

DARM GESUND – ICH GESUND

Wohlfühlen im Alltag

Yvonne Isabella Löhner

Inhalt

Ein Wort zuvor	4
Einleitung	6
Teamplayer in unserer Körpermitte	10
Highway der Nahrung	10
Übersäuerung und die Auswirkung auf Körperabläufe	16
Enzyme – ein eingespieltes Orchester für einen starken Stoffwechsel	20
Wichtige Waffen gegen ungeladene Gäste – freie Radikale	22
Unser Darm – ein Multitalent	26
Das Verteidigungsministerium im Bauch – die Darmbarriere	27
Unsere Mitbewohner im Darm – die Bedeutung der Darmflora	30
Darmschleimhaut – Firewall de Luxe	35
Die Brücke zwischen Darm und Gehirn – Darm-Hirn-Achse	36
Wie Stress unseren Darm belastet	39
Darmbarriere gestört: der undichte Darm – das Leaky-Gut-Syndrom	40
Was tun bei Verdauungsproblemen?	45
Aktivieren Sie Ihr Immunsystem – Auszeit für den Darm	46
Ernährungstipps für einen gesunden Darm	58
Einfluss der Nahrung auf unsere Gesundheit	62
Warum Nährstoffe	62
Guter Stoffwechsel, schlechter Stoffwechsel – wie viele gibt es?	75
Fertigkost und die bunte Vielfalt der Lebensmittel	76
Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten – ein Märchen oder Realität?	80

Es ist nie zu spät, die Ernährung zu ändern	87
Achtsames Essen und Kochen	89
Die Kraft der Entschlackung	91
Ernährungstagebuch – Protokoll der Mahlzeiten	93
Ernährungstagebuch	95

Erholungsurlaub für unsere Lymphe	108
-----------------------------------	-----

VNS: „Steuerzentrale unseres Körpers“ – die beiden Chefs in Balance	113
--	-----

Was kann ich für mich Gutes tun?	120
----------------------------------	-----

Fokus auf Gesundheit anstatt auf Krankheit	120
Liebe zu sich selbst	122
Die Kraft der Meditation	123
Durch Atemtechniken in Körperbalance	126
Trainieren Sie Ihren Vagusnerv	128
Achtsamkeit leben	130
Genießen mit allen Sinnen	134
Nutzen Sie Biofeedback	134
Fitnessziele erreichen	136
Sich gesund schlafen	138
Die Kunst des Selbstseins	141
Umgang mit negativen Emotionen	143
Die Stille erleben und genießen	146
Lächeln bereichert Ihr Leben	148
Veränderungen positiv begrüßen	150
Leben mit Verantwortung	152
Hohe Lebensqualität sichern	153

Impressum	158
-----------	-----

Quellenangaben	159
----------------	-----

Ein Wort zuvor

Jeder Mensch ist besonders und sein Körper einzigartig.

Ob bei Ernährung, Sport, Bewegung, Achtsamkeit oder einem anderen Gesundheitsthema – oft wird gesagt, dass Sie sich in Ruhe alle Optionen ansehen und dann entscheiden sollten, welche für Sie die richtige ist. Mir fällt dabei zunehmend auf, dass viele von uns nicht so wirklich wissen, was für uns das Richtige ist.

Wir leben in einem Zeitalter, in dem Medien, Nachrichten und Werbung ständig versuchen, diese Frage für uns zu beantworten, bevor wir sie uns überhaupt selbst stellen können.

Mein Vorschlag wäre daher zu versuchen, diese konstante Flut an Vorschlägen aus Fernsehen, Internet und anderen Medienquellen auszublenden und stattdessen wieder zu lernen, auf uns selbst zu hören.

Unser Körper hat eine Menge zu sagen, wenn wir uns nicht vom täglichen Leben ablenken lassen und wirklich zuhören. Beispielsweise zu essen, was Sie nicht mögen, weil eine Freundin behauptet, sie hätte damit abgenommen, funktioniert auf lange Sicht gar nicht. Pauschalaussagen, dass z. B. Nüsse oder fermentierte Lebensmittel für unsere Darmgesundheit unerlässlich sind, können Allergien bzw. Lebensmittelunverträglichkeiten verstärken. Wenn Sie für einen Marathonlauf trainieren, weil ein Fitnessreporter im Fernsehen sagt, dass es

gesund sei, werden Sie das nicht durchhalten, wenn Laufen nicht Ihr Ding ist.

Niemals zuvor hatten Menschen Zugang zu solch einer Fülle an Lebensmitteln im Supermarkt. Niemals zuvor konnten Wissenschaft und Forschung uns so genau zeigen, wie Sport dem Körper nutzt. Mit all diesem Wissen und all den verfügbaren Möglichkeiten können wir wirklich fundierte Entscheidungen fällen – aber dazu müssen wir auf die individuellen Anforderungen und Wünsche unseres eigenen Körpers hören.

Unterschiedliche Optionen wie z. B. Ernährungsumstellung, Sport, Stressmanagement auszuprobieren, ist eine angenehme und befriedigende Art, gesünder zu leben, wenn Sie sich bei Ihren Entscheidungen von Ihrem Körper und Ihrem gesunden Menschenverstand leiten lassen.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie eine unverwechselbare Person mit ganz persönlichen Anforderungen, Wünschen, Vorzügen, Abneigungen und Zielen sind. Nur Sie können wissen, welche Entscheidungen Sie gesund UND glücklich machen. Wenn Sie wirklich auf Ihren Körper hören, wird er Sie in die richtige Richtung leiten: zu einem gesünderen Leben.

Manchmal sind wir ein wenig von dem Weg, auf unseren Körper zu hören, abgekommen oder ein wenig abgebogen. Das ist nicht weiter schlimm.

Ich lade Sie auf eine gemeinsame Reise ein, um Ihren Körper neu bzw. wieder besser zu verstehen und wertzuschätzen.

Es macht Spaß, dieses Wunderwerk zu kennen und wahrzunehmen, weil es für uns tagtäglich, Stunde für Stunde, Minute für Minute, Sekunde für Sekunde, eine Meisterarbeit leistet und darauf bedacht ist, uns gut zu tun.

Viel Vergnügen auf unserem gemeinsamen Spaziergang und Ihrer Entdeckungsreise!

Ihre Yvonne Isabella Löhner

Schon ein Schritt
macht den Unterschied.
Erkenne Dich selbst!



Teamplayer in unserer Körpermitte

Damit Sie Ihren Körper ein wenig besser wahrnehmen und kennenlernen, möchte ich Ihnen das wunderbare Mitarbeiterteam in Ihrer Körpermitte vorstellen. Sowohl in unserem größten Organ, der Haut, als auch in der kleinsten Zelle, dem roten Blutkörperchen, können lebensnotwendige Prozesse nur dann reibungslos ablaufen, wenn kontinuierlich für Energie nachschub in Form von Sauerstoff und Nahrung gesorgt wird. Im Laufe unseres Lebens schleusen wir Tausende Liter Flüssigkeit und viele Tonnen feste Nahrung durch unseren Körper. Fette, Kohlenhydrate, Eiweißstoffe, Faserstoffe müssen in kleinste, wasserlösliche Bestandteile zerlegt werden, damit sie vom Blut aus dem Darm aufgenommen und in alle Körperteile transportiert werden können. Diesen Vorgang nennt man Verdauung.

