



PaleoMental[®]

Lizenziertes Mikrobiom Berater

Inhaltsbeschreibung

1. Allgemeines:

- 1.1. Einleitung - unser größtes Organ
 - 1.1.1. Das leistet unser Darm im Laufe des Lebens
 - 1.1.2. Aus Mikroflora wird Mikrobiom
 - 1.1.3. Das Virom
 - 1.1.4. Das Human Microbiome Project
- 1.2. Anatomie des Verdauungstraktes
- 1.3. Anatomie des Darms
 - 1.3.1. Optimale Haltung beim Stuhlgang
- 1.4. Appendix - unnötiges evolutionäres Überbleibsel?
- 1.5. Wichtige Verdauungsdrüsen, - säfte und - enzyme
 - 1.5.1. Kauen und Speichel
 - 1.5.2. Magen, Hormone und Enzyme
 - 1.5.3. Leber - Gallensäure
 - 1.5.4. Pankreas (Bauchspeicheldrüse)
- 1.6. Der Enterohepatische Kreislauf
- 1.7. Unterschiedliches physiologisches Mikrobiom in verschiedenen Körperregionen
- 1.8. Unterschiede zwischen Frau und Mann
- 1.9. Das Waldbaden und das Mikrobiom
- 1.10. Wording: Darmsanierung, -reinigung und -regeneration
- 1.11. Mikrobieller Einfluss auf die Wirkweise oraler Medikamente
- 1.12. Nachhaltigkeit, Ernährung, Darm und Gesundheit
- 1.13. Sind Adipositas & Co. „ansteckend“?
- 1.14. Blut-Hirn-Schranke
 - 1.14.1. Dopamin und Serotonin
- 1.15. Die Bristol-Stuhl-Skala
- 1.16. Bakteriophagen

2. Der Mensch als Holobiont

- 2.1. Das Anthropozän
- 2.2. Wer bin ich und wenn ja, wie viele?
- 2.3. Einfluss Mikrobiom und Virom auf die menschliche Komplexität
- 2.4. Dreck macht Speck? Falsch verstandene Hygienehypothese?
- 2.5. NCD - Zunahme chronischer Erkrankungen
- 2.6. Quorum sensing: Wie Bakterien artübergreifend wie ein Mehrzeller funktionieren können

3. Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

- 3.1. Kann eine Dysbiose eine Schwangerschaft verhindern?
- 3.2. Vorbereitung auf die Empfängnis
- 3.3. Ist die Fruchtblase steril?
- 3.4. Veränderung des Mikrobioms vor der Geburt
- 3.5. Kaiserschnitt und vaginaler Mikrobiomtransfer vs. reguläre Geburt
- 3.6. Das infantile Mikrobiom und Beschwerden des Säuglings
- 3.7. Stillen und das Mikrobiom - humane Milch Oligosaccharide
- 3.8. Ausblick auf die Themen Atopie und Allergien

4. Unterschiede der Anbieter von Stuhl-Analysen

- 4.1. Stuhl-, Blut-, Urin- und Atemtests
- 4.2. Nahrungsmittelunverträglichkeitstests
- 4.3. Prozentuale und Absolute Darstellungen
- 4.4. Die 3 Darm-Typen
- 4.5. Aerobe Bakterien
- 4.6. Anaerobe Bakterien
- 4.7. Phyla - Bakterienstämme
- 4.8. Funktionelle Bakteriengruppen
 - 4.8.1. Mucindegradierende Mikrobiota
 - 4.8.2. Mukosaprotektive Mikrobiota
 - 4.8.3. Sulfatreduzierende Mikrobiota
 - 4.8.4. Neuroaktive Mikrobiota
 - 4.8.5. LPS-tragende Mikrobiota
 - 4.8.6. Immunmodulation

