



Wirksame Mikronährstoffe für die Darmbarriere



Martin Krowicki - Mikronährstoffberater, Gesundheitscoach

Wirksame Mikronährstoffe für die Darmbarriere

Präsentation vom „Gesunder Darmkongress“ 2022 (12 Seiten)

Alle Rechte vorbehalten

© Martin Krowicki (Happy-Blood)

Medizinischer Disclaimer:

Dieses Ebook dient lediglich zu Informationszwecken und stellt keine medizinische Beratung dar.

Der Autor übernimmt keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und ist folglich nicht haftbar.

Allen Leserinnen und Lesern wird empfohlen, die vorgestellten Inhalte und Methoden mit ihrem Arzt zu besprechen und diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden.

www.happy-blood.de

Nährstoffe für einen gesunden Darm

Liebe Leserin, lieber Leser,

Du siehst hier meine Präsentation für den „Gesunder Darmkongress“ 2022, bei dem über 10.000 Teilnehmer online teilgenommen haben.

Die Präsentation enthält mein Nährstoffprotokoll für einen starken Darm inklusive der zugrundeliegenden Studien.

Damit kannst Du Deinen Darm stärken, Lebensmittelunverträglichkeiten positiv beeinflussen und Dein Immunsystem stärken.

Viel Spaß beim Lesen



Martin Krowicki - Mikronährstoffberater, Gesundheitscoach



Nährstoffprotokoll für einen starken Darm

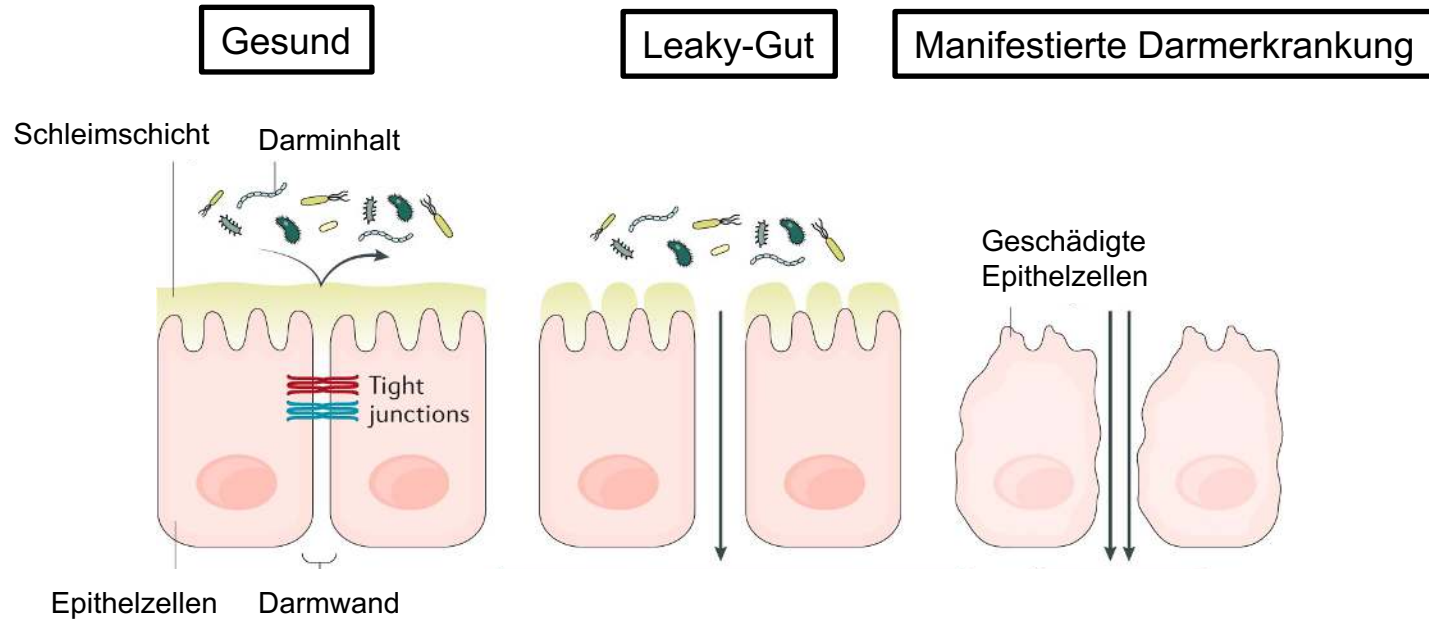
Wende das folgende Protokoll für mindestens 2 Monate täglich an:

