

Darmgesundheit Info Nr. 1

Der Darm ist ein äußerst komplexes und wichtiges Organ im Körper, das eine zentrale Rolle im Verdauungssystem spielt. Er besteht aus dem Dünndarm und dem Dickdarm und ist verantwortlich für die Verarbeitung der Nahrung, die Aufnahme von Nährstoffen und die Ausscheidung von Abfallstoffen. Damit der Darm optimal funktioniert, sind sowohl seine eigene Beschaffenheit als auch die Gesundheit der darin lebenden Bakterien entscheidend.

1. Die Darmflora – Die Bakterien im Darm

Im Darm leben ungefähr 100 Billionen Bakterien, die zusammen die sogenannte Darmflora bilden. Diese Darmbakterien sind für die Gesundheit unentbehrlich. Sie helfen dabei, die Nahrung aufzuspalten, die Verdauung zu optimieren und Nährstoffe wie Vitamine (z.B. Vitamin K, bestimmte B-Vitamine) zu produzieren. Zudem schützen die Bakterien vor schädlichen Keimen, indem sie deren Wachstum hemmen.

Eine ausgewogene Darmflora ist das Ergebnis einer gesunden Ernährung, ausreichender Bewegung und wenig Stress. Ungleichgewichte können durch falsche Ernährung, Medikamente (wie Antibiotika), Stress oder Erkrankungen entstehen und zu Problemen wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung führen.