- 4.8.7. Ballaststoffabbauende Mikrobiota
- 4.8.8. Butyrat produzierende Mikrobiota
- 4.8.9. Acetat- und propionatbildende Mikrobiota
- 4.8.10. Laktatbildende Mikrobiota
- 4.8.11. Histaminbildende Mikrobiota
- 4.8.12. Clostridiaceae
- 4.9. Sonstige Mikrobiota
- 4.10. Pilze
- 4.11. Magen-Darm-Diagnostik
 - 4.11.1. Verdauungsrückstände
 - 4.11.2. Leaky-Gut-Marker - Entzündungen
 - 4.11.3. Maldigestion
- 4.12. Schleimhautimmunität

5. Die Darm-Achsen

- 5.1. Darm-Hirn-Achse
 - 5.1.1. Erfolg beginnt im Darm
 - 5.1.2. Sympathikus
 - 5.1.3. Der Vagusnerv
 - 5.1.4. Einfluss des Mikrobioms auf die Psyche
 - 5.1.5. Kommunikation zwischen Darm- und Bauchhirn
- 5.2. Darm-Leber-Achse
- 5.3. Darm-Leber-Haut-Achse
- 5.4. Darm-Lunge-Achse
- 5.5. Darm-Knochen/Gelenke-Achse

6. Ernährung und Mikronährstoffe

- 6.1. Ballaststoffe und resistente Stärke
- 6.2. Fermentiertes und Milchsauer-vergorenes
- 6.3. FODMAP
- 6.4. Essen wir Botenstoffe mit?
- 6.5. Alkohol
- 6.6. Kräuter und Öle
- 6.7. Wichtige Mikronährstoffe und Nahrungsergänzung
 - 6.7.1. Vitamin A
 - 6.7.2. B-Vitamine
 - 6.7.3. Vitamin C
 - 6.7.4. Vitamin D
 - 6.7.5. Omega 3

- 6.7.6. Magnesium
- 6.7.7. Zink
- 6.7.8. Glutamin
- 6.7.9. Threonin
- 6.7.10. Quercetin
- 6.7.11. OPC-Resveratrol
- 6.7.12. Lactoferrin
- 6.7.13. Spermidin
- 6.7.14. Verdauungsenzyme
- 6.7.15. Zeolith
- 6.7.16. Huminsäure
- 6.8. Antinährstoffe
 - 6.8.1. Gluten und Gliadin
 - 6.8.2. Saponine
 - 6.8.3. Lektine
 - 6.8.4. Beta 1 Casein und Casomorphin
 - 6.8.5. ATI: Amylase Trypsin Inhibitoren
- 6.9. Nahrungsmittelzusätze
 - 6.9.1. Emulgatoren
 - 6.9.2. Konservierungsstoffe
 - 6.9.3. Farbstoffe
 - 6.9.4. Künstliche Aromastoffe
 - 6.9.5. Titandioxid und Aluminium

7. Medikamente und das Mikrobiom

- 7.1. Antibiotika
- 7.2. Antimykotika
- 7.3. Nichtsteroidale Antirheumatika
- 7.4. Antazida und Protonenpumpeninhibitoren
- 7.5. Laxanzien
- 7.6. Cortison & Co.

8. Einzelne Spezies, Aufgaben und Funktionen

9. Darm, Mikrobiom und Immunsystem

- 9.1. Immunsystem - falsch verstanden?
- 9.2. Epitheliale Barrieren des Körpers
- 9.3. Die Darmbarriere
- 9.4. MAMP - Mikrobiomassoziierte Molekülmuster