- **Vitamin D*** (3.000 – 5.000 i.E.) stärkt die Darmschleimhaut und das intestinale Immunsystem
- **Zink*** (15 mg) stärkt die Tight-Junctions (das sind druckknopfartige Verbindungen zwischen den Zellen, welche die Barriere bilden)
- **Omega-3*** (2 g pro Tag) reduziert Entzündungen und schützt vor Schäden
- **Kollagen*** (15 g pro Tag) enthält wichtige Aminosäuren, welche die Barrieren schützen (z.B. Glycin)
- **Curcumin*** (300 – 600 mg pro Tag) – der Pflanzenstoff aus der Kurkuma-Wurzel kann insbesondere im Darm die Stabilität der Tight Junctions fördern und bereits schwache Verbindungen zur Neuordnung anstoßen

Tip: Erhalte 10 % Rabatt auf die oben genannten Produkte, wenn Du den Code happy10 nutzt.

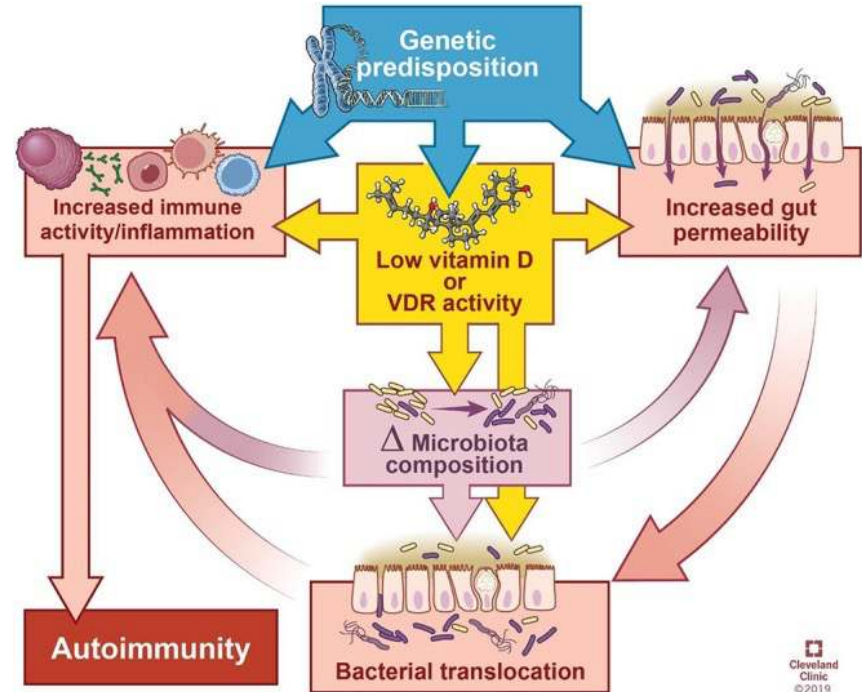
[Hier zu +viktilabs + 10 % Rabattcode happy10 \[klick\]](#)

Die Darmbarriere



Vitamin D

- stärkt die epithelialen Barrieren und das darmassoziierte Immunsystem
- Ist an nahezu an allen Stoffwechselschritten von der Antigenaufnahme bis hin zur sIgA Sekretion im Darmlumen beteiligt



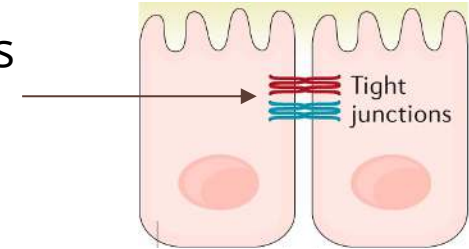
Yamamoto, E. A., & Jørgensen, T. N. (2020). Relationships Between Vitamin D, Gut Microbiome, and Systemic Autoimmunity. *Frontiers in immunology*, 10, 3141. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2019.03141>

