



Martin Auerswald, M.Sc.

DIE 5 SÄULEN EINES GESUNDEN DARMS

Martin Auerswald

Biochemie, Mol. Biotechnologie, Mykotherapie

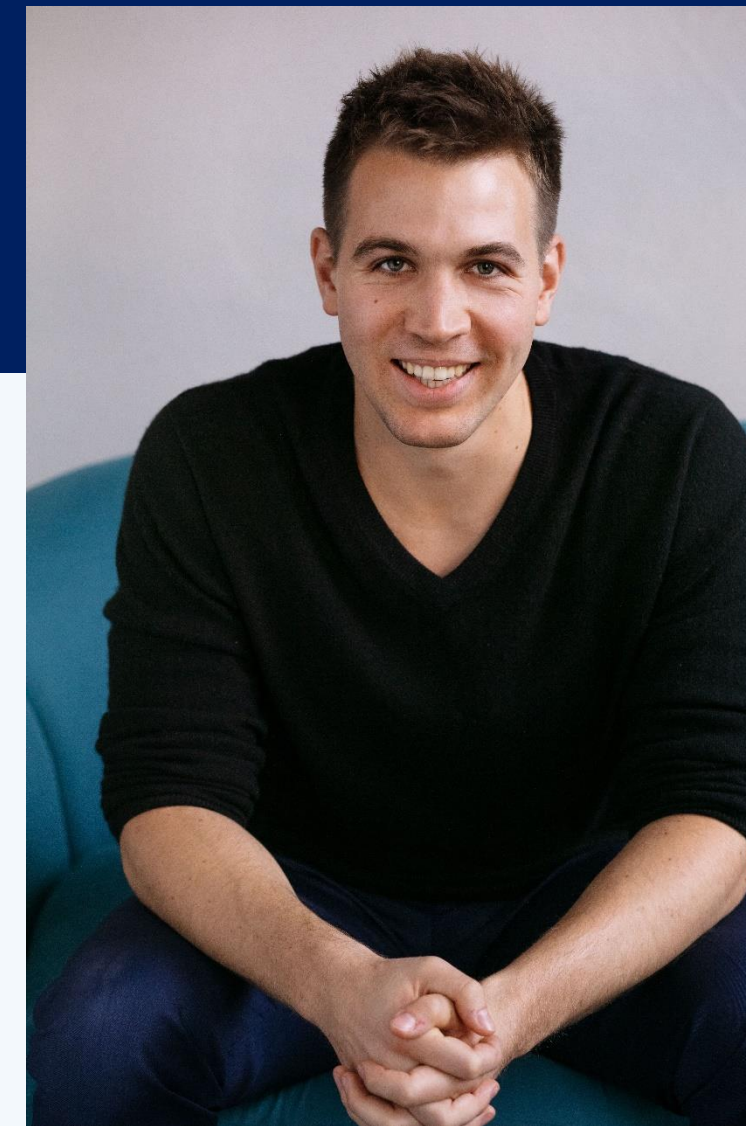
2012-2017: Studium der Biochemie & Mol. Biotechnologie

Seit 2018: Chefredakteur Medumio & SchnellEinfachGesund

Seit 2018: Schwerpunkt Naturheilkunde & Mykotherapie

2018-2019: Klinische Forschung – Uniklinikum Erlangen

Seit 2020: Gastgeber Online-Kongresse & Autor





“Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit”

“Der Tod sitzt im Darm”

“Der Darm ist der Vater aller Trübsal”

Hippocrates, um 300 v.Chr.

