


Die Darmflora

und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit





Schützen Sie ein wichtiges Organ.

Der Darm – die unterschätzte Mitte

Er ist bis zu neun Meter lang und hat eine Oberfläche so groß wie ein Tennisplatz: **Der Darm ist unser größtes Immunorgan. Und so groß er ist, so wichtig ist er für unsere Gesundheit.** Unser Darm beherbergt mehrere Billionen Mikroorganismen. Sie helfen ihm, unserem Körper lebenswichtige Nährstoffe zur Verfügung zu stellen. Zudem ist der Darm von einem komplizierten Nervengeflecht umgeben. Jede einzelne seiner Nervenzelle gleicht den Nervenzellen in unserem Gehirn und Rückenmark. Trotzdem wird der Darm notorisch unterschätzt.

Bis zu unserem 75. Lebensjahr hat unser Darm rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit in Nährstoffe zerlegt und Schädliches aussortiert. Ob 3-Gänge-Sterne-Menü oder Fast Food-Burger – gut 20 Stunden braucht er, um das Beste aus unserer Nahrung zu holen und den Rest wieder abzugeben.

Im Dünndarm wird die Nahrung aufgespalten. Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe gelangen von hier über die Darmwand in den Körper. Der Rest landet im Dickdarm. Den „Abfällen“ wird hier das Wasser entzogen, bevor sie über den Mastdarm ausgeschieden werden.



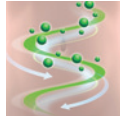


Warum ist Darm- gesundheit so wichtig?

Die Darmschleimhaut stellt mit ihren 400 m² Oberfläche den größten Kontakt zur Umwelt dar. Zum Vergleich: Unsere Außenhaut hat nur ca. 2 m² Fläche. Die Darmschleimhaut kann dadurch nicht nur die lebenswichtigen Nährstoffe und Energielieferanten in großen Mengen aufnehmen, sie kommt auch mit zahlreichen Fremdstoffen und Krankheitserregern in Kontakt. Für Nährstoffe muss sie durchlässig sein – das Eindringen von Schadstoffen muss sie hingegen verhindern. **Daher beherbergt unser Darm auch fast 80 Prozent aller Immunzellen. Dies zeigt, wie wichtig eine gesunde Darmschleimhaut für die Gesundheit des gesamten Körpers ist.**

Zudem wird unser Darm von mehr als 100 Millionen Nervenzellen umhüllt. Sie steuern die Darmmuskulatur und gewährleisten den Transport der Nahrung. Und sie sind das Haupt-Informationszentrum für unser Gehirn. Daher werden sie auch als „Darmhirn“ bezeichnet. 90 Prozent der Informationen verlaufen vom Darmhirn in die Schaltzentrale im Kopf, aber nur 10 Prozent in umgekehrter Richtung.

Dies mag der Grund dafür sein, dass kein anderes Organ so sensibel auf Gefühle oder Stress reagiert wie unser Verdauungsapparat. **Er beeinflusst die Gesundheit unseres gesamten Organismus.** Viele Menschen leiden unter einem so genannten Reizdarm. Sie haben Bauchschmerzen, Durchfall und Verstopfung. Oft verbergen sich dahinter Probleme und Schwierigkeiten, die erst einmal „verdaut“ werden müssen.



Was ist die Darmflora?

In unserem Magen-Darm-Trakt leben rund 100.000.000.000.000 (= 100 Billionen) Mikroorganismen. Dabei handelt es sich um 400 bis 500 verschiedene Arten von Bakterien, aber auch Pilze und verschiedene weitere Einzeller. Sie alle bilden die Darmflora. Zusammen mit der Oberfläche des Darmes stellt sie eine Barriere dar und übt damit eine Schutzfunktion für den gesamten Organismus aus.

Die Darmflora sorgt für ein saures Darmmilieu, in dem Viren, schädliche Bakterien und Pilze schlechte Karten haben. Sind „gute“ und „schlechte“ Bakterien im Gleichgewicht, unterstützt die Darmflora die Immunabwehr – eine verantwortungsvolle Aufgabe, immerhin leben bis zu 80 Prozent aller Abwehrzellen unseres Körpers im Darm.

Sollte es einem Krankheitserreger dennoch gelingen, in den Darm einzudringen, informiert die Darmflora die Abwehrzellen, dass Gefahr in Verzug ist. Die Abwehrzellen vernichten den Eindringling. **Durch diesen ständigen Kontakt der Darmflora mit dem Immunsystem werden unsere Abwehrkräfte permanent trainiert.**

Die Darmflora übernimmt einen wichtigen Teil der Abwehr aber auch selbst, indem sie auf der Darmschleimhaut eine Schicht bildet. Durch diese Besetzung des Lebensraums und den Sauerstoffverbrauch verhindert sie, dass schädliche Bakterien sich an der Darmwand ansiedeln können und gar in andere Organe gelangen und dort Schaden anrichten. Infektionskeime können sich deshalb nicht im Darm ansiedeln und werden hinausgedrängt.



