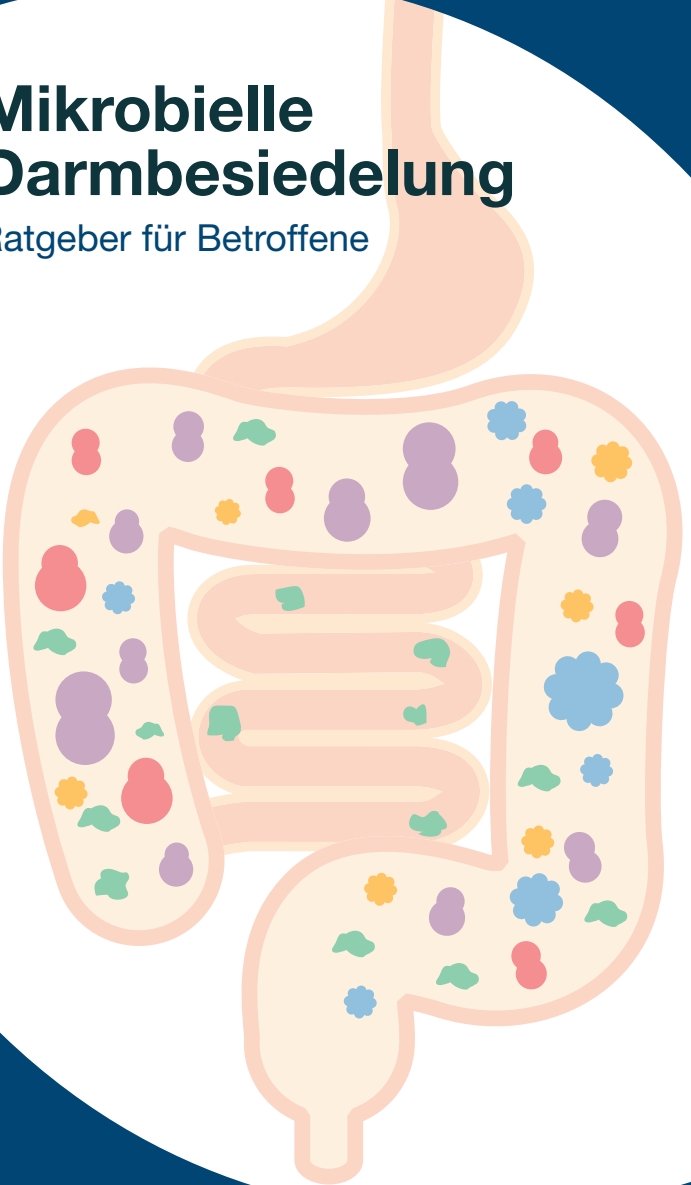


Mikrobielle Darmbesiedelung

Ratgeber für Betroffene



Mögliche Anzeichen einer gestörten Darmbesiedelung

- Bauchschmerzen
- Blähbauch/Blähungen
- Durchfall oder durchfallartige Störungen
- Verstopfung und Völlegefühl
- Schmerzen am Darmausgang
- Unregelmäßiger Stuhlgang
- Reizdarmbeschwerden
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Pilzerkrankungen

Was bedeutet mikrobielle Darmbesiedelung?

Die menschliche Darmflora beherbergt eine Vielzahl von Mikroorganismen, die man in ihrer Gesamtheit als mikrobielle Darmbesiedelung bezeichnet. Wesentlicher Bestandteil dieser Mikroflora sind Probiotika, also lebende Bakterienkulturen, die sich im Darm ansiedeln und dort ein Gleichgewicht herstellen zwischen Pilzen, krankheitsfördernden Bakterien und erwünschten, probiotischen Darmbakterien. Probiotika haben einen gesundheitsfördernden Effekt und können als Bestandteil von Lebensmitteln oder hoch dosiert als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Der Begriff Probiotika (Mehrzahl von „Probiotikum“) entstammt dem Griechischen: "Pro bios" bedeutet "für das Leben". Probiotika besiedeln hauptsächlich die Darmflora des Dickdarms. In der feucht-warmen Umgebung finden die Bakterien ein umfangreiches Angebot an Nährstoffen. Der Körper lebt mit den Mikroorganismen der Darmflora in einer gesunden Symbiose.

