

Wartezimmer-
exemplar

Ein Supplement der Zeitschrift *PraxisMagazin*

MAGEN & DARMS

→ vorbeugen → erkennen → behandeln

Das Bauchhirn –
die sensible Mitte

Ihre Praxis

Vertrauen Sie bei Darmpräparaten auf den Spezialisten!



Dr. Wolz entwickelt und produziert seit 50 Jahren innovative Präparate mit Milchsäurebakterien und bioaktiven Hefen für höchste Ansprüche.

Dafür steht Dr. Wolz:

- ✓ Auf dem neuesten Stand der Wissenschaft: Bei der eigenen Forschung und Entwicklung arbeiten wir eng mit renommierten Instituten und Kliniken zusammen.
- ✓ Höchster Qualitätsanspruch: Alle Produkte werden regelmäßig von unabhängigen Laboren kontrolliert.
- ✓ Weltweites Vertrauen: In über 35 Ländern setzen Kunden auf Dr. Wolz
- ✓ Produktion aus einer Hand: Alle Produkte werden in unserer eigenen Produktionsstätte in Geisenheim/Rheingau hergestellt.

Darmflora plus select/intens

Erste Wahl bei der Unterstützung der Darmschleimhaut*

- ✓ 48 bzw. 100 Milliarden Milchsäurebakterien pro Tagesportion
- ✓ 8 bzw. 18 speziell ausgewählte Stämme
- ✓ Gegen Magen- und Gallensäure geschützt
- ✓ Ohne Titandioxid, ohne Magnesiumstearat, keine Histamin oder Tyramin bildenden Bakterien
- ✓ Vitamine aus dem B-Komplex

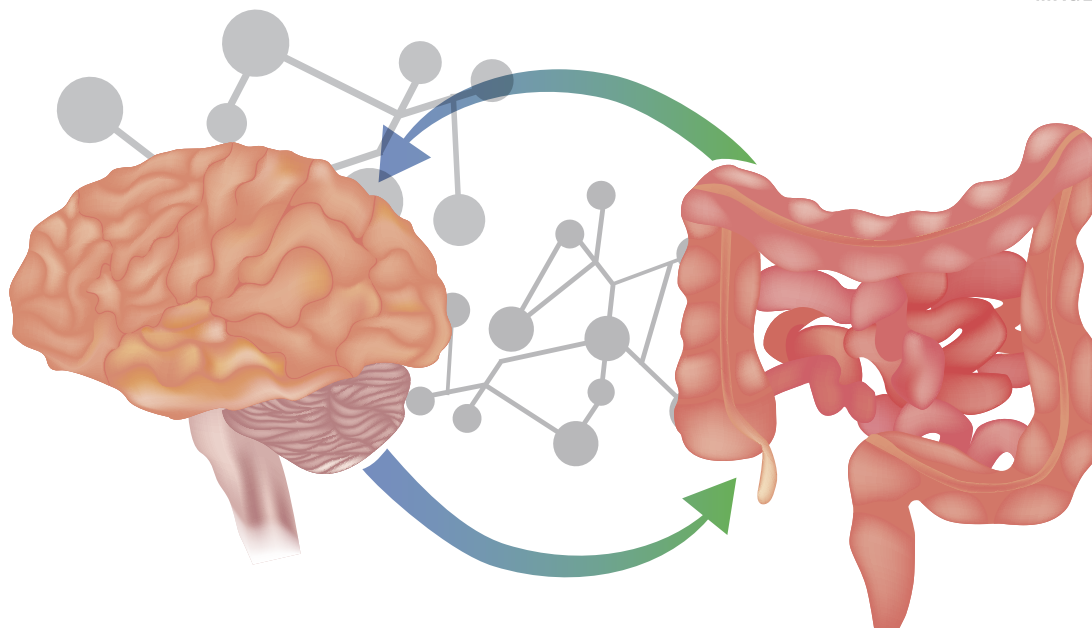


20 Kapseln PZN 6798306
40 Kapseln PZN 4837433
80 Kapseln PZN 6798312

40 Kapseln PZN 13839419
80 Kapseln PZN 13839425

*Die enthaltenen Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei (z. B. der Darmschleimhaut und Magenschleimhaut) bei.

Fordern Sie ausführliche Produktinformationen und Patientenmuster direkt bei uns an!



Der Darm – Fakten, Fakten, Fakten

Fakten sprechen eine deutliche Sprache:

Der Darm ist ein Organ der Superlative mit einer außergewöhnlichen Kompetenz.

Fakt ist: Der Darm ist unser zweites Gehirn, das sogenannte Bauchhirn. Es handelt völlig eigenständig, es nimmt wahr, korrigiert und lernt. 150 Millionen Neuronen sorgen dafür, verarbeiten und bewerten alle Sinneseindrücke, alle Gedanken und melden sie an das Kopfhirn weiter.

Fakt ist: Der Darm ist der Sitz der Intuition. Nach ganzheitlicher Verarbeitung und Bewertung aller Sinneseindrücke und Gedanken meldet er die Empfindungen dem Kopfhirn weiter.

Fakt ist: Der Darm lässt sich selbst vom Kopf nur wenig sagen: Rund 100 Millionen Nervenzellen sind in den Darmwänden zu einem Netz verflochten – mehr, als das gesamte Rückenmark besitzt.

Fakt ist: Der Darm ist Lebens- und Produktionsstätte von etwa 38 Billionen Bakterien, von denen jedes einzelne in einer Nacht eine Milliarde neuer Bakterien produzieren

kann. Das sind zehnmal mehr als der Körper an eigenen Zellen besitzt und 1600-mal mehr, als derzeit Menschen auf der Erde leben.

Fakt ist: Der Darm ist das Zentrum des menschlichen Immunsystems. 70 Prozent der Abwehrzellen sitzen im Darm. Das macht es auch so schwierig, ihn zu transplantieren.

Fakt ist: Bei einer Länge von 8 Metern und der Oberfläche eines Tennisplatzes werden etwa 30 Tonnen Nahrung und über 50.000 Liter Flüssigkeit im Laufe eines durchschnittlichen Lebens vom Darm verarbeitet. Das entspricht dem Gewicht von sechs Elefanten.

Doch der Darm kann noch erheblich mehr. Lesen Sie dazu unsere folgenden Seiten!

Quelle: Felix Rotaru, 10 Fakten, die Sie über Ihren Darm wissen sollten, 16. Jan. 2018.

Ihr Redaktionsteam

IMPRESSUM

© 2020 PACs Verlag GmbH - www.pacs-online.com
Lindengärten 2, 79219 Staufen, praxismagazin@pacs-online.com

MAGEN & DARM ist das Patienten-Supplement von *PraxisMagazin*, der medizinische Fachzeitschrift für Naturheilkunde.

Alle Rechte vorbehalten, auch des auszugsweisen Abdruckes und der fotomechanischen Wiedergabe. Die Beiträge mit Produkt-nennungen sind in Zusammenarbeit mit den Herstellern entstanden, sie basieren auf deren Angaben und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider. Für Angaben bzgl. Dosierung und Gebrauch von Medikamenten kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Projektleitung: Christoph Knüttel
Chefredaktion: Dr. Rolf-Günther Sommer
Grafik/Bildredaktion: Ulf Eberhard, Nils Oettlin
Druck: Akontext

INHALT

Die sensible Mitte – Wie die Psyche Magen und Darm beeinflusst	4
Darmflora – Die Freunde des Darms	6
Probiotika für eine intakte Darmflora	8
Darmgesundheit natürlich stärken	9
Ganzheitliche Darmsanierung	12
Wie Milchsäure die Darmgesundheit beeinflusst	13
Durchfallerkrankungen – Physikalische Therapie	14
Blähungen – Homöopathisches Arzneimittel lindert Leidensdruck	16
Gutes für den Darm	17

Die sensible Mitte

Wie die Psyche Magen und Darm beeinflusst



Die inneren Organe des Bauchbereichs reagieren empfindlich auf Störungen aller Art. Nicht zuletzt ist es der Alltagsstress, der auf Magen und Darm schlägt und Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit, Völlegefühl, Magenschmerzen, Durchfall und Verstopfung auslöst. Will man die Beschwerden an der Wurzel packen, müssen auch die psychischen Faktoren beachtet werden.

„Ich muss das erst mal verdauen“, „Das ist mir auf den Magen geschlagen“ – es gibt eine ganze Reihe von Redewendungen, die einen Zusammenhang zwischen unseren Verdauungsorganen und der Seele herstellen. Was der Volksmund schon lange festgestellt hat, bestätigt auch die Medizin. Häufig lassen sich nämlich für chronische Magen- oder Darmprobleme keine organischen Ursachen feststellen, die Indizien weisen allerdings auf eine Beteiligung des so genannten „Bauchhirns“ hin.

Fehlsteuerung im „Bauchhirn“

Das Bauchhirn ist mit rund 100 Millionen Neuronen die größte Ansammlung von Nervenzellen außerhalb des Gehirns. Die Zelltypen, Botenstoffe und Rezeptoren dieses „enterischen Nervensystems“ sind denen unseres Zentralnervensystems sehr ähnlich. Da Kopf und Bauch in ständiger Verbindung stehen, erklärt dies auch, warum die Verdauungsorgane unsere Stimmung beeinflussen können. Umgekehrt wirken sich auch unangenehme Erlebnisse oder negative Gefühlslagen auf Magen und Darm aus. Die Wechselwirkungen sind vielfältig und zum Teil immer noch nicht hinreichend erforscht.

