

Bleibt das Gleichgewicht der Mikroorganismen in unserem Darm langfristig gestört, können gesundheitliche Probleme auftreten. Eine stufenweise, sanfte Darm-Kur kann die natürlichen Funktionen der Darmschleimhaut unterstützen.

Darm-Kur

Für Ihr Wohlbefinden



Interview mit:

Kathrin Knechtle-Huggel, eidg. dipl. Apothekerin FPH, Geschäftsführerin der Mistel-Apotheke in Hombrechtikon.

«In unserem Darm leben Milliarden von Mikroorganismen. Dieses Darm-Mikrobiom ist für unsere Gesundheit sehr wichtig», sagt Kathrin Knechtle-Huggel. «Ein Grossteil unseres Immunsystems sitzt im Darm, zudem helfen die Mikroben nicht nur, dass die Nahrung aufgenommen werden kann, sie produzieren auch lebenswichtige Substanzen wie zum Beispiel B-Vitamine. Das Gleichgewicht des Darm-Mikrobioms kann durch verschiedene Faktoren beeinträchtigt werden. Beispielsweise durch Ernährungsfehler, Stress oder fremde Keime sowie durch Giftstoffe wie Schwermetalle, die mit der Nahrung aufgenommen werden.»

Vielfältige Beschwerden bei allen möglich

«In der Folge können Verdauungsprobleme wie Blähungen, Krämpfe, Verstopfung oder Durchfall auftreten, es kann zu Mangelerscheinungen kommen, zu Müdigkeit, Erschöpfung bis hin zu einer Depression. Ist das Immunsystem betroffen, kann es vermehrt zu Infektionskrankheiten, Allergien, Hauterkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen. Im Prinzip können alle von einem gestörten Darm-Mikrobiom betroffen sein. Die gute Nachricht ist, man kann etwas dagegen tun. Eine

Möglichkeit, dem Darm neuen Schwung zu geben, ist eine schrittweise, sanfte Darm-Kur.»

Schrittweise, sanfte Darm-Kur

«In einer ersten Stufe, der Entgiftungsphase, werden Giftstoffe im Darmtrakt gebunden. Zudem können z.B. Myrrhe- und Weihrauchextrakt die Darmschleimhaut beruhigen und pflegen. Anschliessend macht die Zufuhr von probiotischen Milchsäurebakterien Sinn, die das saure Milieu im Dünndarm stabilisieren und so das Wachstum der «guten» Bakterien fördern. Danach gibt man «Nährstoffe», damit die «guten» Darmbakterien genährt werden und gedeihen können. Dies kann beispielsweise mit resistenter Stärke und Biotin erfolgen. Ich erkläre es den Kunden anschaulich mit der Analogie des Ackers: Als erstes pflügen wir, dann säen wir und dann düngen wir. Die Unterstützung des Darm-Mikrobioms braucht seine Zeit – doch Ihr Durchhaltewille lohnt sich!»

Darm-Kur für Ihr Wohlbefinden

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



SymbioLact® (Nahrungsergänzungsmittel*) – Wellness für die Darmflora. Mit vier Stämmen von Milchsäurebakterien und Biotin.



SymbioIntest® (Nahrungsergänzungsmittel*) – Nahrung für die Darmschleimhaut mit resistenter Stärke und Biotin.



*Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.