DAS MIKROBIOM – DIE BEWOHNER UNSERES DARMS

biovis.de

biovis' DIAGNOSTICS

UNSER DARM IST NICHT NUR FÜR UNSERE VERDAUUNG ZUSTÄNDIG, SONDERN ÜBERNIMMT AUCH ANDERE WICHTIGE FUNKTIONEN IN UNSEREM KÖRPER.

DAS MIKROBIOM

Die Gesundheit unseres Darms ist eng mit unserem allgemeinen Wohlbefinden verknüpft. Häufig gibt uns sein Innenleben bereits Hinweise auf Störungen und Krankheiten, lange bevor wir sie selbst als solche registrieren. Durch Stress, eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise kann das sensible Gleichgewicht unseres Darms und der darin lebenden Darmbakterien jedoch durcheinandergeraten und erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

MIKROBIOMANALYSE

Unsere Laboruntersuchungen entwickeln sich stets weiter und auch im Bereich der Darmanalysen hat biovis innovative Entwicklungen zu verzeichnen. Daher gibt es insbesondere im Bereich der Mikrobiomuntersuchungen einiges, das Ihnen den Weg zu einem gesunderen Bauchgefühl erleichtern kann. Mit einer Mikrobiomanalyse ist es uns im Labor möglich, wertvolle Informationen über die Situation im Darm abzufragen. Durch die Untersuchung können Störungen des mikrobiellen Gleichgewichtes erkannt und behandelt werden.

Zunächst stellt sich die Frage, was es überhaupt mit dem Mikrobiom auf sich hat und wie es unseren Körper beeinflusst. Wir verstehen unter dem Mikrobiom die Gesamtheit der auf und in dem Menschen lebenden Mikroorganismen. In unserem Gastrointestinaltrakt leben Billionen von Mikroorganismen, die zusammengefasst als Darmmikrobiom bezeichnet werden. Nicht alle Darmbakterien haben positive Einflüsse auf unsere Gesundheit, daher kann es bei einem Ungleichgewicht zwischen den schützenden und den schädlichen Bakterien zu gesundheitlichen Problemen kommen.

BIOVIS BIETET IHNEN

Um Ihren Darmproblemen auf den Grund zu gehen und Ihr Mikrobiom zu untersuchen, bietet biovis verschiedene Mikrobiomprofile an. Je nach Ihrem Gesundheitszustand sind neben dem Mikrobiom noch weitere ergänzende Paramenter sinnvoll. Für weitere Informationen wenden Sie sich an das medizinische Fachpersonal Ihres Vertrauens. Dieses berät Sie und fordert die gewünschten Profile für Sie bei biovis an.

WAS MACHEN MEINE DARMBAKTERIEN?

Verdauung: Die Verdauung schwer verdaulicher Kohlenhydrate und Ballaststoffe wird durch die Darmbakterien unterstützt. Außerdem bauen sie Ballaststoffe zu kurzkettigen Fettsäuren um. Diese dienen als Energiequelle für Darmzellen und fördern die Darmbewegung.

Vitaminproduktion: Unsere Darmbakterien produzieren verschiedene Vitamine, die zur täglichen Versorgung beitragen. Dazu zählen Vitamin B1, B2 und B6 sowie Vitamin K.

Entgiftung: Einige Darmbakterien können giftige Substanzen neutralisieren. Somit spielt das Mikrobiom auch bei der Entgiftung von Umweltchemikalien eine Rolle.

Immunsystem: Die Darmbakterien unserer Darmschleimhaut sind eine mikrobielle Barriere für Krankheitserreger, die in den Magen-Darm-Trakt gelangen. Somit verhindern sie das Eindringen gefährlicher Erreger in den Körper. Außerdem kann durch kurzkettige Fettsäuren die Durchlässigkeit des Darms für Krankheiterreger gesenkt werden.

WAS IST EIN „LEAKY GUT“?

Ist die Barrierefunktion des Darms gestört, kann es zu einer erhöhten Durchlässigkeit kommen. Man spricht dann von einem „Leaky Gut“. Fremde Erreger können leichter in den Körper eindringen. Das Immunsystem des Darms reagiert dann auf diese Erreger und es kann zu Entzündungsreaktionen kommen. Ein „Leaky Gut“ kann somit Mitverursacher von Autoimmunerkrankungen und entzündlichen Erkrankungen sein oder zu Nahrungsmittelallergien führen.

WORAN ERKENNE ICH, DASS ETWAS NICHT STIMMT?

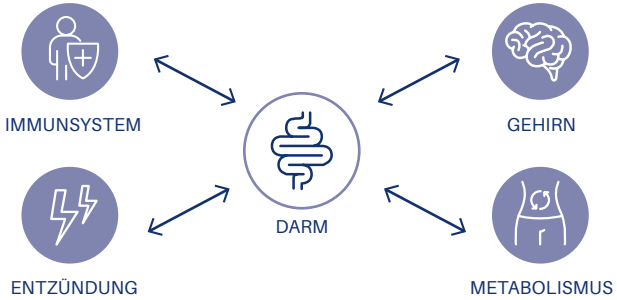
Wenn wir einem ungesunden Gesundheitszustand lange genug ausgesetzt sind, erscheint manchmal der Eindruck einer Normalität. Allerdings gibt uns unser Darm im Alltag häufig Hinweise auf eine ungesunde Lebensweise, die es zu beachten gilt.