Das Bauchhirn funktioniert selbstständig und die Vorgänge unseres Verdauungssystems laufen normalerweise unbemerkt ab. Sie dringen erst dann in unser Bewusstsein, wenn sich Verdauungsprobleme wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung häufen. Der Grund sind gestörte Bewegungsabläufe und Verkrampfungen der Magen-Darm-Muskulatur. Hinzu kommt, dass Patienten mit chronischen Verdauungsproblemen eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit zeigen und beispielsweise sensibler auf Dehnungsreize im Darm reagieren als Gesunde. Das Resultat ist ein „schlechtes Bauchgefühl“, das auch die Empfänglichkeit für psychische Stressreize steigern kann. Ein sich selbst befeuernder Teufelskreis beginnt.

Der so genannte Reizmagel gehört zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden, geschätzte 15 bis 25 Prozent der Bevölkerung leiden darunter, überwiegend Frauen. Typisch sind immer wieder auftretende Beschwerden im Magen wie Druck- und Völlegefühl nach dem Essen, ein rasch einsetzendes Sättigungsgefühl, Sodbrennen und Schmerzen im Oberbauch. Organische Ursachen werden beim Reizmagel genauso wenig festgestellt wie beim Reizdarm, des-

Schonende Mittel für Magen und Darm

Da es sich bei Reizmagen und -darm um chronische Verstimmungen handelt, die ursächlich schwer heilbar sind, ist der Gebrauch von Medikamenten oft der letzte Ausweg, um die Symptome zu lindern. Zum einen bewähren sich pflanzliche Arzneimittel: Extrakte aus Angelikawurzeln, Bitterer Schleifenblume, Fenchel, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelrüchten, Melissen- und Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzeln aktivieren und entspannen die Magenmuskulatur, regulieren die Magensäure und beugen Entzündungen vor. Sie können sowohl einzeln als auch in Kombination eingesetzt werden, was ihre Wirksamkeit noch verstärkt. Zum anderen gibt es Medikamente, die auf die Magensäuresekretion Einfluss nehmen. Anstelle der gängigen chemischen Protonenpumpenhemmer, die die Säureproduktion drosseln, kann man auch auf ein sanftes enzymatisch wirksames Mittel zurückgreifen, welches das Magen hormon Gastrin positiv stimuliert. Diese Schlüsselsubstanz der Verdauung sorgt dafür, dass zahlreiche Verdauungsprozesse koordiniert ablaufen.

Gegen Bauchschmerzen helfen krampflösende Substanzen wie Butylscopolamin, die das Andocken eines krampfauslösenden Botenstoffs blockieren. Bei chronischer Verstopfung sollte man vor Abführmitteln nicht zurückschrecken, sie sind besser als ihr Ruf. Indische Flohsamen verfügen über eine hohe Quellfähigkeit und binden Wasser im Darm. Dadurch wird die Darmmuskulatur auf natürlichem Wege angeregt, den Verdauungsbrei weiterzutransportieren. Gut verträglich sind auch Wirkstoffe wie Bisacodyl und Natriumpicosulfat, welche die Darmbewegung ankurbeln. Bei häufigem Durchfall sind Mittel zu bevorzugen, die den Darm nicht lahmlegen. Auch hier kommen Flohsamen in Betracht sowie medizinische Hefe.



Foto ©: Christian Jung - Fotolia

sen typische Symptome Schmerzen im Bauchraum, Blähungen und Veränderungen der Stuhlgewohnheiten sind. Teils kommt es bei den Patienten zu Verstopfung, anderen leiden unter Durchfall, nicht selten treten diese Beschwerden auch abwechselnd auf. Da die Symptome sehr vielschichtig sein können, müssen sie mit anderen Krankheitsbildern wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, beispielsweise gegen Milchzucker oder Gluten (Zöliakie), abgeglichen werden. Bei diesen kann man immerhin die Auslöser meiden, die Behandlung von Reizmagen und Reizdarm mit ihren psychischen Begleitfaktoren ist hingegen komplexer.

Psyche, Ernährung und Medikamente

Eine wichtige Maßnahme ist es, negativen Stress abzubauen und sich mit positiven Erlebnissen zu belohnen. Beru-

higend und ausgleichend wirken beispielsweise körperbetonte Entspannungstechniken wie z. B. Yoga. Aber auch leichter Ausdauersport wie Nordic Walking oder Radfahren wirkt sich häufig besänftigend auf die verkrampfte Magen-Darm-Muskulatur aus. Sollten keine Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorliegen, empfiehlt sich eine ausgewogene und fettarme Ernährung mit viel Getreideprodukten, Gemüse und Obst, dazu etwas seltener mit Fleisch, Fisch oder Eiern. Erfahrungsgemäß reicht jedoch eine gesündere Lebensführung allein nicht aus, um die Beschwerden abklingen zu lassen. Dazu ist eine zusätzliche medikamentöse Therapie erforderlich. Hier gibt es eine Reihe von sanften und schonenden Mitteln, die krampflösend wirken und die Funktion von Magen und Darm regulieren helfen.

ANZEIGE



CitroBiotic®

Bio-Grapefruitkernextrakt



DE-ÖKO-039
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



sanitas
Natürlich vital



- Mit wertvollen natürlichen Bioflavonoiden
- Zertifizierte Bioqualität
- Traditionell bewährte Formulierung
- Sicherheit & Qualität „Made in Germany“
- Erhältlich als vielseitiger Flüssigextrakt (Verzehrempf.: 3 x tgl. je 15 Tropfen)
- Als praktische Tablette (Verzehrempf.: 3 Tbl. / Tag)
- Als Kapsel zusätzlich plus nat. Acerola-Vitamin C (Verzehrempf.: 1 Kapsel / Tag)

laktosefrei
 glutenfrei
 gelatinefrei

vegetarisch
 vegan
 Bio

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder direkt bei www.sanitas.de

Apotheken-Bestellnummer	
20 ml	PZN 8648491
50 ml	PZN 8648516
100 ml	PZN 8648522
250 ml	PZN 1345161
100 Tbl.	PZN 8697199
30 Kaps.	PZN 11110602

sanitas GmbH & Co. KG
Billerbecker Str. 67 · 32839 Steinheim
Tel. 05233 93899 · Fax 997084
info@sanitas.de

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

„Praxis Magazin“ - 1217-001, CitroBiotic®



Darmflora

Die Freunde des Darms

Aus einer bunt gemischten „Truppe“ von Darmbakterien setzt sich die Darmflora zusammen. Mittlerweile ist klar, dass sie eine weit größere Rolle im Körper spielen als nur für die Verdauung zu sorgen. Über die Besiedlung der Darmflora und die Folgen von Veränderungen.

Wir beherbergen eine Menge Gäste in unseren Gedärmen. Lebewesen, die kein natürlicher Bestandteil unseres Körpers sind, die sich aber unseren Darm als Biotop auserkoren haben und sich dort wunderbar vermehren. Wem bei dem Gedanken unbehaglich zumute wird, darf sich versichern lassen: Es ist ein Arrangement zum beiderseitigen Nutzen. Die Mini-Piraten, die schon seit frühester Kindheit unser Innenleben gekapert haben, sind tatsächlich gute Freunde, die uns helfen, das Immunsystem auf Trab zu halten, fremde und schädliche Mikroben auszuschalten, und die uns mit Vitaminen, Fettsäuren und Energie versorgen. Zum Ausgleich dürfen sie sich von unseren Verdauungsresten ernähren.

Die Gäste in unserem Inneren sind Mikroorganismen – Bakterien, Archaeen und Eukaryoten. Zumeist einzellige Lebewesen, die man früher irrtümlich einmal dem Pflanzenreich zugeordnet hat – daher der veraltete Begriff „Flora“. Die Wissenschaft spricht heute eher von einer „Darmmikroorganismengesellschaft“ oder dem „intestinalen Mikrobiom“. Es ist wahrlich eine bunte Truppe, die die Därme bewohnt. Man geht mittlerweile von 500 bis 1000 unterschiedlichen Arten aus, ihre Zahl liegt zwischen 10 und 100 Billionen und ihre Gesamtmasse beträgt kaum zu glaubende ein bis zwei Kilogramm. Noch erstaunlicher ist, dass sich im Darm rund zehn Mal so viele Mikroben tummeln wie der Organismus des Menschen Zellen enthält. Dabei ist die Zusammensetzung der Darmflora bei jedem Menschen anders – und diese Zusammensetzung kann Folgen haben.

Keime, die die Gesundheit fördern

Doch wie kommt es überhaupt zur Bildung der Darmflora? Der Darmtrakt des Fötus ist nämlich noch vollkommen keimfrei. Die erste Besiedlung erfolgt während des Geburtsvorgangs, bei dem mütterliche *E. coli*-Bakterien, Streptokokken und Enterobakterien die erste Kolonisations-Welle bilden. Eine Geburt durch Kaiserschnitt stört jedoch den Aufbau der Darmflora. Wissenschaftler nehmen an, dass dies zu einem erhöhten Risiko für die spätere Ausbildung von Allergien und anderen Erkrankungen führen kann, denn je früher das Immunsystem in Kontakt mit Keimen kommt, desto besser kann sich offenbar eine gesunde Immunantwort entwickeln. Auch die Art der Säuglingsnahrung hat großen Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmflora. Untersuchungen zeigen, dass gestillte Babys gesundheitliche Vorteile gegenüber „Flaschenkindern“ aufweisen, denn die Muttermilch fördert die Ansiedlung nützlicher Bakterien und hemmt die Ausbreitung schädlicher.

