



Geheimnisvolle Gesundmacher im Darm

Dass Gesundheit im Darm beginnt, wussten schon die alten Griechen. Wie Nahrung, Darmflora und deren Produkte zusammenspielen, wird aber erst seit einigen Jahren erforscht. Dabei haben Prä-, Pro- und Postbiotika einen zentralen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Postbiotika sind gesund. Das wussten die Menschen, lange bevor es dieses Wort gab. Seit jeher wurden Nahrungsmittel fermentiert, um sie schmackhafter, haltbarer und gesünder zu machen. Anfangs überliess man die Prozesse dem Zufall und den herumfliegenden Sporen. Später wurden die Techniken immer weiter verfeinert. Heute gelten viele fermentierte Lebensmittel als Delikatessen und wir schätzen ihre positiven Eigenschaften für Geschmack und Gesundheit. Milch wird durch Fermentation zu Joghurt oder Käse, Weisskabis zu Sauerkraut, Mehl und Wasser zu Sauerteig. Fleisch wird durch Fermentation mit dem Koji-Pilz feiner und würziger. Die Vergärung von Zucker zu Alkohol ist ebenfalls eine Form der Fermentation.

Fermentation kann im Weinfass oder im Sauer- topf passieren – oder im Verdauungstrakt. Die Nahrung wird durch die Darmflora zersetzt, wobei sich neue Moleküle bilden. Eines der dabei entstehenden Produkte wird in der Heil- kunde Postbiotika genannt. Chemisch gesehen, handelt es sich bei Postbiotika nicht um Mikro- lebewesen (wie etwa bei den Probiotika-Bakte- rien), sondern um verschiedenartige Substan- zen aus dem Stoffwechsel der Darmflora. Diese Substanzen haben eines gemeinsam: Sie wirken sich positiv auf den Darm, die Verdauung und letztlich auf den ganzen Organismus aus.

Ballaststoffe für die Darmflora

Die im Verdauungstrakt lebenden Mikrolebe- wesen sorgen für ausgewogene Verhältnisse – vorausgesetzt, sie werden genügend gefüttert. Denn wie alle Lebewesen wollen sie sich ernäh- ren und vermehren. Besonders schmeckt ihnen

Obst, Gemüse und Getreide, die deshalb regel- mässig auf dem Speiseplan stehen sollten. Dazu kommen Vollkornprodukte, Nüsse, Samen und Kerne – einfach alles, was viele Ballaststoffe ent- hält. Besonders geeignet als Nahrung für die Pro- biotika-Bakterien sind etwa Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Topinambur, Schwarzwur- zeln, Artischocken, Bananen, Spargel und Hül- senfrüchte. Wer nicht genügend Ballaststoffe isst, kann sie ergänzend in Form von Weizenkleie, Leinsamen oder Flohsamen zu sich nehmen.

Ballaststoffe sind übrigens nicht nur das opti- male Futter für die Darmflora. Weil sie volumi- nös sind und wenig Energie enthalten, wirken sie sättigend und abführend. Darüber hinaus bügeln sie Blutzuckerspitzen und -löcher aus, was Heisshungerattacken vermindert. So sind sie auch die optimale Unterstützung beim Ab- nehmen.

Herrscht im Darm ein Gleichgewicht von Prä-, Pro- und Postbiotika, geht es vorab einmal ihm selber gut. Postbiotika haben einen positiven Einfluss bei Störungen wie Durchfall, Blähun- gen Säuglingskoliken, Reizdarm und andere Darmerkrankungen. Der Stoffwechsel normali- siert sich, was sich besonders bei Diabetes güns- tig auswirkt. Bei Übergewicht hilft ein gesunder Darm, zur Ausgewogenheit zurückzufinden.

Gegen Krebs und Depressionen

Darüber hinaus ist der Darm wesentlich für ein gesundes, stabiles Immunsystem verantwor- tlich. Studien legen nahe, dass ein gesunder Darm mithilft, dass sich der Körper besser ge- gen Krebszellen wehren kann. Durch verschie-

dene Effekte fördert er die Gesundheit von Herz und Kreislauf. Verschiedene Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass sich die Darmgesundheit sogar positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt, indem sie die Produktion von gewissen Botenstoffen steuert; vereinfacht gesagt, wirkt ein gesunder Darm gegen Depressionen.

