

## **Marktschellenberger Bote**

### **Gesundheitsecke**

März 2015

Liebe Leserinnen und Leser,  
sicherlich wissen Sie, dass in unserem Darm die sog. „Darmflora“ beheimatet ist: Milliarden von Bakterien tummeln sich dort und erfüllen eine Vielzahl von Aufgaben. Aufspalten der Nährstoffe aus der Nahrung, Bildung eines Schutzschleims gegen Säuren, Abwehr von Infektionen, Training fürs Immunsystem, Aufnahme von Vitaminen – um ein paar Beispiele für die komplexen Prozesse, an denen die Darmbakterien beteiligt sind zu nennen. Die verschiedenen Bakterienstämme müssen dabei gut zusammenspielen, damit es nicht zu Störungen in unserem Immunsystem und letztendlich unserer Gesundheit kommt. Sollten die Darmbakterien in ihrer Zusammensetzung nicht optimal sein, spricht der Mediziner von einer sogenannten „Darmdysbiose“: Die Ansiedelung von krankmachenden Keimen im Verdauungssystem wird begünstigt und steht in direktem Zusammenhang mit einer Vielzahl von Stoffwechselstörungen und Krankheiten. Übergewicht, Allergien, Neurodermitis und sogar die Entwicklung von Hirnerkrankungen wie Alzheimer oder Multiple Sklerose werden von einer Darmdysbiose beeinflusst. Deshalb kann es manchmal sinnvoll sein, die Zusammensetzung der Darmflora genau zu untersuchen und entsprechend dieser Untersuchungsergebnisse gezielt durch Darmkeime in Kapsel- oder Tropfenform zu unterstützen und aufzubauen.

Mit einer gesunden Kost mit reichlich Gemüse, hochwertigem Eiweiß und gesunden Fetten bei gleichzeitig wenig Kohlenhydraten, gelingt es Ihnen, Ihre „fleißigen Helfer“ im Darm gesund und zahlreich zu halten. Achten Sie auf ausreichend Ballaststoffe und nehmen Sie bei Bedarf (z.B. nach einer Antibiotikatherapie) viel Probiotika (Joghurt, Sauerkraut, ...) mit Ihrer Nahrung auf. Dies unterstützt Ihre Darmflora, Ihr Immunsystem und somit langfristig Ihre Gesundheit!

Ihre

Dr. Caren Lagler