

## Neun Dinge, die Ihrer Darmflora schaden

### Wussten Sie das?

Natürlich wissen Sie, dass Menschen mit chronischen [Darmerkrankungen](#) wie [Reizdarm](#) oder [Morbus Crohn](#) eine andere [Darmflora](#) besitzen als Menschen mit gesundem [Verdauungssystem](#).

Wussten Sie aber auch, dass Menschen mit Übergewicht eine ganz andere Darmflora aufweisen als schlanke Menschen? Wussten Sie ausserdem, dass autistische Menschen über eine andere Darmflora verfügen als gesunde Menschen? Oder wussten Sie, dass die Darmflora von Menschen mit [Rheuma](#) anders zusammengesetzt ist als die Darmflora von Menschen, die kein Rheuma haben?

Schon im Jahr 2004 zeigten die Wissenschaftler Hawrelak und Myers von der *School of Natural and Complementary Medicine* der australischen *Southern Cross University* in [The causes of intestinal dysbiosis: a review](#), dass eine ungünstige Veränderung der Darmflora ([Dysbiose](#)) zur Entstehung vieler chronischer und degenerativer Krankheiten beitragen kann. Erwähnt werden in dieser Studie das Reizdarmsyndrom, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Rheuma ([Arthritis](#)) und Morbus Bechterew (rheumatische Erkrankung mit Versteifung der Wirbelsäule).

Die Forscher wiesen darauf hin, dass der moderne westliche Lebensstil mit der falschen [Ernährung](#), der häufigen Einnahme von [Antibiotika](#) sowie permanenten Stresssituationen, einen äusserst schädlichen Einfluss auf die Darmflora habe. Sie empfahlen, zunächst diese Faktoren auszuschalten und dann die Darmflora wieder aufzubauen.

Die Darmflora beeinflusst also beileibe nicht nur [den Darm](#). Sie beeinflusst jeden Winkel unseres Seins - sowohl im körperlichen wie auch im seelischen Bereich. Die Darmflora kann uns krank machen, aber auch wieder genesen lassen. Ohne eine ausgeglichene Darmflora ist wirkliche Gesundheit daher nicht möglich.

### Je gesünder die Darmflora umso stärker Ihre Abwehrkraft

Die Darmflora besteht aus einer Gemeinschaft vieler Billionen Bakterien ( $10^{13}$  bis  $10^{14}$ ), die unser Verdauungssystem besiedeln. Das sind zehnmal so viele Bakterien, wie wir Zellen haben. Darunter sind Bakterien, die uns nützen - man nennt sie probiotische Bakterien - und Bakterien, die uns weniger nützen, ja in manchen Fällen sogar schaden.

Die Aufgaben der nützlichen Bakterien sind vielfältig. So verhindern sie das Überhandnehmen der schädlichen und krankheitserregenden Bakterien und sind ferner dazu in der Lage, Giftstoffe zu neutralisieren. Sie helfen unserem Organismus also bei der [Entgiftung](#) und schützen ihn vor Schadstoffen aller Art.

Eine gesunde Darmflora ist folglich ein massgeblicher Bestandteil unseres [Immunsystems](#). Es gilt: Je gesünder die Darmflora ist, umso leistungsfähiger ist unser Immunsystem, umso stärker ist unsere Abwehrkraft und umso weiter entfernt sind wir von Krankheit und Unbehagen.

### Je gesünder die Darmflora, umso weniger Allergien

Eine gesunde Darmflora schützt jedoch - wie man nun denken könnte - nicht nur vor Infektionen, sondern ausserdem vor [Allergien](#), [Hauterkrankungen](#) und [Asthma](#).

Ja, es verhält sich sogar so, dass schwangere allergieanfällige Frauen durch die Einnahme von hochwertigen [Probiotika](#) (nützliche [Darmbakterien](#)) nicht nur ihr eigenes Immunsystem, sondern auch das ihrer ungeborenen Kinder derart unterstützen können, so dass die Babys nach der Geburt - besonders wenn während der Stillzeit die Probiotika-Einnahme fortgesetzt wird - seltener an [Ekzemen](#) oder anderen allergischen Problemen leiden müssen als Babys, deren Mütter keine Probiotika nehmen.

### Je gesünder die Darmflora, umso besser geschützt

Eine intakte Darmflora sorgt ferner für eine deutlich geringere Gefahr, [Nahrungsmittelunverträglichkeiten](#), [chronisch](#)



[entzündliche Darmerkrankungen](#) oder Pilzinfektionen zu entwickeln. Auch in der [Krebsvorsorge](#) nehmen Probiotika einen genauso wichtigen Stellenwert ein wie in der Nachsorge einer jeden Erkrankung, die mit Antibiotika therapiert wurde (siehe unten, Punkt 1).

