



**GANZHEITLICHE GESUNDHEIT
BEGINNT IM DARM**



Notizen:



Bakterien – Freund & Feind

Meist denkt man an etwas negatives, wenn man an Bakterien denkt. Aber tatsächlich sind die meisten Bakterien harmlos, sie übernehmen sogar lebenswichtige Aufgaben im menschlichen Körper.

- Fast überall finden wir Bakterien, nicht nur in unserer Umgebung sondern auch in unserem Körper
- Ca. 10 Milliarden Bakterien leben im Mund eines Menschen
- Im menschlichen Verdauungstrakt befinden sich 99 % all unserer Mikroorganismen
- Über 100 Millionen Bakterien befinden sich auf der menschlichen Haut (bei durchschnittlicher Hygiene)
- Unsere Darmflora besteht aus bis zu 1000 unterschiedlichen Mikroorganismen – die meisten davon sind Bakterien
- Bakterien sind nicht gleich schlecht: viele übernehmen im menschlichen Körper lebenswichtige Aufgaben. Die überwiegende Anzahl an Bakterien sind harmlos.

Warum eine gesunde Darmflora so wichtig ist

Die Mikroflora besteht aus etwa 400 bis 1000 verschiedenen Bakterienarten. Unsere Darmflora übernimmt viele wichtige Aufgaben:

1. Unterstützung der Verdauung

Die Mikroflora hat eine wichtige Rolle bei der Verdauung. Sie hilft uns dabei, unverdauliche Bestandteile unserer Nahrung wie Ballaststoffe und Präbiotika zu verarbeiten. Dabei entstehen Stoffe wie kurzkettige Fettsäuren und verschiedene Vitamine wie B12, K und Folsäure, die wiederum in unseren Körper gelangen. Die Mikroflora unterstützt auch die Vorverdauung, indem sie Eiweiße abbaut und Fette auflöst, was die Verstoffwechslung von Proteinen und Fetten erleichtert.

2. Mikrobieller Schutz

Im Darm kämpfen verschiedene Bakterien um Plätze an der Darmwand. Sie konkurrieren um Nahrung und nutzen verschiedene Strategien, um sich gegenseitig zu bekämpfen. Einige Bakterien sind zahlreicher und können dadurch andere Bakterien hemmen. Manche produzieren antibiotische Substanzen, die das Wachstum von Konkurrenten stoppen. Beispiele dafür sind Acidolin und Acidophilin von *Lactobacillus acidophilus* oder Wasserstoffperoxid (H_2O_2). Einige Bakterien senken auch den pH-Wert in ihrer Umgebung durch Säureproduktion. Dadurch können bestimmte Bakterien ihre Arbeit nicht mehr richtig erledigen.

Warum eine gesunde Darmflora so wichtig ist

3. Unterstützung des darmassoziierten Immunsystems

Der Darm ist wichtig für unser Immunsystem. Hier treffen wir auf Keime aus unserer Nahrung und Umgebung, die dem Immunsystem präsentiert werden. Die Immunzellen werden vom Darm aus in den Körper geschickt. Die Mikroflora im Darm ist wie ein Trainingspartner für unser Immunsystem. Wenn das Verhältnis zwischen Mikroflora und Immunsystem gestört ist, kann die Immunantwort überreagieren oder gedämpft werden. Eine gesunde Mikroflora ist besonders wichtig für die Entwicklung des Immunsystems bei Babys. Bestimmte Bakterien namens Bifidobakterien spielen dabei eine besondere Rolle. Sie werden durch bestimmte Faktoren in der Muttermilch gefördert. Diese Bakterien unterstützen die Immunabwehr und helfen Babys, in den ersten Monaten Schutz gegen Bakterieninfektionen aufzubauen. Neben den gesunden Bakterien gibt es auch krankheitserregende Keime in der Mikroflora, aber normalerweise sind sie in geringer Anzahl vorhanden und werden von anderen schützenden Bakterien kontrolliert. Wenn das Gleichgewicht der Darmflora gestört wird, zum Beispiel durch Antibiotika, können sich die krankheitserregenden Keime stark vermehren.

Wie unsere Darmflora gestört werden kann

Viele Faktoren beeinflussen das Ökosystem der intestinalen Mikroflora:

1. Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika, Kortikoide und Laxanzien
2. Einseitige Ernährung mit industriell gefertigten, energiereichen und ballaststoffarmen Lebensmitteln
3. Negativer Stress und Anspannung, Rauchen und Alkoholabusus
4. Belastungen des Körpers mit Schadstoffen aus der Umwelt

Als Folge kann es zu einer Verringerung der Anzahl nützlicher Milchsäurebakterien im Darm kommen. Das Gleichgewicht innerhalb der Mikroflora wird gestört und die Selbstregelungsmechanismen können nicht mehr greifen.

