

# Darm gut, alles gut

**Eine gesunde Darmflora hilft nicht nur der Verdauung, sondern dem ganzen Körper auf die Sprünge.**

Im Darm tummeln sich bis zu 100 Billionen Bakterien. Aber keine Sorge. Das ist gut, denn all diese Bakterien, in ihrer Gesamtheit Darmflora genannt, sorgen dafür, dass der Mensch gesund bleibt. Monika Wegmüller, Drogistin HF und Betriebsleiterin der Dropa Drogerie Lyss, fasst es so zusammen: «Ist der Darm nicht fit, ist auch der Mensch nicht fit.»

## Überlebenswichtig

Eine gesunde Darmflora sorgt für eine gute Verdauung. Aber nicht nur: «Sie ist auch entscheidend für die Abwehr von Krankheitserregern, 80 Prozent des Immunsystems sind im Darm», sagt die Drogistin. Die Bakterien helfen, dass der Körper mit Vitaminen versorgt wird. Sie können auch Fettsäuren produzieren, die die Darmschleimhaut in Energie umwandeln kann.

Drogistin Wegmüller hat häufig Kundenschaft im Laden, die über Beschwerden wie Blähungen, leichte Bauchschmerzen, Aufstossen oder plötzliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten klagt. Dann liegt es nahe, dass der Darm im Ungleich-

gewicht sein könnte. «Aber auch diffuse Symptome wie chronische Müdigkeit, Schläppheit, Energielosigkeit und Ähnliches hängen oft mit einer gestörten Darmflora zusammen. Daran denkt man aber häufig nicht. Kommt dann die Darmflora wieder ins Lot, verschwinden die Beschwerden ebenfalls.»

## Darm sanieren

Um die Darmflora wiederherzustellen, rät Wegmüller zu einer Darmsanierung. «Mit Huminsäurepräparaten, Probiotika, L-Glutamin und stoffwechselunterstützenden Bitterstoffen sowie Flüssigkeit in Form von Wasser respektive ungesüßtem Tee.» Wie eine Darmsanierung im Detail funktioniert, erklärt Ihnen Ihre Drogistin oder Ihr Drogist gerne im persönlichen Gespräch.

Am besten lässt man es aber gar nicht so weit kommen, sondern sorgt dafür, dass die Darmflora intakt bleibt. «Das muss man ganzheitlich angehen», sagt Monika Wegmüller. «Achten Sie auf eine ausgewogene und nahrungsfaserreiche Ernährung mit drei Mahlzeiten am Tag mit

## Monika Wegmüller

Die 41-jährige Monika Wegmüller ist seit 2017 Betriebsleiterin der Dropa Drogerie in Lyss (BE). Ihre Spezialgebiete sind ganzheitliche Beratung, Naturheilmittel und Ernährung. [www.dropa.ch](http://www.dropa.ch)



frischen saisonalen Zutaten aus der Region. Seien Sie dafür zurückhaltend bei Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln, Soft- und Energydrinks, Alkohol sowie Zigaretten. Bewegen Sie sich viel, schlafen Sie genügend, vermeiden Sie Stress.»

Auch Medikamente können die Darmflora stören, allen voran Antibiotika, die gegen bakterielle Infektionen eingesetzt werden. «Sie zerstören alle Bakterien, auch die guten.» Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Medikamente wirklich nötig sind. Und machen Sie nach einer Antibiotikabehandlung eine Darmsanierung.

## Pro- und Präbiotika

Frische saisonale Lebensmittel verwenden, selber kochen, langsam essen und gut kauen – all das tut der Darmflora gut. Besonders wohltuend sind laut Drogistin HF Monika Wegmüller auch pro- und präbiotische Lebensmittel.

**Probiotika** führen dem Körper Bakterien zu. Probiotika stecken in allen fermentierten Lebensmitteln wie Mixed Pickles, Sauerkraut (unpasteurisiert), Kefir, Brottrunk und auch in gewissen Joghurts.

**Präbiotika** sind für den Menschen unverdauliche Nahrungsbestandteile, die Wachstum und Aktivität der guten Darmbakterien fördern. Zu den Präbiotika zählen zum Beispiel Nahrungsfasern oder Inulin.



**PROBIOTIKA TUN WOHL**  
Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Mixed Pickles, Kefir, Brottrunk oder gewisse Joghurts sind gut für die Darmflora.