## Je gesünder die Darmflora, umso weniger Übergewicht

Zu den weiteren positiven Auswirkungen von Probiotika bzw. einer gesunden Darmflora zählen die Regulierung des Stuhlgangs, die Normalisierung der [Cholesterinwerte](#) und sogar die Unterstützung bei der [Gewichtsabnahme](#). Letzteres deshalb, da viele übergewichtige Menschen über eine Darmflora verfügen, die sogar noch aus eigentlich unverdaulichen [Ballaststoffen](#) Kalorien ziehen kann.

Und so sprechen mindestens [10 Gründe](#) dafür, dass wir dem Aufbau einer gesunden Darmflora dringend unsere Aufmerksamkeit schenken sollten. Wenn sich in unserem Körper nämlich ausreichende Mengen an nützlichen Bakterien befinden, dann sind wir - selbstverständlich in Kombination mit der richtigen Ernährung und ausreichend Bewegung - auch gesund, schlank und leistungsfähig.

Gerade in Zeiten, die geprägt sind von Lebensmittelskandalen und der Ausbreitung [antibiotikaresistenter Krankheitserreger](#), ist es äusserst wichtig, unseren Körper in einem abwehrstarken Zustand zu halten. Nur so können wir sicher und gesund durchs Leben gehen - unabhängig davon, mit welchen Erregern oder Schadstoffen wir im Laufe des Tages in Kontakt geraten.

## Kontrollieren Sie Ihre Darmflora!

Nun ist es aber so, dass unsere Darmflora keine feste, unveränderliche Einrichtung in unserem Körper darstellt, die - einmal gestärkt - auch stark bleibt.

Der menschliche Organismus scheidet regelmässig Darmbakterien aus, leider nicht nur die unerwünschten, sondern auch die für uns positiven. Das aber wäre nicht schlimm, da sich die übrig gebliebenen Darmbakterien stets in Windeseile wieder vervielfältigen. Somit wäre immer für ausreichend nützliche Darmbakterien gesorgt.

Doch können sich natürlich nicht nur die nützlichen, sondern auch die schädlichen Darmbakterien vermehren. Und so verändert sich die Darmflora nicht nur mengenmässig, sondern auch in ihrer Zusammensetzung. Sie tut das jeden Tag, in jeder Stunde, ja in jeder Minute - mal in eine für uns positive Richtung, mal in eine negative Richtung.

Glücklicherweise können wir die Richtung selbst bestimmen - wenn wir wissen wie. Die Darmflora verändert sich nämlich nicht nach Lust und Laune, sondern gemäss unserem inneren Milieu. Dieses innere Milieu können wir in jedem Augenblick unseres Lebens selbst beeinflussen.

Wir können Dinge tun, die eine gesunde Darmflora aufbauen, die also dafür sorgen, dass sich die nützlichen Darmbakterien in uns wohl fühlen, dass sie sich vermehren und dabei in der Lage sind, die schädlichen Bakterien und schmarotzenden [Pilze](#) in Schach zu halten.

Wir können jedoch auch Dinge tun, die zu einer explosionsartigen Vervielfältigung von Parasiten und Krankheitserregern führen, wodurch gleichzeitig unsere eigentlich erwünschten nützlichen Bakterien ins Abseits gedrängt werden.

Oft wissen wir gar nicht, was unserer Darmflora schadet und was ihr nützen würde. Wir stellen Ihnen daher nun neun Faktoren vor, die Ihrer Darmflora schaden und erklären Ihnen anschliessend, wie Sie eine gesunde Darmflora aufbauen und sich diese auch bewahren können:

## Neun Dinge, die Ihrer Darmflora schaden

### 1. Antibiotika

[Antibiotika](#) müssen hier natürlich an erster Stelle stehen. Antibiotika zerstören bekanntlich nicht nur die schädlichen Zielbakterien, sondern auch die nützlichen Darmbakterien. Auf diese Weise beeinträchtigen sie die Darmflora ganz enorm. Was eine beeinträchtigte Darmflora jedoch bedeutet, wissen Sie inzwischen: Eine wachsende Anfälligkeit für



Krankheiten aller Art ist die Folge.