Über die Schutzfunktion hinaus erfüllt die Darmflora auch eine wichtige Stoffwechselfunktion. Jede Bakterienzelle nimmt Nährstoffe auf, wandelt diese in Energie um und scheidet Stoffwechselprodukte aus. So spalten Bakterien im Dickdarm die bisher unverdauten Bestandteile des Nahrungsbreis, die Ballaststoffe, auf. Dabei produzieren sie Substanzen, die für die Energieversorgung der Darmschleimhautzellen notwendig sind.

Ohne die Tätigkeit der Darmflora bekämen diese also zu wenig Energie und könnten ihre Barrierefunktion nicht mehr erfüllen.



Die wichtigsten Funktionen der Darmflora

Die Bakterien der Darmflora

- ✓ bilden mit der Darmwand eine natürliche Schutzbarriere gegen Erreger
- ✓ verbrauchen Sauerstoff und nehmen so schädlichen Bakterien die Lebensgrundlage
- ✓ verbrauchen Nährstoffe und versorgen mit ihren Stoffwechselprodukten die Darmschleimhaut mit Energie
- ✓ besetzen Lebensraum und verhindern so, dass schädliche Bakterien sich im Darm ansiedeln können
- ✓ trainieren das Immunsystem des Körpers
- ✓ bilden Abwehrstoffe gegen fremde Bakterien



Welche Folgen hat eine gestörte Darmflora?

Eine gesunde Darmflora ist die Voraussetzung für einen gesunden Darm und ein intaktes Immunsystem. Denn die Darmbakterien unterstützen die Verdauung, versorgen die Darmschleimhaut mit Nährstoffen und spielen bei der Immunabwehr eine entscheidende Rolle.

Daher hängt unser Wohlbefinden zu einem großen Teil vom „Wohlbefinden“ unserer Darmbakterien ab. Sprich, von einem gesunden Gleichgewicht der einzelnen Bakterienspezies untereinander. **Wird die Zahl der nützlichen Bakterien im Darm z.B. durch Stress oder falsche Ernährung verringert, führt dies zu einer Fehlbesiedlung der Darmflora mit schädlichen Bakterien oder Pilzen.**

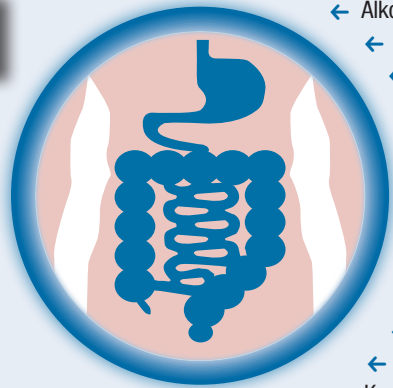
Ein Mangel an nützlichen Darmbakterien führt oft zur Schädigung oder Entzündung der Darmschleimhaut. An diesen Stellen verliert sie ihre Schutzfunktion, und Fremdstoffe wie Bakterien, Viren, Pilze, Pollen, Nahrungsmittel-Allergene können sehr leicht in den Körper eindringen. Das Immunsystem ist dann mit einer großen Zahl an Erregern und Schadstoffen überfordert.
Die Folge: Allergien, entzündliche Darmerkrankungen und eine geschwächte Immunabwehr.

Da die Schleimhautbereiche des Darmes mit vielen anderen Bereichen des Organismus verknüpft sind, können diese Folgen auch zu Beschwerden an anderen Organen führen. Häufig auftretende Symptome sind Durchfall, Blähungen, Verstopfung, ein schlechtes Allgemeinbefinden, Vitaminmangel oder ein schlechter Hautzustand.



Wodurch wird die Darmflora gestört?

Da die Darmflora in ständigem Kontakt mit der Außenwelt steht, ist sie permanent fremden Stoffen in Form von Nahrung oder Medikamenten ausgesetzt, die positiven aber auch negativen Einfluss haben können. Hierdurch können die verschiedenen Bakterienarten aus dem Gleichgewicht geraten, man spricht dann von einer Dysbiose.