Inhaltsüberblick

- Darm - Fakten & Aufgaben
- Darmerkrankungen: Häufigkeit
- Die 5 Säulen eines gesunden Darms
- Meister Deine Darmgesundheit

70 %

*Aller Immunzellen sitzen
im Darm*

30 Billionen

*Mikroorganismen tummeln
sich auf kleinstem Raum*

10 Meter

*So lang ist der Magen-
Darm-Trakt zusammen*

50 Tonnen

*So viel essen wir im Laufe
unseres Lebens*

0,005 mm

*So dick ist unsere
Darmwand*

200-400 qm²

*So groß ist die innere
Oberfläche des Darms*

90 %

*Aller Glückshormone im
Körper sind im Darm*

*Unser größter
Nerv*

*Geht vom Darm zum
Gehirn*

Die Aufgaben des Darms

Was er tun sollte ...



*Nährstoff-
aufnahme*

Aus der Nahrung

Spaltung

Enzymatische Spaltung
der Nahrungsbestandteile

Giftstoffabgabe

Aus Leber & Galle

Barriere

Wenige tausendstel
Millimeter dick

Darmflora

Dein zweites Gehirn

Immunsystem

Überwachung & Kontrolle

Was passiert, wenn der Darm nicht gesund ist



*Nährstoff-
mängel*

Da schlechte Aufnahme
aus der Nahrung

*Aufnahme-
störungen*

Schlechte Spaltung
von Makronährstoffen

*Entgiftungs-
störungen*

Aus Leber & Galle

*Toxin-
Überlastung*

*Psychische
Erkrankungen*

Dein zweites Gehirn
leidet

*Immun-
erkrankungen*

Fehlleitungen des
Immunsystems

Unterschätzte Symptome, für die der Darm verantwortlich sein könnte

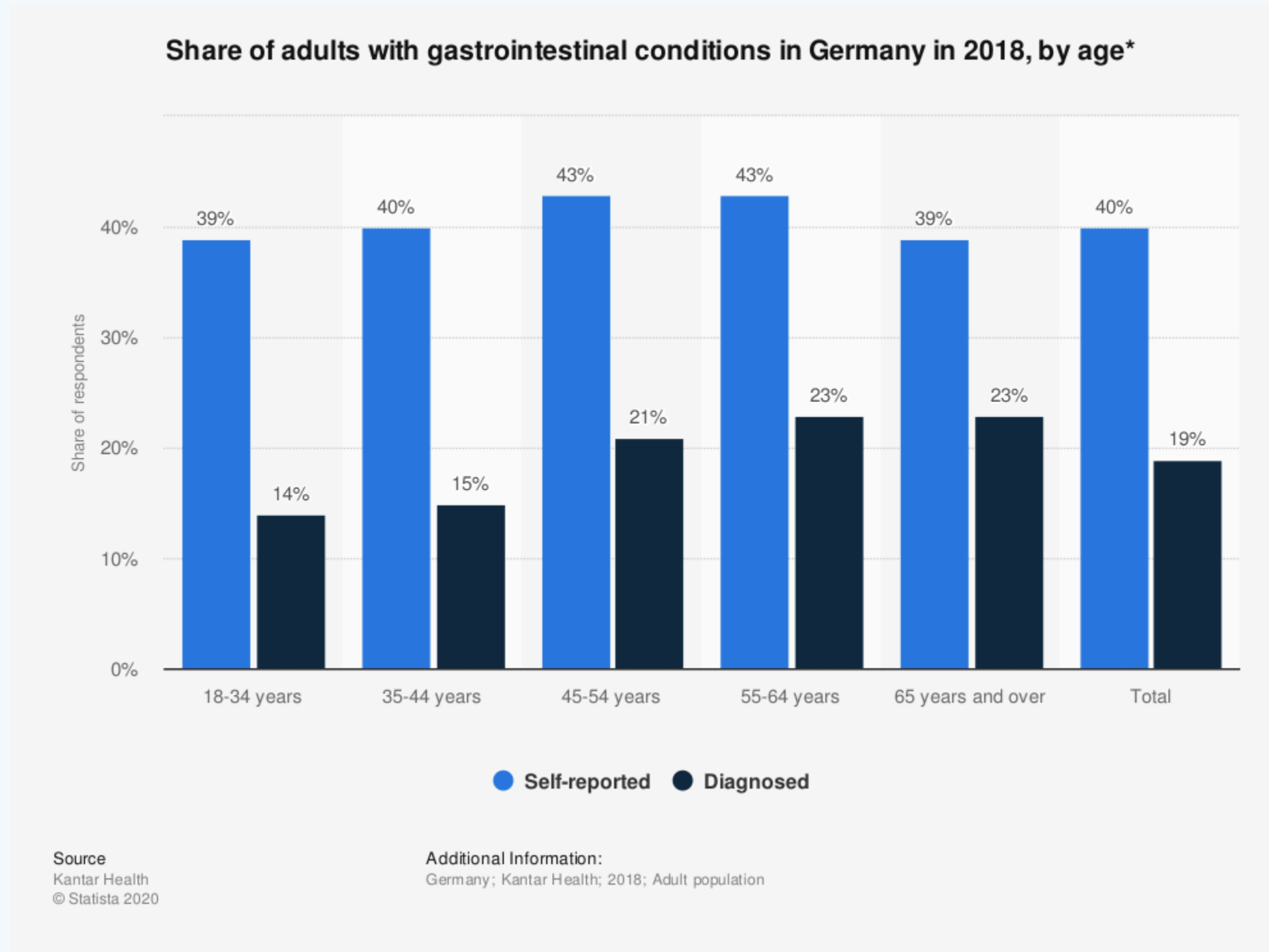
- Blähbauch, Bauchschmerzen
- Akne und andere Hautprobleme
- Brain Fog („Gehirnnebel“)
- Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit
- Depression
- Allergien und Unverträglichkeiten
- chronische Erkältungen und Entzündungen
- Autoimmunerkrankungen
- Morgensteifigkeit und geschwollene Gelenke
- Muskelschmerzen
- Jucken am After