Erst allmählich hat die Forschung herausgefunden, welche positiven Effekte ein gut funktionierendes bakterielles Ökosystem im Darm hat. Wie bereits angesprochen, ist die Darmflora ein Übungsfeld für das Immunsystem – die Abwehrzellen lernen, Freund und Feind zu identifizieren und eine passende Antwort zu geben. Mikroben der Darmflora wirken außerdem bei der Enzyymbildung und Vitaminsynthese mit: Für die Aufnahme der Vitamine B1, B2, B6 und B12 sind sie unabdingbar. Sie bilden auch das für die Blutgerinnung wichtige Vitamin K. Indem unverdauliche Kohlenhydrate,

Allergien beginnen im Darm

Störungen der Darmflora begünstigen fehlerhafte Abwehrreaktionen des Immunsystems, die zu Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten führen können.

die so genannten Ballaststoffe, abgebaut werden, kommt es zur Bildung von kurzkettigen Fettsäuren. Diese versorgen die Darmschleimhaut mit Energie und

regen die Darmperistaltik an, d. h. die Kontraktionen, die den Nahrungsbrei in Richtung Enddarm transportieren. Nicht zuletzt tragen die Darmbakterien zur Entgiftung bei, indem sie Umweltgifte, die wir über die Nahrung aufnehmen, unschädlich machen.

Wenn die Darmflora aus der Balance gerät

Angeichts dieser vielfältigen Aufgaben wird rasch klar, dass eine Störung dieses Ökosystems oder eine ungünstige bakterielle Zusammensetzung gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Interessanterweise hat man festgestellt, dass die Darmflora das Körpergewicht und die Ausbildung der Fettsucht (Adipositas) beeinflusst. So ist das Verhältnis zwischen den Bakteriengattungen Firmicutes und Bacteroides in schlanken und dicken Menschen unterschiedlich. Die Firmicuten sorgen offenbar für eine bessere Verwertung der Ballaststoffe und begünstigen die Fettspeicherung. Die Darmflora eines Übergewichtigen trägt also auch noch dazu bei, dass er weiterhin zunimmt. Schlechte Karten für Diätwillige, sollte man meinen. Doch als Ausrede fürs ungebremste Schlemmen nach dem Motto „Gegen die Pfunde kann ich ja eh nichts machen“ taugt die Zusammensetzung der Darmflora nicht. Beim Abspecken kann sich die Relation zwischen Firmicuten und Bacteroiden nämlich wieder in ein gesundes Maß einpendeln.

Ungleichgewichte im Ökosystem Darm oder Fehlbesiedlungen mit schädlichen Bakterien scheinen für eine ganze Reihe von chronischen Darmerkrankungen, Nahrungsunverträglichkeiten, Allergien und sogar für die Entstehung von Darmkrebs eine Rolle zu spielen. Jedoch hat die Wissenschaft den ursächlichen Zusammenhang noch nicht ganz verstanden. Klare Hinweise gibt es darauf, dass bei chronischer Verstopfung, Reizdarmsyndrom und chronischen Entzündungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa eine Unausgewogenheit der Darmflora beteiligt ist. Diskutiert wird auch, ob die durch eine Störung der Darmflora ausgelösten Entzündungen zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand führen („Leaky-Gut-Syndrom“). In diesem Falle würden Krankheitserreger und Schadstoffe ins Blut gelangen und massive Abwehrreaktionen des Immunsystems auslösen. Autoimmunerkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder Multiple Sklerose werden damit in Verbindung gebracht.

Als nützliche Helfer der Darmflora gelten Probiotika. Diese sind lebende Mikroorganismen, die die geschädigte Darmflora wieder in die Balance bringen sollen. Zum Einsatz (z. B. in Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln) kommen verschiedene Milchsäure-, Bifido- und Colibakterien sowie bestimmte Hefepilze. Aktuelle Untersuchungen zufolge regen Probiotika die natürlichen Funktionen der Darmzellen sowie die Bakterienvermehrung an und stärken die Abwehr. Empfohlen wird auch eine darmgesunde Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse, viel Vollkornprodukten sowie wenig Fleisch, Fett und Süßigkeiten.

DER MAGEN-DARM-EXPERTE

Digesto Hevert Verdauungstropfen

- Lindern Magenschmerzen
- Beseitigen Völlegefühl
- Helfen bei Blähungen
- Verbessern die Nahrungsmittelverträglichkeit

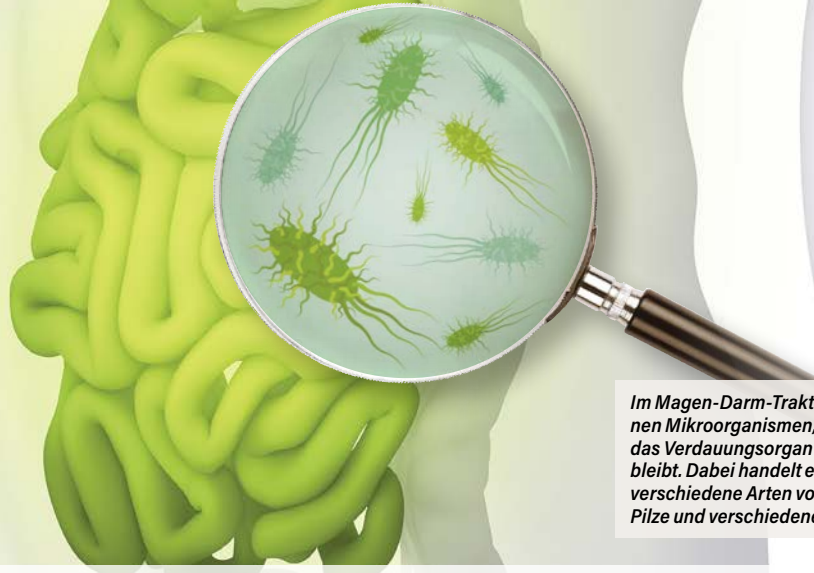


Für die Haus- und Reiseapotheke

Digesto Hevert Verdauungstropfen Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Verdauungsschwäche. – Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Enthält 60 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Besuchen Sie uns unter
www.hevert.de





Im Magen-Darm-Trakt leben rund 100 Billionen Mikroorganismen, die dabei helfen, dass das Verdauungsorgan im Gleichgewicht bleibt. Dabei handelt es sich um 400 bis 500 verschiedene Arten von Bakterien, aber auch Pilze und verschiedene weitere Einzeller.

Probiotika für eine intakte Darmflora

Der Darm des Menschen wird von einer großen Zahl Mikroorganismen besiedelt und stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Ökosystem dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert.

Die Besiedlungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an.

Diese sogenannte Darmflora zeichnet sich durch eine Vielzahl von verschiedenen Bakteriengattungen aus. Bei einem gesunden Erwachsenen mittleren Alters besteht dieses Ökosystem hauptsächlich aus 10 bis 100 Billionen. Bakterien, die für ihren Stoffwechsel keine Sauerstoff benötigen, also anaerob leben.

Diese unvorstellbare Anzahl an Kleinstlebewesen hilft dabei, dass das Verdauungsorgan im Gleichgewicht bleibt. Dabei handelt es sich um 400 bis 500 verschiedene Arten von Bakterien, aber auch Pilze und verschiedene weitere Einzeller, die alle zusammen die Darmflora bilden. Den größten Anteil an der Darmflora nehmen Milchsäurebakterien (z. B. Lactobacillus, Bifidobakterien) ein. Die Bildung der gesunden Darmbakterien hängt von der Nahrung und auch der Konkurrenz der Arten untereinander ab.

Aufgaben der Darmflora

Bei der Darmflora handelt es sich somit um natürlicherweise im Darm vorkommende Bakterien. Die Darmflora hilft ganz entscheidend mit, die aufgenommene Nahrung aufzuschließen und so Vitamine und Mineralstoffe in den Körper aufzunehmen. Eine weitere Aufgabe der Darmflora ist es, krankheitserregende Keime, die unter anderem aus der Nahrung aufgenommen werden, abzuwehren. Deshalb ist es sehr wichtig, wie die Darmflora aufgebaut und zusammengesetzt ist. Sie bestimmt, wie gut sich der Körper vor Krankheitserregern schützen kann. Und im Fall einer Krankheit entscheidet sie mit über deren Schwere und Verlauf.

Grund genug, sich Gedanken darüber zu machen, wie man eine gesunde Darmflora aufbauen kann. Ist die Darmflora

in ihrer Zusammensetzung und Funktion nämlich gestört, können vielfältige Krankheitserscheinungen auftreten wie Durchfall, Verstopfung, das Reizdarm-Syndrom oder chronische Darmentzündungen.

