



Sieben Meter zum Glück

Von *dkufer*

Erstellt am 6 Jul 2012 - 13:12

Mit einer ausgewogenen Darmflora die Immunabwehr stärken

Knapp sieben Meter misst unser Darm bei einer Oberfläche von 300 Quadratmetern. Da kann sich auf seiner Schleimhaut so einiges ansiedeln, zum Beispiel über 500 verschiedene Arten von Keimen. Doch wehe, wenn diese Darmflora durcheinandergebracht wird! Für unsere Gesundheit brauchen wir die kleinen Bewohner dringend, und zwar in voller Darmlänge.

Als komplexes mikrobiologisches System hat die Darmflora wichtigen Anteil an Stoffwechselfunktionen wie der Resorption von Nährstoffen, der Vitaminsynthese und der Nährstoffversorgung der Enterozyten. Vor allem aber ist der Darm unser größtes Immunorgan. In der Darmschleimhaut liegt eine große Zahl von Lymphknoten, durch die unser gesamtes Immunsystem geprägt wird. Der intestinale Rettungsschirm wird allerdings erst durch den Einsatz von Milliarden Darmbakterien aufgespannt. Diese koordinieren im Zusammenspiel mit dem gastrointestinalen Immunsystem und der Leber die Abwehr von Lebensmittel-Antigenen und schädlichen Mikroorganismen.

Wird das Gleichgewicht der Darmflora gestört, geraten die Schutzmechanismen ins Wanken. Dafür sind häufig direkte Belastungen wie eine unausgewogene Ernährung, chemisch behandelte Lebensmittel, übermäßiger Alkoholkonsum oder Medikamente verantwortlich. Dauerhafter Stress und mangelnde Bewegung können dem Verdauungssystem aber ebenso großen Schaden zufügen. Auch der Darm mit seinem reichen Innenleben will also pfleglich behandelt werden.

Das Gesundheitsunternehmen DecouVie hat mit Lacto-Flor kleine Kapseln für das Wohlergehen des großen Organs entwickelt (www.decouvie.com/ [1]...). Sie unterstützen die Darmregulierung mit präbiotischen Fructooligosacchariden, also mit unverdaulichen Ballaststoffen zur Stimulierung der Dickdarmbakterien. Hinzu kommen die so genannten Probiotika, die durch Bestandteile von Mikroorganismen die Abwehrleistung des Organismus verbessern. Einer der tapferen Streiter ist das Milchsäurebakterium *Lactobacillus rhamnosus*, das die Verdauung von Nahrungsbestandteilen und die Abwehr von gefährlichen Mikroorganismen unterstützt. Die Bakterienart mit dem illustren Namen *Bifidobacterium bifidum* säuert ebenfalls die Umgebung an und hindert dadurch Krankheitserreger an der Vermehrung.

Wie bei allen Angeboten setzt DecouVie auch bei Lacto-Flor ganz auf die Kraft der Natur. Das Gleichgewicht soll mit den Mitteln wiederhergestellt oder stabilisiert werden, die der Körper im gesunden Zustand selbst anbietet. So verstärkt Lacto-Flor auf natürlichem Weg die Reihen der winzig kleinen Darmhelfer, damit sie als imposante Streitmacht erfolgreich gegen unerwünschte Eindringlinge zu Felde ziehen können.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:35): <http://www.medkom24.eu/node/16522>

Links:

[1] <http://www.decouvie.com/>