9.5. AMP - Antimikrobielle Peptide

9.6. TLR - Toll like Receptors

10. Krankheiten und Störungen im Zusammenhang des Gastrointestinaltrakts

10.1. Störungen der Eiweißverdauung

10.1.1. Hypoazidität

10.1.2. Exokrine Pankreasinsuffizienz

10.1.3. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

10.2. Störungen der Fettverdauung

10.2.1. Gallengries, - steine und Gallengangsstenosen

10.2.2. Gallensäureverlustsyndrom

10.2.3. Gallensäuremangelsyndrom

10.3. Störungen der Kohlenhydratverdauung

10.3.1. Enzymmängel

10.3.2. Mikronährstoffmängel

10.4. Verdauungstrakt und Alter

10.5. Beckenbodenblockade

10.6. Bariatische OP's

10.7. Appendektomie

10.8. Kurzdarmsyndrom

10.9. OP am Darm allgemein

10.10. Abiotische Auslöser

10.10.1. Schwermetalle

10.10.2. Gifte

10.11. Biotische Auslöser

10.11.1. Krankheitserreger

10.12. Nahrungsmittelunverträglichkeiten

10.12.1. Allgemeine

10.12.2. Glutensensitivität bis Zöliakie / Sprue

10.12.3. Fruktose und Sorbit

10.12.4. Laktose

10.12.5. Histamin

10.13. Reflux

10.14. Flatulenzen

10.15. Diarrhoe

10.16. Obstipation

10.17. Leaky Gut - Leaky Brain

10.18. Mykosen

10.19. H. Pylori

- 10.20. Parasiten / Toxoplasmose
- 10.21. Reizdarm
- 10.22. Depressionen
- 10.23. Demenz und Alzheimer
- 10.24. Parkinson
- 10.25. Adipositas
- 10.26. Diabetes
- 10.27. Multiple Sklerose
- 10.28. CED
 - 10.28.1. Colitis Ulcerosa
 - 10.28.2. Morbus Crohn
- 10.29. Divertikulose
- 10.30. Divertikulitis
- 10.31. Cystitis und vaginale Fehlbesiedlung
- 10.32. Polypen und Tumore
 - 10.32.1. Kolorektales Karzinom
- 10.33. Akute und chronische Infektionen des Respirationstraktes
- 10.34. Akute und chronische Erkrankungen des Urogenitaltraktes
- 10.35. Akute und chronische gastrointestinale Erkrankungen
- 10.36. Allergien und Erkrankungen des atopischen Formenkreises
 - 10.36.1. Atopische Dermatitis
 - 10.36.2. Rhinitis allergica
 - 10.36.3. Asthma bronchiale
- 10.37. Heuschnupfen
- 10.38. Urticaria
- 10.39. Entzündliche Hauterkrankungen
- 10.40. Rheumatische Erkrankungen
- 10.41. Opportunistische Mikrobiota - die bösen Jungs
- 10.42. Clostridien Colitis
- 10.43. LPS - Lipopolysaccharide
- 10.44. Listeriose
- 10.45. Hämorrhoidales Leiden
- 10.46. Migräne
- 10.47. NAFL - NASH
- 10.48. Lupus
- 10.49. ADHS
- 10.50. Autismus

10.51. Stress

10.52. Auswirkungen von Elektrosmog

11. Therapien

11.1. Probiotika

11.2. Präbiotika

11.3. Synbiotika

11.4. Stuhltransplantation

11.5. Ergänzungsmittel im Darmbereich

11.6. Aminosäuren

11.7. Therapie vor, zu und nach Antibiose

11.8. Therapie nach Koloskopie

11.9. Leberentlastung und -entgiftung

11.10. Therapie nach Magen-Darm-Infekt

11.11. sIgA - sekretorisches IgA

11.12. Chronische und akute Tonsillitis, Sinusitis

11.13. Therapiephasen

11.13.1. Grundschemata

11.13.2. Allergien

11.13.3. Akuter Infekt

11.13.4. Schwere systemische Erkrankungen

12. Praxis-Teil

12.1. Anamnese

12.2. Gruppenarbeiten zu echten Stuhlbefunden

12.3. Stuhlauswertungen:

12.3.1. Durchsprache online

12.3.2. Schriftlich mit Phrase Express

12.4. Kooperationsmöglichkeiten mit PaleoMental®