Wer sich gesund ernährt, muss normalerweise keine Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, um für genügend Postbiotika zu sorgen. Mit zusätzlichen probiotischen Lebensmitteln wie Joghurt und anderen Sauermilchprodukten, aber auch Sauerkraut, ist der Darm im Normalfall gut versorgt. Er braucht dann keine zusätzlichen Präparate, weder Pro-, Prä- noch Postbiotika.

Anders sieht es aus, wenn der Organismus besonders gefordert ist. Dies ist etwa der Fall bei Krankheit und Rekonvaleszenz, während der Schwangerschaft oder wenn Antibiotika eingenommen werden mussten. Auch für Kleinkinder und betagte Personen kann es sinnvoll sein, zusätzlich Prä-, Pro- oder Postbiotika als Nahrungsergänzung einzunehmen.

Postbiotika wirken auch äusserlich

Dabei stellt sich die Frage, wovon der Organismus zu wenig hat. Während einer Antibiotika-Kur etwa leidet oft das Mikrobiom im Darm, weil Antibiotika nicht zuverlässig zwischen krankmachenden und gesunden Bakterien un-

terscheiden. Dann macht es Sinn, den Darm mit Probiotika-Bakterien neu zu besiedeln, bzw. die Besiedelung zu fördern. Fermentierte Lebensmittel oder spezielle Präparate können hier unterstützen. Bei Präbiotika-Mangel hingegen können entsprechende Präparate eingenommen werden; zugleich sollte darauf geachtet werden, sich besonders gesund und ballaststoffreich zu ernähren. Ist das Gleichgewicht zwischen Prä- und Probiotika – also zwischen der Darmflora und deren Nahrung – intakt, sind auch genügend Postbiotika vorhanden.

Postbiotika wirken nicht nur als Teil der Nahrung, sondern können auch äusserlich angewendet werden. So enthält Romulsin® Aloederm Fluid grosse Mengen eines fermentierten Proteinextraktes aus der Chlorella-Alge und der Weissen Lupine. Im sauren Milieu, das durch die Fermentation entsteht, haben es krankmachende Keime schwer, sich zu entwickeln. Zusammen mit Hamameliswasser, Allantoin, Aloe Vera Extrakt, Panthenol und Lavendelöl wirkt Romulsin® Aloederm Fluid nicht nur belebend für die Hautelastizität und die Zelladhäsion. Das Serum ist zudem ein wahrer Booster für die Neubildung von Zellen und wirkt gegen Hautirritationen und Juckreiz. Es nährt ohne zu fetten, lindert Rötungen und hat sich bei Masken-Akne (Akne, die durch das Maske-Tragen ausgelöst oder verstärkt wird) bewährt. Wie andere Romulsin®-Produkte kommt es ohne künstliche Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe aus.

Pro-, Prä- und Postbiotika

Probiotika

Sie sind Teil der lebenden Mikroorganismen, die unseren Darm bevölkern. Nicht alle dieser Bakterien haben die gleich positiven Wirkungen auf unseren Darm, unser Immunsystem und unser Wohlbefinden. Einen besonders guten Ruf haben etwa Bifido- und gewisse Lactobakterien. Probiotika wirken zudem auf das Gleichgewicht der verschiedenen Bakterienstämme im Darm.

Präbiotika

Die im Darm vorhandenen Probiotika-Bakterien ernähren sich von Präbiotika. Dies sind Bestandteile unserer Nahrung, oft Zuckerarten. Diese kommen etwa in Ballaststoffen vor, die für die Menschen zwar unverdaulich, für die Probiotika-Bakterien jedoch von zentraler Bedeutung sind.

Postbiotika

Die Stoffwechselprodukte der Postbiotika-Bakterien sind chemisch betrachtet verschiedenartige Moleküle mit einer positiven Wirkung auf die menschliche Gesundheit: Enzyme, funktionelle Eiweissstoffe, komplexe Kohlenhydrate, organische Säuren wie Milchsäure oder kurzkettige Fettsäuren wie Acetat, Butyrat und Propionat. Sie sind von grosser Bedeutung für die Gesundheit.

Synbiotika

Dies sind Stoffe, die sowohl präbiotisch als auch probiotisch wirken.

Kontaktieren Sie uns