Manch einer glaubt nun, seine Darmflora regeneriere sich nach einer Antibiotika-Einnahme von ganz allein. Das kann durchaus der Fall sein, dauert aber bis zu sechs Monate lang. In diesen sechs Monaten kann viel geschehen. Nicht selten vermehren sich die übrig gebliebenen schädlichen Darmbakterien oder auch die Pilze deutlich schneller als die Restbestände der &bdquo;guten&ldquo; Darmbakterien. Die selbständige und erfolgreiche Regeneration der Darmflora ist also nicht in jedem Fall gegeben.

Wenn sich eine Antibiotika-Therapie nun wirklich nicht vermeiden lässt, dann ist es mehr als empfehlenswert, im Anschluss daran eine [Darmsanierung](#) vorzunehmen oder zumindest einen Darmfloraaufbau, wie wir ihn am Ende des Artikels beschreiben.

## 2. Antibabypille und andere Hormonpräparate

Die Einnahme von Hormonpräparaten hat ebenfalls einen massiven Einfluss auf den Zustand der Darmgesundheit. So stellten die Forscher vom *Massachusetts General Hospital* und der *Harvard Medical School* in Boston in einer prospektiven Kohortenstudie mit dem Titel "[Oral contraceptives, reproductive factors and risk of inflammatory bowel disease](#)" fest, dass Frauen, die orale Kontrazeptiva nehmen, ein deutlich höheres Risiko tragen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und [Colitis ulcerosa](#) zu entwickeln als Frauen, die nicht mit der Pille verhüten. Die Studienergebnisse wurden 2012 im international angesehenen Fachjournal für Gastroenterologie Gut veröffentlicht und bezogen sich auf Raucherinnen.

Weitere Studien, teilweise schon aus den 1990er Jahren, zogen ähnliche Schlüsse, was die Schädlichkeit von oralen [Verhütungsmitteln](#) auf die Darmflora betraf, ganz besonders dann, wenn es sich um Pillen mit hohen Östrogendosen handelte.

## 3. Chlor im Leitungswasser

Leitungswasser ist häufig gechlort. Chlor jedoch ist eine Chemikalie, die dem Wasser zum Zwecke der [Desinfektion](#), also Bakterienabtötung beigefügt wird. Chlor erledigt nun aber seinen desinfizierenden Job nicht nur im Wasser, sondern auch in Ihrem Darm und reduziert dort Ihre gesunde Darmflora.

Belgische Wissenschaftler von der *Ghent University* warnten in ihrer 2013 im Fachmagazin *Microbial Biotechnology* veröffentlichten Studie "[Prebiotics, faecal transplants and microbial network units to stimulate biodiversity of the human gut microbiome](#)" vor dem unnötigen Einsatz von Antibiotika sowie vor übermässigen hygienischen Vorsichtsmaßnahmen, wozu auch das Trinken von gechlortem Wasser gehört.

Die Wissenschaftler Van den Abbeele und Kollegen erklären in ihrer Studie, dass die genannten Faktoren - gemeinsam mit der üblichen westlichen Ernährungsweise - zu einer Abnahme der mikrobiellen Vielfalt im Darm führen, was wiederum in häufig wiederkehrenden Infektionen (z. B. mit *Clostridium difficile*), entzündlichen Darmerkrankungen und Übergewicht resultiere.

Um eine gesunde Darmflora wieder aufzubauen, empfehlen die Wissenschaftler, nicht nur Probiotika, also lebende Darmbakterien, sondern auch prebiotische Präparate ([Prebiotika](#)) einzunehmen. Prebiotika sind Stoffe, die den nützlichen Darmbakterien als Nahrung dienen. Denn alle Probiotika der Welt nützen Ihnen nichts, wenn Sie die probiotischen Bakterien verhungern lassen.

Prebiotika finden sich in besonders grossen Mengen in manchen Lebensmitteln, wie z. B. in Chicoree oder in Topinambur, aber auch im Nahrungsergänzungsmittel [Inulin](#). Letzteres gehört zu den sog. [Oligosacchariden](#), denen man unlängst eine krebsbekämpfende Wirkung nachgewiesen hat.

Doch führen alle diese pre- und probiotischen Bemühungen natürlich kaum zum Ziel, wenn man weiterhin gechlortes Trinkwasser zu sich nimmt und das Chlor kontinuierlich die Darmflora beeinträchtigt. Ein Wasserfilter ist daher ein unverzichtbares Accessoire für den Haushalt. Er versorgt Sie und Ihre Familie mit chlorfreiem, gesundem [Trinkwasser](#) und schützt so Ihre Darmflora.

Empfehlenswert sind hier besonders solche Wasserfilter, die das Wasser auf ähnliche Weise reinigen wie das in unberührter Natur mit dem Regenwasser geschieht. Regenwasser sickert erst langsam durch verschiedene



Gesteinsschichten, bevor es zu einem klaren und reinen Quellwasser wird.