Tipps

Die Darmflora kann durch spezielle Präparate, sogenannte Probiotika, unterstützt werden. Dabei handelt es sich um Zubereitungen, die lebende Milchsäurebakterien enthalten und eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Organismus haben. Probiotika produzieren Milch- und Essigsäure und sorgen für eine saure Umgebung im Darm. Dadurch werden Pilze und krankmachende Keime sowie Fäulnisbakterien, die in neutraler bis basischer Umgebung wachsen, unterdrückt.

Darmbakterien sind folglich unschätzbar wertvoll für die Gesundheit. Die Einnahme von Probiotika unterstützt aktiv den Aufbau und Erhalt der Darmflora und trägt somit wesentlich dazu bei, das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu fördern.

Mit Darmflora plus select intens Dr. Wolz gibt es ein Präparat mit 18 spezialisierten Milchsäurebakterien-Kulturen in der genau abgestimmten Dosierung von 100 Milliarden pro Tag sowie den Vitaminen B2, B6, B12, Biotin und Folsäure. Die Kulturen von Darmflora plus select intens Dr. Wolz sind gegen Magen- und Gallensäure geschützt. Daher kommen sie im Darm unbeschadet an. Sie sind auch temperaturstabil und müssen nicht gekühlt werden. Die enthaltenen B-Vitamine fördern die Darmschleimhaut und das Immunsystem.

S. Thefeld



Foto ©: Dragonimages/istock - getty images

Darmgesundheit natürlich stärken

Dass die Darmgesundheit für das körpereigene Immunsystem wichtig ist, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Dennoch unterschätzen viele Menschen welchen enormen Einfluss die Darmflora auf das gesamte Leben haben kann und wie wichtig es ist, sich gesundheitsfördernd zu ernähren. Die Darmflora sorgt nicht nur für eine gute Verdauung unserer Nahrungsmittel und damit für eine optimale Aufnahme lebenswichtiger Vital- und Nährstoffe, sondern sie beeinflusst den gesamten körpereigenen Stoffwechsel, das Körpergewicht und auch die Emotionen. Daher sorgt der Darm nicht nur für die körperliche, sondern auch für die seelische und geistige Gesundheit.

Erst in den letzten Jahren ist es gelungen, neue Erkenntnisse über das eigenständige Universum Darm herauszufinden. Viele Darmbakterien sind außerhalb des Darms nicht lebensfähig und konnten daher früher nicht genauer untersucht werden. Unzählige Mikroben besiedeln den menschlichen Organismus auf der Haut und den Schleimhäuten, die meisten Bakterien befinden sich im Dickdarm. Laut Untersuchungen in Israel und Kanada ist das Verhältnis von Körperzellen zu Mikroorganismus beim jungen Mann mit 70 kg etwa ausgeglichen. Wichtiger als die genaue Anzahl der Billionen Mikroben ist die Ausgeglichenheit des Systems, so dass es unserer Gesundheit dient.

Die gesunde Darmflora

Die Darmflora wird von Medizinern intestinale Mikrobiota genannt und bezeichnet die Gesamtheit aller im Darm lebenden Mikroorganismen. Der Hauptbestandteil (99 Prozent) sind Bakterien, aber auch Viren und Hefepilze kommen physiologisch vor. Welche Spezies in welcher Dichte vorkommen ist sehr unterschiedlich. Im Magen werden die meisten Bakterien durch die Magensäure abgetötet, der obere Dünndarm ist ebenfalls nur dünn besiedelt. Die Darmbesiedelung nimmt im Verlauf des Darmes immer mehr zu bis die Bakteriendichte im Dickdarm am höchsten ist. Der Begriff Mikrobiom bezeichnet die Gesamtheit aller Gene und besiedelnder Mikroorganismen.

Bekannt sind mittlerweile 1000 verschiedene Darmbakterien, doch normalerweise beherbergt der einzelne Mensch nur etwa 150 verschiedene Bakterienarten, die nützlich sind und keine Krankheiten verursachen. Gesunde Darmbakterien sind beispielsweise die Laktobazillen und die Bifidobakterien. Einige Bakterien können unter bestimmten Voraussetzungen krank machen, wie z. B. Clostridien. Einteilen kann man die Darmbakterien in vier Gruppen, diese sagen jedoch nichts über die Eigenschaften (gesund/schädlich) aus:

- Proteobakterien (Escherichia coli)
- Acinobakterien (Bifidobakterien)
- Firmicutes (Laktobazillen, Clostridien)
- Bacteroides (Prevotella)

Schützende Darmbakterien stabilisieren die Darmbarriere, wehren schädliche Keime ab, bilden kurzkettige Fettsäuren und Vitamine (z. B. Vitamin D, Vitamin K2). Schädliche Bakterien greifen die Darmbarriere an, bilden Giftstoffe und fördern Entzündungen. Besonders wichtig für unsere Gesundheit ist die Vielfalt an Darmbakterien, die bei bestimmten Erkrankungen verringert wird, so dass eine sogenannte Darm-Dysbiose entsteht.

Die erste Keimbeseidung des Darmes ereignet sich bei der Geburt eines Menschen. Bei einer normalen Entbindung gelangen Bakterien der vaginalen Flora der Mutter in den

Darmtrakt des Neugeborenen (hoher Anteil an Milchsäurebakterien und Bifidobakterien). Bei Kaiserschnitt-Kindern ähnelt deren Darmflora der Zusammensetzung der Hautbakterien der Mutter (Staphylokokken, Corynebakterien).

Foto © NataliaDerabina/istock - getty images



Das Stillen beeinflusst die Darmflora vor allem in den ersten Lebensmonaten positiv, denn sie enthält sehr viele Bifidobakterien. Eine relativ stabile und individuelle Darmflora bildet sich erst ab dem zweiten und dritten Lebensjahr. Die Mikrobiota des Menschen ist ein sehr empfindliches und

dynamisches Ökosystem und wird durch Ernährung, Stress und Medikamente (Antibiotika, Kortison, Schmerzmittel und Säureblocker) beeinflusst. Jeder Mensch hat ein ganz individuelles und einzigartiges Ökosystem, ähnlich eines Fingerabdrucks. Mit zunehmendem Alter wird die Darmflora anfälliger und die Vielfalt der Bakterien reduziert sich.

Funktionen der Darmflora

Die Darmflora übernimmt sehr viele wichtige Aufgaben und sorgt so für unser Wohlbefinden und für die Gesundheit.

- ▶ **Schutz und Aufrechterhaltung der Darmschleimhaut:** Beim Abbau von Ballaststoffen, die sehr wichtig für die Darmgesundheit sind, und durch natürliche Fermentation bilden die Darmbakterien kurzkettige Fettsäuren (Buttersäure, Essigsäure und Propionsäure). Diese Fettsäuren dienen der Energieversorgung der Darmzellen und regulieren deren Wachstum und Entwicklung. Die sogenannten Tight junctions sind Verschlussleisten zwischen den einzelnen Darmzellen, die durch die Darmflora abgedichtet werden, so dass keine krankmachenden Erreger oder Schadstoffe durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen können.
- ▶ **Schutz vor Kolonisation ungesunder Keime:** Schädliche Bakterien, die natürlicherweise im Darm vorkommen, können diesen nur besiedeln, wenn die natürliche Darmflora gestört ist. Gesunde Bakterien verdrängen die krankmachenden Erreger, da sie den Sauerstoff verbrauchen, den die schädlichen Keime zum Leben benötigen. Zusätzlich produzieren einige Darmflora-Bakterien Abwehrstoffe, so dass sich die schädlichen Keime nicht an die Darmwand anheften können. Bifidobakterien und Laktobazillen produzieren beim Abbau der Ballaststoffe Milchsäure, die den pH-Wert im Darm senkt, so dass ein saures und gesundes Darmmilieu entstehen kann.
- ▶ **Verbesserung der Verdauung:** Ein großer Teil der Darmbakterien kümmert sich um die Restverwertung der Nahrungsbestandteile im Dickdarm, die nicht durch Enzyme aufgespalten werden konnten (z. B. Ballaststoffe und andere unverdauliche Pflanzenstoffe).
- ▶ **Energiegewinnung:** Durch den bakteriellen Abbau von Ballaststoffen wird dem Organismus bis zu 10 Prozent der täglich aufgenommenen Kalorien zur Verfügung gestellt. Dies ist wichtig für den Zucker- und Fettstoffwechsel.
- ▶ **Förderung des Immunsystems:** Die Darmflora stimuliert das Immunsystem und dieses wiederum beeinflusst die Darmflora positiv. Um zu entscheiden, welche Erreger

gesundheitsförderlich sind und welche krankmachend und bekämpft werden müssen, ist es wichtig, das Immunsystem des Darmes täglich zu trainieren. Funktioniert die Unterscheidung nicht, werden plötzlich Inhaltsstoffe aus Nahrungsmitteln als Schadstoffe deklariert und bekämpft, so dass eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder gar Allergie entstehen kann. Im schlimmsten Fall wird eine Autoimmunerkrankung ausgelöst, so dass körpereigene Strukturen angegriffen werden.

- ▶ **Vitamin-Bildung:** Darmbakterien bilden auch einige wichtige Vitamine, wie z. B. B-Vitamine, Vitamin D und Vitamin K2. Werden Darmbakterien durch Antibiotika vermindert, müssen speziell diese Vitalstoffe ergänzt werden.
- ▶ **Entgiftung:** Manche Darmbakterien sind wichtig zur Entgiftung und Abbau von Medikamenten und unterstützen die Leber. Allerdings produzieren andere Darmbakterien selbst giftige oder krebserregende Substanzen.

