

Gesunde Darmflora – Warum ist sie so wichtig?

In unserem Verdauungstrakt befinden sich Billionen Mikroorganismen. Zum größten Teil besiedeln diese unseren Dün- und Dickdarm. Alle Mikroorganismen des Verdauungstraktes zusammen bilden die Darmflora. Sie besteht aus ca. 10^{12} bis 10^{14} Bakterien (100.000.000.000.000). Heute wissen wir, dass gerade eine bestimmte Gruppe der Darmflora-Bakterien besonders wichtig für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit ist. Hierbei handelt es sich um die Milchsäurebildenden Bakterien.

Die Darmflora kann als ein kleines, selbstständiges Ökosystem, das sich überwiegend selbst reguliert, bezeichnet werden. Unterschiedlichste Umweltfaktoren können sich positiv oder aber auch negativ auf dieses empfindliche System auswirken. Dazu zählen Einflüsse wie beispielsweise Medikamenteneinnahme (z.B. Antibiotika, Protonenpumpenhemmer (z.B. Wirkstoff Omeprazol) und Antazida), negativer Stress und einseitige Ernährung. Wird die Darmflora gestört und können einige Mikroorganismen die Überhand gewinnen und das empfindliche Ökosystem kommt aus der Balance. Ist die Darmflora im Ungleichgewicht, kann sich dies negativ auf die Gesundheit auswirken. Es drohen Verdauungsbeschwerden, Abgeschlagenheit und Müdigkeit (Belastung der Leber); sogar allergische Erkrankungen oder chronische Infektionen können die Folge sein.

Aufgaben der gesunden Darmflora

Die Darmflora hat einige sehr wichtige Aufgaben in unserem Körper:

- sie unterstützt die Verwertung von Nahrungsbestandteilen und ernährt die Zellen der Darmschleimhaut
- sie verhindert die Ausbreitung von Krankheitserregern im Darm
- sie trägt zur Entwicklung und Funktion des Immunsystems bei
- sie baut Schadstoffe ab und unterstützt die Leber bei der Entgiftung
- sie produziert Vitamine (Vitamin B12, Folsäure, Vitamin K, Pantothenensäure etc.)

Aufbau einer gesunden Darmflora nach Antibiose

Die Darmflora spielt für die Aufrechterhaltung der Gesundheit eine sehr große Rolle. Kommt sie aus dem Gleichgewicht, kann das Störungen in unterschiedlichsten Organsystemen hervorrufen. Ein sehr gutes Beispiel hierfür sind die Nebenwirkungen, die bei einer antibiotischen Therapie auftreten können. Bei starken Infektionen **müssen Antibiotika eingesetzt werden**. Neben den gewollten Effekten (Abtötung der Krankheitsverursachenden Bakterien) werden oftmals aber auch die guten, uns schützenden Milchsäurebakterien, der Darmflora in Mitleidenschaft gezogen. Diese fungieren normalerweise wie eine Polizei im Darm. Sie unterdrücken gefährliche Bakterien und fördern die Abwehrkräfte. Werden Sie durch Antibiotika geschwächt, kann das dazu führen, dass bestimmte Bakterien, die normalerweise durch die Schutzbakterien „klein gehalten „ werden, die Überhand gewinnen. Als Folge drohen dann Durchfälle bis hin zu chronischen Entzündungen des Darms.

Daher unser Tipp: Müssen Sie Antibiotika wegen einer starken Erkrankung einnehmen, fördern Sie gleichzeitig zur oder nach der Antibiose Ihre Darmflora durch probiotische Produkte (z.B. SymbioLact comp. oder SymbioLact AAD).

Weiteres Einsatzgebiet von probiotischen Produkten:

Probiotische Produkte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen: Probiotische Bakterien unterstützen den Darm - denn der Darm ist das Zentrum der Gesundheit

Einige wichtige Antworten zu immer wiederkehrenden Fragen:

Probiotische Joghurts aus dem Supermarkt oder lieber probiotische Produkte aus der Apotheke?

Produkte aus der Apotheke enthalten die wichtigen probiotischen Bakterien in sehr hoher Konzentration. Meist sind die Bakterien gefriergetrocknet und werden erst wieder aktiv, wenn sie in Wasser eingerührt und verzehrt werden. So ist eine immer gleichbleibende Qualität über die gesamte Dauer der Laufzeit gewährleistet.