Highway der Nahrung

Alles, was wir verspeisen, nimmt seinen Weg durch den Verdauungstrakt. Im Verborgenen spielt sich Verblüffendes ab. Durch die Zusammenarbeit einiger Organe, Muskeln, Nervenzellen, Drüsen und Billionen von Bakterien ist unser Körper in der Lage, aus der Nahrung Stoffe zu entziehen bzw. umzuwandeln, die wir zum Leben benötigen.

Nacheinander wollen wir uns nun genauer ansehen, was bei den einzelnen Stationen der Verdauung im Körper passiert:

Der Mund

Hier beginnt unsere Verdauung. Im Mund wird die Nahrung durch das Kauen mechanisch zerkleinert und mit dem Speichel vermischt, so hat es der Magen nachher um einiges einfacher. Schlechtes Kauen ist deshalb häufig ein Grund für Magenbeschwerden. Darüber hinaus wird es für den Dünndarm nicht gerade einfacher, wenn die Nahrung nicht in den notwendigen Vorstufen dort ankommt.

Wie viel Speichel die Drüsen im Mund produzieren, hängt davon ab, wie viel wir getrunken haben. Die Menge liegt zwischen ca. 1–1,5 l Speichel und enthält Enzyme, die die Vorverdauung der Kohlenhydrate anstoßen. Somit beginnt die Kohlenhydratverdauung bereits im Mund. Außerdem sind im Speichel antibakterielle Wirkstoffe enthalten, sodass Bakterien und anderen kleinen Mikroorganismen schon hier entgegenge wirkt werden kann.

Nach dem Schlucken passiert die Nahrung die Speiseröhre. Dieser 25–28 cm lange Schlauch verbindet den Rachen mit dem Magen.

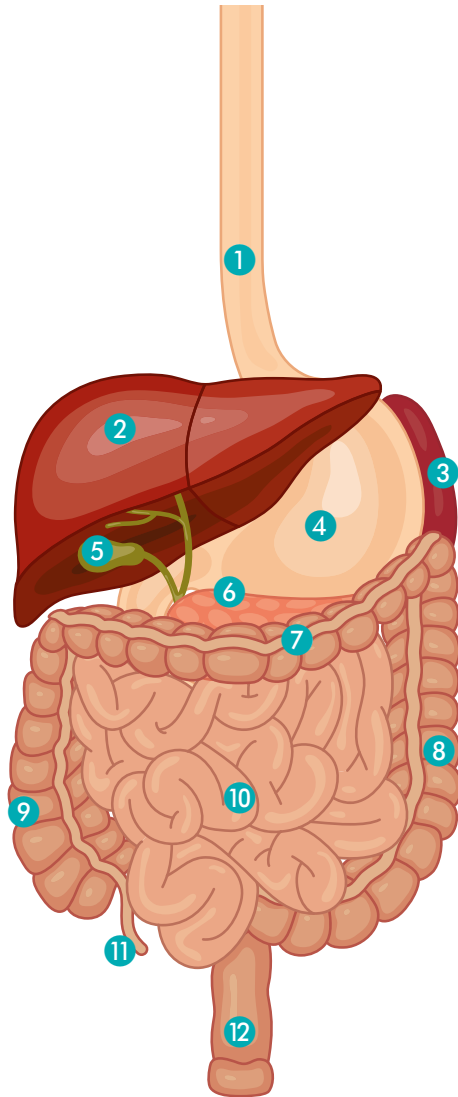
Der Magen

Im Magen, der als Kommandeur der Verdauung agiert, wird der Speisebrei durchmischt und mechanisch zerkleinert.

Täglich werden ca. 2–3 l Magensaft produziert, der sich aus Salzsäure (Magensäure), Pepsin (aktives Verdauungsenzym) und Schleimstoff zusammensetzt und, wenn alles glatt läuft, mit einem abgestimmten Cocktail verglichen werden kann.

Der Verdauungstrakt

- 1 Speiseröhre
- 2 Leber
- 3 Milz
- 4 Magen
- 5 Gallenblase
- 6 Bauchspeicheldrüse
- 7 Querdickdarm
- 8 Absteigender Dickdarm
- 9 Aufsteigender Dickdarm
- 10 Dünndarm
- 11 Blinddarm
- 12 Mastdarm



Wissenswertes

Ohne Magensäure gerät der Stoffwechsel aus der Balance. Sie spielt eine sehr wichtige Rolle im Verdauungsgeschehen. U. a. schafft sie die Grundlage dafür, dass wir aus der Nahrung mithilfe des Intrinsic Factor das so wichtige Vitamin B12 aufnehmen können. Bei zu wenig Magensäure funktioniert auch die Eiweißverdauung nicht mehr richtig. Das wiederum kann im Dünndarm zu Fäulnis und Gärung führen, weil die Eiweißbruchstücke zu groß sind. Die Nahrung wird also im Magen in erster Linie zerkleinert und bestimmte Teile werden vorverdaut.

All diese Stoffe zerlegen unsere Nahrung in kleinste Teile. Erst damit ist sie für uns wertvoll, weil so ihre Nährstoffe verfügbar werden. Wenn die Nahrung aus dem Magen in Richtung Dünndarm transportiert wird, sind es Bröckchen von nur noch höchstens 0,3 mm Durchmesser. Die Salzsäure im Magen hat einen sehr niedrigen pH-Wert. Dadurch wirkt sie antibakteriell und desinfiziert quasi die Nahrung. Außerdem ist sie wichtig, damit eine inaktive Eiweißvorstufe zum aktiven Enzym Pepsin umgewandelt werden kann. Dieses Enzym spaltet Eiweißmoleküle in gröbere Bruchstücke. Somit beginnt hier bereits die Eiweißverdauung.

Außerdem wird im Magen noch der sogenannte Intrinsic Factor gebildet. Dieses kleine Eiweißmolekül sorgt dafür, dass wir das wichtige Vitamin B12 aus der Nahrung aufnehmen und sicher in den Dünndarm transportieren können. Wie lange der Speisebrei im Magen bleibt, hängt von der Zusammensetzung der Nahrung ab. Fettreiche Speisen bleiben relativ lange im Magen, während einfache Kohlenhydrate eher kurz dort verweilen. Ballaststoffe verlängern die Verweildauer im Magen und Flüssigkeiten werden ganz schnell wieder weitergeschleust. Die Nahrung wird also im Magen in erster Linie zerkleinert und bestimmte Teile werden vorverdaut.

Der Dünndarm

Im Dünndarm befinden wir uns am Hauptschauplatz der Verdauung. Von hier aus gelangt auch der Löwenanteil der Nahrung zur Versorgung unseres Körpers in den Blutkreislauf und die Lymphe.