Milchsäurebakterien sind wichtige Organismen im Verdauungstrakt. Sie produzieren Milchsäure und kurzkettige Fettsäuren, stabilisieren den pH-Wert, unterstützen die Darmbarriere, produzieren mikrobi-zide Substanzen und tragen dazu bei, die Mikroflora des Darmes zu stabilisieren.

Reizdarmsyndrom – was ist das?

Ca. 30 % der Bevölkerung leiden ab und zu unter Bauchschmerzen, manchmal auch an Durchfällen oder Verstopfung. Bei den meisten Menschen verlieren sich die Beschwerden nach einigen Tagen wieder. Sie nehmen diese Störung meist nicht als Krankheit wahr und verzichten auf einen Arztbesuch. Bei einem Teil der Patient:innen gehen die Beschwerden aber nicht zurück, sondern werden chronisch. Oft beginnt dann eine Reihe von Untersuchungen. Es werden jedoch keine organischen Ursachen für die Beschwerden gefunden. **In diesen Fällen kann ein Reizdarmsyndrom bestehen.**

Die Symptome des Reizdarmsyndroms sind zwar häufig lästig und schränken viele Menschen in der Bewältigung des Alltags stark ein. Jedoch sind sie, wenn alles andere ausgeschlossen wurde, ungefährlich.



Symptome des Reizdarmsyndroms



Bauchschmerzen



Blähungen



Durchfall



Verstopfung

Wie kann ein Reizdarmsyndrom (RDS) entstehen?

Über die Ursachen der Erkrankung ist nicht viel bekannt. Wir wissen aber, dass in Familien, bei denen mindestens ein Elternteil unter einem RDS leidet, die Kinder häufig ähnliche Symptome ausbilden. Auch tritt ein Reizdarmsyndrom manchmal nach infektiösen Darmerkrankungen auf. In den Gewebeproben der Darmschleimhaut solcher Patient:innen finden wir oftmals minimale Anzeichen einer Entzündung.

Einflüsse, die bei der Ausbildung eines Reizdarmsyndroms eine Rolle spielen:

1. Darminfektionen
2. Nahrungsmittelunverträglichkeiten
3. negativer Stress
4. starke Emotionen

Halten die Beschwerden (Symptome) mehrere Tage an, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

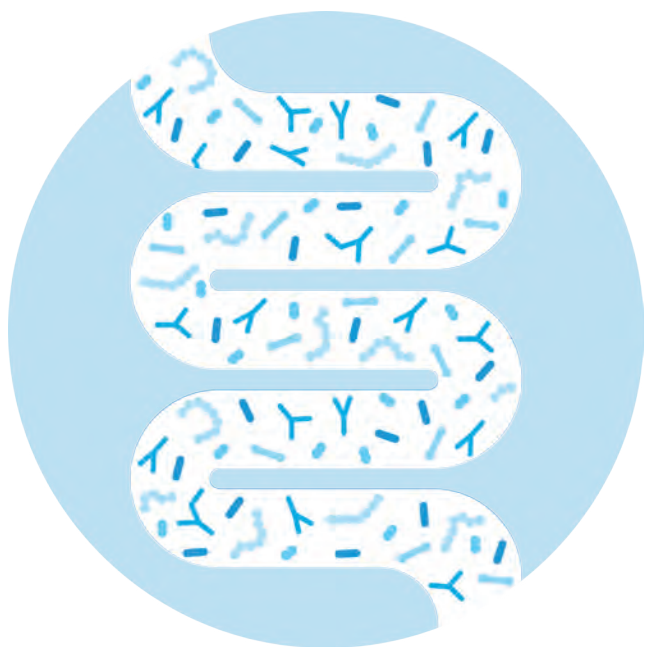
Die Mikrobiologische Therapie

Die Mikrobiologische Therapie bietet unterschiedliche schonende Ansätze, um dem Körper wieder „auf die Beine“ zu helfen, ohne ihn dabei zu belasten.

Dabei geht es vor allem darum, die körpereigenen Abwehrkräfte an den Schleimhäuten im Körper zu stärken, welche im Darm oder aber auch auf die oberen Atemwege regulierend eingreifen.

Vereinfacht gesagt: bei der mikrobiologischen Therapie werden Präparate mit für die Gesundheit förderlichen Mikroorganismen wie z.B. Bakterien eingesetzt um so gezielt das Mikrobiom positiv zu beeinflussen und in weiterer Folge das Immunsystem zu stärken.

Das Zentrum des Immunsystems liegt im Darm.



Symbioflor® E.coli-Tropfen

Symbioflor® E.coli ist ein Arzneimittel mit lebenden Escherichia coli-Bakterien. Es dient zur Behandlung des Reizdarmsyndroms.

Warum Probiotika? Beim Reizdarmsyndrom können Probiotika helfen nicht nur die Symptome sondern die Ursache zu bekämpfen. Darmbakterien wie Bifidobakterien, Laktobazillen oder Escherichia coli-Bakterien bringen die Darmflora wieder ins Lot und sind bei vielen Darmerkrankungen wirksam einsetzbar und somit empfehlenswert.

