

Antibiotika zerstören das bakterielle Gleichgewicht im Darm

Liebe Leserinnen und Leser,



Der Verdauungstrakt ist die Heimat vieler mikrobieller Populationen. Der Darm ist für die guten **Darmbakterien** eine warme, feuchte Nische, wo auch die geeignete Nahrung für die **Darmbakterien** gedeihen kann. Doch der Einsatz von Antibiotika zerstört diese Symbiose und verursacht anomale Veränderungen in der **Darmflora**, was die Entstehung z.B. von Infektionen, Atopien, entzündlichen Darmerkrankungen, Diabetes und Arthritis begünstigen kann. In unserer modernen Gesellschaft ist die verbreitete Antibiotikagabe einer der Hauptverursacher von Veränderungen der bakteriellen Flora des Darmes.

Unsere ganzheitliche Gesundheit profitiert sehr von einer ausgewogenen bakteriellen Darmflora:

- Sie unterstützt unsere Widerstandskraft gegen Infektionen
- Sie sichert die optimale Aufnahme aller Nährstoffe im Darm

Ebenso wichtig ist der Einfluss der Darmflora auf das Immunsystem.

Das mukosale Immunsystem trägt zur Entwicklung und Differenzierung des Immunsystems bei und verhindert anomale Veränderungen in der **Darmflora**, welche die oben genannten Gesundheitsprobleme (Infektionen, Atopien, entzündlichen Darmerkrankungen, Diabetes und Arthritis) verursachen könnten.

Mukosa: Hier ist die Schleimhaut des Darms gemeint. Nicht verhornendes Epithel der inneren Körperoberflächen, z. B. des Mundes, des Magen-Darm-Trakts und der Bronchien. Die Mukosa enthält Zellen oder Drüsen, deren Schleim die Oberfläche feucht hält und sie vor schädigenden Einflüssen schützt. Zudem dient die Mukosa der Abgabe und Aufnahme von Substanzen im Magen oder im Darm.

Antibiotika stören die Darmflora und somit die Immunabwehr gegen Krankheitserreger

Zudem haben die jüngsten Studien zusätzliche Effekte von Antibiotika auf die **Darmflora** gezeigt, wie z. B. die Stimulation des Gentransfers zwischen **Darmbakterien** und der Reduzierung von Immunantworten in peripheren Organen.

Zum Beispiel kann die Gabe von Ciprofloxacin das bakterielle Gleichgewicht im Darm beeinträchtigen, was zu einer Verringerung der Vielfalt und einer gesunden und gleichmäßigen Verteilung der Bakterien führt.

Es wurde in zahlreichen Veröffentlichungen gezeigt, dass die Verringerung der mikrobiellen Vielfalt der **Darmbakterien** die Anfälligkeit für Darminfektionen erhöht.

Dieses Bestehen eines sogenannten dysbiotischen Status führt zu einer veränderten Homöostase und einer Aktivierung der Inflammasome. Inflammasome sind Proteingerüste, die eine bedeutende Rolle bei der Entstehung der Entzündung in den Schleimhäuten und anderen Geweben spielen.

Was Sie dagegen tun können

Prävention ist der bevorzugte Weg, um eine nachteilige Entwicklung durch den Einsatz einer Antibiotikatherapie zu begrenzen. Die Verwendung von **Probiotika** hat gezeigt, dass diese in der Lage sind, Ihnen vor, während und nach einer Antibiotikatherapie, gesundheitliche Vorteile zu verschaffen.

Bifidobakterien und Präbiotika stellen auch praktische Eingriffe dar, um ein verändertes Immunsystem und die bakterielle **Darmflora** wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Erforschung der potentiellen Anwendung von probiotischen Milchsäurebakterien, um die Aspekte der Immunabwehr zu verbessern, Infektionserreger zu antagonisieren und einer Dysbiose entgegenzuwirken, hat gezeigt, dass es wichtig ist, Empfehlungen für die klinische Anwendung von **Probiotika** auszusprechen, mit dem Ziel, Krankheiten zu verhüten und eine Verbesserung des Immunsystems zu erreichen.