Zink

Zinc and gastrointestinal disease

[Sonja Skrovaneck](#), [Katherine DiGuilio](#), [Robert Bailey](#), [William Huntington](#), [Ryan Urbas](#), [Barani Mayilvaganan](#), [Giancarlo Mercogliano](#), and [James M Mullin](#)

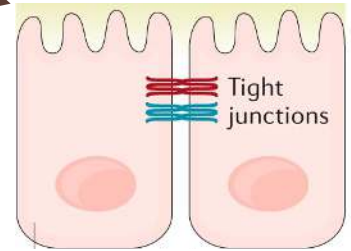
- Zink stärkt die Bindungsfähigkeit der Tight Junctions
- erhält die epitheliale Barrierefunktion
- wichtige Rolle bezüglich therapeutischer Wirkung bei verschiedenen Magen-Darm-Erkrankungen



„Die positiven Auswirkungen von Zink auf die Funktion der Epithelbarriere sind unbestreitbar.“

Omega-3 (EPA / DHA)

- Erhöhen die Biodiversität der Darmflora
- EPA/DHA stellen eine gesunde Ratio zwischen Firmicutes/Bacteroidetes Ratio her



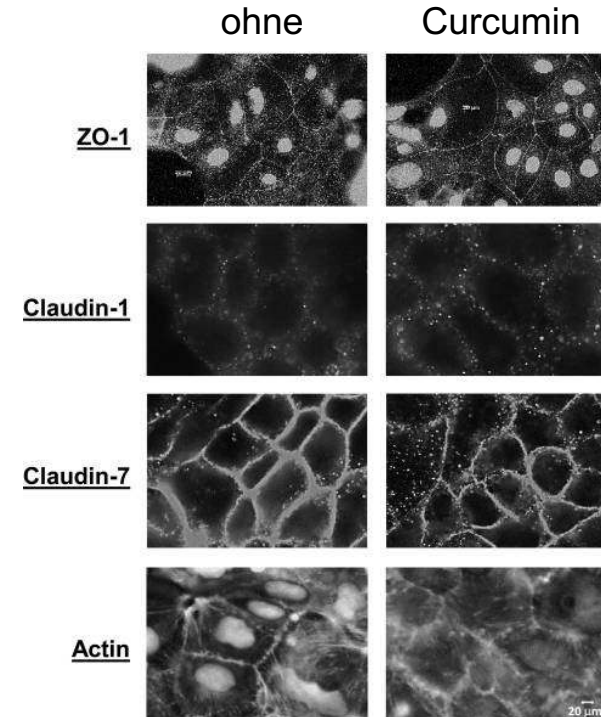
→ Hohe F/B Ratio auf der Darmschleimhaut ist mit einer erhöhten Darmdurchlässigkeit assoziiert (wissenschaftlich gesichert)

- **bei Morbus Chron reduzierte Omega 3 via EPA/DHA (2.700 mg) die Entzündungsaktivität und Schübe um 50 %**

Curcumin

Curcumin improves intestinal barrier function: modulation of intracellular signaling, and organization of tight junctions

- Hauptwirkungsort von Curcumin im Darm sind die Darmepithelzellen und die Darmbarriere
 - durch die Verringerung der Dysfunktion der Darmbarriere moduliert Curcumin chronische entzündliche Erkrankungen
- Tight Junctions Stabilität



Kollagen

> [J Physiol.](#) 2010 Mar 15;588(Pt 6):995-1009. doi: 10.1113/jphysiol.2009.186262. Epub 2010 Feb 1.