Probiotische Joghurts aus dem Supermarkt schmecken sehr gut und enthalten auch probiotische Bakterien, meist aber nicht in so hoher Konzentration wie die Produkte aus der Apotheke. Gerade die speziellen Bifidobakterien, die wichtig für den Dickdarm sind, enthalten diese Joghurts fast nie.

Daher unser Tipp:

Probiotische Joghurts schmecken gut und sind, wenn man nicht Zuviel von ihnen verzehrt auch gesund, denn sie enthalten probiotische Bakterien und schmecken gut. Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, greifen Sie lieber zu probiotischen Produkten aus der Apotheke. Die probiotischen Produkte aus der Apotheke enthalten genau die richtigen Bakterien mit einer sehr hohen mikrobiologischen Aktivität. Die Produkte aus der Apotheke kann man von der Zusammensetzung mit probiotischen Joghurts nicht vergleichen.

Wie viele verschiedene probiotische Bakterienstämme sollte ein modernes Probiotikum enthalten?

Moderne Probiotika enthalten zwischen 2-6 unterschiedliche Stämme. Aber wichtiger als die Frage nach der Anzahl der verwendeten Stämme, ist die Frage, welche Stämme werden verwendet. So kann ein modernes probiotisches Produkt, das nur 2 Stämme, aber dafür die richtigen in einer sehr hohen Aktivität enthält, wesentlich mehr bewirken als ein Produkt, das 10 verschiedene, aber nicht auf einander abgestimmte Stämme, mit niedriger Aktivität enthält. Ihre Apotheke wird Sie hier richtig beraten.

Kann man probiotische Produkte auch bei einem nachgewiesenen Reizdarmsyndrom verwenden?

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich um ein ernst zunehmendes Krankheitsbild, wobei der Arzt keine medizinischen Gründe für die Symptome finden kann. Die Patienten leiden z.B. unter wechselnden Stuhlqualitäten (Verstopfung oder Durchfall), oder Stuhlfrequenzen (bis zu 10-mal täglich) und ständigen Bauchschmerzen, die erst nach dem Stuhlgang für kurze Zeit besser werden. Die Symptome wechseln sich häufig ab innerhalb von einigen Tagen ab.

Das Schwierige daran: die Ärzte finden keine Ursachen. Selbst Magen- und Darmspiegelung bleiben ohne Befund. Hier können auch probiotische Bakterien eingesetzt werden. Probiotische Milchsäurebakterien spielen hier aber eine untergeordnete Rolle. Mikrobiologische Arzneimittel mit nicht gefährlichen E.coli Bakterien und Enterokokken sind hier wesentlich potenter. In Studien konnten diese Produkte zeigen, dass durch sie der Krankheitsverlauf sehr positiv beeinflusst werden konnte und die Patienten hinsichtlich aller Symptome profitierten. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach probiotischen Arzneimitteln.

Wie lange sollte man die probiotischen Produkte aus der Apotheke verwenden?

Verwenden Sie probiotische Produkte aus der Apotheke, sind diese schon nach einigen Tagen im Darm nachweisbar. Aber die Verwendung von den Probiotika ist kein Schnellschuss wie die Anwendung von Kopfschmerztabletten. Durch die Probiotika muss das Ökosystem Darmflora geändert werden. Das dauert schon einige Zeit.

Daher unser Tipp:

Verwenden Sie Probiotika über einen längeren Zeitraum. Mindestens 2-3 Monate. Eine dreimonatige Kur für die Darmflora hilft dem Darm gesund zu bleiben. Auch für den Einsatz während Fastenkuren sind Probiotika (z.B. SymbioLact comp.) sehr geeignet um den Darm, der während dieser Kuren oftmals träge wird, vital zu erhalten.

Unsere Empfehlung

SymbioLact – die clevere Alternative

Ideal auf die individuellen Bedürfnisse des Darms abgestimmt, ist SymbioLact comp. eine clevere Ergänzung für die Unterstützung der Darmflora. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält wertvolle Milchsäurebakterien, die auch von Natur aus in der Darmflora vorkommen. Sobald die enthaltenen Bakterien mit Wasser in Kontakt kommen, werden sie aktiv, erwachen aus ihrem „Dornröschenschlaf“ und vermehren sich. Außerdem enthält SymbioLact comp. das wasserlösliche Vitamin Biotin. Es leistet einen wichtigen Beitrag zum Stoffwechsel der Zellen. Eine clevere Ergänzung zu Ihrer täglichen Ernährung für einen gesunden Darm.