Warum Darmerkrankungen zunehmen

*Der Mensch entfernt sich zu sehr von der Natur.
Entsprechend leiden wir auch an un-natürlichen
Erkrankungen*

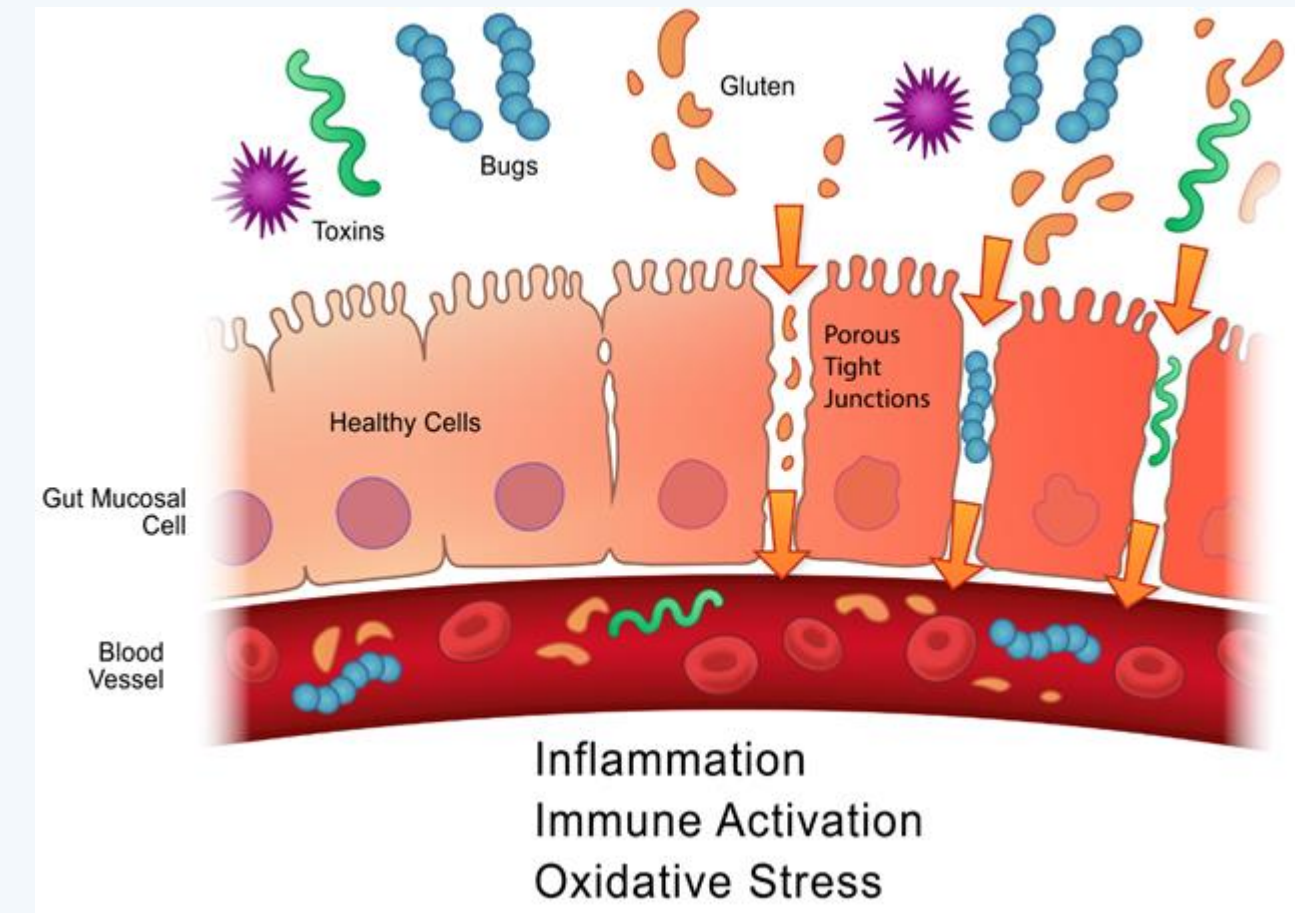
Die häufigsten Darmerkrankungen



Die häufigsten Darmerkrankungen

1. Reizdarmsyndrom
2. Leaky Gut Syndrom
3. SIBO
4. Dysbiose
5. Zöliakie
6. Morbus Crohn & Colitis
7. (Gastritis & Sodbrennen)
8. Magensäure-Mangel)

Ausschlussdiagnose
Erhöhte Darmdurchlässigkeit
Dünndarm-Fehlbesiedlung
Dickdarm-Fehlbesiedlung
Autoimmunerkrankung (Gluten)
Autoimmunerkrankungen
Magenentzündungen



A person with long dark hair, wearing a light-colored tank top, stands with their back to the camera. They are surrounded by a large flock of birds flying in the sky. The scene is overlaid with a semi-transparent blue filter.

*“Morgen wird alles besser”,
sagte die Eintagsfliege.*

Spruchwort

Die 5 Säulen der Darmgesundheit

ERNÄHRUNG



DARM-URLAUB



TOXINE



EMOTIONEN



STRESS



1. Ernährung: Paleo Autoimmunprotokoll

- Gesunde, naturbelassene Ernährung nach Paleo-Vorbild
- Obst, Gemüse, Beeren, Pilze, Stärke, Gewürze, Kräuter, Fleisch, Fisch, Tee

- Keine Reizstoffe & Allergene
- Nicht: Körner, Saaten, Eier, Getreide, Milchprodukte

- Studienergebnis IBD: 70 % der Teilnehmer nach 3 Monaten in Remission
- Meine Erfahrung: überragend gute Ergebnisse für die Darmgesundheit!