Wasserfilter dieser Art müssen nicht einmal an die Wasserleitung angeschlossen werden und arbeiten - trotz minimalen technologischen Aufwands - höchst effektiv. In kurzer Zeit wird aus gewöhnlichem Leitungswasser frisches und wohlschmeckendes Quellwasser.

Wenn Sie ferner nicht nur Ihrem Darm, sondern auch Ihrer Haut den Kontakt mit giftigem Chlor ersparen möchten, dann hilft Ihnen eine einfache Massnahme: Tauschen Sie Ihre herkömmliche Duschbrause gegen eine spezielle Duschbrause, die Ihr Duschwasser in mehreren Filterstufen von Chlor und anderen Schadstoffen befreien kann. Gleichzeitig hilft diese spezielle Duschbrause, Ihren Wasserverbrauch zu drosseln und erfreut Ihre Haut mit weichem Wasser.

## 4. Fluoride

[Fluoride](#) werden ebenfalls verdächtigt, die Darmflora zu zerstören. Fluoride können wie Stoffwechselfgifte wirken, weshalb von verschiedenen Seiten behauptet wird, dass sie ähnlich wie ein Antibiotikum auch die gesunde Darmflora zerstören können.

Fluoride werden in den USA und einigen anderen Ländern dem Trinkwasser zugefügt. In Europa ist das glücklicherweise - bis auf manche Regionen in Grossbritannien - nicht mehr der Fall. Stattdessen findet man in herkömmlichen Drogerien und Supermärkten kaum noch [Zahnpasta](#) ohne Fluoride. Und auch beim Kauf von [Speisesalz](#) heisst es aufgepasst, da sich dort - gemeinsam mit Jod - auch Fluorid aufhalten kann.

Wenn Ihnen eine intakte Darmflora wichtig ist, dann achten Sie auf eine fluoridfreie Zahnpasta und auch auf fluoridfreies Salz. Sollten Sie in einem Land leben, das noch die Fluoridierung des Trinkwassers handhabt, gelten dieselben Empfehlungen wie in Punkt 3, da ein hochwertiger Wasserfilter auch Fluoride aus Ihrem Wasser entfernen kann.

## 5. Zucker und Fett

Kaum ein Nahrungsmittel führt so problemlos und zielgerichtet zu einer Zerstörung der Darmflora wie [Zucker](#). In Kombination mit ungesunden Fetten ist eine [Dysbiose](#) (fehlerhafte Darmflora) sogar noch schneller zu erreichen.

Und wenn Sie jetzt der Meinung sind, diese Ansicht stamme sicher nur aus dem Lager der Vollwertfreaks, wo Zucker einen ähnlichen Stellenwert hat wie der Teufel im Weihwasser, dann sei Ihnen folgende wissenschaftliche Erkenntnis ans Herz gelegt:

Im April 2013 veröffentlichten französische Wissenschaftler ihre Studie mit dem Titel "[Western diet induces dysbiosis with increased E coli in CEABAC10 mice, alters host barrier function favouring AIEC colonisation](#)" und erklärten darin, dass die übliche westliche Ernährungsweise mit viel Zucker und viel Fett ein massgeblicher Risikofaktor für die Entwicklung der chronisch entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn darstelle.

In besagter Studie beobachtete man die Auswirkungen einer zucker- und fettreichen Ernährung auf die Zusammensetzung der Darmflora und auf die Anfälligkeit für Infektionen. Es zeigte sich, dass eine Ernährung dieser Art umgehend zu einer Dysbiose führte. Gleichzeitig verringerte sich die Dicke der [Darmschleimhaut](#), während die Durchlässigkeit derselben stieg.

Daraufhin entdeckte man, dass sich bei einer solcherart veränderten Darmschleimhaut die schädlichen Bakterien besonders gut vermehren konnten und sich unverzüglich entzündliche Prozesse entwickelten.

## 6. Übersäuerung

Die typisch westliche Ernährungsweise, zu der neben Zucker und ungesunden Fette noch viele andere stark verarbeitete Nahrungsmittel gehören, verschiebt das gesunde Gleichgewicht im Körper. Sie überlastet die Kompensationsfähigkeiten des Organismus und führt zur heute weit verbreiteten [chronischen Übersäuerung](#) - worauf schon die in der Einleitung erwähnte australische Studie hinweist.