Um seine wichtigen Aufgaben zu bewältigen, ist der Dünndarm in drei verschiedene Abteilungen aufgeteilt: Zwölffingerdarm (Duodenum), Leerdarm (Jejunum) und Krummdarm (Ileum). Seine Hauptaufgabe besteht darin, die Nahrung vollständig zu verdauen und die Nährstoffe über die Darmschleimhaut, die wir uns später genauer anschauen, in den Stoffwechsel aufzunehmen. In den Zwölffingerdarm münden die Gänge der drei großen Drüsen: Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase. Für den Verdauungsprozess bleibt der Nahrungsbrei, je nach Zusammensetzung, zwischen sechs und zehn Stunden im Dünndarm. Die Nährstoffe werden über die Darmschleimhaut ins Blut und in die Lymphe aufgenommen und an die Organe und Zellen im ganzen Körper verteilt. Dafür wird eine große Oberfläche benötigt, weshalb die Dünndarmoberfläche aus zahlreichen sogenannten Falten, Zotten, Krypten und Mikrovilli besteht. So wird der Dünndarm zum wahren Raumwunder. Mit ca. vierhundert Quadratmetern hat er ausreichend Platz für den so wichtigen Job.

Wie genau werden nun die einzelnen Nährstoffe im Körper aufgenommen?

Kohlenhydrate z. B. aus Nudeln, Brot, Kartoffeln und Keksen bestehen hauptsächlich aus Mehrfachzuckern (Polysacchariden wie Stärke), teilweise auch aus Zweifachzuckern wie Saccharose (Haushaltszucker) oder Laktose (Milchzucker). Sie werden durch Enzyme (Amylasen) im Mund und vor allem Dünndarm in Einfachzucker (Mono-

Wissenswertes

Stoffwechsel: Dieser Begriff taucht vor allem dort auf, wo es darum geht etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Was genau bedeutet jedoch Stoffwechsel? Wenn wir uns die beiden Wörter „Stoff“ und „Wechsel“ näher anschauen, geht es darum, dass nicht nur ein Stoff, sondern viele in andere überführt werden. In diesem komplexen Räderwerk wechseln ständig zahllose Stoffe ihre Struktur, ihr Aussehen und damit ihre Wirkung.

Für diesen Wechsel sorgt unsere Verdauung. Sie verändert diese Stoffe unser ganzes Leben lang, damit wir sie nutzen können. Denn erst dadurch kann die Nahrung uns ernähren und für ein gesundes Leben sorgen. Die unterschiedlichen Stoffwechselarten schauen wir uns jedoch im Kapitel „Warum Nährstoffe“ an.

saccharide: Glukose, Fruktose und Galaktose) zerlegt. Nur in dieser Form können die Kohlenhydrate über die Darmwand ins Blut gelangen.

Die Eiweißverdauung, die im Magen bereits begonnen hat und für die wir ausreichend Magensäure benötigen, wird durch Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse fortgesetzt. Die Proteine werden durch eiweißspaltende Enzyme (Proteasen) in einzelne Aminosäuren oder kurze Ketten aus zwei oder drei Aminosäuren (Di- und Tripeptide) zerlegt. Diese können dann über die Darmwand in den Blutkreislauf über die Schleimhaut weitertransportiert werden.



Unser Darm – ein Multitalent



Wir atmen Millionen unsichtbarer Teilchen ein, u. a. Staub, Pollen, Pflanzensporen. Diese kleinen Bröckchen sind sozusagen Heimat einer wimmelnden Gemeinschaft von unter anderem Bakterien und Viren.

Bakterien stellen dabei die größte Zahl von Lebewesen auf unserem Planeten und wurden vor mehr als 300 Jahren entdeckt. Viel kleiner als Bakterien, aber zahlreicher als alle Lebewesen zusammen sind Viren und wurden vor etwas mehr als hundert Jahren entdeckt. Erst seit einigen Jahrzehnten ist uns klar, wie allgegenwärtig diese kleinsten Lebewesen sind: Sie gedeihen wunderbar in Höhen, aber auch kilometertief in der Erde.

Der Mensch wird von unzähligen Mikroben (winzig kleine Lebewesen) besiedelt. Sie leben auf unserer Haut und Schleimhäuten – zum Beispiel im Mund, im Darm oder in der Vagina. Die meisten Bakterien tummeln sich in unserem Dickdarm. Jeder Mensch ist also ein dicht besiedeltes Ökosystem. In unserem Körper sind die Bakterien gegenüber unseren eigenen Zellen in ca. zehnfacher Überzahl.

In der westlichen Welt führte der Darm lange Zeit ein Schattendasein. Dabei leistet dieses wunderbare Organ tagtäglich lebensnotwendige Arbeit für uns. Er ist ein sehr wichtiger Teil des „Verdauungskanal“, den Sie bereits kennengelernt haben.

Im Darm wird die Nahrung in ihre kleinsten Bausteine aufgespalten, über die Darm-schleimhaut ins Blut und die Lymphe aufgenommen und in jede einzelne Zelle des Körpers transportiert. Heute beweist die Wissenschaft jeden Tag mehr denn je, dass dieses Organ deutlich mehr kann als nur verdauen.

Ich lade Sie daher ein, mit mir eine Expedition in unser Inneres zu machen, um die Vielfalt der Aufgaben unseres Superorgans ein Stückchen mehr kennenzulernen und darüber nachzudenken, inwieweit es sich lohnt, es jeden Tag zu entlasten und damit ein wenig zu unterstützen.

Das Verteidigungsministerium im Bauch – die Darmbarriere

Unser Darm bietet eine riesige Angriffsfläche für Krankheitserreger, Schadstoffe, Pestizide & Co. Umso wichtiger ist eine funktionierende Abwehrfront, die uns wirksam vor ungebetenen Gästen schützt.

Darüber hinaus ist er unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt und um ein Hundertfaches größer als die Haut. Diese Größe ist von enormer Bedeutung, weil über diesen Weg Nährstoffe effizient ins Blut aufgenommen werden. Damit bietet der Darm jedoch auch eine enorme Angriffsfläche für Krankheitserreger oder schädliche Fremdstoffe.

Eine funktionierende Abwehr, die uns effektiv und wirksam vor ungeladenen Gästen verteidigt, ist für unsere Gesundheit daher von enormer Bedeutung. Um uns vor diesen Gefahren zu schützen, verfügt der Darm über drei Abwehrmechanismen, die zusammen als Darmbarriere bezeichnet werden. Diese Mechanismen verhindern, dass z. B. Keime oder schädliche Substanzen ins Körperinnere eindringen können.

Die drei Schutzebenen arbeiten wie ein verzahntes Netzwerk eng zusammen, und die schauen wir uns nun genauer an:

Das Mikrobiom „Darmflora“

Circa 100 Billionen nützliche Bakterien (Darmflora) bilden im Darm eine Art Wohn- und Wirkungsgemeinschaft. Wenn alles gut funktioniert, hält die Darmflora uns gesund. Ihre Aufgabe ist es z. B., unerwünschte

Keime (wie schädliche Bakterien und Pilze) zu verdrängen bzw. zu beseitigen und unser Immunsystem zu trainieren.

