

Die Gesundheit liegt im Darm

Der Darm und seine Bewohner

Unser Verdauungstrakt ist mit einer grossen Zahl an unterschiedlichen Bakterienarten besiedelt, welche einen vielfältigen Einfluss auf unseren Organismus ausüben.

Die Bakterien bilden im Laufe der ersten Lebensjahre ein für unsere Gesundheit absolut wichtiges Gleichgewicht aus. Eine Störung dieses Gleichgewichts kann weitreichende Folgen auf unser Wohlbefinden haben und ist oftmals durch Antibiotika-Einnahmen, Stress und Fehlernährung sowie durch angeborene Verdauungsstörungen verursacht.

Den Darmbakterien werden eine Reihe wichtiger Funktionen zugeschrieben:

- Vermindern die Entstehung von Allergien und Unverträglichkeiten gegenüber Nahrungsmitteln
- Regen die Darmtätigkeit (Motilität) an
- Versorgen die Darmschleimhaut mit Nährstoffen
- Unterstützen die Verdauung (Abbau schwer verdaulicher Kohlenhydrate oder Ballaststoffe)
- Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen
- Produktion lebenswichtiger Vitamine, Enzyme, Aminosäuren
- Ausscheidung von „schlechten“ Nahrungsbestandteilen
- Produktion von 80% unserer Immunzellen
- Produktion von viren- und bakterientötenden Eiweissstoffen („Immunglobuline“)
- Abwehr von Krankheitserregern und Giftstoffen

Erhöhte Darmdurchlässigkeit – das Leaky Gut-Syndrom

Der Darm ist unsere grösste Barriere gegenüber der Umwelt. Umweltgifte, Toxine, Alkohol aber auch Nahrungsmittelbestandteile können diese Barriere-Funktion stören. Kommt es zu einer erhöhten Darmdurchlässigkeit, so dringen vermehrt fremde Proteine in die Darmschleimhaut ein und unser Immunsystem wird zusehends gegen diese Stoffe reagieren. Dies führt zu einer permanenten Entzündungsreaktion mit entsprechenden Symptomen, welche oftmals als «Reizdarm» interpretiert werden.

Häufige Ursachen einer erhöhten Darmdurchlässigkeit

- Darmstörungen wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie z.B. Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa
- Reizdarm-Syndrom
- Lebensmittelunverträglichkeiten wie z.B. Zöliakie
- Ausbildung von Allergien
- Psychische Belastungen

Die Lösung – eine umfassende Stuhlanalyse

Sie erhalten einen übersichtlichen Analysebefund der als Grundlage für eine abgestimmte Therapie verwendet wird. Aus einer einzigen Stuhlprobe können gleichzeitig verschiedene Parameter bestimmt werden:

- Entzündungsparameter
- Parameter für Leaky Gut-Syndrom
- Immunstatus resp. Infekt-Abwehr der Schleimhäute
- Störungen der Verdauungsfunktion
- Untersuchung auf potentiell pathogene Keime
- Artenvielfalt der Bakterien, sprich Diversität
- Gluten-Unverträglichkeit
- Fructose- und Sorbit-Malabsorption
- Enterotyp

Die individuelle Kombination verschiedener Stuhlparameter ermöglicht es, eine weit umfassende Aussage über den Zustand des Darms zu erhalten. Eine Stuhlanalyse macht auch nach einer Darmspiegelung Sinn. Insbesondere bei chronischen Beschwerden ermöglichen Abklärungsprofile weiterführende Therapien. Gerne berate ich Sie welches Profil für Sie in Frage kommt.

Quelle: Ortho-Analytic und Allergosan