Deutliche Symptome sind häufige **Blähungen, Krämpfe, Verdauungsbeschwerden, erschwerter Stuhlgang** oder auch ein **Blähbauch.**

Obwohl ein aufgeblähter Bauch gelegentlich nichts Ungewöhnliches ist, kann er dennoch auf Lebensmittelunverträglichkeiten zurückzuführen sein und erlaubt somit Rückschlüsse über unseren allgemeinen Gesundheitszustand. Da alles in unserem Körper miteinander verbunden ist, können Darmbeschwerden sich auch über andere Organe äußern – so kann ein irritiertes Hautbild Rückschlüsse auf eine Glutenunverträglichkeit bieten oder Ähnliches.

SYMPTOME BEI DARM-BESCHWERDEN

WIE IST DER DARM MIT DEM REST UNSERES KÖRPERS VERKNÜPFT?



Erkrankungen des Immunsystems:

- Infektanfälligkeit, Allergien, Autoimmunerkrankungen (Zöliakie, Typ-1-Diabetes, rheumatoide Arthritis)
- Die Regulation des Immunsystems wird durch das Mikrobiom beeinflusst und damit auch die Entscheidung darüber, ob ein körpereigenes oder körperfremdes Teil gefährlich ist oder nicht. Ist die Toleranz gegenüber solchen Teilchen verringert, kann es zu Autoimmunreaktionen oder Allergien kommen. Das Mikrobiom beeinflusst auch die Darmbarriere. Ist diese eingeschränkt, fällt es den Erregern leichter, in den Körper einzudringen. Eine erhöhte Infektanfälligkeit ist die Folge.

Entzündliche Erkrankungen:

- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Entzündungen der Haut (Schuppenflechte)
- Chronisch entzündliche Erkrankungen werden durch eine fehlgeleitete Immunreaktion und einem „Leaky gut" begünstigt. Die Immunreaktionen werden stark durch das Darmmikrobiom beeinflusst.

Psychische Erkrankungen und neurodegenerative Erkrankungen:

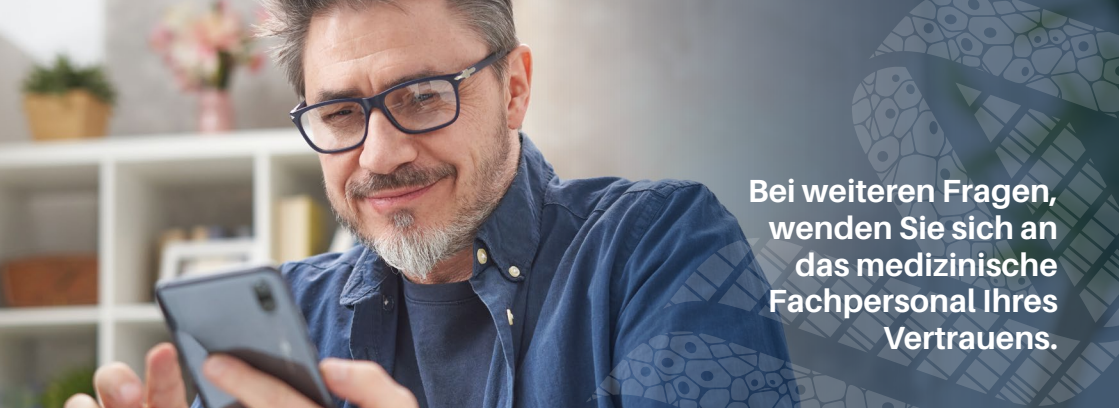
- Stress, Depressionen, Angststörungen, Alzheimer
- Von Darmbakterien produzierte Substanzen, darunter die kurzkettigen Fettsäuren, können mit dem Nervensystem kommunizieren. Man nennt dies die Darm-Hirn-Achse.

Metabolisches Syndrom:

- Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck
- Die von den Darmbakterien produzierten kurzkettigen Fettsäuren können den Metabolismus, also die Weiterverarbeitung von Fetten und Kohlenhydraten im Körper, beeinflussen. Auch die Regulation des Appetits spielt eine Rolle, was wiederrum Einfluss auf das Essverhalten hat.

GESUNDER DARM DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG

Da insbesondere die Ernährung unsere Darmgesundheit beeinflusst, ist eine gesunde Ernährungsweise wichtig. Wir haben dafür verschiedene Flyer und Broschüren für Sie konzipiert, die Ihnen bei einer gesunden Ernährung helfen können. Für weitere Informationen besuchen Sie gerne unsere Homepage. Unser Sortiment an Fachbroschüren und Infomaterial finden Sie dort in verschiedenen Themenbereichen aufbereitet.



biovis' DIAGNOSTICS

biovis Diagnostik MVZ GmbH | Brüsseler Str. 18 | 65552 Limburg-Eschhofen
Tel.: +49 6431 21248 0 | Fax: +49 6431 21248 66 | info@biovis.de

Überreicht durch

Naturheilpraxis Paar
HP Marion Paar
Gewerbestraße 8A
79219 Staufen

www.praxis-paar.de
E-Mail: mail@naturheilpraxis-paar.de
Tel.: 07633 9459039

Praxisstempel

Weitere Informationen finden Sie hier:

biovis.de