Wissenswertes

Der Darm in Zahlen:

- Der Darm ist unser größtes Organ und misst ca. 8m in der Länge, seine Oberfläche beträgt ca. 400 m²
- Rund 100 Millionen Nervenzellen durchziehen Magen und Darm
- Etwa 100 Billionen mikrobielle Organismen wie Bakterien, Viren und Pilze leben in einer ausgeglichenen Darmflora
- Die Mikroben wiegen zusammen etwa 2 kg
- Die Darmflora besteht aus bis zu 1.000 Bakterienarten und idealerweise zu 99 % aus Bakterien

Aufgaben des Dünndarms:

- Gewinnung von Aminosäuren, Fettsäuren, Einfachzuckern, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Wasserentzug

Aufgaben des Dickdarms:

- Trainiert die Immunabwehr und das Immunsystem
- Beherbergt den Hauptanteil des Mikrobioms
- Versorgt den Körper mit Vitaminen und Stoffwechselprodukten

Darmbarriere gestört: der undichte Darm – das Leaky-Gut-Syndrom

Unser Darm kommt tagtäglich mit körperfremdem Material – in Form von Nahrung, Bakterienbruchstücken, Schadstoffen – in Kontakt. Zwischen unserem Körper und der Außenwelt wird ständig entschieden, welche Stoffe der Körper aufnimmt, welche nicht weiterverarbeitet und ausgeschieden werden. Bei diesem Vorgang ist eine richtig funktionierende Darmschleimheit des Magen-Darm-Traktes gefragt und für unsere Gesundheit von enormer Bedeutung.

Wenn unser „Verteidigungsministerium“, das Sie bereits kennengelernt haben, im Darm geschwächt und seine Schutzbarrieren nicht mehr intakt sind, kann unsere Gesundheit aus dem Gleichgewicht geraten.

Viele Menschen plagen sich tagtäglich mit Magen-Darm-Problemen herum. Nur wenige wissen, dass eine gestörte Darmtätigkeit als Folge einer durchlässigen Darmbarriere große Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit haben kann. Das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom (engl. „leaky gut“ = durchlässiger Darm) betrifft mehr Menschen, als man glauben mag. Seit den 80er-Jahren erforscht man den durchlässigen Darm, daher ist es keine Neuentdeckung.

Vielleicht haben Sie schon davon gehört und vermuten, dass Ihre Symptome mit dem Leaky-Gut-Syndrom in Zusammenhang stehen könnten. Die Symptome können sehr diffus und vielfältig sein, wie z. B.:

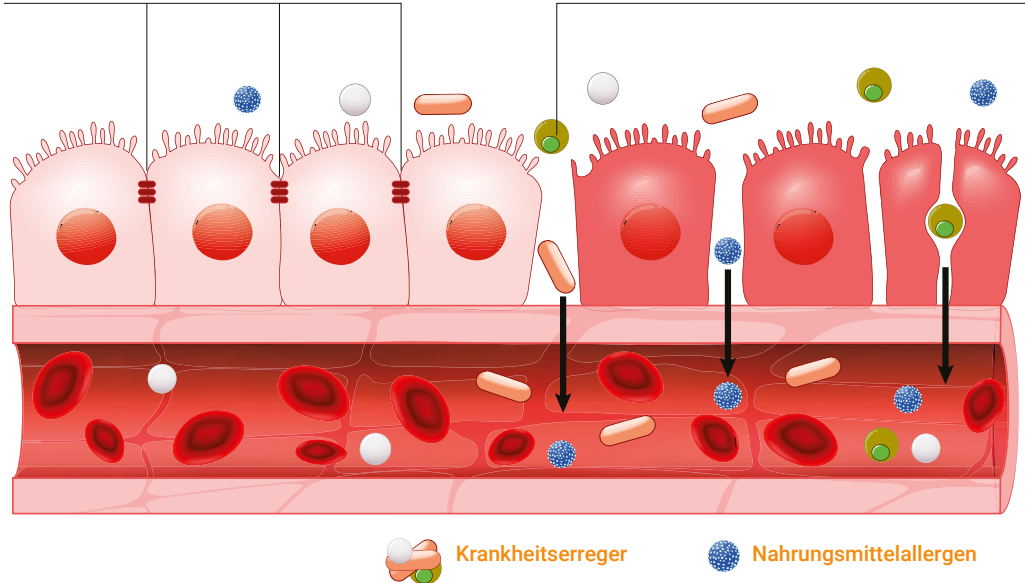
- ▶ Gelenkschmerzen
- ▶ Chronische Muskelschmerzen
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Blähungen, Durchfall, Verstopfung
- ▶ Kopfschmerzen / Migräne
- ▶ Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen
- ▶ Ekzeme / Akne
- ▶ Geschwächtes Immunsystem
- ▶ Chronische Müdigkeit
- ▶ Lebensmittelunverträglichkeiten
- ▶ Reizdarmbeschwerden und vieles mehr

Viele der genannten Symptome werden nicht unbedingt mit einem kranken Darm in Verbindung gebracht. Daher kommen Betroffene auch meist gar nicht auf die Idee, etwas für ihr Verdauungssystem zu tun.

Je länger das Leaky-Gut-Syndrom jedoch besteht, desto eher können sich im Laufe der Jahre ernsthafte Beschwerden daraus entwickeln. Bei einigen Erkrankungen wird ein Zusammenhang mit einer gestörten Darmbarriere vermutet. Dazu zählen zum Beispiel: chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie, Allergien, Übergewicht, Typ-1-Diabetes, Autismus, Autoimmunerkrankungen.

Normal enge Verbindung

Entzündung – „Leaky Gut“



Warum kann eine Fehlfunktion der Darmbarriere schädlich sein?

Sobald die natürliche Barrierefunktion im Darm aus der Balance gerät, kann es zum Übertritt verschiedener unerwünschter Substanzen durch die Darmwand in den Blutkreislauf kommen. Dazu gehören Nahrungsbestandteile, die nicht vollständig verdaut wurden, Giftstoffe, die der Körper eigentlich ausscheidet.

Der Durchtritt solcher Stoffe kann zu einer vermehrten Aktivierung des Darmimmunsystems (auch GALT genannt) führen. Beteiligt sind an der Immunreaktion insbesondere die B- und T-Zellen und die sogenannten natürlichen Killerzellen, die sich jetzt gegen die aufgenommenen Stoffe richten können. Dabei wird eine Abwehrreaktion ausgelöst, die auch zu einer Entzündung der Darmschleimhaut führen kann. Die Folgen

einer solchen Reaktion können in Form von Durchfall, Übelkeit, Bauchschmerzen oder sogar einer erhöhten Schmerzempfindung wahrgenommen werden.

Darüber hinaus geht man zunehmend davon aus, dass die übermäßigen Immunreaktionen beim Leaky-Gut-Syndrom sowohl Nahrungsmittelunverträglichkeiten als auch Nahrungsmittelallergien begünstigen können. Es kommt dazu, weil das Immunsystem sich nun auch gegen unverdaute Nahrungsbestandteile richten kann und diese dann als schädlich markiert und erkennt. Wird nun, zum Beispiel im Rahmen einer bisher gut vertragenen Mahlzeit, die gleiche Nahrung aufgenommen, kann das Immunsystem sie als schädlich erkennen, obwohl eigentlich keine Gefahr von ihr ausgeht.

Einfluss der Nahrung auf unsere Gesundheit

Ernährung hat einen großen Einfluss auf Ihre Gesundheit. Ernährungsumstellungen oder schlicht und einfach eine falsche Ernährung können bereits nach kurzer Zeit für uns körperlich spürbar sein.