- ← Alkohol
- ← Nikotin
- ← Zucker
- ← Stress
- ← Schlechte Ernährung
- ← Lebensmittelzusatzstoffe
- ← Umweltgifte
- ← Pestizide
- ← Chemotherapie + Bestrahlung
- ← Therapie- und Impfschäden
- ← Elektromog
- ← Arzneimittel (z.B. Antibiotika, Schmerzmittel, Cortison)
- ← Krankmachende Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten



Bauen Sie die gestörte Darmflora wieder auf

Um sich eine gesunde Darmflora zu erhalten sollte man sich ausgewogen ernähren, regelmäßig bewegen und negativen Stress möglichst vermeiden. Sinnvoll ist auch die Ergänzung der Nahrung mit Probiotika, um dadurch nützliche Bakterien in großem Maße zuzuführen. Die probiotischen Bakterien bilden Milchsäuren und schaffen auf diese Weise angenehme Lebensbedingungen auch für andere nützliche Mikroorganismen.

Gleichzeitig macht die Milchsäure den Darm für „böse“ Keime zu sauer, so dass diese sich schlechter ausbreiten können. Zu den sehr nützlichen Milchsäurebakterien zählen *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium bifidum*.

Halten die Beschwerden längere Zeit an, wechseln Durchfall und Verstopfung ab und kommen Schmerzen oder gar Blut im Stuhl dazu, sollte in jedem Fall immer ein Arzt aufgesucht werden.



4 einfache Schritte zu einer gesunden Darmflora:



1. Achten Sie auf eine gesunde ausgewogene Ernährung (z.B. Obst und Gemüse essen, ausreichend Ballaststoffe essen (mindestens 25 bis 30 Gramm pro Tag), Fette und Süßigkeiten reduzieren, ausreichend trinken.)
2. Treiben Sie regelmäßig Sport
3. Reduzieren Sie Stress
4. Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit Mikroorganismen von Dr.Wolz



Was sind Pro- und Prebiotika?

Bei Probiotika handelt es sich in der Regel um Milchsäurebakterien. Sie gehören zu den nützlichen Bakterien und werden seit Jahrtausenden zur Herstellung von fermentierten Lebensmitteln eingesetzt. Sie wandeln Milchzucker (Lactose) zu Milchsäure um und verwandeln so zum Beispiel Milch in Joghurt. Nicht alle Milchsäurebakterien haben jedoch auch eine probiotische Wirkung.

Neben den aktiv wirksamen Probiotika gibt auch so genannte Pre- oder Präbiotika. Zu diesen Stoffen gehören zum Beispiel Ballaststoffe wie Inulin. Der menschliche Darm kann mit ihnen nichts anfangen, nützliche Darmbakterien aber haben Inulin zum Fressen gern. Prebiotika passieren den Dünndarm weitgehend unverdaut und dienen den nützlichen Darmbakterien im Dickdarm als Nahrung. Damit fördern sie das Wachstum von Milchsäurebakterien und tragen so indirekt zur Aktivität der gesundheitsfördernden Mikroorganismen bei. Probiotische Milchsäurebakterien sind gesundheitlich sicher und ihr Nutzen für die Gesundheit geht über den nicht-probiotischer Milchsäurebakterien hinaus.

Sind in einem Produkt sowohl Probiotika als auch Prebiotika enthalten, spricht man von einem Synbiotikum. Pro- und Prebiotika ergänzen sich hier in ihren Wirkungen. Den enthaltenen Bakterien wird die passende Nahrung gleich mitgeliefert. Synbiotika können die erwünschten Wirkungen erhöhen.



Was ist das besondere an den Mikroorganismen Dr. Wolz?

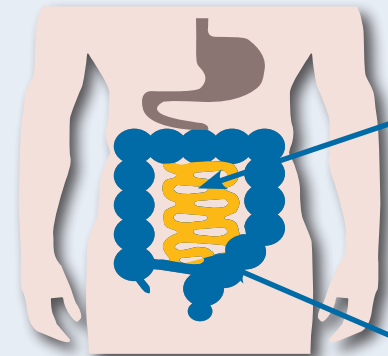
Viele fragen sich, warum man zum (Wieder-)Aufbau der Darmflora nicht einfach einen Joghurt essen kann. Zwar enthalten auch herkömmliche Joghurts und andere fermentierte Lebensmittel Milchsäurebakterien. Aber deren Zahl nimmt bereits während der Lagerung stetig ab. Darüber hinaus überleben die meisten die Attacke durch Magen- und Gallensäure nicht und kommen nicht dort an, wo sie gebraucht werden. **Ganz anders die Bakterien in Mikroorganismen von Dr. Wolz: Sie sind mit einem patentierten Verfahren mikroverkapselt, überstehen daher eine warme Lagerung und gelangen zudem in großer Zahl unbeschadet durch den Magen in den Darm.** Dort siedeln sich die gesundheitsfördernden Winzlinge an und verdrängen gefährliche Keime.