Einfluss der Ernährung auf die Darmflora

Je nach Nahrungszufuhr kann man drei verschiedene Darmflora-Typen (Enterotypen) unterscheiden:

- ▶ **Enterotyp 1:** Essen viel Fleisch und Wurst (fett- und proteinreiche Nahrung), Darmbakterien der Gattung Bacteroides dominieren, sehr gute Nahrungsverwerter, sehr gute Spaltung von Kohlenhydraten und Eiweiß durch Fermentation, daher besonders viel Kalorienauslastung der Nahrung, setzen leichter Gewicht an.
- ▶ **Enterotyp 2:** Essen vegetarisch, vegan oder sehr kohlenhydratreich, besonders guter Abbau von Kohlenhydraten (Zucker) und Eiweiß, Darmbakterien der Gattung Prevotella dominieren.
- ▶ **Enterotyp 3:** der gemischte Typ kommt am häufigsten (70 Prozent der Bevölkerung) vor, Darmbakterien der Gattung Ruminococcus dominieren, spalten sehr gut Kohlenhydrate (Zucker) und Schleimstoffe.

Besonders wichtig für unsere Darmgesundheit ist die Zufuhr von Ballaststoffen, vor allem der wasserlöslichen. Sie sind für uns nicht aufspaltbar und gelangen daher unverdaut in den Dickdarm. Besonders gut für die Dickdarmflora sind Gemüsesorten, die besonders viel Inulin enthalten (z. B. Chicorée, Schwarzwurzeln) oder Pektine (z. B. Apfelschalen, Flohsamenschalen, Leinsamen).

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten täglich 30 g Ballaststoffe zugeführt werden, in Form von Gemüse, Obst oder Vollkornprodukten. In diesem Fall ist die Empfehlung nicht zu niedrig angesetzt, wie bei vielen anderen Vitalstoffen. 30 g Ballaststoffe täglich könnten die Darmkrebshäufigkeit in Deutschland, laut Weltgesundheitsorganisation (WHO), halbieren.



Foto © marilyn/istock - getty images

Vitalstoffe für die Darmgesundheit

Der Darm hat vielfältige Funktionen: Nahrung muss resorbiert, schädliche Keime und krebserregende Substanzen müssen abgewehrt, das Immunsystem muss gestärkt wer-

den, um die wichtigsten zu nennen. So ist verständlich, dass unser Darm im hohen Maße dem Angriff von freien Radikalen ausgesetzt ist und einen hohen Energieverbrauch hat (bis zu 60 Prozent der gesamten täglichen Energieproduktion). Um überschüssige freie Radikale abzufangen, existieren im Organismus unterschiedliche Abwehrsysteme. Direkt schnell wirksam sind Vitamin C als wasserlösliches und Vitamin E als fettlösliches Vitamin.

Indirekt als Enzymsystem wirksam ist die Glutathionperoxidase, die als wesentlichen Bestandteil vier Atome Selen beinhaltet. Deutschland ist – wie auch der Rest von Europa – ein Selenmangelgebiet. In der Regel werden nur 20-35 µg Selen am Tag über die Nahrung zugeführt. Der tatsächliche Bedarf liegt aber bei 100 µg – 200 µg Selen am Tag. Nur so kann unser endogenes Abwehrsystem für freie Radikale, speziell am Darm, gut und sicher funktionieren. Mit der Nahrung kann in unseren Breiten der Selen Spiegel nicht auf die erforderliche Höhe gebracht werden. Hier ist im Interesse der Darmgesundheit eine Nahrungsergänzung mit 100 µg bis 200 µg Selen am Tag sinnvoll.

Gemäß der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit sollte nur organisches Selen ergänzt werden, wie Selenomethionin oder Selenocystein. Anorganisches Selen behindert die Proteinbildung und kann Lipofuscin bilden, welches neuronale Störungen hervorrufen kann und für viele Augenkrankheiten verantwortlich gemacht wird. Speziell das Ökosystem Darm ist empfindlich gegenüber einer unphysiologischen, daher anorganischen Selensubstitution.

Der Energiebedarf des Darmes ist enorm. Selbst wenn keine oder kaum Nahrung zugeführt wird, ist der Energieumsatz fast genauso hoch wie in unserem Herzen, dass ja nie eine Ruhepause hat. Der Darm ist acht Meter lang und würde ausgelegt die Fläche eines Tennisplatzes belegen. Nach dem Gehirn hat der Darm mit 100 Millionen Nervenzellen die zweithöchste Anzahl im Körper.

Nervenzellen haben per se schon einen hohen Energiebedarf. Der Darm muss in einem menschlichen Leben gut 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeiten. Die gut 100 Billionen Darmbakterien wiegen zwei Kilogramm. Die Energieproduktion geschieht in den

Mitochondrien. Das sind Organellen in der Zelle. Eine Darmzelle hat bis zu 800 Mitochondrien. Die Energieproduktion der Mitochondrien ist abhängig von der Versorgung mit Coenzym Q10. Diese vitaminähnliche Substanz kann ab dem 40. Lebensjahr nicht mehr ausreichend gebildet werden und muss ergänzt werden. Dies ist mit der Nahrung nicht möglich, weshalb ein gesunder Darm ab dem 40. Lebensjahr auf die Ergänzung von Coenzym Q10 angewiesen ist.

Aufgrund der Studienlage ist die Ergänzung mit oxidierten Coenzym Q10 am effektivsten. Dieses wird am besten resorbiert und hat die höchste Bioverfügbarkeit für unseren Körper. Da Coenzym Q10 seinen Oxidationsstatus pro Sekunde gut 10.000-mal wechselt, ist durch die Einnahme von oxidierten Q10 auch die antioxidative Wirkung des reduzierten Coenzym Q10 beinhaltet.

Fazit: Um die Darmgesundheit aufrechtzuerhalten, sollten alle Menschen zumindest 100 µg – 200 µg Selen täglich zuführen. Menschen mit chronischen Darmerkrankungen sollten ein potentes Multivitamin einmal am Tag ergänzen (z. B. Multivitamin von Pharma Nord). Menschen mit erhöhtem oxidativem Stress, wie z.B. Raucher, sollten täglich 400 bis 800 IE Vitamin E und 750 bis 1500 mg Vitamin C täglich ergänzen. Menschen ab dem 35. Lebensjahr sollten aufgrund des beschriebenen enormen Energiebedarfes 100 – 200 mg Coenzym Q10 täglich zuführen. Speziell Patienten mit Autoimmunerkrankungen des Darmes wie Morbus Crohn und Kolitis ulzerosa haben durch die Vitalstoff-Supplementation einen deutlich niedrigeren Medikamentenverbrauch und eine deutlich bessere Darmflora.

Schlussbemerkung

Gesundheit ist nur mit einem gesunden Ökosystem Darm möglich. Vitalstoffe sind für einen gesunden Darm unerlässlich und hoch wirksam. Speziell Menschen, die viele Medikamente einnehmen müssen oder sich einseitig ernähren, profitieren zum Teil enorm von einer Optimierung der Darmflora.

Nathalie Schmidt

www.Energie-Lebensberatung.de

www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie

Dr. med. Edmund Schmidt

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de

www.facebook.com/Vitalstoffinformation

www.ensign-ohg.de

DER DARM MACHT PROBLEME?

Jetzt Darm entgiften und stärken!



NEU!

100%
VULKAN-
MINERAL

Gönnen Sie Ihrem Darm die Vulkan-Kur mit PANACEO.

- » Selektive Bindung umweltbedingter Schadstoffe* im Darmtrakt
- » Regeneriert und stärkt die Darmwand, in der 70% der Immunzellen sitzen
- » Ein reines Naturprodukt aus 100% Vulkanmineral – Zeolith
- » Frei von chemischen Zusatzstoffen

PANACEO
Darmentgiftung ganz natürlich

*Blei, Arsen, Cadmium, Chrom, Nickel und Ammonium

DR. KADE
HEALTH-CARE

Ganzheitliche Darmsanierung

Das Mikrobiom des Menschen besteht aus Bakterien und Pilzen. Es umfasst nach heutigen Schätzungen etwa 39 Billionen dieser Mikroorganismen; das liegt in der Größenordnung der Zellzahl eines erwachsenen „Standardmenschen“ (30 Billionen). Die meisten dieser Mikroorganismen leben im Darmtrakt (Darmflora).

Mit einem gestörten Mikrobiom werden heute immer mehr Krankheiten wie etwa chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Adipositas oder Depressionen assoziiert. Unter einem Ungleichgewicht der Darmflora, einer Dysbiose, leidet auch die empfindliche Darmwand. Leaky-Gut und in der Folge eine Schwächung des Immunsystems mit gesteigerter Infektanfälligkeit können auftreten. Kommen Patienten mit solchen Beschwerden in die Praxis oder klagen über Erschöpfung, Müdigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden, kann eine Darmsanierung hilfreich sein, um das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen.

