



## ■ Dysbiose: Leiden Sie unter Verdauungsproblemen?

Viele Menschen leiden heute unter ständigen, unklaren Verdauungsbeschwerden, sie klagen über Blähungen, Durchfall, Bauchkrämpfe, Verstopfung usw. Oftmals gehen diese Symptome mit weiteren Beschwerden wie Müdigkeit und Erschöpfung oder einer gesteigerten Infektanfälligkeit einher.

Der Grund hierfür könnte sein, dass bei diesen Menschen die natürliche Darmflora aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Die als „Darmflora“ bezeichnete ständige Besiedlung des Darmes mit rund 100 Billionen Bakterien ist etwas ganz Natürliches und Normales.

Nur wenn dieses Schutzschild intakt ist, wenn zwischen den vielfältigen Bakterien ein gesundes Gleichgewicht besteht (= Symbiose), geht es uns gut.

### — Eine intakte bakterielle Darmflora schützt vor Krankheitserregern:

- Sie verdrängt die unerwünschte Konkurrenz, erschwert es Eindringlingen also, sich im Darm festzusetzen
- Sie produziert Säuren, die Krankheitserreger abtöten oder ihr Wachstum hemmen
- Sie unterstützt die Abwehrkräfte außerdem dadurch, dass sie das Immunsystem des Darms anregt
- Sie produziert Buttersäure, die sehr wichtig für die Zellen in der Darmschleimhaut ist

### — Wodurch kann dieses so gewichtige Gleichgewicht gestört werden und es zur „Dysbiose“ kommen?

Durch Medikamente (insbesondere Antibiotika), psychische Belastung, Schadstoffe und unausgewogene Ernährung kann es zu qualitativen und quantitativen Veränderungen der Darmflora kommen (= Dysbiose). Das bedeutet, dass sich zum einen krankmachende Keime vermehren können und zum anderen, dass sich die Mikroorganismen der physiologischen Darmflora in einem Maß erhöhen, dass sie Symptome auslösen.

### — Was sind die Folgen?

Durch dieses Ungleichgewicht wird die Darmschleimhaut geschädigt, was sich als Darmentzündungen, Krämpfen, Blähungen, vermehrter Abgang von Darmgasen (Flatulenz), Verstopfung, Neurodermitis, rheumatische Erkrankungen, Vitaminmangel oder Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten äußern kann.

Eine gestörte Darmflora führt darüber hinaus bei vielen Menschen zu starker Gasentwicklung, durch die es zu einem aufgeblähten Bauch kommen kann. Durch den „Blähbauch“ kann es wiederum zu Zwerchfell-Hochstand kommen, der bei Erwachsenen massive Herzbeschwerden hervorruft. Durch starke Gasentwicklung kann auch starker Mundgeruch entstehen.



**Fazit:**

**Eine intakte Darmflora ist eine der grundlegenden Voraussetzungen für Wohlbefinden und Gesundheit!**

— **Wie erkennt man eine Dysbiose?**

Durch die Untersuchung einer Stuhlprobe auf die Zusammensetzung der Bakterienflora lassen sich Störungen rechtzeitig erkennen und geeignete Maßnahmen einleiten.

Die Art der nachgewiesenen Krankheitserreger entscheidet darüber ob und ggf., in welcher Form Ihr Darm saniert werden muss. Die Therapie kann z. B. medikamentös und/oder mit einer Diät bzw. einer Ernährungsumstellung erfolgen.

Sollten Sie unter den beschriebenen Beschwerden leiden, sprechen Sie uns bitte an. Wir beraten Sie gerne.

**Sie erhalten einen Dysbiose-Check (d. h. eine Analyse der Zusammensetzung Ihrer Darmflora) für 40,79 €.**

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für die Beratung/Befundinterpretation.