Bei der Frage, "Wer war nun zuerst da: Die Übersäuerung oder die Dysbiose?" verhält es sich jedoch ähnlich wie



beim Huhn und dessen Ei. Eine Antwort gibt es nicht. Beide sind eng miteinander verbunden, und das Eine kann ohne das Andere nicht existieren.

Im Falle von Übersäuerung und Dysbiose verschlimmern sich beide Zustände sogar gegenseitig: Eine Dysbiose verstärkt die Übersäuerung, während die Übersäuerung die Dysbiose verstärkt.

So kann eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora die Nährstoff- und Mineralstoffaufnahme erschweren. [Mineralstoffe](#) aber sind zur Pufferung der täglich anfallenden Säuren unverzichtbar. Die Übersäuerung schreitet also fort.

Auf der anderen Seite führt das Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt zu einer pH-Wert-Verschiebung im Verdauungssystem. Diese Milieuveränderung aber vertreibt die nützlichen Darmbakterien und schafft ein günstiges Klima für schädliche Darmbakterien und Pilze (z. B. *Candida albicans*). Die Dysbiose entsteht.

Zur Behebung einer Dysbiose gehört also viel mehr als nur der Aufbau der Darmflora, nämlich - neben den bereits genannten Punkten - auch eine gründliche [Entsäuerung](#) und eine [hochwertige Mineralstoffversorgung](#). Wenn die Dysbiose mit Pilzbeteiligung vorliegt, dann kommen natürlich zusätzlich auch solche [ganzheitlichen Massnahmen zum Einsatz, die konkret pilzfeindlich wirken](#).

## 7. Lebensmittel-Zusatzstoffe

Ein massgeblicher Grund für die negative Auswirkung der modernen Ernährung auf die Darmflora ist ihr Reichtum an künstlichen Lebensmittelzusatzstoffen. Genau wie Antibiotika, wie Fluoride und wie Chlor wirken sich diese naturfremden Substanzen auf viele nützliche Darmbakterien schlichtweg tödlich aus.

So wurde in *Complementary Therapies in Medicine* (einem angesehenen internationalen Fachmagazin) eine Studie mit dem Titel "[Intestinal dysbiosis](#)" veröffentlicht, in der Antibiotika, orale Verhütungsmittel und Lebensmittelzusatzstoffe in einem Atemzug als jene Faktoren genannt wurden, die zu einer Disharmonie der Darmflora führen.

Die beteiligten Wissenschaftler rund um John McLaren Howard betonten, dass die Konsequenzen einer Dysbiose weit über mögliche Verdauungsbeschwerden hinausgehen. Die gestörte Darmflora könne nämlich ausserdem zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut und einer erschwerten Nährstoffresorption führen, was - so die Wissenschaftler - die Wurzel vieler systemischer Erkrankungen sei.

In anderen Studien zeigte sich, dass eine Dysbiose mit Pilzbefall für dermassen vielfältige Beschwerden verantwortlich sein kann, das deren Aufzählung den Rahmen einer jeden Abhandlung sprengen würde - angefangen bei erhöhter Infektanfälligkeit über chronische Müdigkeit bis hin zum völligen Zusammenbruch des Immunsystems.

Meiden Sie daher konventionelle [Fertigprodukte](#) aller Art oder werfen Sie wenigstens einen Blick auf die Zutatenliste. Sollten dort Lebensmittelzusatzstoffe oder anderweitig Ihnen mysteriös anmutende Begriffe auftauchen, lassen Sie das Produkt besser im Supermarkt.

Essen Sie stattdessen so oft wie möglich frische und selbst zubereitete Mahlzeiten. Wenn Sie ausserdem Lebensmitteln aus [biologischem Anbau](#) den Vorzug geben, vermeiden Sie nicht nur Lebensmittelzusatzstoffe, sondern gleichzeitig auch Pestizidrückstände, die Ihrer Darmflora zusätzlich zu schaffen machen würden.

## 8. Pestizidrückstände

Leider wird die Gegenwart von [Pestizidrückständen](#) in konventionell erzeugten Lebensmitteln regelmässig bagatellisiert. Verantwortliche Stellen berufen sich auf Grenzwerte, die eingehalten werden und angeblich die Sicherheit der Lebensmittel garantieren.

Wie sehr die Wirkung von bereits minimalen Pestizidmengen unterschätzt wird, zeigt sich erst dann, wenn sich jemand die Mühe macht, die entsprechenden Spritzmittel einmal näher in Augenschein zu nehmen.

Und siehe da: Gifte, die als so harmlos gelten, dass sie nicht nur in der Landwirtschaft, sondern auch von jedem Hausmann, der sich von der Ameise auf seinem Balkon gestört fühlt, ganz nach Belieben eingesetzt werden



können, entpuppen sich mit einem Mal als hochgefährlich.