Leider scheint "Onkel Doktor" die vielen seit Jahren veröffentlichten Studien zur **Darmflora** und der schädlichen Wirkungen von Antibiotika auf die **Darmflora** nicht zu kennen. Es hat sich immer noch nicht ausreichend herumgesprochen, dass man nach dem Einsatz von Antibiotika auch für den Neuaufbau der **Darmflora** sorgen muss.

Tun Sie etwas für Ihren Darm!

Es lohnt sich also, den Darm und seine Bakterien zu hegen und zu pflegen, (nicht nur) der Psyche zuliebe. Was Sie dafür tun können, finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.naturepower.de/clean-me-out/das-clean-me-out-programm-und-seine-produkte/>

DRL01: FloraSan – gesunde Darmflora mit Inulin - Preis: 14,80 €

Dieses Produkt enthält Bifidobakterien kombiniert mit **Inulin**. Das Bifidobacterium longum unterstützt das Gleichgewicht der **Darmflora**. Das **Bifidobacterium breve** hilft, die Darmgesundheit zu erhalten. **Inulin** regt das Wachstum von Bifidobakterien im Darm an. Es wirkt prebiotisch und fördert das Wachstum einer gesunden **Darmflora**.

Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Gleichgewicht dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert. Die Besiedlungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen humanen Gastrointestinaltraktes. Bei natürlich geborenen Kindern beginnt die Kolonisation während der Geburt. Jeder Mensch besitzt zehnmal mehr Bakterien als Körperzellen. Die Mikroorganismen haben es sich auf der Haut, in den Atemwegen und im vor allem im Darm gemütlich gemacht. Der Verdauungstrakt wird von ca. 500 bis 1000 verschiedenen Arten besiedelt. Insgesamt bringt es die **Darmflora** auf ein Gesamtgewicht von bis zu zwei Kilogramm.

Gesunde **Darmbakterien** fördern und aktivieren die normalen Darmbewegungen und aktivieren die natürlichen Abwehrkräfte im Verdauungstrakt.

Sie sind gut für die Darmgesundheit bei Einnahme von Antibiotika.

DRL99: Fit ab 50 - 3 Produkte im Set - Preis: 59,90 €

Die optimale Grundversorgung für jeden Tag: Eine Komposition mit den wichtigsten Vitaminen, **Mineralien** und Antioxidantien. Fit ab 50 unterstützt die Nährstoffversorgung besonders für Menschen ab 50.

Mit der Komposition der 3 Produkte "Fit ab 50" bieten wir Ihnen mehr als nur einfach **Vitamine**. Das Konzept "Fit ab 50" ist das Meisterstück aus unserer Nährstoffküche: Wir haben es bei dem Konzept 50 Plus mit einem hochkarätigen Produkt zu tun, mit weitgehend natürlichen Inhaltsstoffen. Bei der Komposition wurde auf eine optimale Zusammenstellung aller Komponenten geachtet. In einer älter werdenden Gesellschaft möchten wir auch in den reifen Jahren unsere Lebensqualität bewahren oder gar steigern. Dazu gibt es viele Wege und Möglichkeiten. Das Konzept 50 Plus ist ein Baustein für den Erhalt oder die Wiederherstellung eines gut funktionierenden Körpers, weil es natürliche Zellnährstoffe und Zellschutzstoffe enthält. Den wachsenden Ansturm von Schadstoffen hat die Natur nicht vorgesehen, er ist menschengemacht. Eigentlich sollte uns eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten mit Schutzstoffen versorgen. Doch auch wenn wir begriffen haben, wie wichtig eine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise ist – handeln wir auch konsequent so? Wenn Sie beim Einkauf ihren Blick in die vielen Einkaufswagen schweifen lassen oder wenn Sie die Regale in den Supermärkten betrachten, wird Ihnen auffallen, dass wir von dieser idealen Szene meilenweit entfernt sind. Ungesunde Ernährung ist ein Faktor in Richtung Mangel an Schutzstoffen.

Hier finden Sie "Fit ab 50" im Online-Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln