

# Gesunder Darm - Gesunder Körper

Der Darm ist das Zentrum unseres Immunsystems. Ein Großteil unserer Immunabwehr ist im Darm zu Hause. Wenn krankheitserregende Keime die Überhand gewinnen und die physiologischen Keime der Abwehr verdrängen, kommt es zur Erkrankung. **Probiotika** stellen das verlorengegangene Gleichgewicht wieder her und tragen so zu einer Stärkung des Immunsystems und einer verbesserten Abwehr bei.

## Probiotika

Griech. „*pro bios*“ bedeutet „für das Leben“.

Bei **Probiotika** handelt es sich um Zubereitungen mit lebensfähigen Mikroorganismen, welche positive Auswirkungen auf den Organismus haben sollen.

Auf Grund ihrer probiotischen Wirkung werden verschiedene Bakterienstämme wie Milchsäurebakterien oder Hefen verwendet. Diese können Lebensmitteln zugesetzt sein oder als eigenständiges Nahrungsergänzungs- oder auch Arzneimittel angeboten werden.

Die natürlich in Joghurt und anderen Sauermilchprodukten vorkommenden Bakterien sind allerdings kaum beständig gegen das saure Milieu in Magen und Dünndarm und kommen daher nicht in genügender Zahl lebend am Wirkort - dem Darm - an. Darüber hinaus sind sie keine natürlich in der menschlichen Darmflora vorkommenden Keime und können sich daher nicht dauerhaft im Darm ansiedeln.

Im Gegensatz dazu überstehen die in den Präparaten enthaltenen Mikroorganismen die Magenpassage großteils auf Grund höherer Beständigkeit gegen Magen- und Gallensäure. So sind sie in der Lage die unerwünschten Keime der Darmflora zu verdrängen, sich dauerhaft im Darm anzusiedeln und in weiterer Folge das gesunde Gleichgewicht im Darm wiederherzustellen.

Eine erfolgreiche Besiedlung des Darms mit probiotischen Keimen hängt auch stark von der zugeführten Menge dieser ab; ideal ist eine Einnahme von  $1 \times 10^9$  Keimen täglich. Die langfristige Aufrechterhaltung der Keimzahl im Körper kann allerdings nur bei regelmäßiger Einnahme gewährleistet werden.

Zu unterscheiden sind von den Probiotika die sogenannten **Präbiotika**, welche das Wachstum bereits im Darm vorhandener physiologischer Keime unterstützen sollen. Dabei handelt es sich beispielsweise um Fructose- und Lactoseoligosaccharide, die als Nahrung für die Bakterien dienen.

Der Begriff **Synbiotika** bezeichnet eine Kombination aus Prä- und Probiotika.

### **Welchen gesundheitlichen Nutzen bieten Probiotika:**

- ◆ Sie vermindern das Risiko für infektiöse Durchfall-Erkrankungen bzw. verkürzen die Krankheitsdauer
- ◆ Sie vermindern Nebenwirkungen von Antibiotika auf den Magen-Darm-Trakt (Durchfälle, Blähungen, Übelkeit, Sodbrennen) → Antibiotika töten die Bakterien der natürlichen Darmflora ab – Probiotika helfen, diese wieder aufzubauen
- ◆ Sie helfen bei Darmträgheit und Verstopfung und sorgen für eine geregelte Verdauung, dadurch wird das Risiko von Dickdarmkrebs verringert
- ◆ Sie verbessern die Immunabwehr durch Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung des physiologischen Gleichgewichts der Darmflora
- ◆ Sie helfen vaginalen Infekten mit Pilzen oder Bakterien vorzubeugen
- ◆ Sie binden die Stoffwechselprodukte von Fäulnisbakterien und wirken so gegen Blähungen
- ◆ Sie wirken lindernd bei der Symptomatik des Reizdarm-Syndroms
- ◆ Sie verringern die Konzentration gesundheitsschädlicher und krebsfördernder Stoffwechselprodukte im Körper
- ◆ Sie tragen zur Neurodermitis- und Allergie-Prävention bei und reduzieren so das Risiko der Erkrankung bei Kindern

### **Weitere Vorteile:**

- ◆ Sie verbessern die Laktose-Verdauung und die Versorgung mit wasserlöslichen Vitaminen
- ◆ Sie steigern die Kalzium-Aufnahme