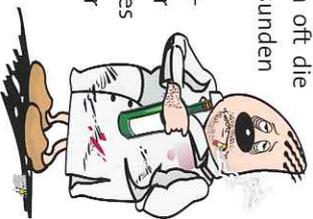


Häufige Ursachen für Darmprobleme

Der wichtigste Faktor für einen gesunden Darm ist die lückenlose Besiedelung der Darminnenfläche mit nützlichen Darmbakterien. Nur diese schützen die empfindlichen Darmschleimhäute vor dem Kontakt mit schädigenden Stoffen.

Menschen, die unter Verdauungsstörungen leiden, stellen sich oft die Frage: „Was ist bei mir die Ursache, dass ich einen Mangel an gesunden Darmbakterien habe?“

Die Antwort: Generell sind Stress, die unnötig häufige Verwendung von Antibiotika oder Cortison sowie falsche Ernährung für das Absterben der gesunden Bakterien verantwortlich. Doch es gibt noch einige andere Faktoren, die Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auslösen können:



- 1. Unverträglichkeit von Fruchtzucker**
Verursacht Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfälle bereits kurze Zeit nach dem Genuss von Obst oder zuckerhaltigen Speisen. Häufig sind damit auch Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Depressionen und Konzentrationsstörungen verbunden.
- 2. Unverträglichkeit von Milchzucker**
Verursacht ebenfalls Blähungen und Durchfälle, Stechen im Bauchbereich und sogar asthmatische Probleme. Tritt immer nach dem Genuss von Milchprodukten auf.
- 3. Unverträglichkeit auf glutenhaltige Getreide**
Auf fallend sind ein vorgewölbter Bauch, immer wiederkehrende Durchfälle, unklare Gewichtsabnahme und manchmal sogar Gelenksbeschwerden.
- 4. Entzündungen der Darmschleimhäute**
Dadurch entstehen übelriechender Stuhl, Blähungen, Durchfälle oder Verstopfung, Müdigkeit, Hautunreinheiten und starke Kopfschmerzen.
- 5. Allergische Unverträglichkeitsreaktionen auf Nahrungsmittel**
Dies kann man heute sehr gut mit einer Spezialuntersuchung des Labors BIOVIS in Deutschland feststellen lassen. Die Beschwerden (Blähungen, Durchfälle, allgemeines Unwohlsein) treten oft erst Tage nach dem Verzehr auf und sind daher kaum richtig zuzuordnen.
- 6. Schwäche der Bauchspeicheldrüse, Gallen- oder Magensäuremangel**
Alle drei Störungen der Fett-, Eiweiß- oder Kohlenhydratverdauung zeigen ähnliche Symptome, nämlich unklare dumpfe Bauchschmerzen.

Wenn Sie Fragen haben, fordern Sie im Institut AllergoSan in Graz spezielle Informationsbroschüren an (Tel.: +43 (0)316 405 305)

So unterstützen Sie Ihren Darm! Die 10 besten Tipps:

- 1.** Machen Sie täglich Bewegung an der frischen Luft, sowohl im Sommer als auch im Winter: Das hält den Darm auf Trab!
- 2.** Meiden Sie die „schnelle Küche“ mit großen Mengen an Fett, Zucker und „leeren“ Kohlenhydraten. Essen Sie stattdessen viel Gemüse, reifes Obst, Reis und Kartoffeln.
- 3.** Verzichten Sie auf Abführmittel, auch wenn sie als rein „pflanzlich“ beschrieben werden. Bei häufiger Anwendung verhindern sie eine natürliche Stuhlregulierung.
- 4.** Nützen Sie die Kräfte der Papaya. Diese tropische Frucht ist das basischste aller Lebensmittel und besonders reich an Enzymen und Aminosäuren. Papayamus aus der Apotheke bewirkt Wunder bei Problemen mit Magen und Darm.
- 5.** Verwenden Sie Medikamente wie Antibiotika und Cortison so selten wie möglich. Diese vernichten die natürliche Bakterienflora im Darm. Nach jedem Antibiotikum benötigen Sie 14 Tage lang ein gutes Probiotikum, um Ihren Darm wieder aufzubauen.
- 6.** Trinken Sie zwei Liter Wasser täglich. Das hilft, Giftstoffe aus dem Organismus auszuschwemmen.
- 7.** Achten Sie darauf, Produkte ohne Konservierungsmittel, Farbstoffe und Emulgatoren zu kaufen. Diese Stoffe gehören zu den „Umweltgiften“, die Ihre Verdauung erheblich stören können.
- 8.** Nehmen Sie täglich aktive Darmbakterien zu sich, am besten Laktobazillen, Enterococci und Bifidobakterien, damit der Darm einen Schutz gegen Pilze und Schadstoffe aufbauen und ausreichend Vitamine und Nährstoffe aufnehmen kann.
- 9.** Lernen Sie durch Yoga oder autogenes Training richtig mit Stress und Ärger umzugehen, denn psychische Belastungen können entweder den Darm lähmen oder zu übermäßiger und unkontrollierter Darmtätigkeit führen.
- 10.** Entgiften Sie Ihren Darm zumindestens einmal jährlich mit entsprechenden Kräuterausgüssen, die schädlichen Stoffen im Darm keine Chance lassen.