

Was vernichtet Ihre Darmflora?

Antibiotika, Medikamente, Drogen, Alkohol, Rauchen, ungesunde Ernährung, allgemein ein ungesunder Lebensstil.

Viele schlucken nach Heilpraktikerbesuchen oder Informationen aus dem Internet und aus Büchern Probiotika. Dieses Zeug soll unseren Darm wiederbeleben. Vor allem nach den ständigen Antibiotikakuren, die schon bei den kleinsten Wehwehchen von Ärzten und Zahnärzten verschrieben werden.

Nur Probiotika und auch Präbiotika bringen nicht den gewünschten Erfolg. Erkrankte, die z.B. an Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa leiden und ihren Darm dermassen zerstört haben, kommen auf die Idee eine Stuhltransplantation machen zu lassen. Ja, oft klappt das auch - wenigstens kurzfristig. Eine Garantie gibt es nicht. Und schon bald leidet der Darm wieder, denn Leidende lernen nichts dazu. Sie ernähren sich weiterhin miserabel und schlucken wieder Medikamente.

Schauen Sie gut zu Ihrer Darmflora

Jede Darmflora ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck und wir tun gut daran, sie weder mit Probiotika noch mit Stuhltransplantationen zu quälen. Fügen wir ihr statt dessen ausschliesslich gesunde Lebensmittel zu, mit der sie evolutionsbiologisch vertraut ist, wird sie sich genauso zusammensetzen, wie es von der Natur vorgesehen ist: Individuell und gesund.

Mörkl, S., Mikrobiom und Psyche in UGBforum 2/23 S.72-74

Sarafanov, A., Einzigartig wie ein Fingerabdruck in UGBforum 2/23 S.58 - 61