



ternativ sinnvoll sein, da viele probiotische Bakterien den Darm nicht dauerhaft besiedeln können und regelmäßig zugeführt werden sollten. Beispielsweise in Aufbaupräparaten wie „Darmflora plus select intens“ von Dr. Wolz. Hier sind aktive, probiotische Milchsäurebakterien vorhanden, die sich in der Darmflora ansiedeln und diese im Gleichgewicht halten können.

Eine Tagesportion dieser hochkonzentrierten Kapseln enthält Milchsäurebakterien in 18 selektierten Kulturen, die auf die unterschiedlichen Darmabschnitte des menschlichen Körpers abgestimmt sind. Damit sie auch wirklich unverseht im Darm ankommen, sind sie doppelt gegen Magen- und Gallensäure geschützt. Auch Temperatureinflüsse können ihnen nichts

**Für ein gutes  
Bauchgefühl:  
Probiotika wie  
Kefir oder Joghurt**

anhaben, so dass die Kapseln der ideale Begleiter auf Reisen sind. Infos: [Wolz.de](http://Wolz.de)

Auch die sogenannten Präbiotika – gesundes Powerfood aus unverdaulichen Bestandteilen von Lebensmitteln – sind bei der Darm-Regeneration hilfreich. Besonders erwähnenswert ist Inulin. Der präbiotische, lösliche Ballaststoff steckt zum Beispiel in Artischocken, Chicorée, Löwenzahn- und Schwarzwurzeln oder Pastinaken.

Zudem in Knoblauch, Lauch, Zwiebeln und Bananen.

In Studien hierzu wurde gezeigt, dass mithilfe von Inulin nicht zuletzt die Kalziumresorption im Darm verbessert werden konnte. Eine darmgesunde Ernährung fördert demzufolge auch die Knochengesundheit.

## Omega-3 – das richtige Fett für den Darm

Die Auswahl der richtigen Fette spielt bei der Entlastung des Darms ebenfalls eine wichtige Rolle. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren fungieren als Botenstoffe, die Entzündungsprozesse im Körper günstig beeinflussen können. Besondere „Darmschmeichler“ sind hier die Omega-3-Fettsäuren.

„Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essenziell. Das heißt, sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden“, sagt der Ernährungsmediziner Dr. med. Edmund Schmidt aus München. „Vor allem die Omega-3-Fette EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) wirken antithrombotisch, antiviral, gefäßerweiternd und entzündungshemmend.“

Im Darm trägt Omega-3 dazu bei, die Anzahl der „guten“ Darmbakterien zu fördern und die Ausgewogenheit der Flora zu erhalten. „Fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Thunfisch, Makrele oder Hering sind hervorragende EPA- und DHA-Lieferanten. Ebenso hochwertige, schonend gepresste Öle wie Leinöl“, so der Mediziner. „Außerdem Oliven- oder Walnussöl.“

**In Chicorée steckt  
unter anderem der  
Schlankmacher Inulin –  
ein wasserlöslicher  
Ballaststoff**





# GESUNDER DARM

Viele Öle sind jedoch eher für die kalte Küche geeignet. „Werden sie zu stark erhitzt, können sich schädliche Transfette bilden. Und je mehr Transfette wir zu uns nehmen, desto größer ist das Risiko für „schlechtes“ LDL-Cholesterin im Blut.“ Bis hin zu Folgekrankheiten wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Bei nur leichtem Erhitzen ist Rapsöl am besten geeignet, Walnuss- und Olivenöl passen gut zu frischen Salaten oder Kräuter-

quark. Leinöl lässt sich auch gut ins morgendliche Müsli oder in Joghurt einrühren.

Edmund Schmidt: „Der Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren liegt je nach persönlicher Situation bei einem bis zwei Gramm. Deshalb hat sich in vielen Fällen alternativ eine Nahrungsergänzung bewährt (z. B. „Bio-Marin Plus“, Infos: pharmanord.de). Nicht nur in Zusammenhang mit einer gesunden Darmfunktion, sondern auch für Herz- und Gehirn.“

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Funktion der Darmschleimhaut



## Gesunder Darm, gesundes Immunsystem



### Darm Pro+Pre 10 Pure

10 Bakterienstämme für eine gesunde Darmflora - hoch dosiert.  
Zur Erhaltung einer gesunden bakteriellen Besiedlung des Darmes



### Mariendistel & Artischocke & Curcuma

Verdauungshilfe aus dem Schatz der Natur



\* Höchstmögliche Bioverfügbarkeit \* Fachberatung  
\* Hypoallergene Produkte \* HACCP \* Anti-Doping-Produkte



Direkt bestellen auf [www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com) oder  
telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)