1. Darm-Superfoods



1. Darm-Superfoods



Buchtipp: Gesund mit fermentiertem Gemüse



Gesund mit fermentiertem Gemüse: Für mehr Wohlbefinden und eine starke Immunabwehr
von Martin Auerswald | 20. Juni 2022

★★★★☆ ~ 12

Taschenbuch

12,00€

✓prime GRATIS 1-Tages-Lieferung

Lieferung bis **Morgen, 11. Januar**

Andere Angebote

8,75 € (33 gebrauchte und neue Artikel)

[>> Zum Buch hier klicken](#)


1. Prä- und Probiotika



The image shows the packaging for Florazauber, a probiotic supplement. It includes a white cardboard box and a dark brown glass bottle. Both feature a green and white design with illustrations of trees and a sun. The text on the packaging reads 'FLORA ZAUBER', 'Kulturen-Komplex 23 Stämme für Darmschleimhaut* & Immunsystem**', and 'NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL'. There are also some certification logos on the box.

FLORAZAUBER
Bakterienkulturen für den Darm*
★★★★★ 32
~~€24,99~~ **€22,99**
€117,36 / 100g

[Florazauber](#)



The image shows the packaging for Pflanzenritual, a green superfood powder. It is a cylindrical container with a vibrant green and black design featuring tropical leaves. The text on the packaging reads 'PFLANZEN RITUAL', 'Grünes Superfood Pulver mit Phytoessenzen, mikroverkapselten Bakterien und Filzpulvern natürlich & vegan', and 'NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL'. A black 'NEU' (New) badge is in the top right corner.

PFLANZENRITUAL
Grünes Superfood Pulver
★★★★★ 7
~~€44,99~~ **€39,99**
€8,89 / 100g

[Pflanzenritual \(10 % Rabattcode gesund10\)](#)

1. Bei hartnäckigen Darminfekten & Dysbiose



- Sporen Probiotikum, einzigartig auf dem Markt
- B. coagulans, subtilis, clausii & pumilus
- Bioverfügbarkeit von fast 100 %

- Alter Preis: 49,90 € - Neuer Preis mit unserem Rabattcode & Spar-Abo: 25 € (!)

[Hier testen \(10 % Rabattcode seg10\)](#)

1. Heilpilze



1. Reishi und Löwenmähne Extrakt



Mico Leo - Hericium Extrakt hochdosiert von Hifas da Terra
Detox, Vitalpilze
~~€65.90~~ €59.31



Mico Rei - Reishi Extrakt hochdosiert von Hifas da Terra
Detox, Vitalpilze
~~€65.90~~ €59.31

>> spare 20 % und zusätzlich 10 % mit dem Code seq10

2. Darm-Urlaub

Wann hast Du Deinem Darm das letzte Mal Urlaub gegönnt?

- Intervallfasten
- Fastentag jede Woche
- Darmkur
- Heilfastenkur




Gratis & Online vom 24. Februar bis 5. März 2023

ENDLICH FREI VON KÖRPERLICHEM UND EMOTIONALEM BALLAST MIT DEM HEILFASTEN KONGRESS 2023

10 Tage | 25+ Expert:innen | 25+ Interviews: >> Zum Programm <<

Trage dich jetzt ein und sichere dir deinen gratis Zugang + Bonus-Guide: "8 Dinge, die du vor

[>> Zur Anmeldung \(Start 24. Februar\)](#)



“Bevor du jemanden heilst, frage ihn, ob er bereit ist aufzugeben, was ihn krank macht”

Hippocrates, um 300 v. Chr.

3. Die 5 größten Darm-Toxine im Alltag

1. Glutenthaltiges Getreide
2. Zucker (auch gesüßte Getränke & Süßigkeiten)
3. Transfette & Industrielle Speiseöle
4. Alkohol
5. Industriell verarbeitete Lebensmittel



3. Medikamente, die dem Darm schaden

1. Antibiotika
2. Schmerzmittel (ASS, Ibuprofen, Paracetamol)
3. Protonenpumpeninhibitoren (Pantoprazol & Co.)



4. *Stress*

Stress = Überlebensreiz

→ Darm wird weniger durchblutet, Darmflora schaltet auf “Überlebensmodus”



4. *Stress*

Erwartungen \geq Realität

- Lerne, Nein zu sagen
- Kenne und wertschätze Deine Bedürfnisse
- Akzeptiere Dich mit allen Stärken & Schwächen
- Akzeptiere, dass Du nicht perfekt sein must
- Akzeptiere, dass Du nicht allen gefallen und es recht machen musst

5. Emotionen

Emotion = Energie in Bewegung (*energy in motion*).

