

Darmgesundheit aktuell

Die Heilpraktikerin **Dagmar Prabler** berichtet regelmäßig in der Alster Rundschau über aktuelle medizinische Themen.

Fremdes Land – fremde Keime

Weit über 100 Billionen Keime, die in unserem Darm wohnen und von dort unsere Gesundheit steuern, stehen in enger Verbindung mit der Umwelt, in der wir leben. Dazu zählen das Klima, unsere Art der Hygiene, unsere heimischen Nahrungsmittel und Essgewohnheiten. Auch spielt die Genetik eine große Rolle. Wir erben die Art der Bakterien, mit der wir in Symbiose leben genauso wie die Haut- und Haarfarbe. Als Westeuropäer haben wir eine ganz andere Zusammensetzung der Darmflora als die Bewohner anderer Kontinente. Das lässt auch die Adaption von Essgewohnheiten anderer Kulturen nicht wirklich sinnvoll erscheinen. Ernährungsgewohnheiten, die in Asien, Afrika oder Südamerika als Gesundheits fördernd gelten, können unseren Verdauungstrakt belasten und sogar schädigen.

Eine besondere Herausforderung für unseren Darm und somit für unsere Gesundheit sind Reisen in ferne Länder. Zum einen leben dort in der Natur ganz andere Keime, die unser Körper nicht kennt, zum anderen haben wir es mit völlig anderen Lebensmitteln zu tun, die von unserem Körper als fremd eingestuft werden. Das Ergebnis kann eine chronische Verstopfung oder ein, teils heftiger, Durchfall sein. Beides trübt nicht nur die Urlaubsfreude, die fremden Bakterien können für dauerhafte gesundheitliche Schäden verantwortlich sein. Zu diesen pathogenen Keimen zählen vorrangig die Entertoxin bildenden Escherichia Coli Bakterien, sog. ETEC Bakterien, die den Darm durch ihre Gifte belasten und für etwa 60% der Unannehmlichkeiten zuständig sind. Zwar seltener aber noch viel unerwünschter sind Salmonella typhimurium, der Campylobacter Keim und Shigella flexeri. Bei diesen Keimen handelt sich um sogenannte aggressive Enteritis-Erreger. Sie können in die Darmwand einwandern und auch Jahre nach der Reise unsere Gesundheit beeinträchtigen, ohne dass uns die Ursache bewusst ist.

Das österreichische probiotische Institut AllergoSan hat ein Forschungsprojekt durchgeführt mit dem Ziel, die "guten" Bakterienstämme zu vermehren, die in unse-



rem Darm für die Abwehr der pathogenen Fremdkeime zuständig sind. Je stärker diese Barriere, desto größer der Schutz vor Fremdlingen. So entstand nach einigen Jahren der Forschung OMNi-BiOTiC® REISE mit 7 aktiven und vermehrungsfähigen Darmsymbionten – geeignet für jeden Menschen, vom Kleinkindalter bis zum Greis. Man nimmt es bereits eine Woche vor Reisebeginn ein, in jedem Fall während des Urlaubes und noch 14 Tage nach Rückkehr.

OMNi-BiOTiC® REISE erhalten Sie, neben weiteren hochwirksamen Probiotika von AllergoSan in Apotheken, die auf Darmgesundheit spezialisiert sind. Siehe Liste auf der Praxis-Homepage www.vitalmed-praxis-prassler.de

Weitere Informationen über die optimale Reiseapotheke, auch für Reisende mit gesundheitlicher Einschränkung, erhalten Sie auf unserem Vortrag in der Praxis.

Vortrag der Autorin zum Thema "Gesund auf Reisen" findet statt:

**27. Juni 19:00 – ca. 20:30 Uhr:
Praxis für Vitalmedizin, Alster-
chaussee 25, 20149 Hamburg.
Tel: 45 000 897.**

Die Teilnahme ist kostenlos, um verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Dagmar Prabler ist Senior-Hypnose-Coach sowie zertifizierte Orthomolekular- und Ernährungstherapeutin. Tel. 45000897
www.vitalmed-praxis-prassler.de