

Eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora kann zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen führen. Mit einer stufenweisen, sanften Darmsanierung können die natürlichen Funktionen der Darmschleimhaut wiederhergestellt werden.

Darmsanierung

Die Darm-Kur für mehr Wohlbefinden



Bild: zVg

Sarah Monz, Fachärztin für Anästhesiologie und Spezielle Schmerztherapie, wirkt im Paramed Ambulatorium in Baar.

«Die Darmgesundheit ist für den Menschen zentral», sagt Sarah Monz. «Der Darm dient nicht nur der Verdauung und der Aufnahme von Nahrungsbestandteilen. Er ist ein eigener Organismus, bestehend aus der Darmschleimhaut und dem Mikrobiom – Mikroorganismen, die für den Menschen verschiedene Aufgaben übernehmen. Zudem ist die Darmschleimhaut Teil des Immunsystems.»

Wenn die Darmfunktion gestört ist

Eine Funktionsstörung des Darms könne sich auf drei Ebenen auswirken: «Erstens werden wir nicht mehr gut mit Nährstoffen versorgt; es können Mangelerscheinungen entstehen, man ist müde und erschöpft. Zweitens kann die Verdauung gestört sein: Durchfall, Verstopfung, Bauchkrämpfe und Schmerzen können auftreten. Nehmen unerwünschte Bakterien

und Pilze in der Darmflora überhand, können ihre Abfallstoffe zu Blähungen führen und die Leber belasten. Drittens kann das Immunsystem durcheinandergeraten und so auch das Entstehen von Autoimmunerkrankungen und rheumatische Erkrankungen begünstigen.»

Das Trio für die Darmsanierung

Bei der Diagnostik gehe es darum, einen möglichst genauen Einblick in die Vorgänge der drei Ebenen zu gewinnen. Dann werde begonnen, den Darm Schritt für Schritt zu sanieren. «Das Ganze ist eine Stufentherapie», erklärt die Fachärztin. «Als Erstes möchten wir all das wegschaffen, was dort nicht hingehört». Zur Eliminierung von krankmachenden Bakterien hätten sich mineralische und pflanzliche Wirkstoffe bewährt. «Wir setzen beispielsweise Myrrhe-Extrakt ein, der eine starke antientzündliche und antibakterielle Wirkung hat. Arbeitet man mit natürlichen Substanzen, kann die Reinigungsphase vier Wochen dauern.» Daran anschliessend folge der Aufbau der Darmflora. «Es geht darum, die aus dem Gleichgewicht geratene Flora mit Probiotika – lebenden «gesunden» Darmbakterien – zu stärken. In einer dritten Stufe werden der Darmflora wie auch der Darmschleimhaut Nährstoffe zur Verfügung gestellt, damit sie sich regenerieren können. Die ganze Darmsanierung dauert mindestens drei Monate. Das Mikrobiom reagiert langsam und hat

die Tendenz, sich immer weiter zu verändern. Will man es beeinflussen, muss man motiviert sein und konsequent dranbleiben.»

Darmsanierung: neues Konzept



Neu: SymbioDetox (Medizinprodukt) – zur Entgiftung des Darmtrakts und Entlastung der Leber. Mit Diosmectit, Weihrauch- und Myrrhe-Extrakt



SymbioLact® (Nahrungsergänzung) – Wellness für die Darmflora. Mit vier Stämmen von Milchsäurebakterien mit nachgewiesener Wirkung



Neu: SymbioIntest® (Nahrungsergänzung) – Nahrung für die Darmschleimhaut mit resistenter Stärke und Biotin.