



Fastenzeit III:

Gesundheit beginnt im Darm

Wie heilsam sind Darmbakterien für Sie?

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

dies ist Teil III unserer Fastenzeit-Serie. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) schreibt [auf Ihrer Webseite](#) über den Zusammenhang zwischen unserer **Gesundheit**, dem **Darm** und den **Darmbakterien** (oder Darmflora): "Die Gesundheit des Darms und die Zusammensetzung der Darmflora sind von wesentlicher Bedeutung für eine adäquate Verwertung von Nährstoffen. Ernährung, Bewegung, Stress und Medikamente haben großen Einfluss auf die Darmgesundheit und somit unser Wohlbefinden." Gut gesagt. Aber was bedeutet dies **praktisch für Sie**?

Wie fördert man die Gesundheit über den Darm?

Durch die positive Beeinflussung der Darmgesundheit, kann man die allgemeine Gesundheit fördern. Dies erfolgt durch regelmäßige Bewegung und abwechslungsreiche Ernährung mit hochwertigen Lebensmitteln. Der Einfluss von Medikamenten und Stress (ganz zu schweigen vom übermäßigen Zuckerkonsum) lässt sich aber schwieriger bekämpfen. Diese Faktoren haben einen negativen Einfluss auf Ihre Darmflora, die "Soldaten" die schlechte Mikroorganismen in Schach halten, die Verdauung unterstützen und Teil des Immunsystems sind.

Die Lösung ist dennoch offensichtlich: **Stärken und stabilisieren Sie die guten Darmbakterien mit neuen Truppen von Soldaten.** Lesen Sie nachfolgend, wie heilsam dies sein kann.

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

Ihr Gerd Schaller

Mehr Bakterien als Körperzellen

Wussten Sie, dass jeder Mensch zehnmal mehr Bakterien als Körperzellen besitzt? Die Mikroorganismen haben es sich auf der Haut, in den Atemwegen und 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. Eine gut funktionierende Darmflora ist von großer Bedeutung für Ihre Gesundheit.

Nutzen der Darmflora

Wie groß diese Bedeutung ist zeigt eine Auflistung der vielen Funktionen, an denen diese heilsamen Bakterien im Körper beteiligt sind. Sie

- aktivieren das darmspezifische Immunsystem und damit die Körperabwehr
- bilden eine Barriere gegen die Ansiedlung krankmachender Keime (schlechte Bakterien) im Darm
- produzieren die Vitamine K, B2, B12, Biotin und Folsäure
- führen bereits verwendete Gallensalze und Sexualhormone in den Leberkreislauf zurück (Recycling)
- fördern die Verwertung zugeführter Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- spalten besonders schwerverdauliche Kohlenhydrate auf, die anderenfalls als Abfall / Gift in den Blutkreislauf wandern



Rohes Sauerkraut: eine gute Quelle von heilsamen Bakterien

Unterstützen Sie Ihren Darm mit Probiotika

Wenn laut der DGE-Empfehlung gute Ernährung (sowie Sauerkraut) und Bewegung nicht ausreichen, ist es empfehlenswert, **Probiotika** einzunehmen. Probiotika bedeutet "für das Leben". Die *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* definiert Probiotika als "lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in ausreichenden Mengen verabreicht werden, dem Wirt einen gesundheitlichen Nutzen verleihen". Probiotika sind eine Ergänzung von guten Darmbakterien – **neue Truppen von Soldaten**, so zu sagen.

Probiotika sollten aus verschiedenen Bakterienarten bestehen, eine Kombination von *Lactobacillus acidophilus* mit Bifidobakterienstämmen (*Bifidobacterium lactis* und *Bifidobacterium breve*) enthalten und dies in hohen Konzentrationen. Es gibt gute Hinweise darauf, dass *Lactobacillus acidophilus* **bakterielle Infektionen vorbeugen** kann. Es produziert Milchsäure, die das Wachstum anderer schädlicher Bakterien verhindert. *Bifidobacterium lactis* unterstützt das

Gleichgewicht der Darmflora. Das *Bifidobacterium breve* hilft, die Darmgesundheit zu erhalten.

Die Quantität von Probiotika wird in kbE (koloniebildende Einheiten) ausgedrückt. In einer Ergänzung sollten mindestens eine Milliarde kbE Bakterien enthalten sein, besser mehr.

Präbiotika

Es ist wichtig die **Probiotika mit einem Präbiotikum zu unterstützen**. Ein Präbiotikum besteht aus Fasern, wie Inulin, die als Nährstoff für die heilsamen Bakterien dienen. Inulin regt das Wachstum von Bifidobakterien im Darm an und fördert das Wachstum einer gesunden Darmflora.

Fazit: Gesunde Darmbakterien aktivieren die natürlichen Abwehrkräfte im Verdauungstrakt. Sie sind gut für die Darmgesundheit bei Einnahme von Medikamenten sowie Antibiotika.

Nachfolgend können Sie mehr über die Darmbakterien lesen.

Gute Darmbakterien

Ein gesundes Verdauungssystem, ein funktionierender Darm und eine intakte Darmflora sind Grundpfeiler einer stabilen Gesundheit. Eine gestörte oder verpilzte Darmflora kann die Ursache von ... >>

[Mehr über eine gute Darmflora lesen Sie hier](#)

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/.

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.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz