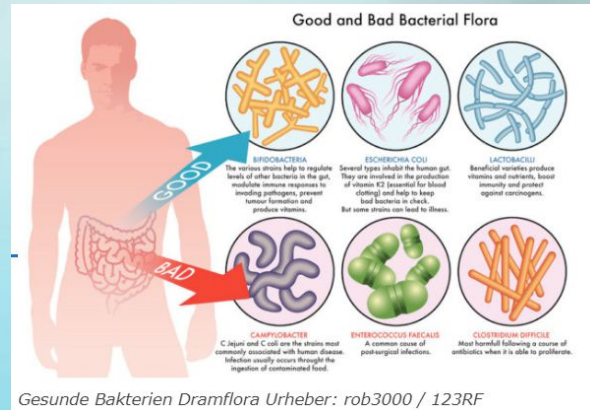
So stärken Sie Ihr Immunsystem

Gute Bakterien:

- Bifidobacterium
- E.coli
- Lactobazillen

Schlechte Bakterien:

- Camphylobacter
- Enterococcus faecaus
- Clostridium difficile



Barbara Schumann - Akupunktur-Praxis & TCM

7

7

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Was zerstört die Darmflora?

- Stress
- Antibiotika
- Fast Food, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte

Folgen: Leaky gut – löcheriger Darm

- verminderte Nährstoffaufnahme
- verminderte Leistungsfähigkeit



Barbara Schumann - Akupunktur-Praxis & TCM

8

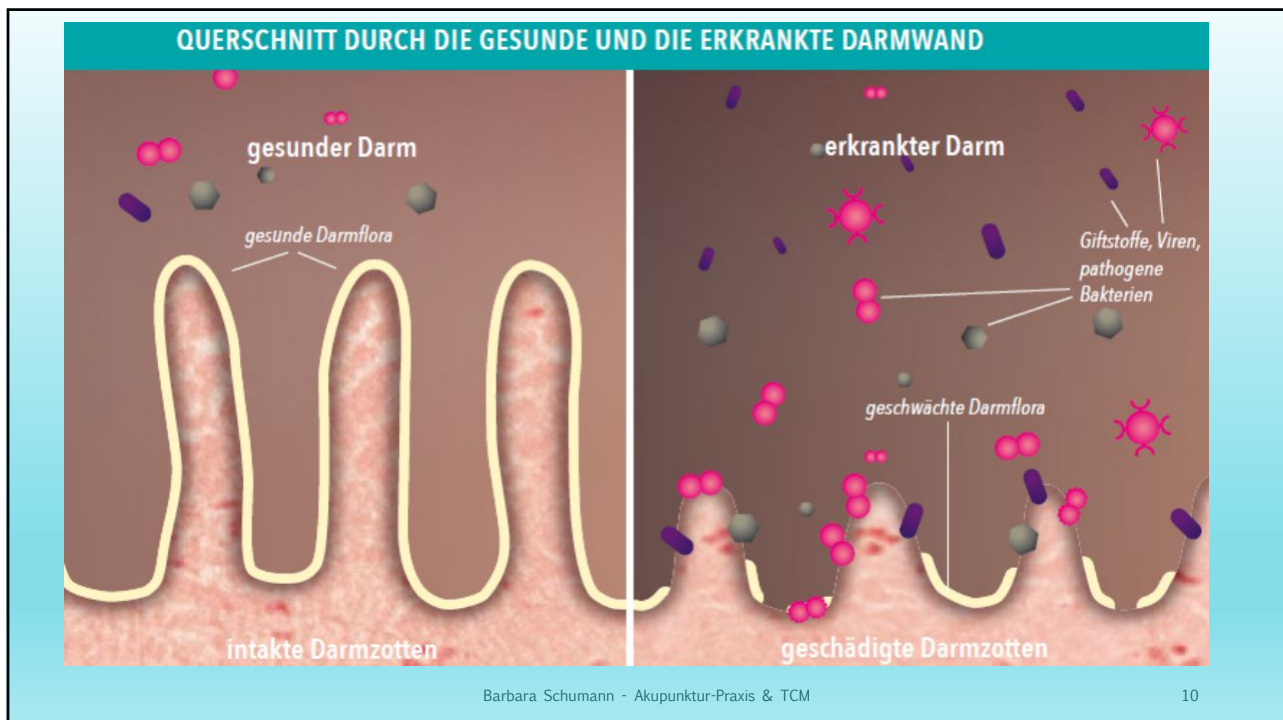
8

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Symptome einer geschädigten Darmflora sind z.B.:

- „Reizdarmsyndrom“ mit Blähungen, Bauchschmerzen, Völlegefühl
- Durchfall
- Migräne und Kopfschmerzen
- Mangelerscheinungen, insbesondere von Vitaminen
- Müde & antriebslos

9



10

So stärken Sie Ihr Immunsystem

So bauen Sie Ihre Darmflora auf:

- **Verwenden Sie Probiotische und Präbiotische Nahrungsmittel!**
- **Probiotisch:**
lebende Mikroorganismen, meist Milchsäurebakterien wie **Bifidobakterien oder Laktobazillen**
- **Präbiotisch:**
„Futter“ für die Darmbakterien
wirken **wachstumsanregend und fördern die Aktivität**



11

So stärken Sie Ihr Immunsystem

- **Probiotische Nahrungsmittel:**
- Lebensmittel mit lebenden Milchsäurebakterien (MSB)
- Positive Wirkung auf die Darmflora
- Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut
- fermentiertes Gemüse
- Sauerteigbrot
- Käse (Parmesan, Mozzarella, Gouda)



12

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Das Futter der Darmbakterien sind

- **Präbiotische Nahrungsmittel...**
- **Oligofruktose:** Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, grüne (unreife) Bananen, Hafer
- **Pektin:** Blaubeere, schwarze Johannisbeeren, Äpfel mit Schale! Karotten
- **Inulin:** Zwiebeln, Porree, Chicorée, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Topinambur
- **Resistente Stärke Typ III:** unreife Bananen, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Haferbrei (gekocht u. abgekühlt)



13

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Und was noch?

- ♥ Welche Fragen haben Sie dazu?



14

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Hier sind meine Tipps...

- Sorgen Sie für ausreichende Ballaststoffe
- Regelmäßige Verdauung
- Ihr Betriebsstoff ist Wasser (ca.2 l tgl.)
- Kochen Sie selbst
- Essen Sie wenig Zucker und Fertigprodukte



So stärken Sie Ihr Immunsystem

Frische Luft

- Tiefes Atmen
- Sauerstoff hilft den Mitochondrien
- Verbesserte Energieausbeute
- verbesserte Leistung nicht nur im Darm – auch im Gehirn



So stärken Sie Ihr Immunsystem

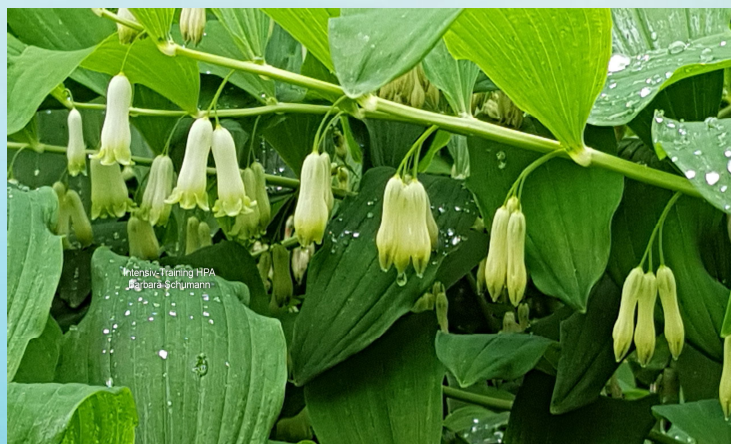
Vitamine & Mineralstoffe zur Unterstützung

- Vitamin D3 und seine Begleiter
- Zink
- Zeolith
- Flohsamenschalen
- Retterspitz zur innerlichen Anwendung
- Bifido-Bakterien & Laktobazillen



17

Welche Fragen haben Sie zu weiteren Tipps?



18

Ausblick

- Wie geht es weiter?
- Was interessiert Sie?
- Alle 14 Tage?
- Sonntag oder welche anderen Wünsche haben Sie?



Barbara Schumann - Akupunktur-Praxis & TCM

19

19



Barbara Schumann - Akupunktur-Praxis & TCM

20

20

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Funktionen der Milchsäurebakterien:

- Bilden Vitamine (Vit.B, K)
 - Bauen Toxine ab
 - Fördern die Verdauung
- > *senken den Cholesterinwert, bilden Aminosäuren*
- > *binden Mineralien zur besseren Aufnahme durch die Darmwand*