Im Bauch werden Emotionen erzeugt und gespeichert - unterdrückte oder überzogene Emotionen tragen erfahrungsgemäß immer zu Darmbeschwerden bei

- z.B. Morbus Crohn: Unterdrückte Wut
- Colitis Ulcerosa: Verbissenheit, Nicht-Loslassen-Können
- SIBO: Fremdbestimmung
- Leaky Gut Syndrom: Keine Grenzen setzen

Nahrungsergänzungen, die dem Darm immer gut tun

- Vitamin A & D je 5.000 IU täglich
- Kollagen 20 g täglich
- Reishi- und Hericium-Extrakt je 2 Kapseln täglich
- Glutamin (Darmentzündung & Leaky Gut) 20 g täglich, 14 Tage lang
- Zink 20 mg
- Omega-3-Fettsäuren (Omega 3-Index > 9 %) 2-4 g täglich

Omega 3: Entscheidend, aber Qualität A&O -> überragende Ergebnisse mit einem 6-Monats-Konzept und dem besten Omega 3 auf dem Markt → Bei Interesse Mail an mich 😊

Dein Körper kann, wenn:

- *Natürliche Lebensweise*
- *Körperbewusstsein & Achtsamkeit*
- *Symptome beobachten*
- *Ursachen beseitigen*
- *Hilfe in Anspruch nehmen (Therapeut, Coach, "Hilfstoffe")*
- *Geduld & Disziplin*

**Sag Lebewohl zu anhaltenden
Darmproblemen und **kräftige** Deinen
Darm als Wurzel Deiner Gesundheit**

... sodass Du **wieder mit Leichtigkeit und ohne Folgen essen**
kannst, Dir Dein **Darm als Tor zu Vitalität und Energie** dient
und Du **Dich endlich wieder rundum wohl in Deiner Haut**
fühlst und Dich auf Deinen Darm verlassen kannst.

**Alles, was Du über einen gesunden Darm
wissen musst**


Einkaufstipps

Einkaufstipps

YFOOD – “This is (no) Food”

Schluck, schluck, satt! Unsere **sofort trinkfertigen** Classic Drinks liefern deinem Körper essenzielle Nährstoffe, wie **Proteine, Ballaststoffe**, pflanzliche Öle sowie **26 Vitamine und Mineralstoffe**. Kurz: eine praktische, gesunde und leckere Mahlzeit.

Zutaten : fettarme Milch, Wasser, Milcheiweiß, pflanzliche Öle 2,9% (Raps, Sonnenblume), Kokosnussmilch, glutenfreie Haferfaser, lösliche Maisfaser, Reispulver (Reismehl, Reisstärke, Reissirup), Vitamine (A, C, D, K, B1, B3, B5, B6, Folsäure, Biotin), Mineralstoffe (Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Chrom, Molybdän, Jod), Emulgator Lecithine; Maltodextrin, Süßungsmittel Sucralose; Stabilisatoren Gellan, verarbeitete Euchema-Algen; Laktase, natürliche Aromen.




Nutri-Score
NUTRI-SCORE
A B C D E

Kein gesundes Lebensmittel!