Eines dieser weit verbreiteten Pestizide ist Chlorpyrifos, das unter den verschiedensten Markennamen im Handel ist und ausnahmslos alles ins Jenseits befördert, das auch nur entfernt zur Familie der Insekten gehört. Ob in der Landwirtschaft, im Mottenmittel, im Flohhalsband für Hund und Katze oder im Ameisenpulver - Chlorpyrifos ist allgegenwärtig.

## Pestizid schädigt Kindergehirne

Im Frühjahr 2012 dann die Schlagzeilen: "Pestizid greift Gehirne Ungeborener an", "Insektizid macht Kinder dumm" und "Experten warnen vor Insektenschutzmittel". Was war geschehen?

Forscher um Virginia Rauh von der *Columbia University* in New York hatten in ihrer Studie "[Brain anomalies in children exposed prenatally to a common organophosphate pesticide](#)" bewiesen, dass bislang als ungiftig geltende Mengen des Pestizids Chlorpyrifos das Gehirn Ungeborener schrumpfen lasse und in deren späterem Leben zu verringerter geistiger Leistungsfähigkeit führe.

Nach Ansicht der Wissenschaftler waren die bis zu diesem Zeitpunkt geltenden Grenzwerte nicht ausreichend, um Kinder vor den Langzeitfolgen durch das Spritzmittel zu schützen.

Chlorpyrifos ist natürlich weiterhin im Einsatz. Schliesslich ist ein ameisenfreier Garten deutlich wichtiger als die Gesundheit unserer Kinder. Allerdings schadet das Insektizid nicht nur dem Gehirn ungeborener Babys, sondern ausserdem der Darmflora eines jeden, der bereits geboren ist.

## Pestizid schädigt Darmflora

Im Mai 2013 veröffentlichten französische Wissenschaftler der *Jules Verne University of Picardy* eine Studie, in der sie die störenden Einflüsse von geringen Dosen Chlorpyrifos auf die Zusammensetzung der Darmflora von Säugetieren zeigten. Chlorpyrifos - so die Forscher - sei in der Lage, eine Dysbiose zu verursachen ([Impact of chronic exposure to low doses of chlorpyrifos on the intestinal microbiota in the Stimulator of the Human Intestinal Microbial Ecosystem \(SHIME\) and in the rat](#)).

## Entgiftung mit Bio-Lebensmitteln

Und wenn Sie sich jetzt Sorgen um Ihre Gesundheit oder die Ihrer Kinder machen, weil bei Ihnen bislang konventionell erzeugte Lebensmittel - und damit auch Pestizidrückstände - auf den Tisch kamen, dann möchten wir Ihnen gerne noch eine Studie aus dem Jahr 2008 ans Herz legen: [Dietary intake and its contribution to longitudinal organophosphorus pesticide exposure in urban/suburban children](#).

Hier zeigten amerikanische Wissenschaftler, dass die Pestizidbelastung bei Kindern - die bisher konventionelle Nahrung gegessen haben - innerhalb weniger Tage auf einen nicht mehr nachweisbaren Level sinkt, WENN sie ab sofort nur noch biologisch erzeugte Lebensmittel zu sich nehmen.

Kümmern Sie sich also um eine zuverlässige Quelle biologisch erzeugter Lebensmittel und schalten Sie auf diese Weise einen wichtigen Risikofaktor für die Entwicklung einer Dysbiose aus.

Bei all diesen Hiobsbotschaften könnte es nun sein, dass Sie in [Stress](#) geraten sind, weil Sie nicht wissen, was Sie jetzt zuerst tun sollen, um Ihre Darmflora und Ihre Gesundheit zu schützen. Setzen Sie unsere Tipps einfach in aller Ruhe und Schritt für Schritt um. Stress ist dagegen fehl am Platze. Denn auch Stress schadet der Darmflora.

## 9. Stress

Zwar können Sie nicht alle Stressfaktoren im Alltag vermeiden, doch nützt es schon einmal, wenn Sie sich des Stresses bewusst werden, sich klar machen, dass Stress keinerlei Vorteile mit sich bringt und mit Stress auch nichts wirklich schneller oder besser gelingt. Im Gegenteil: Stress macht krank!

