



## Dr. Ulrich Selz

### Schlechte Darmflora - der häufigste unerkannte Grund für Bluthochdruck?

Dr. Ulrich Selz ist ganzheitlich praktizierender Arzt mit besonderem Fokus auf die Darmgesundheit. Bereits in jungen Jahren litt er selbst an starken Darmproblemen, was ihn zur Medizin führte. Heute betreut er eine stetig wachsende Community, bildet Therapeuten im Bereich Darmgesundheit aus und bietet fundierte Online-Kurse für Betroffene an. Durch seine tägliche Arbeit mit tausenden Stuhluntersuchungen hat er sich ein tiefgreifendes Praxiswissen über die Darmflora, Mikrobiom-Diagnostik und deren Einfluss auf chronische Krankheiten wie Bluthochdruck aufgebaut. Mit viel Engagement vermittelt er komplexe Zusammenhänge verständlich und praxisnah.

## Interview:

### **Ingo Lienemann:**

"Bei Bluthochdruck denkt ja kaum jemand an den Darm. Warum sollten wir das eigentlich tun?"

### **Dr. Ulrich Selz:**

„Der Darm ist viel mehr als ein Verdauungsorgan – er beeinflusst direkt das Herz-Kreislauf-System. Unsere Darmbakterien können vasoaktive Substanzen wie Histamin oder Dopamin produzieren, die die Weite unserer Blutgefäße regulieren. Eine gestörte Darmflora kann daher langfristig zu Bluthochdruck führen.“

### **Ingo Lienemann:**

„Was weiß man inzwischen über den konkreten Zusammenhang zwischen Darmflora und Bluthochdruck?“

### **Dr. Ulrich Selz:**

„Studien zeigen, dass Menschen mit Bluthochdruck eine deutlich veränderte Darmflora haben. Vor allem fehlen ihnen gesunde Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien, während schädliche Keime wie Clostridien überwiegen. Diese schädlichen Keime produzieren Substanzen, die die Gefäße verengen – und so steigt der Druck.“

### **Ingo Lienemann:**

„Welche Rolle spielen dabei die kurzkettigen Fettsäuren, wie etwa Propionsäure oder Butyrat?“

### **Dr. Ulrich Selz:**

„Diese Stoffe wirken extrem schützend: Sie dämpfen Entzündungen, fördern die Gefäßgesundheit und können sogar Bluthochdruck regulieren. Studien mit Mäusen zeigten, dass Propionsäure sogar vor Herzrhythmusstörungen schützt. Das Besondere: Diese Fettsäuren entstehen, wenn wir ausreichend Ballaststoffe essen – also über unsere Ernährung!“

## **Die wichtigsten Aussagen & Lösungen von Dr. Ulrich Selz zum Thema Darmflora & Bluthochdruck:**

### **1. Veränderte Darmflora = veränderter Blutdruck**

Problem: Menschen mit Bluthochdruck haben oft eine gestörte Darmflora – gute Bakterien fehlen, schädliche dominieren.

#### **Lösung:**

- ✓ Stuhlanalyse durchführen lassen (z. B. über das Angebot im Kurs von Dr. Selz)
- ✓ Feindkeime gezielt entfernen, erst danach Probiotika einsetzen
- ✓ Probiotika individuell anpassen, nicht einfach blind einnehmen
- ✓ Möglichst naturbelassene, ballaststoffreiche Ernährung bevorzugen

### **2. Darmbakterien produzieren vasoaktive Substanzen (z. B. Histamin, Dopamin, TMAO)**

Problem: Bestimmte Bakterien erzeugen Stoffe, die den Blutdruck erhöhen.

