

DER DARM IST EIN GARANT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Es mag erstaunlich klingen, aber der menschliche Darm besitzt in der Tat ein sehr intensives „Innenleben“.

Im gesamten Verdauungstrakt, von der Mundhöhle bis zum After, kommen unzählige Bakterien beheimatet. Die mit Abstand höchste Bakterienpopulation findet sich im Dickdarm. Hier leben hauptsächlich solche Bakterien, die keine Luft zum Überleben benötigen.

Das sind Arten wie Bifidus, Bacteroides, Enterobakterien und Enterokokken. Zusätzlich zu den Mikroben im Darm befinden sich auf den gesamten Schleimhäuten des Verdauungstraktes auch die Träger der körpereigenen Immunabwehr in extrem hoher Konzentration.



Foto: Fotolia

Damit eine gesunde Mikrobenbesiedlung erhalten bleibt, muss die Nahrung Ballaststoffe enthalten.

Sie verhindern, dass sich unter normalen Umständen eine bakterielle Entzündung vom Verdauungsapparat aus in den übrigen Organismus hinein ausbreiten kann. Gleichzeitig dienen die Bakterien im Darm der Ausbildung, Aktivierung und Steuerung körpereigener Immunzellen.

Aus diesen Zusammenhängen erklärt sich auch, wieso eine gestörte Darmbesiedlung als Ursache für Erkrankungen infrage kommen kann. Denn wenn die Bakterienzusammensetzung im Darm außer Kontrolle gerät, können sich dort krank machende Mikroben ansiedeln, die zu einer Beeinträchtigung der normalen Verdauungsabläufe und damit zu Durchfällen, Verstopfungen oder Blähungen führen können.

Die so genannten „guten“ Darmbakterien sind an der Nahrungsverdauung beteiligt. Das Endprodukt ihrer Arbeit sind kurze Fettsäuremoleküle, die für eine gesunde Dickdarmschleimhaut sorgen. Tritt ein Mangel an diesen Fettsäuren im Dickdarm auf, so kann das möglicherweise die Entstehung von Darmerkrankungen wie Colitis ulzerosa oder Dickdarmkrebs begünstigen.

Damit eine gesunde Mikrobenbesiedlung im Dickdarm erhalten bleibt, muss die Nahrung vor allem Ballaststoffe enthalten. Diese dienen den Bakterien als Nährstoffe. Deshalb ist es so wichtig, sich ballaststoffreich zu ernähren.

Aber nicht nur eine Fehlernährung kann die Darmmikroben aus dem Gleichgewicht bringen. Auch Arzneimitteltherapien, allen voran die Behandlung mit Antibiotika, oder mehrtägige Durchfallerkrankungen können die Darmbakterien abtöten und zu Fehlbesiedlungen im Darm führen. Um dann wieder Ordnung in das innere Darmgefüge zu bringen, gibt es in der Apotheke spezielle Präparate, die dem Darm wieder die notwendigen Mikroben zuführen.

Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen gerne weiter.