Oft greifen wir schnell ins Regal mit den Fertigprodukten, denn das Essen soll ja vor allem schmecken und satt machen. Viele von uns neigen dazu, zwischendurch zu naschen, auf die Qualität der Nahrung nicht zu achten oder große Portionen zu verspeisen. Zu viel und auch falsche Fette, viel Zucker und große Mengen an Kohlehydraten stehen ebenfalls viel zu häufig auf dem Speiseplan. Welche Auswirkungen die Ernährung auf unsere Gesundheit oder das Krankwerden haben kann, ist uns im Alltag oft überhaupt nicht bewusst.

Die Ernährung sollte jedoch immer eine wichtige Rolle in Ihrem Leben spielen – egal ob gesund oder nicht gesund. Der positive Einfluss gesunder Ernährung auf den Körper ist vielfach belegt, ebenso der negative. Ernährung und Gesundheit spielen eindeutig zusammen. Das so wichtige Thema der Ernährung sollte uns Spaß machen, damit wir es mit Leichtigkeit angehen und uns gerne damit beschäftigen.

Für eine Änderung in Ihren Ernährungsgewohnheiten gehen Sie bitte Schritt für Schritt

vor und nehmen sich Zeit für diese Veränderung. Erst wenn Sie sich an etwas Neues wirklich gewöhnt haben, können Sie es dauerhaft umsetzen und praktizieren. Es lohnt sich immer, weil Ihr wunderbarer Körper jeden Tag für Sie eine tolle Arbeit verrichtet.

Warum Nährstoffe

Damit Sie gesund bleiben, braucht Ihr Körper in ausreichender Menge rund 50 Nährstoffe. Dazu zählen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Aus der Nahrung kann sich der Körper, solange alle Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen, alle Nährstoffe holen, die wir zum Leben brauchen. Dabei arbeitet er wie ein Kraftwerk und verbrennt die Stoffe, die ihm in der gespalteten Form Energie liefern. Und diese Stoffe braucht er ständig, unabhängig davon, ob wir gerade arbeiten oder schlafen. Etwa die Hälfte der Energie, die der Körper aus der Nahrung gewinnt, wandelt er in Wärme um. Einen kleinen Teil verbraucht er bei den Ausscheidungen und um tote Körperzellen abzustößen, einen anderen Teil benötigt er für die Verdauung selbst. Den Rest nutzt er zum Beispiel für Herz, Atmung und körperliche Aktivitäten – oder er speichert sie. Zudem dienen unserem Wunderwert Körper die aufgenommenen Nährstoffe als Bausteine für unsere Zellen. Die komplexen Vorgänge

der Energieumwandlung in unserem Körper, z. B. von Zucker in Wärme oder körperliche Aktivität, werden als Energiestoffwechsel bezeichnet.

Treibstoff für Nerven, Muskeln und Gehirn

Eiweiße sind sehr wichtige Energiequellen aus der Nahrung und Bausteine von Muskeln und Knochen. Darüber hinaus sind sie für den Transport lebenswichtiger Stoffe im Körper zuständig. Ohne Eiweiße könnten wir nicht leben.

Kohlenhydrate in Form von Stärke und Zucker könnte man auch als Treibstoff der Nerven, Muskeln und des Gehirns bezeichnen. Auf gute und gesunde Fette ist unser Körper ebenfalls angewiesen. Unsere Organe schützt Fett wie ein Poster vor Verletzungen. Darüber hinaus enthält es lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper braucht, um z. B. Hormone oder Zellwände aufzubauen.

Nährstoffe ausführliche: Eiweiße – Proteine

Eiweiß ist unentbehrlich beim Aufbau und bei der Reparatur von Zellen. Um z. B. Knochen, Organe, Hormone, Blut oder Enzyme und Antikörper der Immunabwehr herzustellen, muss der Mensch Eiweiß über die Nahrung aufnehmen. Diese wichtigen Lebensbausteine wandelt unser Körper dann in eigene Proteine um. Als Energielieferant ist Eiweiß dagegen eher ein Spätzünder. Damit wir Eiweiß gut aufspalten können, braucht der Körper viel Zeit. Der Baustoff ist zudem des Körpers letzte Reserve, die er nur im Notfall angreift – etwa in Hungerphasen oder bei ►

Proteine / Eiweiß



Kohlenhydrate



Fette / Öle



Cellulose



Erholungsurlaub für unsere Lymphe

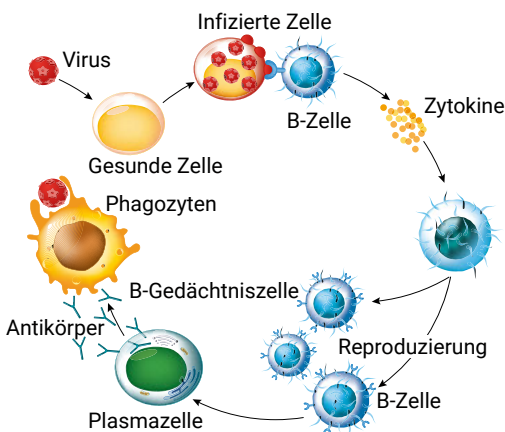
Unser Lymphgefäßsystem – die körpereigene Müllabfuhr

Jeder von uns weiß, welche Bedeutung das Blut für unseren Körper hat. Nur wenige wissen jedoch, dass auch die Lymphe eine lebenswichtige Körperflüssigkeit ist, die im Verborgenen als Transport- und Reinigungssystem für die Immunabwehr arbeitet.

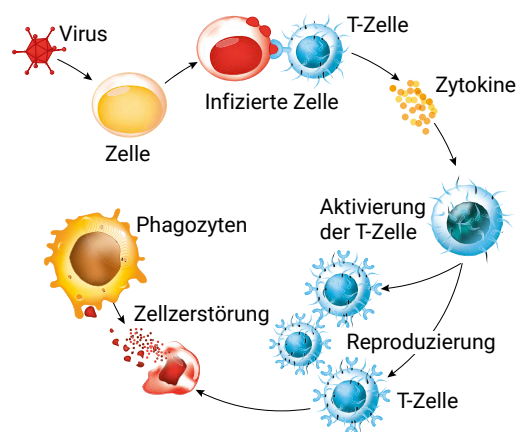
Die Lymphflüssigkeit, die verzweigten Lymphgefäße, die zwischengeschalteten Lymphknoten und die lymphatischen Organe sind in unserem Körper für die Bildung, Aktivierung und Spezialisierung unserer Abwehrzellen (T- und B-Lymphozyten) verantwortlich.