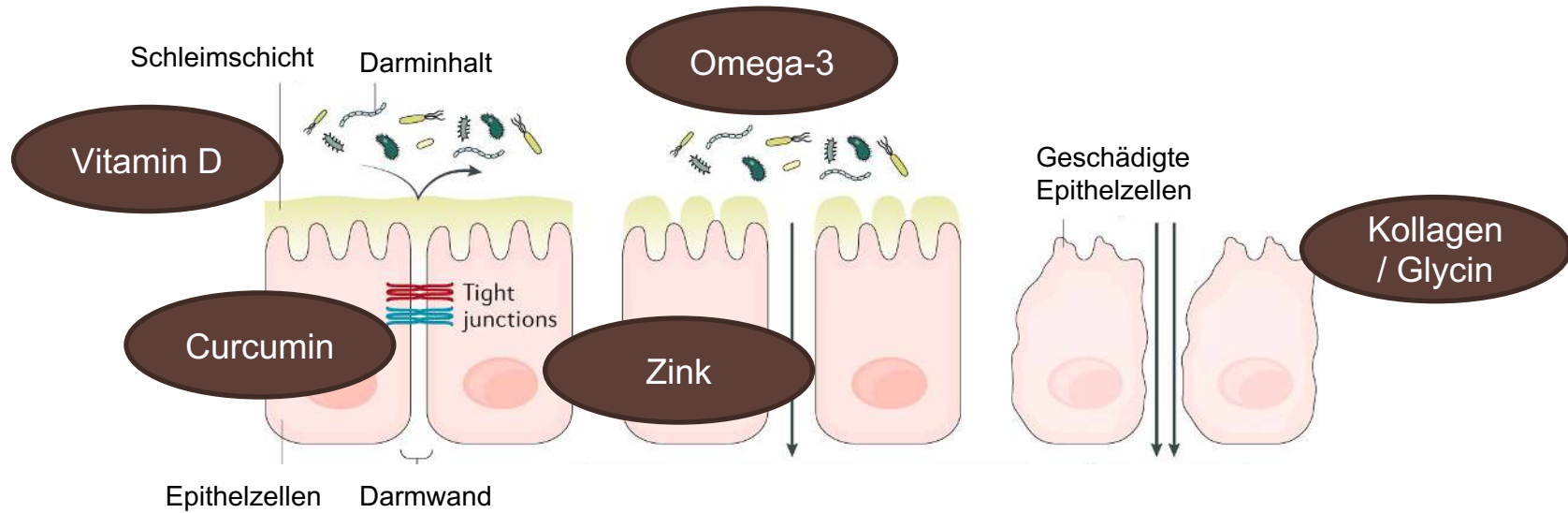
Glycine transporter GLYT1 is essential for glycine-mediated protection of human intestinal epithelial cells against oxidative damage

- Glycin: schützt vor oxidativen Schäden an der Darmwand (Glutathion-Stoffwechsel)
- Prolin + Hydroxiprolin: Regeneration von Schäden an der Darmwand
- Glutamin: Gleichgewicht der Darmflora, Stärkung der Tight-Junctions

Glycin:

*„This work has demonstrated a novel role of GLYT1 in intestine and shown that intestinal epithelial cells **respond directly to oxidative challenge** without reliance on extra-epithelial tissues or functions such as neurone, blood-flow or immune responses for antioxidant defence.*

Wirksame Mikronährstoffe für eine starke Darmbarriere



Nährstoffprotokoll für einen starken Darm

Wende das folgende Protokoll für mindestens 2 Monate täglich an:

- **Vitamin D*** (3.000 – 5.000 i.E.) stärkt die Darmschleimhaut und das intestinale Immunsystem
- **Zink*** (15 mg) stärkt die Tight-Junctions (das sind druckknopfartige Verbindungen zwischen den Zellen, welche die Barriere bilden)
- **Omega-3*** (2 g pro Tag) reduziert Entzündungen und schützt vor Schäden
- **Kollagen*** (15 g pro Tag) enthält wichtige Aminosäuren, welche die Barrieren schützen (z.B. Glycin)
- **Curcumin*** (300 – 600 mg pro Tag) – der Pflanzenstoff aus der Kurkuma-Wurzel kann insbesondere im Darm die Stabilität der Tight Junctions fördern und bereits schwache Verbindungen zur Neuordnung anstoßen

Tipp: Erhalte 10 % Rabatt auf die oben genannten Produkte, wenn Du den Code happy10 nutzt.

[Hier zu +viktilabs + 10 % Rabattcode happy10 \[klick\]](#)