Hoch verarbeitet (Milch, Zusatzstoffe)
Billige Pflanzenöle (entzündungsförderlich)
Süßungsmittel

Martin Krowicki

Lektion 1 von 3

Weiter 

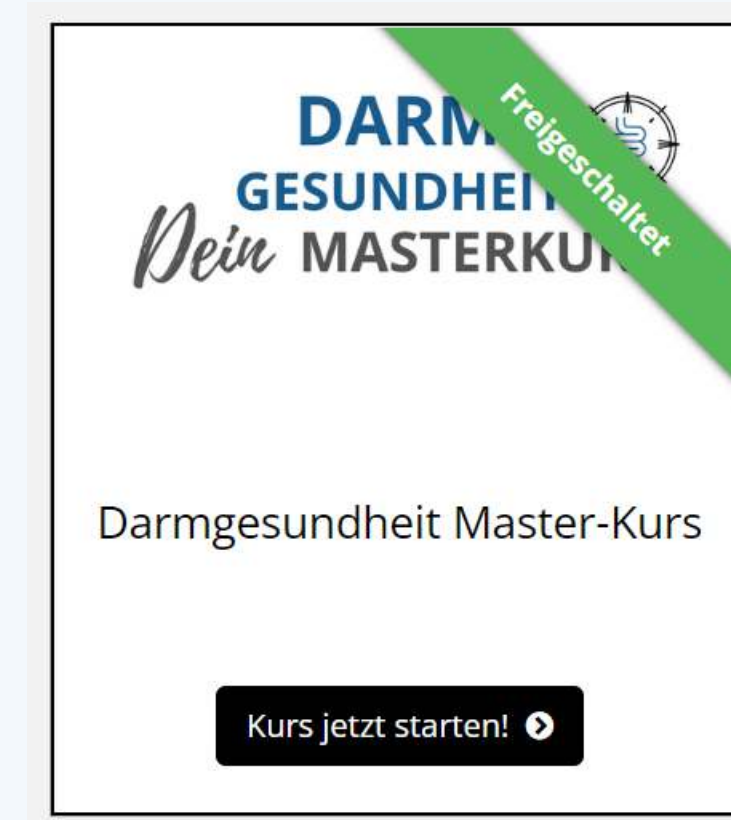
Passende Downloads

PDF

↓ Einkaufstipps
1 MB

Was Du bekommst

- ✓ Online-Mitgliederbereich mit Zugang zu 27+ Lektionen
- ✓ Stetig wachsender Kursbereich
- ✓ Darmgesundheit ganzheitlich (einzigartig in Europa)
- ✓ Kein Blabla, auf den Punkt
- ✓ Ernährungspläne, Fragebögen, Auswertungshilfen
- ✓ Zugang zu Gruppencoachings (1x monatlich)
- ✓ Folgerabatt für alle weiteren Kurse
- ✓ Geld-zurück-Garantie
- ✓ Deine Anleitung zu einem beschwerdefreien Leben

