

Auf den Darm geschlagen

Mit natürlichen Mitteln häufig Beschwerden entgegenwirken

In unserem Darm tummeln sich ungefähr zehnmal so viele Bakterien wie Zellen im Körper – gute und schlechte. Auf der Oberfläche der Schleimhäute liegend, wehrt die Darmflora wie ein schützender Panzer die meisten Krankheitserreger ab. „Stress, Medikamentengabe oder falsche Ernährung wirken sich jedoch negativ auf das sensible Gebilde aus“, betont Dr. Susanne Fink-Tornau, Ernährungsberaterin und Ökotrophologin. Mit natürlichen Mitteln lässt sich die gesunde Darmflora aufrechterhalten.

Stress lass nach

Tatsächlich reagiert der Darm sehr empfindlich auf jegliche Art von Emotionen, insbesondere auf Stress; schließlich stehen Bauch und Kopf in ständigem Informationsaustausch. „In stressigen Situationen spannen sich die Darmmuskeln an, was den Verdauungsprozess lähmt“, weiß Dr. Fink-Tornau. Um Stress entgegenzuwirken, sollten Betroffene daher gezielte Entspannungspausen einlegen.

Fettarme Nahrung beugt ebenfalls ungewollten Darmreaktionen vor. Tipp der Expertin: „Mithilfe natürlicher Aktivkulturen von Milchsäurebakterien lässt sich das Verdauungssystem zusätzlich unterstützen.“ Produkte aus dem Reformhaus enthalten nicht nur typische Vertreter einer gesunden Darmflora wie die Milchsäurebakterien *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium lactis*, sondern zusätzlich den wertvollen Ballaststoff Oligofruktose aus der Zichorienwurzel.

Natürliche Ballaststoffe

„Eine ausgewogene Ernährung trägt maßgeblich zu einer funktionierenden und gesunden Darmflora bei“, erklärt Dr. Fink-Tornau. Vor allem

Ballaststoffe nehmen hier eine wichtige Rolle ein. Sie sind nicht nur sättigend, sondern unterstützen auch den Verdauungsprozess. Natürliche Produkte wie fein vermahlene indische Flohsamenschalen oder Inulin führen dem Darm zusätzliche Ballaststoffe zu, auch auf die Zufuhr von ausreichend Gemüse und Obst ist zu achten.

Aktivkulturen bei Medikamentengabe

Die Einnahme verschiedener Medikamente wirkt sich ebenfalls auf den Darm aus. So töten Antibiotika beispielsweise nicht nur Erreger ab, sondern auch nützliche Darmbakterien. In der Folge leiden viele Betroffene unter Durchfall. „Während und nach der Einnahme von Antibiotika ist es daher empfehlenswert, das Gleichgewicht der Darmflora mithilfe von Milchsäurebakterien zu unterstützen“, betont Dr. Fink-Tornau. Im Reformhaus gibt es diätetische Lebensmittel, die unterschiedliche Aktivkulturen in hochdosierter Form enthalten. Sie tragen dazu bei, dass sich nützliche Bakterien im Darm ansiedeln, die das biologische Gleichgewicht einer ausgewogenen Darmflora aufrechterhalten. ■

bitte lächeln Expertin



Dr. Susanne Fink-Tornau ist Ernährungsberaterin und Ökotrophologin. Sie arbeitet beim Reformwarenhersteller Natura.