

Symbiotika - Die Superstars für unseren Darm

Geheimnisvolle Mitbewohner

Im menschlichen Darm leben Tausende Stämme unterschiedlicher Bakterien. Viele von ihnen sind für den Menschen nützlich, denn sie

- helfen bei der **Verwertung von Nahrung**,
- verhindern die **Ausbreitung von Krankheitserregern**,
- tragen zum **Funktionieren des Immunsystems** bei und
- **produzieren Vitamine** sowie **gesunde Fettsäuren**.

Dabei gilt: Je artenreicher die Besiedlung des Darms, desto stabiler ist auch das bakterielle Ökosystem. Eine vielfältige Darmflora ist die Voraussetzung für eine stabile Gesundheit und einen guten Stoffwechsel.

Präbiotika und Probiotika sorgen dafür, dass diese wertvollen Mitbewohner gesund bleiben.

Kurz erklärt

Präbiotika

- Unverdauliche Lebensmittelbestandteile, die das Wachstum und die Aktivität der gesunden Bakterien im Dickdarm fördern
- Dazu gehören Inulin in Chicorée, Artischocke und Schwarzwurzel sowie Oligofruktose, Bestandteil vieler Gemüse und Getreidearten

Probiotika

- Lebensmittel, die lebendige Mikroorganismen enthalten, wie Sauerkraut, Rote Bete und Sauer Milchprodukte

Symbiotika

- Eine Kombination aus Präbiotika und Probiotika

Was tun für eine gesunde Darmflora?

Bei gesunden Menschen reicht in der Regel eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse aus, um das Mikrobiom im Gleichgewicht zu halten. Kommt es zu Störungen in der Zusammensetzung der Darmbakterien und bestehen chronische oder entzündliche Erkrankungen, können neben einer Ernährungsumstellung Nahrungsergänzungsmittel die Darmgesundheit unterstützen.

Zur Regeneration und Entgiftung des Darms hat sich [COLO ACTIV](#) bewährt. Es enthält die Aminosäure L-Glutamin, natürliches Vitamin C, Akazienfasern und verschiedene Kräuter. Nach etwa 4 Wochen kommt ein Symbiotikum zur Unterstützung der gesunden Darmflora hinzu.

Um im Darm eine nachweisbare Wirkung zu erzielen, muss das Symbiotikum die richtige Zusammensetzung der Darmbakterien, eine ausreichende Anzahl lebender Mikroorganismen und das Präbiotikum Inulin enthalten.

Folgende Bakterienstämme sollte das Produkt auf jeden Fall beinhalten:



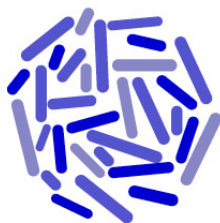
**Bifidobacterium
longum**

wandelt Zucker in Milchsäure um. Dadurch wird der pH-Wert im Darm herabgesetzt. In diesem Milieu können sich krankmachende Bakterien und Pilze nicht vermehren. Es bildet wichtige Vitamine, die direkt über den Darm aufgenommen werden können.



**Lactobacillus
rhamnosus**

unterstützt das Verdauungssystem, hemmt das Wachstum von Krankheitserregern im Urogenitalsystem und macht das zellschädigende Stoffwechselprodukt Wasserstoffperoxid unschädlich.



**Lactobacillus
salivarius**

sorgt für eine gesunde Bakterienflora im Mund. Es reduziert die Zahnfleischempfindlichkeit und die Plaquebildung.



**Lactobacillus
acidophilus**

zeichnet sich durch eine starke entzündungshemmende Wirkung aus und mildert die Beschwerden, die durch eine Laktoseintoleranz entstehen.



**Lactobacillus
plantarum**

besitzt antibakterielle und antioxidative Eigenschaften. Es stärkt maßgeblich das Immunsystem.

Das Symbiotikum [INTEST BALANCE](#) enthält neben den beschriebenen Bakterienstämmen noch weitere, für die Darmgesundheit wichtige Milchsäurebakterien und darüber hinaus das Präbiotikum Inulin aus der Zichorie.

Die Kombination aus [COLO ACTIV](#) und [INTEST BALANCE](#) hat sich seit Jahren in der Praxis bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Darmbarrierestörungen, entzündlichen Erkrankungen, wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Malassimilationsstörungen, Reizdarmsyndrom, Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall bewährt.

Literaturhinweis: »Der Darm - die Wurzel der Gesundheit«

Autor: Lothar Ursinus