

Wie Sie Ihre Darmgesundheit fördern

Was sich auf die Darmgesundheit auswirkt und warum sie so wichtig für das Allgemeinbefinden ist.

In der Naturheilkunde steht die Darmflora bereits seit vielen Jahren im Mittelpunkt, und nun wird ihre Bedeutung auch von der Schulmedizin zunehmend erkannt. Doch wissen Sie, warum die Darmgesundheit so wichtig ist? Unser Darm beherbergt eine enorme Vielfalt an Mikroorganismen, die eine große Rolle bei den internen Körperfunktionen spielen, von der Aufnahme von Nährstoffen über die Immunfunktionen bis hin zu den Hirnfunktionen! Da die Darmgesundheit im Mittelpunkt all dieser körperlichen Prozesse steht, ist es sehr wichtig, auf eine gute Darmgesundheit zu achten.

Unterstützung der Darmgesundheit durch Probiotika

Probiotika sind Nahrungsergänzungsmittel oder Lebensmittelprodukte, die gesunde Bakterienstämme enthalten, die im Darm angesiedelt werden sollen (sodass sie dort leben und gedeihen und mit den Darmfunktionen interagieren).

Die Vorteile von Probiotika sind durch evidenzbasierte Forschung belegt. Sie treten natürlich in unserem Körper auf und sind Teil unserer Darmflora, benötigen aber oft etwas zusätzliche Unterstützung. Obwohl der zugrundeliegende Mechanismus bislang noch ungeklärt ist, tragen Probiotika nachweislich zur Allergiereduzierung bei.¹ Inzwischen mehren sich auch Anzeichen dafür, dass die Darmflora positive Auswirkungen auf Hauterkrankungen wie Akne sowie auf Hautbeschwerden durch übermäßige Sonneneinwirkung oder beschleunigte Hautalterung hat.²

Wussten Sie, dass Ihr Darm und Ihr Gehirn verbunden sind?

So seltsam es klingen mag, so besteht doch zwischen den beiden eine starke Verbindung, und welche Vorteile daraus entstehen, ist derzeit Gegenstand zahlreicher Forschungen. Man nimmt an, dass die Mikroflora im Darmtrakt zur Gesundheit des Nervensystems beiträgt und somit Auswirkungen auf das Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen, die Lernfähigkeit sowie die Bewältigung von Ängsten, Depressionen und Stress hat.

Sollten Sie nun, da Sie wissen, warum die Darmgesundheit so wichtig ist, Probiotika einnehmen?

Unter bestimmten Umständen sollten auf jeden Fall probiotische Nahrungsergänzungsmittel genommen werden. Probiotika können zur Wiederherstellung der natürlichen Bakterien beitragen, die durch Antibiotika vernichtet werden. Achten Sie darauf, dass Sie unmittelbar nach Abschluss der Behandlung mit Antibiotika mit der Einnahme von Probiotika beginnen – aber nicht früher, da die Antibiotika die mit dem Nahrungsergänzungsmittel zugeführten guten Bakterien sofort vernichten könnten.

Nehmen Sie vor und während Auslandsreisen Probiotika ein, um durch Lebensmittel übertragene Krankheiten besser abwehren zu können, oder auch wenn Sie im eigenen Land eine Lebensmittelvergiftung erleiden sollten, können Probiotika dazu beitragen, den guten Bakterien die Überhand über die krankheitserregenden Bakterien zu geben. Abgesehen von Reisenden könnten Probiotika auch Menschen mit einer ganzen Reihe von Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts helfen. Probiotika können bei unangenehmen Erscheinungen wie Blähungen oder Durchfall ebenso wirkungsvoll sein wie bei schwerwiegenderen Beeinträchtigungen wie entzündliche Darmerkrankungen, Morbus Crohn oder bakterielle Infektionen wie *E. coli* und *H. pylori*.

Welche Probiotika sollten Sie einnehmen?

Nicht alle Probiotika sind gleich. Viele Probiotikastämme

können nicht einmal unsere Magensäure überstehen (also den ersten Schritt der Verdauung nach dem Schlucken)! Wenn gesunde Bakterien die Darmflora gar nicht erst erreichen, können sie sie natürlich auch nicht stärken. Wie wissen Sie also, ob Sie die richtigen Probiotika nehmen?

Es gibt zwar viele Arten mit probiotischen Eigenschaften, doch die meisten Probiotika gehören einer von zwei Gruppen an: Lactobacillus oder Bifidobacterium. Innerhalb dieser Gruppen gibt es dann verschiedene Arten, z. B. Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium bifidum. Die Nomenklatur umfasst darüber hinaus auch den Stamm, z. B. Lactobacillus acidophilus DDS-1. Die Stammangabe fehlt bei vielen Nahrungsergänzungsmitteln, doch sie ist wichtig, da die einzelnen Stämme unterschiedlichen Zwecken dienen.

Als Faustregel gilt: Wählen Sie ein Nahrungsergänzungsmittel aus, das mindestens sieben verschiedene Stämme und mindestens 5 Milliarden koloniebildende Einheiten (KbE) enthält. Beachten Sie auch, dass nur lebende Probiotika nützlich sind, denn nur lebende Organismen können sich im Darm ansiedeln und Kolonien bilden. Viele Nahrungsergänzungsmittel werden mit Lebendmikroben hergestellt. Oft gibt es jedoch keine Garantie, dass sie auch zum Zeitpunkt der Einnahme noch leben. Überprüfen Sie, ob das Nahrungsergänzungsmittel im Kühlschrank aufbewahrt werden muss. Besonders wichtig: Kaufen Sie Nahrungsergänzungsmittel stets bei einem Hersteller, der höchste Qualitätsmaßstäbe einhält.

1. Yang, Gui, et al. "Treatment of Allergic Rhinitis with Probiotics: An Alternative Approach." North American Journal of Medical Sciences, Medknow Publications & Media Pvt. Ltd., Aug. 2013, [↔]
2. Kober, Mary-Margaret, and Whitney Bowe. "The Effect of Probiotics on Immune Regulation, Acne, and Photoaging." International Journal of Women's Dermatology, Elsevier, 20 May 2015, [↔]

Meine Empfehlung zu einer gesunden Ernährung wäre dieses Produkt





Daily ist das meistgekaufte Produkt in unserem Konsumentennetzwerk. Für weitere Informationen zum Konsumentennetzwerk, wie z.B. die Produkte günstiger eingekauft werden können, stehe ich gerne zur Verfügung. Einfach eine Mail an info@ senden.