Wissenschaftliche Beweise gibt es dazu sehr viele. Wir haben für Sie eine ganz aktuelle [Studie](#) ausgesucht, die im Herbst 2012 im Fachjournal *Psychoneuroendocrinology* veröffentlicht wurde und Faszinierendes zeigt:



Man entdeckte, dass nicht nur Stress die Darmflora schädigen kann, sondern dass umgekehrt eine gesunde Darmflora (in der Studie war es *Bifidobacterium infantis*) auch für eine höhere Stressresistenz sorgen kann. Mit ausreichend nützlichen Darmbakterien im Körper lässt man sich infolgedessen nicht so schnell stressen, sieht das Leben deutlich gelassener und leidet kaum noch unter den typischen Stressfolgen.

Wenn Sie gleichzeitig das Organisationstalent in sich wecken, in Ihren Alltag ausreichend entspannende Augenblicke einbauen und sich mit Hilfe von [neun nervenfreundlichen Massnahmen ein starkes Nervenkostüm](#) zulegen, dann kann eigentlich nichts mehr schief gehen.

Nachfolgend fassen wir noch einmal die wichtigsten ganzheitlichen Massnahmen zusammen, die für einen erfolgreichen Aufbau Ihrer Darmflora erforderlich sind.

## Aufbau einer gesunden Darmflora - Die Praxis

- Meiden Sie - wo immer möglich - Antibiotika-Therapien. Suchen Sie nach Alternativen. Führen Sie nach einer unvermeidlichen Antibiotika-Therapie eine Darmsanierung durch.
- Meiden Sie Hormonpräparate
- Trinken Sie chlorfreies Wasser aus einem hochwertigen Wasserfilter.
- Wählen Sie fluoridfreie Zahncremes und fluoridfreies natürliches Salz.
- Meiden Sie Zucker und ungesunde Fette.
- Ernähren Sie sich vitalstoffreich und basenüberschüssig. Führen Sie - wenn noch nicht geschehen - ein effektives Entsäuerungsprogramm durch.
- Meiden Sie Fertigprodukte.
- Bevorzugen Sie Bio-Lebensmittel.
- Bleiben Sie gelassen :-).
- Bauen Sie Ihre Darmflora auf! Führen Sie zu diesem Zweck idealerweise eine umfassend [Darmsanierung](#) durch. Wenn Sie dazu gerade keine Zeit haben, empfehlen wir das folgende Programm, das sich ausschliesslich auf den Aufbau der Darmflora konzentriert, jedoch keine zusätzlichen Komponenten zur Entgiftung (Bentonit), Reinigung und Anregung der Darmperistaltik (Flohsamenschalenpulver) enthält:

## Die gesunde Darmflora - Ziele

Zum Aufbau einer gesunden und leistungsfähigen Darmflora gibt es viele Möglichkeiten. Die ganzheitliche Methode verfolgt bei diesem Programm mindestens zwei Ziele:

- Das Darmmilieu soll optimiert und so verändert werden, dass sich die nützlichen Darmbakterien wieder wohl und die schädlichen Darmbakterien äusserst unwohl fühlen.  
Dazu eignen sich hervorragend enzymatisch hochaktive Getränkekonzentrate auf der Basis effektiver Mikroorganismen, wie z. B. Hulup. Dabei handelt es sich um ein Flüssigpräparat mit pre- und probiotischer Wirkung. Es liefert also sowohl Milchsäurebakterien als auch die passende Nahrung für diese. Zusätzlich versorgt es mit natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie einer Vielzahl antioxidativ wirksamer sekundärer Pflanzenstoffe.  
Alle diese Komponenten harmonisieren gemeinsam das Darmmilieu, fördern die Regeneration der Darmschleimhaut, helfen bei der Ausleitung von verbliebenen Stoffwechsellrückständen, regulieren dadurch die Verdauung und bereiten den Darm auf die Ankunft der nützlichen Darmbakterien vor.
- Die Darmflora wird nun gezielt mit lebenden Darmbakterien aufgebaut. Dazu eignen sich besonders solche Probiotika, die in magensaftresistenten Kapseln eingenommen werden, wie z. B. Combi Flora. Nur so können Sie sicher sein, dass 100 Prozent der nützlichen Darmbakterien auch im Darm ankommt - und nicht etwa schon ein Teil zuvor in der Magensäure umkommt.  
Achten Sie darauf, dass das von Ihnen gewählte Probiotikum neben den üblichen *Lactobacillus*- und *Bifido*-Stämmen auch die beiden ausgesprochen wichtigen Darmbakterien [Lactobacillus reuteri](#) (für die Zahngesundheit sowie besonders für werdende und stillende Mütter) und *Bifidobacterium infantis* enthält. Combi Flora versorgt Sie mit diesen beiden Bakterienarten genauso wie mit 12 weiteren nützlichen Darmbakterienstämmen. Auf diese Weise erhält Ihre Darmflora die erforderliche Vielfalt an Basis-Probiotika und kann sich damit zu einer ausgeglichenen und gesunden Darmflora entwickeln, die Ihnen jetzt all die oben genannten gesundheitlichen Vorteile verschaffen wird.