Darmbarriere stärken, bakterielle Diversität erhöhen

Eine Darmsanierung begegnet der Störung des Darm-Mikrobioms, indem sie zunächst durch eine Darmreinigung Nahrungsmittelreste und schädliche Bakterien ausleitet (z. B. mittels Colon-Hydro-Therapie oder einer Glauber- / Bittersalzkur). Anschließend soll das Wachstum der nützlichen Darmbakterien gefördert werden. Dazu können probiotische Mikroorganismen, z. B. in fermentierten Lebensmitteln oder der gezielte Einsatz von Probiotika mit lebenden Hefekulturen und Darmbakterien wie beispielsweise Lactobacillus casei oder Escherichia coli hilfreich sein. Ein positiver Effekt verfliegt oft direkt wieder, sobald die Probiotika nicht mehr eingenommen werden.

Nachhaltiger saniert deshalb eine Ernährungsumstellung den Darm, die den Fokus auf ballaststoffreiche Lebensmittel setzt. Studien zeigen, dass besonders eine ausgewogene Ernährung nach dem Vorbild der mediterranen Küche einen positiven Einfluss auf die Diversität des intestinalen Mikrobioms hat. Das durch die Cellulose höhere Stuhlvolumen regt die Darm-Peristaltik an; präbiotische Ballaststoffe sind zudem die optimale Ernährungsgrundlage für die nützlichen Darmbakterien.

Zwischen Darmreinigung und der Ansiedlung positiver Keime, entweder durch Probiotika oder eine Ernährungsumstellung, profitiert der Darm jedoch von einer gezielten Entgiftung und einer Stärkung der Darmschleimhaut.

PMA-Zeolith - studienbelegte Wirksamkeit

Das Vulkanmineral Zeolith Klinoptilolith schützt wirksam die Darmwand und bekämpft einen Leaky-Gut. In einer Studie wurde gezeigt, dass sich eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand durch die Einnahme von PMA-Zeolith, dem speziell verarbeiteten und nur in Panaceo enthaltenen Zeolith, zurückbildet und so die Regeneration einer geschädigten Darmwand unterstützt. Zusätzlich bindet es nach einem klar definierten Schlüssel-Schloss-Prinzip im Magen-Darm-Bereich wie ein mineralischer Schwamm selektiv bestimmte Schadstoffe (Blei, Chrom, Arsen, Cadmium und Nickel sowie Ammonium) und leitet diese aus. Die für unseren Körper wichtigen Stoffe wie Vitamine, Nährstoffe, Spurenelemente oder Probiotika werden nicht gebunden.

Der Weg zum gesunden Darm

Seit Kurzem bietet DR. KADE mit Panaceo Basic Detox Pure (Kapseln oder Pulver) eine wirkungsvolle und natürliche Methode an, um nach dem beschriebenen und studienbelegten Mechanismus Schadstoffe zu binden, die Darmwand zu stärken und so die Darmsanierung zu unterstützen. Dieser Effekt geht auf den zu 100 Prozent natürlichen Inhaltsstoff PMA-Zeolith zurück. Dieser wird aus natürlichem Zeolith Vulkanmineral gewonnen, dessen Eigenschaften für Panaceo Basic Detox Pure durch ein besonderes Verarbeitungsverfahren (Panaceo-Mikro-Aktivierung, PMA) verbessert werden.

Eva Ruhland

Grafische Darstellung von Darmbakterien

Wie Milchsäure die Darmgesundheit beeinflusst

Im hektischen Alltag der modernen westlichen Zivilisation bleibt oftmals nicht viel Zeit für eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise mit vielen frischen Lebensmitteln. Als Folge geraten die fein aufeinander abgestimmten Stoffwechselprozesse im Körper zunehmend aus den Fugen. Hierfür bietet die Einnahme von Milchsäure in Kombination mit Zink-Histidin und Pfefferminzöl (RMS® TRICOMPLEX, Apotheke) eine sinnvolle Unterstützung.

Beeinflussung des Darmmikrobioms

Als Mikrobiom bezeichnet man die Gesamtheit aller im Darm angesiedelten Bakterien. Eine optimale Darmfunktion ist nur mithilfe dieser Mikroorganismen möglich. Eine langfristig unausgewogene Ernährung führt zu einem Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen Arten der Darmbakterien. Solch eine Dysbalance hat zur Folge, dass sich krankheitserregende Keime besser ausbreiten und giftige Stoffwechselprodukte ausscheiden können. Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, wiederkehrende Magen-Darm-Störungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ständige Müdigkeit und Kopfschmerzen gehören zu den typischen Symptomen.

Regulation durch Puffersysteme

Die Ernährungs- und Lebensweise wirkt sich ebenfalls auf die sogenannten Puffersysteme aus. Ein gesunder menschlicher Organismus kann auf natürliche Weise Schwankungen im Säure-Basen-Gleichgewicht ausgleichen, um den physiologisch optimalen pH-Bereich in Blut und Gewebe aufrechtzuerhalten. Normalerweise sind die Puffersysteme bei einem gesunden Menschen stark genug, um etwaige Abweichungen vom idealen pH-Wert auszugleichen. Dennoch ist unzweifelhaft, dass eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung die menschlichen Stoffwechselvorgänge positiv unterstützen und somit das Wohlbefinden fördern sowie für ein vitales und energiegelbes Lebensgefühl sorgen.

Wohltäter Milchsäure

Ein interessantes und zugleich in mehrerlei Hinsicht nützliches Zwischenprodukt bei der Verstoffwechslung von Nahrung ist die Milchsäure. Hiervon gibt es zwei Varianten, die sogenannte rechtsdrehende und linksdrehende Form.

Strukturell ähneln sich diese beiden Formen wie Bild und Spiegelbild. Der Stoffwechsel im menschlichen Organismus ist allerdings so ausgerichtet, dass über die Verdauungsprozesse natürlicherweise nur die rechtsdrehende Form entsteht und weiterverarbeitet wird.

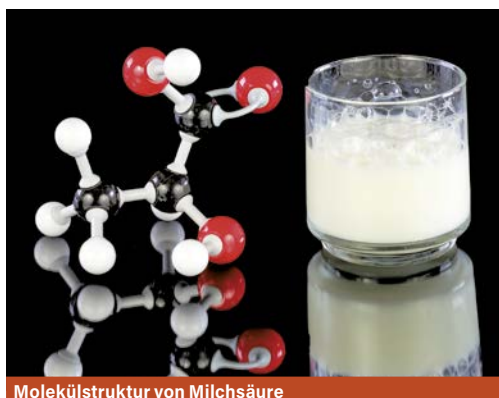
Mit ihren sauren Eigenschaften unterstützt Milchsäure das Puffersystem im Darm. Neben der Produktion durch die Darmmikrobiota kann Milchsäure auch über bestimmte Nahrungsmittel direkt aufgenommen werden, z.B. mit Joghurt, Kefir oder Buttermilch. Auch fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Sauerteigprodukte sind eine natürliche Nahrungsquelle für Milchsäure. Jedoch tauchen auf dem modernen Speiseplan viele solcher Lebensmittel kaum noch auf. Eine zusätzliche Einnahme von Milchsäure bietet daher eine sinnvolle Unterstützung zum Aufbau einer ausbalancierten Darmflora.

Das essenzielle Spurenelement Zink trägt neben seinen vielfältigen Aufgaben im Organismus als Bestandteil verschiedener Verdauungsenzyme zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Im Zusammenspiel mit der Aminosäure Histidin wird die Bioverfügbarkeit des Mikronährstoffs verbessert.

Pfefferminzöl hat sich zur natürlichen Linderung von Beschwerden – beispielsweise im Magen-Darm-Bereich – bewährt und trägt daher zu einer normalen Funktion der Darmtätigkeit bei. Besonders in der patentierten Kombination mit Zink-Histidin und Pfefferminzöl

(RMS® TRICOMPLEX, Apotheke) leistet rechtsdrehende Milchsäure daher einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung der Darmflora und zu einem physiologischen Säure-Basen-Milieu.

Dr. Philipp Rommelmann



Molekülstruktur von Milchsäure

Foto © Charles Knowles/stock.adobe.com



Durchfallerkrankungen

Physikalische Therapie mit Multi-Target-Wirkung

Durchfall (Diarrhö) bezeichnet einen mehrmals am Tag eintretenden Stuhl von wässriger Konsistenz.

Durchfall kann durch Krankheitserreger ausgelöst werden, die die Darmschleimhaut angreifen und die Zellen schädigen. Die Darmschleimhaut kann dadurch Wasser nicht mehr aufnehmen, der Körper versucht, die Krankheitserreger auszuscheiden und verliert dabei wichtige Elektrolyte (Mineralsalze).

Diarrhö kann akut sein und einige Tage anhalten, zum anderen aber auch chronisch werden und über mehrere Wochen hinweg regelmäßig auftreten. Wird Durchfall von Erbrechen begleitet, kann das ein Anzeichen einer Magen-Darm-Grippe sein.

Ursachen

Durchfall kann u. a. durch Virus-Infektionen (z. B. Rota- oder Noroviren) und Bakterien (z. B. Salmonellen), Medikamente, Gifte, Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten, chronische Darmerkrankungen wie Morbus Crohn sowie durch eine hektische Lebensweise und Stress hervorgerufen werden.

