



Dr. Ingfried Hobert

Warum dein Gehirn müde ist, wenn dein Darm brennt Kurzvita des

Dr. Ingfried Hobert ist **Ganzheits- und Ethnomediziner**. Er verbindet moderne Medizin mit Heilwissen indigener Kulturen und arbeitet seit Jahrzehnten mit **Mikrobiom-Diagnostik** und Darm-Gehirn-Zusammenhängen in der Praxis.

4 zentrale Fragen & die beste Antwort (gehirnbezogen)

Was passiert im Gehirn bei „silent inflammation“?

Antwort: Schleichende Entzündungen aktivieren Autoimmunprozesse, die insbesondere den **Hippocampus** treffen. Die Folge sind **Müdigkeit, Trägheit**, eine enger werdende **Komfortzone** sowie weniger Mut und Kreativität. Entscheidungen werden defensiver, Neues wird gemieden.

Wie sind Darm und Gehirn verbunden?

Antwort: Über die **Darm-Hirn-Achse** und den **Vagusnerv** laufen massenhaft Signale vom Bauch zum Kopf. Entzündungen und Toxine können die **Darmschleimhaut** schwächen (Leaky Gut) und so **Neuroinflammation** fördern.

Welche Rolle spielen Tryptophan, Serotonin und Melatonin?

Antwort: Entzündungen **verbrauchen Tryptophan**. Fehlen die Bausteine für **Serotonin** und **Melatonin**, leiden **Stimmung** und **Schlaf** – Klarheit und Gedächtnis brechen ein. Melatonin braucht **Dunkelheit** und eine stabile Eigenproduktion.

Warum ist Tiefschlaf so zentral fürs Gehirn?

Antwort: Im **Tiefschlaf** läuft das **glymphatische Reinigungssystem**. Stoffwechselrückstände werden abtransportiert. **Schlaftabletten** und **Alkohol** stören den Tiefschlaf und erhöhen das Risiko für kognitive Einbußen.

3–5 prägnante Aussagen aus dem Gespräch

„**Silent Inflammation ist die Pandemie unserer Zeit.**“ Viele chronische Erkrankungen wurzeln im Darm.

Hundert Millionen Nervenfasern funken vom Bauch nach oben – sie prägen Wahrnehmung, Denken und Kreativität.

Jede Schlafstörung muss über den Darm mitbehandelt werden – ebenso depressive Symptome.

Ohne Dunkelheit keine wirksame Melatoninwirkung – Licht im Schlafzimmer reduziert Tiefschlafqualität.

Wichtigste Tipps (praxisnah)

Darm zuerst beruhigen: Iss ballaststoffreich (viel Gemüse), meide Zucker, stark Verarbeitetes, Sonnenblumenöl und Kuhmilch.

Schlaf schützen: 90 Min. vor dem Zubettgehen keinen Alkohol, keine Schlaftabletten; Sorge für vollständige Dunkelheit (Schlafmaske/Verdunkelung).

Tryptophan sichern: Verteile Proteinbausteine über den Tag; senke Entzündung (Darmpflege), damit Serotonin/Melatonin wieder greifen.

Medien- und Reizhygiene: Nutze Handy und News in klaren Blöcken statt Dauerrauschen; plane mehr Naturzeit und echte Gespräche.

Atem & Vagus aktivieren: Integriere täglich kurze Phasen langsamer Atmung (längere Ausatmung), einfache Vagus-Übungen und Meditation.

Konkrete Handlungsbeispiele (in ganzen Sätzen)

„**72-Stunden-Reset**“: Du isst drei Tage lang unverarbeitet, ballaststoffreich und meidest Zucker/Alkohol. Du ergänzt Fermentiertes zu jeder Hauptmahlzeit und gehst jeden Abend ohne Bildschirm 30 Minuten früher ins Bett. So senkst du Entzündungsreiz und spürst, wie Klarheit zurückkommt.

„**Schlaf dunkel machen**“: Du richtest eine konsequent dunkle Schlafumgebung ein (Vorhänge/Schlafmaske). Du belässt Abendlicht warm und reduzierst späte Mahlzeiten. So unterstützt du Tiefschlaf und das glymphatische System.

„**Vagus-Anker täglich**“: Du setzt 3×/Tag 2 Minuten Atempause (4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus), legst bei Bedarf die Hand auf den Bauch und bemerkst, wie Anspannung weicht. Das senkt Stress und unterstützt das Nervensystem.

Empfehlungen & weiterführende Links

Seminare und Begleitangebote (z. B. Kommunikationsseminar, Vagus-Challenge, Meditation) können bei Bedarf gezielt ergänzt werden, sobald konkrete Links vorliegen.

Nahrungsergänzungen (aus dem Gespräch) – mit Links

Darmkraft (Probiotika, Zink) – [Zum Produkt „Darmkraft“](#)

Gehirnkraft (Ginkgo, Brahmi, B Vitamine/Magnesium) – [Zum Produkt „Gehirnkraft“](#)

Omega 3 Veganes Öl (Algenöl, vegan) – [Zum Produkt bei NatuGena](#)

Omega 3 Vegane Kapseln (Algenöl-Kapseln) – [Zum Produkt bei NatuGena](#)

Weitere Aspekte (Motivation, typische Fehler, Tools)

Motivation: Rückzug und Naturkontakt schaffen Denkpausen – dort entstehen neue Entscheidungen.

Typische Fehler: Symptome ignorieren, Schlaf chemisch erzwingen, abends zu viel Blaulicht, den Darm nicht mitbehandeln.

Tools/Hilfsmittel: Verdunkelung/Schlafmaske, Timer für Atempausen, Fermentier-Set/Gläser, Tagebuch für Schlaf, Fokus und Stimmung.

Fazit – Bezug zur Hirngesundheit & Sofort-Umsetzung

Klarheit im Kopf beginnt im **Bauch**. Wenn der Darm beruhigt ist, der Tiefschlaf geschützt wird und der Vagus aktiv ist, sinkt die Neuroinflammation – **Fokus**,

Gedächtnis und Kreativität kommen zurück. **Heute starten:** Schlafzimmer dunkel machen, 10 Minuten ohne Bildschirm, ein Glas warmes Wasser, 2 Minuten längere Ausatmung, 1–3 EL Fermentiertes zum Abendessen.