



Der Darm in Kur

Hundert Billionen von Mikroorganismen besiedeln einen der wichtigsten Teile unseres Verdauungstraktes: unseren Darm. Mit einer Länge von 5.5 bis 7.5 Metern besitzt der Darm aufgrund seiner feinen Zotten eine Oberfläche von etwa 32 Quadratmetern. Die Gesamtheit der Mikroorganismen, die den Darm besiedeln, das Mikrobiom, nennt sich auch Darmflora aufgrund der früher vertretenen Auffassung, Bakterien und andere Mikroorganismen gehörten zum Pflanzenreich. Diese Darmflora – unentbehrlich für unsere Gesundheit – stellt ein komplexes und dynamisches Ökosystem dar, das sich bereits mit der Geburt zu etablieren beginnt und dessen Dichte mit jedem weiteren Lebensjahr zunimmt. Der Darm gestillter Säuglinge ist bereits in den ersten Wochen hauptsächlich von milchsäureproduzierenden Bakterien bevölkert, die es pathogenen Bakterien erschweren, sich dort anzusiedeln. Und natürlich spielt die Nahrung auch später eine entscheidende Rolle auf die Besiedelung des Darms.

In der Funktion des Mikrobioms zeigt sich auch die Relevanz einer gesunden Flora: Abwehr von Krankheitserregern, Versorgung mit Vitaminen, Stärkung des Immunsystems, Entgiftung von Xenobiotika, Regulierung des Körpergewichts oder auch Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Eine gestörte Darmflora – entstanden durch einseitige Ernährung beispielsweise, durch Stress oder durch

Antibiotika – zeigt sich allgemein in Bauchschmerzen, Blähungen, einer erhöhten Infektanfälligkeit, Anfälligkeit für Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien, Reizdarm oder leaky gut, chronische Müdigkeit. Selbst Auswirkungen auf unser Nervensystem werden diskutiert.

So ist es denn nicht verwunderlich, dass Darmkuren oder -sanierungen nicht nur symptomatisch, sondern auch oder gerade prophylaktisch gerne empfohlen werden. Denn mit der Gesundung der Flora gewinnen wir Wohlbefinden, beugen Infekten und Allergien vor, steigern unsere Leistungsfähigkeit. Unzählige produktebezogene Darmkuren gibt es, doch scheint relevant, dass eine solche Kur in drei Schritten von Statten geht: Reinigung, Entschlackung, Wiederaufbau. Ein Wiederaufbau ohne vorherige Entschlackung wird eher nicht empfohlen, da die Aufnahmefähigkeit des Darms reduziert sein kann. Je nach Ziel einer Darmkur können verschiedene Produkte herangezogen werden, und je nach Ziel ergibt sich auch die Dauer einer Darmkur.

Gerne zeigen wir Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten einer effizienten Darmkur auf.

Claudia Held
eidg. dipl. Apothekerin ETH
Rathausapotheke
Zürcherstr. 153, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 721 17 78
www.stadtapotheke-frauenfeld.ch