Therapie

In vielen Fällen hilft bereits eine Ernährungsumstellung. Bei Durchfall ist leichte und fettarme Schonkost angesagt wie zum Beispiel Zwieback, gedünstete Karotten oder Weißbrot. Auch ein mit Schale geriebener Apfel hat sich bei Durchfall bewährt, denn die Schale enthält viel Pektin, das Wasser bindet. Pürierte Bananen eignen sich ebenfalls.

Bei Durchfallerkrankungen kann der Verlust von Flüssigkeit und Elektrolyten durch spezielle Elektrolytlösungen, schwarzen Tee und Kamillentee ausgeglichen werden. Zu den pflanzlichen Mitteln gegen Durchfall gehören getrocknete Heidelbeeren und Flohsamen.

Traditionell wird Entero-Teknosal wirkungsvoll bei Durchfall zur Unterstützung der Darmfunktion eingesetzt. Entero

Teknosal. (ET) ist ein freiverkäufliches, naturheilkundliches Darmadsorbens und Antidiarrhoikum. Das Arzneimittel enthält als wirksamkeitsmitbestimmenden Wirkstoff hochdisperses Siliciumdioxid (SiO₂) in einer spezifischen Zubereitungsform. Darüber hinaus sind als phytotherapeutische Komponenten Pfefferminzöl, Apfelsinenschalen- und Wacholderbeeröl sowie Dextrose und Elektrolyte in ET enthalten.

Dosisabhängige Multi-Target-Wirkung

Die Behandlung mit ET ist eine lokale Therapie, da das Präparat nicht verstoffwechselt wird und nicht die Darmbarriere passiert. ET hat eine Multi-Target-Wirkung und greift in verschiedene Pathomechanismen der Diarrhoe ein, berichtete unlängst der Direktor der Klinik für Naturheilkunde Bochum, Prof. Dr. André Beer. So wird dosisabhängig die Stuhlkonsistenz erhöht und die Stuhlfrequenz reguliert.

Durch die hohe Adsorptionsfähigkeit werden Flüssigkeit, hochmolekulare Eiweißkörper sowie Schwermetalle, Bakterien, Viren und Enterotoxine physikalisch an das Siliciumdioxid gebunden und über den Stuhl ausgeschieden. Das Präparat bildet dabei keine Konkreme und führt auch bei hoher Dosierung nicht zur Obstipation.

Durch geeignete Mittel gegen Durchfall und ergänzende Maßnahmen kann Durchfall daher meist erfolgreich behandelt werden. Wenn ältere oder geschwächte Menschen oder Kinder Durchfall haben, ist aber umgehend ein Arztbesuch anzuraten.

Das Mikrobiom im Fokus!

Ihre Lösung
für die Darm-
gesundheit:



RMS® TRICOMPLEX Tropfen



Die einzigartige Dreifachformel

- **Milchsäure**, rechtsdrehend, unterstützt eine gesunde Darmflora und reguliert die Verdauung
- **Zink** ist wichtig für einen ausgewogenen Säure-Basen-Stoffwechsel
- **Pfefferminzöl** hilft bei Magenbeschwerden

Einfache Einnahme:

20 Tropfen in ein Glas Wasser einrühren und trinken.

RMS® TRICOMPLEX • Laktosefrei • Glutenfrei • Vegan • Alkoholfrei • Gentechnik-frei

QUIRIS® Healthcare | 33334 Gütersloh | Patent DE 10 2017 110 502.6

www.rms-tricomplex.de

Blähungen

Homöopathie kann Leidensdruck lindern

Nahezu die Hälfte der Bundesbürger klagt nach dem Essen über Blähungen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe oder Müdigkeit. Auch wenn diese Verdauungsstörungen keine organisch gravierende Erkrankung sind – die Symptome sorgen für hohen Leidensdruck. Eine Umstellung der Ernährung, Entspannung und pflanzliche Arzneimittel können die Beschwerden jedoch lindern. Vor allem Pflanzen mit Bitterstoffen sind ausgezeichnete Heilkräuter bei Blähungen.

Blähungen – kein Tabu

Während gelegentliche Blähungen störend, aber harmlos sind, kann die übermäßige Produktion und Ansammlung von Gas im Verdauungstrakt quälend werden, wenn die Gase nicht entweichen können und sich der Darm aufbläht wie ein Ballon. Die Medizin bezeichnet die Aufblähung des Magens bzw. des Darms durch bei der Verdauung gebildete Gase (z. B. Methan, Kohlenmonoxid, Kohlendioxid, Schwefelwasserstoff und andere Gär- bzw. Faulgase) mit zum Teil reichlichem Abgang von Darmgasen als „Flatulenz“. Sitzen diese Darmgase fest und können nicht entweichen, kann es zu äußerst schmerzhaften Bauchkrämpfen bis hin zu Koliken kommen. Diese festsitzenden Blähungen werden als Blähsucht oder „Meteorismus“ bezeichnet.

Auf die Ernährung achten

Menschen, die zu Blähungen neigen, sollten bestimmte Nahrungsmittel vom Speiseplan streichen. Dazu zählen Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Rosenkohl, Knoblauch, Weizenkleie, Aprikosen oder Vollkornbrot. Außerdem können Stress oder zu schnelles Essen Blähungen fördern, ebenso wie der Genuss kohlesäurehaltiger Getränke, Kaugummi kauen oder Rauchen. Darüber hinaus sollten künstliche Süßstoffe vermieden werden.

Tipp

Völlegefühl oder Blähungen beeinträchtigen die Lebensqualität oft erheblich. Auch wenn sich durch ärztliche Untersuchung keine Erkrankung nachweisen lässt, stellt das pflanzlich-homöopathische Arzneimittel Digesto Hevert Verdauungstropfen ein wichtiges Mittel zur Behandlung der Beschwerden dar. Es wird auch dann eingesetzt, wenn die Beschwerden nur in bestimmten Situationen, etwa beim Genuss bestimmter Speisen, auftreten. Denn bei bestimmten Nahrungsmitteln sind Blähungen vorprogrammiert. Lei-

det man allerdings häufig und ohne erkennbaren Grund an Verdauungsbeschwerden wie Blähbauch, Völlegefühl, Aufstoßen, Verstopfung oder Durchfall, kann das ein Hinweis auf eine unzureichende Funktion der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) sein. Die Beschwerden sind vorhanden, auch wenn sich durch eine ärztliche Untersuchung keine fassbare Erkrankung nachweisen lässt.



Illustration © woodoo07/123RF

Digesto Hevert Verdauungstropfen regeln das Zusammenspiel von Magen, Darm, Leber und Galle und stärken die Verdauungsfunktion der Bauchspeicheldrüse. Die Neigung zu Blähungen wird reduziert. Durch Aktivierung des Stoffwechsels wird die Nahrung besser verwertet und die Verdauung angeregt. Die Verdauungstropfen können auch eingesetzt werden, wenn die Beschwerden nur gelegentlich, etwa beim Genuss bestimmter Speisen, auftreten.

Die bewährten pflanzlichen Bestandteile lindern Beschwerden, die aufgrund einer Verdauungsschwäche auftreten, auf natürliche Weise. Eichhornia (Wasserhyazinthe)

unterstützt insbesondere die Funktion der Bauchspeicheldrüse. Okoubaka (westafrikanischer Urwaldbaum) verbessert die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln und hilft bei Brechdurchfall. Quassia amara (Bitterholzbaum) ist ein sehr bewährtes Mittel bei Störungen im Leber-Galle-Trakt. Taraxacum (Löwenzahn) regt die Galleproduktion an und aktiviert den Ausscheidungsstoffwechsel von Leber und Niere.

Digesto Hevert® Verdauungstropfen sollten verdünnt in einem Glas Wasser, Fruchtsaft oder Tee eingenommen werden. Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren sollten im Akutfall bis zu 6x täglich 30 Tropfen, im chronischen Fall 3-4 x täglich 30 Tropfen einnehmen. Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne medizinischen Rat nicht über längere Zeit angewendet werden.

Dr. S. Höck

Gutes für den Darm

Wie man die Darmgesundheit steigern kann



Die Übersetzung der Schriftzeichen beschreibt die chinesische Kräutermedizin zur Steigerung der Fähigkeit des Körpers, die Gesundheit von Körper und Geist zu erhalten und Energie auszugleichen.

Für die Chinesen sitzt die Gesundheit im Darm. Neuere Erkenntnisse über die Abläufe im Darm zeigen tatsächlich, dass nicht wenige Erkrankungen durch pathologische Stoffwechselprozesse in Magen und Darm ausgelöst oder zumindest mitverursacht werden. Durch eine darmfreundliche Ernährung und einen gesunden Lebensstil lassen sich diese Krankheiten vermeiden.

Gutes Wasser nährt Magen und Darm

Qualitativ hochwertiges Wasser ist ein höchst wichtiger Bestandteil einer gesunden Verdauung.



Entscheidend ist nicht allein die ausreichende Flüssigkeitsmenge, die notwendig ist, um die Darmperistaltik anzuregen und so chronische Verstopfung zu verhindern, sondern auch der Gehalt des Wasser an lebensnotwendigen Mineralstoffen. Beispielsweise fördert Natriumhydrogencarbonat die Abgabe von Schleim, der das Gleiten des Darminhalts garantiert.