Eine interessante [Anleitung zum Aufbau der Darmflora finden Sie hier.](#)

Wir wünschen Ihnen - wie immer - die beste Gesundheit J

Ihr Team vom  
Zentrum der Gesundheit

## Quellen:

1. P.G. Godet *et al.*, "[Meta-analysis of the role of oral contraceptive agents in inflammatory bowel disease.](#)" Gut. 1995 November; 37(5): 668-673. (Meta-Analyse der Rolle von oralen Kontrazeptiva in chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.) [[Quelle als PDF](#)]
2. Boyko EJ *et al.*, "[Increased risk of inflammatory bowel disease associated with oral contraceptive use.](#)" Am J Epidemiol. 1994 Aug 1;140(3):268-78. (Erhöhtes Risiko für entzündliche Darmerkrankungen mit oralen Kontrazeptiva assoziiert) [[Quelle als PDF](#)]
3. Hawrelak JA *et al.*, "[The causes of intestinal dysbiosis: a review.](#)" Altern Med Rev. 2004 Jun;9(2):180-97. (Die Ursachen der Darmdysbiose: Ein Review.) [[Quelle als PDF](#)]
4. Khalili H *et al.*, "[Oral contraceptives, reproductive factors and risk of inflammatory bowel disease.](#)" Gut. 2012 Jun 19. (Orale Kontrazeptiva, reproduktive Faktoren und Risiko von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) [[Quelle als PDF](#)]
5. Van den Abbeele P. *et al.*, "[Prebiotics, faecal transplants and microbial network units to stimulate biodiversity of the human gut microbiome.](#)" Microb Biotechnol. 2013 Jul;6(4):335-40. (Präbiotika, fäkale Transplantationen und mikrobielle Netzwerk Einheiten zur Förderung der biologischen Vielfalt des menschlichen Darms.) [[Quelle als PDF](#)]
6. Martinez-Medina M. *et al.*, "[Western diet induces dysbiosis with increased E coli in CEABAC10 mice, alters host barrier function favouring AIEC colonisation.](#)" (Westliche Ernährung induziert Dysbiose mit erhöhter Anzahl an E. coli in CEABAC10 Mäusen und verändert die Wirt-Barrierefunktion bei begünstigende AIEC Kolonisation.) [[Quelle als PDF](#)]
7. Complementary Therapies in Medicine "[Intestinal dysbiosis.](#)" Volume 1, Issue 3 , Pages 153-157, July 1993 John McLaren Howard (Darm-Dysbiose) [[Quelle als PDF](#)]
8. Rauh VA *et al.*, "[Brain anomalies in children exposed prenatally to a common organophosphate pesticide .](#)" Gut. 2013 Apr 18. (Gehirn-Anomalien bei Kindern, die pränatal dem Pestizid Organophosphat ausgesetzt waren.) [[Quelle als PDF](#)]
9. Joly C. *et al.*, "[Impact of chronic exposure to low doses of chlorpyrifos on the intestinal microbiota in the Simulator of the Human Intestinal Microbial Ecosystem \(SHIME\) and in the rat.](#)" Proc Natl Acad Sci U S A. 2012 May 15;109(20):7871-6. (Auswirkungen einer chronischen Exposition von niedrigen Dosen Chlorpyrifos auf die Darmflora im Simulator des menschlichen Darmflora Ökosystems (SHIME) und bei der Ratte.) [[Quelle als PDF](#)]
10. Lu C. *et al.*, "[Dietary intake and its contribution to longitudinal organophosphorus pesticide exposure in urban/suburban children.](#)" Environ Sci Pollut Res Int. 2013 May;20(5):2726-34. (Nahrungsmittelaufnahme und ihr Beitrag zur Länge der Organophosphor-Pestizidbelastung bei innerorts / ausserorts lebenden Kindern.) [[Quelle als PDF](#)]
11. Dinan TG. *et al.*, "[Regulation of the stress response by the gut microbiota: implications for psychoneuroendocrinology.](#)" Psychoneuroendocrinology. 2012 Sep;37(9):1369-78. (Regulation der Stress-Reaktion durch die Darmflora: Implikationen für die Psychoneuroendokrinologie.) [[Quelle als PDF](#)]