Jeden Tag produziert unser Körper zwischen zwei und drei Liter Lymphflüssigkeit, die durch ein feines Gefäßsystem im Körper fließt. Im Gegensatz zu unserem Blutkreislauf ist das Lymphgefäßsystem kein Kreislauf und wird nicht, wie das Herz, von einer Pumpe angetrieben, sondern durch das Zusammenziehen der Muskulatur aktiviert. Sehr gewissenhaft vernichtet tagtäglich Ihr Lymphsystem schädliche und unbrauchbare Stoffe wie Krankheitserreger, Stoffwechselschlacken und Zelltrümmer, transportiert Fette ins Blut und ist für die Rückführung von Flüssigkeit in den Blutkreislauf zuständig. Damit ist es ein sehr wichtiger Teil Ihrer Immunabwehr und kann als die Müllabfuhr

B-Zellen-Aktivierung



T-Zellen-Aktivierung



Ihres Körpers bezeichnet werden. Wir nehmen die wichtigen Funktionen des Lymphsystems jedoch erst dann wahr, wenn es überfordert ist und seinen Aufgaben nicht ausreichend gerecht werden kann. Daher möchte ich Ihnen die wichtigsten Mitarbeiter des lymphatischen Systems kurz vorstellen:

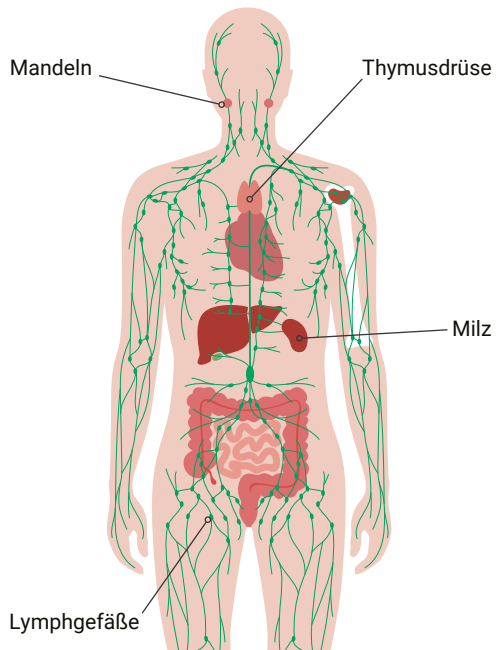
MILZ: Sie ist das größte Organ des lymphatischen Systems und gleichzeitig Teil des Blutkreislaufs.

THYMUS: Er ist besonders in der Kindheit aktiv und bildet sich in der Pubertät langsam zurück. Hier findet eine bestimmte Prägung der weißen Blutkörperchen statt. Die Lymphknoten und die Milz übernehmen später seine Aufgabe.

**LYMPHATISCHES GEWEBE DER ATEM-
WEGE:** Die Haupteintrittspforte für Krankheitserreger sind die Schleimhäute der Atemwege, weil sie viel Kontakt zur Umwelt haben. Das ist auch der Grund, warum hier besonders viele Abwehrzellen stationiert sind. Im Halsbereich gibt es einen ganzen Abwehrring, zu dem auch die Mandeln gehören.

MANDELN: Sie bewachen den Übergang zwischen Rachen und Hals.

LYMPHATISCHES GEWEBE IM DARM: Dieses Gewebe ist angesiedelt in den Schleimhäuten des gesamten Verdauungstraktes, ganz besonders im Dünndarm. Und auch hier dient es der Unterscheidung zwischen Freund und Feind und damit der Abwehr von Krankheitserregern.



Lymph- und Immunsystem – was haben sie miteinander zu tun?

Ständig wird die gesamte Lymphe gefiltert, damit nur unschädliche Stoffe in den Blutkreislauf gelangen. In unserem Körper bilden etwa 600 Lymphknoten sogenannte Filterstationen und übernehmen damit diese Funktion. In den Knoten stehen Abwehrzellen bereit, um z. B. Bakterien, andere Krankheitserreger oder Fremdkörper zu erkennen und zu beseitigen. Viele dieser Abwehrzellen (T- und B-Lymphozyten) sind sogar lernfähig und können bekannte Erreger zum Schutz der Gesundheit beim wiederholten Angriff noch rascher bekämpfen. Besonders deutlich wird uns die Zusammenarbeit zwischen dem Lymphsystem und der Immunabwehr, wenn die Lymphknoten am Hals geschwollen sind. Das ist ein Zeichen hoher Aktivität des Lymphsystems.

Lymphknoten finden sich in vielen Regionen unseres Körpers. Ganz besonders häufig kommen sie in den Achseln und Leisten, im Nacken, in den Beinen und Kniekehlen, im Bauch, Brustraum und Darm vor.

Stress und Lebensweise beeinflussen Ihre Lymphe

Jeder von uns hat seine eigene Physiologie. Wir alle werden mit einem einzigartigen Bauplan und damit mit den eigenen Schwächen und Stärken geboren. Darüber hinaus steuern unser Zuhause, unsere Familie und die Gesellschaft ihren jeweiligen Einfluss bei, der die Verdauung und das Lymphsystem entweder weiter stärken oder schwächen kann.

Es ist wichtig, sich die Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, welchen inneren und äußeren Stressfaktoren wir ausgesetzt waren und wann diese eingesetzt haben – vielleicht waren es sogar Stressfaktoren im Mutterleib oder in unserer Kindheit.

Wie Sie Ihre Nahrung verdauen, könnte eng mit der Art zusammenhängen, wie Sie die Erfahrungen in Ihrem Leben verarbeiten und

umgekehrt. Deswegen ist es wichtig, dass Sie Entscheidungen über Ihre Lebensweise mit Achtsamkeit treffen, denn tatsächlich haben sie direkte Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.

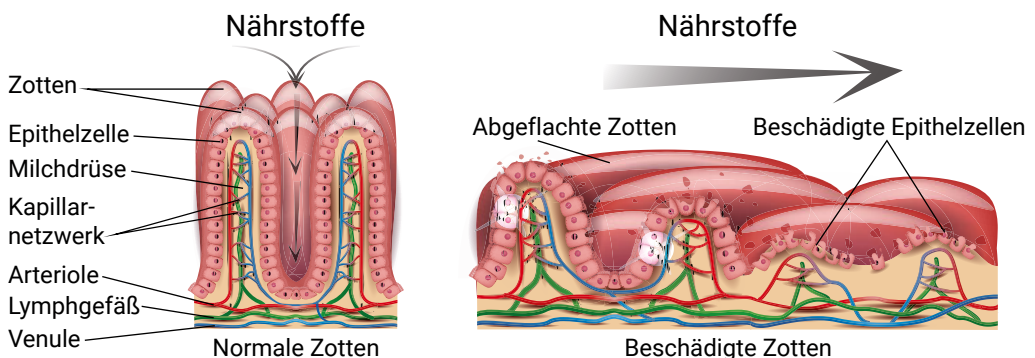
Die Lymphe muss fließen

Um im Fluss zu bleiben, muss das Lymphsystem regelmäßig gereinigt und entgiftet werden. Wird das Lymphsystem jedoch mit zu viel Abfall überlastet, verlangsamt sich die Fließgeschwindigkeit.

Die Lymphe fließt nur noch schleppend, bis sich schließlich ein Lymphstau entwickeln kann. Problematische Stoffe werden nicht mehr so richtig vernichtet, was als Folge zahlreiche chronische Krankheiten haben kann.

Was genau passiert beim Lymphstau?

Wenn die Darmschleimhaut im Darmtrakt aufgrund von körperlichem, mentalem oder emotionalem Stress, schlechter Ernährung oder einer ungesunden Lebensweise zerstört wird, werden u. a. Darmzotten des Darmtrakts angegriffen und manchmal sogar zerstört.



Sie spielen jedoch eine ganz wichtige Rolle bei der Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und beim Abtransport von Giftstoffen. Wenn sie nicht richtig arbeiten, kann unverdaute Nahrung, z. B. Proteine und Fette, in das darmnahe Gewebe eindringen. Diese unverdauten Proteine und Fette, die sich im Lymphsystem ablagern, können dort überall Überempfindlichkeits- oder allergische Reaktionen verursachen.