Natriumsulfat regt die Darmmotorik und die Ausschüttung von Enzymen an. Natrium sorgt dafür, dass dem Darm nicht

zu viel Flüssigkeit verloren geht. Heilwässer mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat können überschüssige Magensäure binden und so Leiden wie Sodbrennen oder Reizmagen lindern. Wasser ist aber nicht gleich Wasser: Einen hohen Wert zur Pflege des Magen-Darm-Trakts messen Experten lebendigem Wasser bei, natürlichem Tiefenwasser, das als Arteserquelle aus eigener Kraft zutage tritt.

Bewegung – Motor der Verdauung

Eigentlich eine Binsenweisheit, aber man kann sie nicht oft genug betonen: Bewegung ist nötig für eine geregelte Verdauung, denn sie regt die Darmmotorik an.

Sportmuffel leiden daher häufig an Verstopfung und Blähungen. Eine Studie hat unlängst gezeigt, dass Sportler auch über eine deutlich vielfältigere Darmflora verfügen und niedrigere Entzündungswerte haben als Nichtsportler.



Fasten – Regulation für die Darmflora

Was dem Darm ebenfalls sehr gut bekommt, sind gelegentliche Fastenzeiten. Der vorübergehende Verzicht auf feste Nahrung kann die Darmflora wieder neu justieren und Entzündungsprozesse stoppen. Allergiker und Asthmapatienten berichten über eine Besserung ihrer Beschwerden nach dem Fasten.



- ▶ Beim **Buchinger-Heilfasten** wird mit Gemüsebrühe und Säften eine geringe Menge Kalorien, Vitamine und Mineralien zugeführt.

- ▶ Die **F.X. Mayr-Kur** unter Zufuhr einer strengen Schonkost gilt als Darmsanierungskur.
- ▶ Bei der **Schroth-Kur** wechseln sich Trink- und Trockentage ab.
- ▶ Beim **Basenfasten** wird die Ernährung einen begrenzten Zeitraum ausschließlich auf basische Nahrung reduziert.
- ▶ Das **Saftfasten** garantiert trotz Verzicht auf feste Nahrung eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen.

Empfohlen wird bei allen Fastenvarianten eine vorherige Darmreinigung durch Glaubersalz, Sauerkrautsaft oder Einläufe.

Grapefruitkernextrakt – Freund der Darmflora

Das sogenannte Reizdarmsyndrom ist eine der häufigsten gastrointestinalen Funktionsstörungen und ist für bis zu 50 Prozent der Vorstellungen beim Hausarzt verantwortlich. Neue Erkenntnisse in der Pathophysiologie der Erkrankungen führen zu neuen Therapieansätzen, auch im Bereich der Naturheilkunde.



Grapefruitkernextrakt als Option

Das gilt insbesondere auch für den Grapefruitkernextrakt (GKE) als eine ergänzende, wirkungsvolle Therapieoption. GKE wirkt anti-allergisch, immunstimulierend, antiseptisch, antibakteriell, virustatisch und fungistatisch. Außerdem fangen die enthaltenen Flavonoide freie Radikale ab und wirken antioxidativ.

Als Wirkmechanismus der antimikrobiellen Aktivität wird die Hemmung der Zellatmung angenommen. In höheren Konzentrationen wird vermutlich auch die Bakterienzellwand degeneriert. Die Aufnahme von Aminosäuren in die Cytoplasmamembran wird gehemmt, wodurch die Membranstruktur zerstört wird. Dies führt zum Verlust von Zellbestandteilen mit niedrigem Molekulargewicht. Die Kerne können also Keime killen!

Auf Qualität achten!

Grapefruitkernextrakte sollten in zertifizierter Bioqualität vorliegen, unbedingt ethanolfrei sein und keine Pestizidrückstände enthalten (z. B. CitroBiotic oder Grapefruitkernextrakt Bio).

Sauerkraut hat probiotische Wirkung

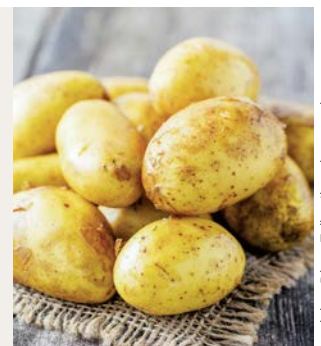
Das einstige Nationalgericht Sauerkraut wird hierzulande immer seltener gegessen. Schade eigentlich. Denn der fermentierte Weißkohl ist ein Labsal für die Verdauung.



Sauerkraut enthält probiotische Milchsäurebakterien, die der Darmflora zugutekommen, wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung ankurbeln und den Darm ausputzen, sowie die Vitamine C und B12, die Immun- und Nervensystem stärken. Allerdings muss es frisches, rohes Sauerkraut sein. Sauerkraut aus Dosen und Gläsern ist in der Regel gekocht und pasteurisiert und verliert dadurch viel von seinem Gesundheitswert.

Basenspender – besser als Säurebildner

Mit einer ausgewogenen Ernährung, die reichlich Obst und Gemüse enthält und weniger tierische Lebensmittel, kann man viel für sein Wohlbefinden und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt tun.



Allgemein werden zu viele Nahrungs- und Genussmittel konsumiert, die im Organismus säurebildend wirken. Langfristig kann es dadurch zu einer für den Körper ungünstigen Stoffwechsellage kommen. Beschwerden wie Müdigkeit, mangelnde Belastbarkeit, ein schlechter Zustand von Haut, Haaren und Nägeln sowie Gelenk- und Muskelbeschwerden werden mit einer chronischen Übersäuerung in Verbindung gebracht.

Zu den basenspendenden Nahrungsmitteln gehören u. a. Blatt- und Wurzelgemüse, Kartoffeln, Obst, Kräuter und kohlenstoffreiches Wasser.

ENERGIEMANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10



Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100 % identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.



PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	30 Kaps.
PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	60 Kaps.
PZN 13881628	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	150 Kaps.
PZN 11077655	BioActive UniQinol® QH	30 mg	30 Kaps.
PZN 11077649	BioActive UniQinol® QH	100 mg	30 Kaps.
PZN 11077632	BioActive UniQinol® QH	100 mg	90 Kaps.

+ In Apotheken
erhältlich

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de

Lesen Sie mehr unter:
www.pharmanord.de und abonnieren Sie unseren Newsletter

Entero-Teknosal®

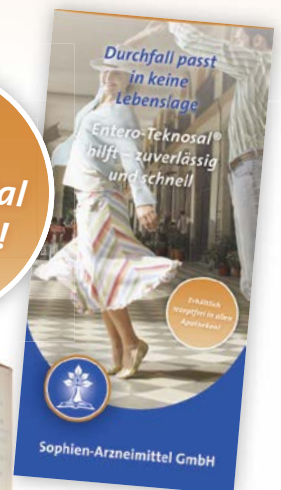
Physiologische Therapie bei akuter und chronischer Diarrhö

Entero-Teknosal® ist ein zugelassenes, rein physikalisch wirkendes Adsorbens mit einer auf den Magen-Darm-Trakt beschränkten Wirkung. Es festigt den Stuhl und stabilisiert den Wasserhaushalt – ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Entero-Teknosal® ist seit über 50 Jahren in der Therapie bewährt.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.entero-teknosal.de



Jetzt Infomaterial anfordern!



Sophien-Arzneimittel GmbH · www.sophien-arzneimittel.de

Entero-Teknosal®. Wirkst.: Hochdisp. Siliciumdioxid. **Zus.:** 1 Stk. Ktbl. enth. 1,2 g. **Weit. Bestandteile:** Glucose, Stearinsäure, Pfefferminzöl, Apfelsinenschalenöl, vorverkleisterte Stärke aus Mais. **Packungsgröße:** 20/50/100/300 Stk. **Zus.:** 10 g Plv. enth. 7,330 g. **Weit. Bestandteile:** Glucose, Pfefferminzöl, Apfelsinenschalenöl, Wacholderbeerenöl. **Packungsgröße:** 150/500/1000 ml. **Zus.:** 100 g Saft enth. 17,5 g. **Weit. Bestandteile:** Glucose, Sucrose, ger. Wasser, Citronensäure, Riboflavin, Parabene, Apfelsinenschalenöl. **Packungsgröße:** 200 g. **Gegenanz.:** Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der weit. Bestandteile darf Entero-Teknosal® nicht eingenommen werden. **Nebew.:** Bei langfristiger u. hochdosierter Einnahme von siliciumdioxidhaltigen Präparaten ist sehr selten die Bildung von siliciumhaltigen Nierensteinen möglich. **Wechselw.:** Es wird empfohlen, die Einnahme anderer Arzneimittel zeitlich so zu trennen, dass eine Verminderung der Wirkung durch das Präparat nicht eintreten kann. Bei gleichzeitiger Verordnung anderer Arzneimittel sollte auf die zeitlich deutlich getrennte Einnahme hingewiesen werden wie auch auf die Tatsache, dass verschiedene Nahrungsmittel durch eine evtl. Adsorption die Wirkung dieses rein physikalischen Agens beeinträchtigen können. **Warnhinw.:** Saft enthält Glucose, Sucrose und Parabene (Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat). **Stand:** 08/2010 · **Sophien-Arzneimittel GmbH · Handwerkerstraße 2a · D-56070 Koblenz** **Tel.:** 02 61 – 9 82 49 95 · **info@sophien-arzneimittel.de** · **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**