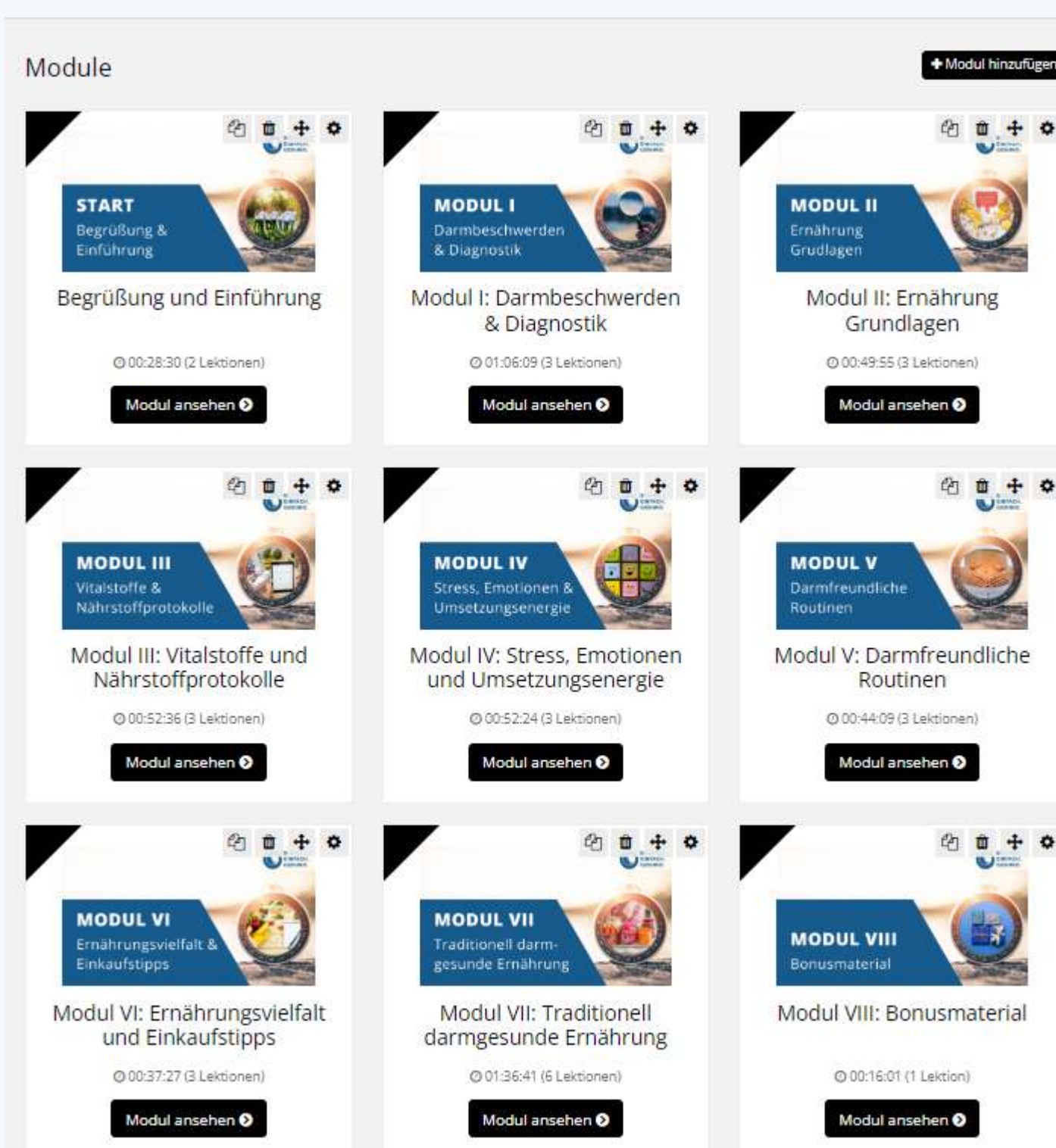


~~Statt 899,-~~ 499,- >> Early Bird bis 20.01.: 399,-

[>> Hier klicken und informieren](#)

Für wen ist der Kurs?

- ✓ Betroffene, die nicht weiter kommen und endlich eine praxisbewährte, simple Anleitung haben möchten
- ✓ Gesundheitstherapeuten (z.B. Ärzte, Heilpraktiker, Coaches), die sich weiterbilden und auf den Punkt wissen möchten, was funktioniert
- ✓ Gesundheitsbegeisterte, die alles wissen möchten 😊



~~Statt 899,-~~ 499,-

>>

Early Bird bis 20.01 und für die ersten 50 Teilnehmer: 399,-

[>> Hier klicken und informieren](#)

Zusammenfassung

- Lasse weg, was Dein Darm nicht mag
- Iss und trink, was Dein Darm mag
- Gönn Dir und Deinem Darm Auszeiten und faste regelmäßig
- Achte auf eine gute Nährstoffversorgung
- Kümmere Dich um Deine Emotionen
- Stress Dich nicht



Vielen Dank!

**In den Emails findest Du Skript,
Aufzeichnung & Empfehlungen**