Wenn die Lymphgefäße im Darm sich zusammenziehen, kann sich tendenziell mehr Bauchfett bilden.

Alles das beginnt im Verdauungssystem. Folglich ist ein stauungsfreies Lymphsystem nicht allein für die Abwehr von Symptomen von Nahrungsmittelallergien wie Blähbauch und Völlegefühl wichtig, die durch Nahrungsmittel wie Weizen und Milchprodukte hervorgerufen werden können.

Welche Krankheiten sind mit einem gestörten Lymphfluss verbunden?

Ein Lymphstau kann zahlreiche Beschwerden wie ein geschwächtes Immunsystem, eine gesteigerte Anfälligkeit für Erkältungen, chronische Nasennebenhöhlen- und Halsentzündungen nach sich ziehen.

Auch allgemeine Befindlichkeitsstörungen, unerklärliche Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten und chronische Kopfschmerzen können Folge eines Lymphstaus sein. Geschwollene Augen, dicke Beine und Arme sowie Allergien, Akne und Menstruationsbeschwerden können

ebenso auf eine Schwäche des Lymphsystems hinweisen.

Darüber hinaus kann sich aus einer anhaltenden Abflussstörung ein Lymphödem entwickeln. Langfristig können sogar schwere chronische Erkrankungen, beispielsweise auch Krebserkrankungen, daraus resultieren.

Auf die Atmung kommt es ebenfalls an

Transportiert wird die aufgenommene Gewebeflüssigkeit (= Lymphe) mithilfe der Muskelpumpe. Sobald wir uns bewegen, wird die Muskelschicht in den Gefäßwänden abwechselnd zusammengezogen und entspannt. Ähnlich wie bei einer Wasserpumpe wird die Lymphe so durch unseren Körper gepumpt. Aber auch die Atmung sowie die naheliegenden pulsierenden Arterien unterstützen den Pumpmechanismus.

Tipps für einen Erholungsurlaub Ihrer Lymphe

Einen unangenehmen Lymphknoten oder Lymphstau möchte keiner. Daher finden Sie hier ein paar nützliche Tipps, wie Sie Ihr Lymphsystem in Schwung halten können.

Essen Sie mehr saisonale und basische Nahrungsmittel

► Wenn Sie versuchen möchten, die Lymphe wieder frei fließen zu lassen, entscheiden Sie sich für mehr basische als saure Lebensmittel.

► Wählen Sie mehr saisonale Lebensmittel und vor allem diejenigen, die Sie mögen.

Smartwatch zu Hause, während Sie einen Spaziergang machen. Beobachten Sie die Bäume, Vögel, den Schatten und das Licht, das die Sonne auf die Blumen wirft. Achten Sie auf die Menschen, die Ihnen begegnen, und schenken Sie ihnen Ihr Lächeln (dazu kommen wir noch im späteren Kapitel). Versuchen Sie, nur zu beobachten, ohne zu denken oder zu urteilen.

RIECHEN:

Mögen Sie den Winter auch so gern wie ich? Diese satten und wunderschönen Wohlfühl-düfte von Orangen, Bratäpfeln oder Glühwein. Überall können wir die Düfte aufnehmen. Sogar die Luft riecht anders, irgendwie frischer. Oder haben Sie schon einmal im Vorbeigehen den Duft durch die Tür einer Bäckerei bemerkt? Vielleicht auch beim Friseur den Duft des Shampoos wahrgenommen?

Es könnte auch Spaß machen, einen Achtsamkeitsausflug zu einem botanischen Garten oder einem Blumenmarkt zu unternehmen, um die Düfte zu genießen. Im Alltag nehmen wir Düfte oft nicht wirklich wahr. Öffnen Sie die Gewürzdosen in Ihrer Küche und atmen Sie die verschiedenen Aromen ein. Oder achten Sie auf den Geruch des Kopfes Ihrer Kinder, wenn Sie sie vor dem Schlafengehen umarmen. Und schon ein-, zweimal tief und achtsam geatmet?

HÖREN:

Eine schöne Achtsamkeitsübung zwischen-durch ist es, neben dem Beobachten Ihrer Gedanken die Geräusche um sich herum wahrzunehmen. Geräusche und Gedanken sind nämlich ganz ähnlich. Beide tauchen

aus dem Nichts auf, erscheinen zufällig und wir können diese zum Teil nicht beeinflussen. Oft „hören“ wir unseren eigenen Ideen und Gedanken so intensiv zu, dass es die Klänge um uns herum übertönt.

Deshalb sind unsere Gedanken und die Geräusche so kraftvoll und lösen Emotionen in uns aus.

Halten Sie auch nur eine Minute am Tag inne und achten Sie auf die Geräusche, die Sie erst mit ein wenig Konzentration wahrnehmen. Am Schreibtisch bei der Arbeit ist das vielleicht das schnelle Klicken der Tastatur Ihres Kollegen. Oder zu Hause hören Sie das weit entfernte Geräusch einer Straßenbahn oder das Lachen der Kinder. Hören Sie beim Kochen das Klappern des Kochtopfdeckels oder im Park das Rascheln der Blätter oder die Schritte eines Joggers? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die vielfältigen Tonlagen, Lautstärken und Lieder der verschiedenen Vögel in den Bäumen zu bemerken.

Mit Achtsamkeitsübungen „Geräusche wahrnehmen“: Sie sollten Sie sich bewusst Zeit nehmen, Geräusche zu hören und das ganz einfach und ohne diese zu bewerten.

TASTEN:

Tastsinn und Geschmack sind häufig eng miteinander verbunden. Wenn wir klein sind, lernen wir als Erstes Objekte zu greifen und dann zu schmecken. Dabei erkunden wir mit den Händen und Mund die Welt. Als Erwachsene können wir die Textur eines Objekts bewusst wahrnehmen, indem wir uns auf das Hier und Jetzt fokussieren. Sie könnten sich

Die 5 Sinne



Hören



Riechen



Tasten



Sehen



Schmecken

dazu einfach auf die Polsterung eines Stuhls konzentrieren oder in einem Textilgeschäft die unterschiedlichen Stoffe berühren. Oder laufen Sie hin und wieder barfuß, unsere Fußsohlen sind sehr sensibel. Suchen Sie dazu sichere Orte, an denen Sie sich nicht verletzen und dadurch mit den Füßen bewusst vieles neu ertasten können.

Es braucht keinen großen Zeitaufwand, um Ihre fünf Sinne zu nutzen und Achtsamkeit zu üben. Eine längere Bodyscan-Meditation ist sehr hilfreich, um vieles neu zu entde-

cken und zu lernen. Nehmen Sie sich alle paar Stunden nur eine Minute lang Zeit, um sich buchstäblich zu „besinnen“ – das hilft Ihnen ganz wunderbar, das Kreisen der Gedanken aufzubrechen und sich im Hier und Jetzt zu verankern.

Praktische Anleitung zur Stressbewältigung durch Akzeptanz

Den Stress wahrzunehmen, ist der erste und wichtigste Schritt. Wenn Sie merken, dass Ihnen etwas über den Kopf wächst, halten Sie kurz inne. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und entscheiden Sie sich dafür, achtsam zu sein.

Nehmen Sie alles wahr, was in Ihrem Bewusstsein ist:

- Ihre Gefühle; Ihre Körperempfindungen; Ihre Gedanken.