Die unvorstellbar hohe Zahl an Darmbakterien führt bei dessen Verringerung zu der einfachen Formel: **Viel hilft viel.** Das heißt, je mehr nützliche Bakterien ich dem Darm zuführe, desto besser. Neben dem ausreichenden Schutz der Bakterien vor Wärme sowie Magen- und Gallensäure sollte daher eine möglichst große Menge an Bakterien aufgenommen werden. Mit der Tagesportion **von Mikroorganismen Dr. Wolz** wird dem Darm die **Höchstdosierung von 48 Milliarden Milchsäurebakterien** zugeführt.



Joghurts – wie übrigens auch die meisten im Handel erhältlichen probiotischen Präparate – enthalten zudem nur einen einzigen Bakterienstamm. Es gibt aber verschiedene Arten und Unterarten von Milchsäurebakterien, die für verschiedene Darmbereiche wichtig sind. **In den Mikroorganismen von Dr. Wolz sind acht verschiedene Stämme dieser Bakterienarten enthalten, die jeweils in unterschiedlichen Darmabschnitten wirken, das so genannte Multi-Species-Konzept.** Dabei handelt es sich um Bakterienstämme der Gattung Laktobazillen und Bifidobakterien. Sie werden unter strengen hygienischen Kriterien im Labor gezüchtet und in einem schonenden Herstellungsprozess mithilfe eines patentierten Verfahrens für das Präparat **Mikroorganismen Dr. Wolz** aufbereitet.

Die speziellen Milchsäurebakterien können auf die unterschiedlichen Darmabschnitte wirken:



8 probiotische Kulturen

Lactobacillus acidophilus
Lactobacillus casei
Lactobacillus rhamnosus
Lactobacillus plantarum

Bifidobacterium breve
Streptococcus thermophilus
Bifidobacterium bifidum
Bifidobacterium lactis

Mikroorganismen Dr. Wolz – Der besondere Unterschied

	HERKÖMLICHE PRÄPARATE UND PROBIOTIKA	MIKROORGANISMEN DR. WOLZ
SCHONENDE HERSTELLUNG	Bakterien ohne besonderen Schutz überleben Druck und Wärme während der Herstellung nicht	Die Bakterien in den Mikroorganismen Dr. Wolz überstehen den Herstellungsprozess unbeschadet.
SCHUTZ GEGEN MAGEN- UND GALLENSÄURE	Viele probiotische Kulturen haben keinen besonderen Schutz gegen Magen und Gallensäure; sie sterben in großen Mengen auf dem Weg zum Darm ab.	Die Bakterien in den Mikroorganismen Dr. Wolz besitzen einen patentierten Schutz gegen Magen- und Gallensäure; dadurch kommen wesentlich mehr lebende Bakterien im Darm an
SCHUTZ GEGEN WÄRME	Viele probiotische Kulturen müssen gekühlt werden oder sterben warm gelagert schnell ab.	Die Bakterien in den Mikroorganismen Dr. Wolz besitzen einen patentierten Schutz gegen Wärme
MULTI-SPEZIES-KONZEPT	Viele Probiotika oder Joghurtsorten enthalten nur einen Milchsäurebakterienstamm.	Im Nahrungsergänzungsmittel mit Mikroorganismen Dr. Wolz sind 8 verschiedene, sich gegenseitig ergänzende Milchsäurebakterienstämme vorhanden, die auf unterschiedliche Darmabschnitte wirken. Dadurch wird die Wirkung deutlich verbessert.
HÖCHSTDOSIERUNG	Viele Probiotika können den Darm nicht ausreichend besiedeln, weil sie in zu geringer Dosierung vorliegen oder nur auf einige Darmabschnitte wirken.	Die Mikroorganismen Dr. Wolz enthalten in der Tagesportion die Höchstdosierung von 48 Mrd. Kulturen. Das Multi-Spezies-Konzept unterstützt die Besiedelung zusätzlich

Mikroorganismen Dr. Wolz

- ✓ Kann zum Aufbau einer gesunden, immun-aktiven Darmflora beitragen
- ✓ Kann die Abwehrkräfte verbessern.
- ✓ Während und nach Antibiotika-Therapie

Frei von Lactose, Gluten, Gelatine,
Farb- und Konservierungsstoffen

**Natürlich,
nachweislich
wirksam**



INHALT: 120 KAPSELN



HERAUSGEBER:

Dr. Wolz Zell GmbH | Marienthaler Str. 3 | 65366 Geisenheim / Deutschland
Telefon: +49 (0) 67 22-56 10- 0 | Telefax: +49 (0) 67 22-56 10-20 | E-Mail: info@wolz.de
Internet: www.wolz.de

VERTRIEB SCHWEIZ:

Akuht GmbH | Deuberrainweg 9 | 8807 Freienbach
Telefon: 055 420 3870 | Telefax: 055 420 3871 | E-Mail: info@akuht.ch | Internet: www.akuht.ch

Info-Telefon: 055 420 3870