#### **Lösung:**

- ✓ Histaminbildner meiden (z. B. durch histaminarme Ernährung + gezielte Eliminierung)
- ✓ Tierische Eiweiße reduzieren (v. a. bei TMAO-Problematik)
- ✓ Bei Histaminbelastung: DAO-Enzyme als Nahrungsergänzung (DiAminoOxidase) zur Unterstützung

### 3. Kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat & Propionsäure schützen Herz & Gefäße

Problem: Eine schlechte Flora produziert zu wenig dieser wichtigen Substanzen

#### **Lösung:**

- ✓ Ballaststoffreiche Ernährung (z. B. Gemüsevielfalt, „Eat the Rainbow“)
- ✓ Baobab-Pulver & Akazienfasern als bewährte Prebiotika (von Dr. Selz empfohlen)
- ✓ Eventuell gezielte Butyrat-Supplementierung (z. B. als Natriumbutyrat-Kapseln)
- ✓ Propionsäure kann laut Studien entzündungshemmend und blutdrucksenkend wirken

### 4. Leaky-Gut-Syndrom fördert Entzündungen & Bluthochdruck

Problem: Geschädigte Darmbarriere lässt Endotoxine durch – das Immunsystem reagiert mit Entzündungen, was langfristig Blutdruck erhöht.

#### **Lösung:**

- ✓ Zucker, Weißmehl, Transfette und Alkohol meiden
- ✓ L-Glutamin, Zink, Omega-3-Fettsäuren & Curcumin helfen bei der Darmschleimhaut-Regeneration
- ✓ Stress reduzieren – Sympathikus/Parasympathikus in Balance bringen
- ✓ Langsames, achtsames Essen statt schnellem „Runterschlingen“

### 5. Ernährung hat direkten Einfluss auf Fettleber & Insulinresistenz

Problem: Zu viele Kohlenhydrate führen zur Fettleber, auch ohne Übergewicht – das erhöht das Risiko für Bluthochdruck.

#### **Lösung:**

- ✓ Kohlenhydratreduktion (Low Carb / Ketogen für 2–4 Wochen)
- ✓ Verzicht auf Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel
- ✓ Intervallfasten (z. B. 16:8) zur Stoffwechselregulation
- ✓ Verzicht auf Snacks zwischen den Mahlzeiten

## 6. TMAO – gefährlicher Marker für Herzinfarkt & Bluthochdruck

Problem: TMAO wird von Darmbakterien aus tierischen Proteinen gebildet und schädigt Gefäße.

### **Lösung:**

- ✓ Pflanzlich betonte Ernährung, möglichst wenig tierische Fette/Eiweiße
- ✓ TMAO kann im Blut gemessen werden (z. B. über Speziallabore oder Darmkurs-Angebote)
- ✓ Ballaststoffe senken die TMAO-Bildung

## 7. „Erst raus, dann rein“ – Feindkeime müssen zuerst entfernt werden

Problem: Ein überbesiedelter Darm kann keine neuen guten Bakterien aufnehmen.

### **Lösung:**

- ✓ Feindliche Keime (z. B. Clostridien, Candida, histaminbildende Keime) identifizieren & ausleiten
  - ✓ Einsatz von:
    - Oreganoöl
    - Kapuzinerkresse & Meerrettich-Extrakt
    - Berberin
    - Myrrhe oder Grapefruitkernextrakt
- (nach individueller Diagnose und ggf. in Begleitung eines Therapeuten)

## 🍷 8. Nahrungsergänzung: was hilft bei Darm und Blutdruck laut Dr. Selz?

Empfohlen bzw. angesprochen wurden:

### **Ergänzung Wirkung**

- Baobab-Pulver Prebiotisch, ballaststoffreich, fördert gute Flora
- Akazienfasern Lösliche Ballaststoffe, fördern Butyrat-Produktion
- L-Glutamin Regeneration der Darmschleimhaut
- Omega-3-Fettsäuren Entzündungshemmend
- Curcumin Reduziert stille Entzündungen
- Zink Schleimhautstabilisierend
- DAO-Enzympräparate Bei Histaminunverträglichkeit hilfreich
- Butyrat-Kapseln Unterstützen gezielt die Buttersäurewirkung
- Darmreinigungssets / Ausleitungskuren Nur gezielt mit Analyse einsetzen

### 📖👉 **Jetzt starten mit dem Darmaufbau-Seminar von Dr. Selz:**

Erfahre, wie du deinen Darm gezielt aufbauen, analysieren und nachhaltig deine Gesundheit verbessern kannst – inklusive automatischer Auswertung, Webinaren und Expertenbegleitung:

### 🎓 **Hier geht's direkt zum Seminar:**

<https://event.webinarjam.com/channel/gesunderdarm>