Wirkstoff: E.coli-Bakterien

Dosierung (Erwachsene): zu Beginn der Behandlung 3mal tgl. 10 Tropfen während der Mahlzeiten. Steigerung der Dosis nach einer Woche auf 3mal tgl. 20 Tropfen.

Anwendung: bei Reizdarmsyndrom (Colon irritabile)

- Überprüfte Wirksamkeit
- Gute Verträglichkeit
- Individuelle Dosierbarkeit
- Frei von Alkohol
- Ohne Konservierungsstoffe

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Abhilfe bei Reizdarmsyndrom!



**Tropfen zum Einnehmen,
Suspension**

Symbioflor®

Enterococcus-Tropfen

Symbioflor® Enterococcus ist ein Arzneimittel mit lebenden Enterococcus faecalis-Bakterien. Es dient zur Behandlung bei wiederkehrenden Infektionen der Nasennebenhöhlen und Bronchien.

In unserem Darm sitzen ca. 80% aller Immunzellen. Daher ist es wichtig unser Immunsystem durch eine gesunde Mikroflora zu unterstützen.

Wirkstoff: Enterococcus faecalis Bakterien

Dosierung (Erwachsene): 3mal tgl. 30 Tropfen. Kinder und Jugendliche entsprechend anpassen, z.B. 3mal tgl. 20 Tropfen

Anwendung: Zur Verminderung der Rezidivrate bei wiederkehrenden Infektionen der oberen und unteren Atemwege, besonders bei Entzündungen der Nebenhöhlen (Sinusitis) und der Bronchien (Bronchitis)

- Überprüfte Wirksamkeit
- Signifikante Reduzierung der Rezidivraten bei wiederkehrenden Infekten
- Gute Verträglichkeit
- Frei von Alkohol
- Ohne Konservierungsstoffe

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Abhilfe bei wiederkehrenden Infektionen der Nasennebenhöhlen und Bronchien!



**Tropfen zum Einnehmen,
Suspension**

SymbioLact® Plus Kapseln

SymbioLact® Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin und Milchsäurebakterien. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie z.B. die Darmschleimhaut, bei.

Die Darmschleimhaut ist die größte Schleimhaut des menschlichen Körpers und Versorger der Zellen des Darms mit wichtigen Nährstoffen.

Enthält:

Biotin, Bifidobacterium animalis subsp. lactis, Lactobacillus acidophilus, Lactococcus lactis, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus salivarius

1 Kapsel SymbioLact® Plus enthält eine Mischung von mindestens 10 Milliarden gefriergetrockneter Milchsäurebakterien des oberen und unteren Verdauungstraktes.

Dosierung (Erwachsene): 1 x tgl. 1-2 Kapseln zur Mahlzeit einnehmen

Anwendung: Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin und Milchsäurebakterien. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie z.B. die Darmschleimhaut, bei.

- Frei von Laktose
- Frei von Gluten
- Für Vegetarier geeignet
(vegetarische Kapselhülle)

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine ausgewogene Ernährung dar.

**Das tägliche Plus
für Ihre Darmflora!**



**Kapsel
zur oralen Einnahme**

SymbioLact® Comp.

SymbioLact® Comp. ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin und Milchsäurebakterien. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie z.B. die Darmschleimhaut, bei.

Probiotika – ein Allrounder für den Darm. Vor allem bei einer Antibiotika-Therapie, wo wichtige Bakterien im Darm zerstört werden, können Probiotika dabei helfen, im Darm natürlich vorkommende Bakterien zuzuführen und damit eine geregelte Verdauung sicherzustellen.

Enthält:

Biotin, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus acidophilus, Lactococcus lactis und Bifidobacterium lactis

1 Portion SymbioLact® Comp. (1 Beutel) enthält eine Mischung gefriergetrockneter Milchsäurebakterien des oberen und unteren Verdauungstrakt von mindestens 2 Milliarden koloniebildende Einheiten.

Dosierung:

Kinder 1 x tgl. und Erwachsene 1-2 x tgl. den Inhalt eines Beutels in ein Glas Wasser (ca. 100 ml) rühren und zu der Hauptmahlzeit einnehmen/trinken

Anwendung: Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin und Milchsäurebakterien. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie z.B. die Darmschleimhaut, bei.

- Frei von Laktose
- Frei von Gluten
- Für Vegetarier geeignet

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine ausgewogene Ernährung dar.

Für den Darm und die Darmschleimhaut



**Pulver in Beutel
zur oralen Einnahme**



Weitere Informationen und Tipps
zur Darmpflege unter
www.schwabe.at/mikrobiologie-produkte/



Vertrieb in Österreich exklusiv über:



**Schwabe
Austria**

Schwabe Austria GmbH
1230 Wien, Österreich
www.schwabe.at