Ursachen einer fehlbesiedelten Mikroflora

Innere und äußere Einflussfaktoren können die sensible Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen. Häufigste Ursachen sind Antibiotika-Therapien, Diätfehler bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Allergien, Pilzinfektionen, hormonelle Verhütungsmittel und akute oder chronische Durchfallerkrankungen. Nähr- und ballaststoffarme Ernährung mit viel Fett, Zucker oder Alkohol dezimieren ebenfalls die Vielfalt der mikrobiellen Darmbesiedelung.

Was bewirken probiotische Bakterienkulturen?

Viele klinische Studien haben die Wirksamkeit einer Darmsanierung mittels Zufuhr mikrobieller Darmbakterien untersucht und bestätigt. Besonders Patienten mit Reizdarmsyndrom, Nahrungsmittel-Intoleranz, unklaren Verdauungsbeschwerden, Pilzinfektionen und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen profitieren von den verdauungsunterstützenden Effekten hochdosiert zugeführter Bakterienkulturen. Auch bei der Einnahme von Antibiotika wird dringend empfohlen, begleitend zur Therapie der Zerstörung der bakteriellen Darmflora mittels eines probiotischen Präparates entgegenzuwirken.

Anwendung, Dauer und Dosierung

Für das erfolgreiche Anreichern der Darmflora mit mikrobiellen Lebendkulturen ist die richtige Vorgehensweise von entscheidender Bedeutung. Probiotische Darmbakterien sollten für einen angemessenen

Zeitraum von mindestens einem Monat 1-2 mal täglich vor einer Mahlzeit eingenommen werden. Der regelmäßige Verzehr ist wichtig, weil sich probiotische Stämme in der Regel nur vorübergehend ansiedeln und vielfach innerhalb weniger Tage wieder ausgewaschen werden. Eine umfangreiche Darmsanierung kann bis zu drei Monate in Anspruch nehmen. Viele Mediziner raten Patienten mit Reizdarmsyndrom, Lebensmittel-Unverträglichkeiten oder Darmerkrankungen auch zur regelmäßigen Ansiedlung von Bakterienkulturen mittels konzentrierter Präparate. Bei der Auswahl eines geeigneten Bakterienpräparates sollte auf eine hohe Dosierung und eine hinreichende Bakterienvielfalt geachtet werden.

Aufgaben probiotischer Darmbakterien

- Symptomlinderung bei Reizdarmsyndrom
- Bessere Verdauung von Fruktose, Histamin, Gluten, Laktose
- Linderung von Blähungen und Verstopfung
- Verkürzung der Dauer von Durchfallerkrankungen
- Verbesserung der Nährstoffaufnahme im Darm
- Verdauung von Ballaststoffen
- Optimierung der Darmflorasymbiose
- Verdrängung pathogener Keime
- Stimulation des Immunsystems
- Vorbeugung von Infektionen (Darm u. Vaginal)
- Minderung des Risikos für Autoimmunerkrankungen und Allergien

Empfehlungen



Abdigest Probiotik 60 Kapseln

- Sanierung der Darmflora
- Auch bei Antibiotika-Einnahme
- 16 Mrd. Lebendkeime/Tag
- 8 Stämme hochdosiert
- Gelatinefreie Mikroverkapselung
- PZN 9768760
- Info und Bestellmöglichkeit:
www.abdigest.de



Omnitadin 60 Kapseln

Ergänzung einer gesunden Ernährung bei Reizdarmsyndrom

- Mit *L. plantarum*, *B. longum* und Inulin
- Enthält Tryptophan und Minze plus Folat, Calcium, Biotin und Niacin
- PZN 13654536
- Info und Bestellmöglichkeit:
www.omnitadin.de