Sagen Sie im Stillen den Satz: „Alles, was da ist, darf jetzt da sein.“ Erlauben Sie sich so, gestresst zu sein.

In dem Moment, in dem Sie den Stress akzeptieren, wird er deutlich weniger Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben.

Wissenswertes

Achtsamkeitsübungen bei Stress:

Was noch viel mehr Stress verursacht als Dinge, die uns außen stressen, ist unser innerer Widerstand gegen den Stress. Wenn Sie lernen, achtsam mit Ihrem Stress umzugehen, wird er Ihnen weniger zusetzen.

Lassen Sie den Widerstand gegen den Stress los und akzeptieren ihn, so wird er Ihr Leben weniger negativ beeinflussen. Anstatt hektisch zu werden und aufgrund von stressigen Lebensabschnitten den Kopf zu verlieren, halten wir inne.

Genießen mit allen Sinnen

Unsere fünf Sinne sind etwas Besonderes. Sie helfen uns nicht nur durch den Alltag, sondern sind die Basis für unser Tun. Ohne sie wäre vieles für uns gar nicht erst möglich.

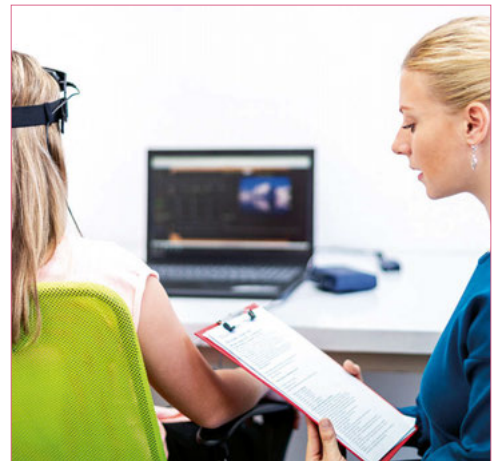
Wie oft nehmen Sie etwas aktiv mit allen fünf Sinnen wahr? Die meisten von uns werden beim längeren Nachdenken diese Frage mit „gar nicht“ oder „selten“ beantworten. Wir neigen sehr häufig dazu, nur einen oder zwei Sinne zu nutzen. Nehmen wir einmal als Beispiel den Sommerurlaub. Sehen Sie die Sonnenuntergänge und spüren Sie den groben Sand unter Ihren Füßen? Riechen Sie am Strand diese besondere Mischung aus Meeresluft, Seetang und Sonnenschutzmitteln? Schmecken Sie beim Fischessen den runden Geschmack des Weins? Sind alle Ihre Sinne sensibilisiert, empfinden Sie den Moment intensiver und der Moment wird auf jeden Fall als eine besonders lebendige Erinnerung gespeichert!

Die alltägliche Hektik, eine übermäßige Mediennutzung und negatives Denken können sich nachteilig auf die Wahrnehmung unserer Sinne auswirken.

Damit Sie die Welt mit all Ihren Sinnen erleben, benötigen Sie Übung und Zeit, um die Wahrnehmung zu verinnerlichen. Je mehr Sie sich auf einen bestimmten Moment einlassen können, desto einfacher wird es, Ablenkungen zu ignorieren. Damit können sich antrainierte Reaktionen und Verhaltensmuster Stück für Stück auflösen.

Wer das Leben mit allen Sinnen genießt, ist häufig glücklicher. Wir leben intensiver, weil wir alles bewusster aufnehmen. Je häufiger wir es tun, desto größer sind die Chancen, auch negative Denkmuster aufzulösen.

Aus dem Zusammenspiel der fünf Sinne – Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Tasten – können wir sehr erfüllte Momente erleben. Einen Augenblick zu genießen und wahrzunehmen, sorgt für Zufriedenheit in unserem Leben und damit auch ein Stückchen mehr für ein gesundes Leben.



Nutzen Sie Biofeedback

Wenn Sie tanzen, jemanden umarmen, Ihre Mahlzeiten vorbereiten oder die Haare bürsten, führen Sie bewusst die entsprechenden Bewegungen durch.

Viele andere Funktionen, wie z. B. Ihr Blutdruck, die Hauttemperatur oder die Atmung, werden von Ihrem Körper automatisch

gesteuert. Sie werden als unwillkürliche Funktionen bezeichnet, weil Ihr Körper automatisch die Ausführung dieser Funktionen steuert und übernimmt.

Einige unwillkürliche Funktionen lassen sich von uns beeinflussen. Sie können zum Beispiel eine Zeit lang langsamer atmen. Nach einer Weile werden Sie jedoch die Konzentration verlieren, sodass Ihr Körper diese Funktion wieder automatisch anfängt zu regulieren.

Mit Übung und Geduld können Sie Kontrolle über viele Ihrer unwillkürlichen Körperfunktionen erlangen, und zwar mit einer Technik namens Biofeedback. Bei der Biofeedback-Methode nutzen Sie Ihre geistigen Kräfte, um körperliche Prozesse bewusst wahrzunehmen und so mehr Kontrolle über Ihre Gesundheit zu erlangen. Sie können diese Techniken sich selbst beibringen, wobei es sich immer lohnt, einen erfahrenen Biofeedback-Therapeuten aufzusuchen, um am Anfang effektiv und unter Anleitung zu üben.

Biofeedback-Training kann bei der Bewältigung zahlreicher körperlicher und psychischer Krankheiten helfen, zum Beispiel bei Stress, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Angststörungen, Depressionen, Burn-out-Syndrom, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen und Nebenwirkungen von Medikamenten.

Während einer Biofeedback-Sitzung werden verschiedene Sensoren auf Ihre Haut gelegt. Diese Sensoren übermitteln Daten an einen Bildschirm, auf dem Blutdruck, Herz- und Atemfrequenzen, Schweißbildung, Muskelaktivität und Hauttemperatur akustisch und

Wissenswertes

Warum kann eine Biofeedback-Therapie sinnvoll sein?

Sie sorgt dafür, dass Menschen aktiv ihre Gesundheit in die Hand nehmen.

Sie ist nicht invasiv.

Sie kann den Bedarf an Medikamenten reduzieren und eine Behandlungsalternative für diejenigen sein, die keine Medikamente vertragen.

Sie kann unter bestimmten Bedingungen während der Schwangerschaft eine Alternative zu Medikamenten sein.

bildlich dargestellt werden. Bei diesem Vorgang erhalten Sie Informationen (Feedback) über Ihren Körper (Bio). Davon wird der Begriff „Biofeedback“ abgeleitet.

Aus diesen Darstellungen der inneren Funktionen Ihres Körpers ermittelt der Therapeut gemeinsam mit Ihnen die optimalen Entspannungsübungen. Sobald Sie eine für Sie geeignete Methode gefunden haben, sehen Sie auf dem Computerbildschirm sofortiges Feedback. Möglicherweise müssen Sie zunächst ein paar verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren, bevor Sie eine finden, die die Gehirnströme reduziert. Sobald Sie eine wirkungsvolle Technik gefunden haben, können Sie diese immer dann anwenden, wenn bei Ihnen Symptome oder Beschwerden auftreten.

Kopfschmerzen sind die häufigste Ursache für die Anwendung von Biofeedback. Stress und Muskelverspannungen sind zwei ►