

# DARMFLORA: PRÄ-, PRO- UND SYNBIOTIKA

**Präbiotika** (pre = vor, bios = das Leben) sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die von den Darmbakterien gerne gegessen werden. Durch dieses Bakterienfutter blühen die Darmkeime auf, wachsen und vermehren sich. Inulin, Pektin oder resistente Stärke zählen zu den bakterienfreundlichen Nahrungsbestandteilen.

Unter **Probiotika** (pro = für, bios = das Leben) versteht man bestimmte Bakterien, die in aktiver Form in den Darm gelangen und sich dort günstig auf die Gesundheit auswirken. Vor allem Milchsäurebakterien und Bifidobakteriengruppen gehören zu den Probiotika.

Als **Synbiotika** (syn = zusammen, bios = das Leben) bezeichnet man Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel, die sowohl Prä- als auch Probiotika enthalten. Sie haben den Vorteil, dass die probiotischen Bakterien bei ihrer Ankunft im Darm auch gleich was zu fressen haben. Dadurch werden die Startbedingungen für die Probiotika deutlich besser.

## Die Inhaltsstoffe von MADENA DARMKUR

- |  |  |
|--|--|
| 1. <b>Inulin</b> als pflanzliches Präbiotikum                        | 4. <b>Bakterienkulturen:</b> Lactobacillus plantarum,                              |
| 2. <b>Pektin</b> als pflanzliches Präbiotikum                        | Lactobacillus gasseri, Lactobacillus rhamnosus,                                    |
| 3. <b>Resistente Stärke</b> (Nutriose®) als pflanzliches Präbiotikum | Lactobacillus casei, Bifidobacterium animalis subsp. Lactis, Bifidobacterium breve |

### Nährwerttabelle

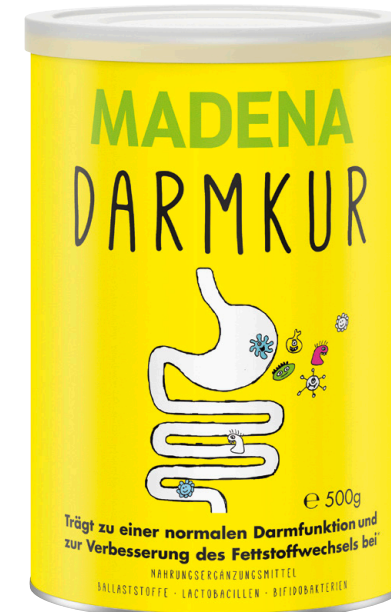
	Pro Portion à 12 g	Pro Tagesration (2 x 12 g)	Pro Portion à 40 g
Inulin in g	6	12	20
Apfelpektin in g	3	6	10
Maisdextrin in g	2,89	5,78	9,62
<b>Ballaststoffe gesamt in g</b>	<b>11,89</b>	<b>23,78</b>	<b>39,62</b>
Bifidobacterium breve <sup>#</sup>	1 Mrd. <sup>##</sup>	2 Mrd.	3,33 Mrd.
Bifidobacterium lactis <sup>#</sup>	1 Mrd.	2 Mrd.	3,33 Mrd.
Lactobacillus casei <sup>#</sup>	1 Mrd.	2 Mrd.	3,33 Mrd.
Lactobacillus gasseri <sup>#</sup>	1 Mrd.	2 Mrd.	3,33 Mrd.
Lactobacillus plantarum <sup>#</sup>	1 Mrd.	2 Mrd.	3,33 Mrd.
Lactobacillus rhamnosus <sup>#</sup>	1 Mrd.	2 Mrd.	3,33 Mrd.
<b>Probiotika gesamt</b>	<b>6 Mrd.</b>	<b>12 Mrd.</b>	<b>20 Mrd.</b>

<sup>#</sup> in KBE = koloniebildende Einheit, <sup>##</sup> Mrd. = Milliarden, 12 g entsprechen 20 ml

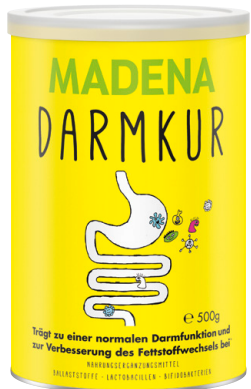
\* Die tägliche Aufnahme von 12 g Zichorieninulin trägt durch Erhöhung der Stuhlfrequenz zu einer normalen Darmfunktion bei. Inulin, Apfelpektin und Maisdextrin tragen zu einer ausreichenden Versorgung mit Ballaststoffen bei. Pektine tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 6 g Pektinen ein. Die Aufnahme von Pektinen im Rahmen einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn die Mahlzeit mindestens 10 g Pektine enthält. Das entspricht der Menge von 40 g MADENA DARMKUR.

ÜBERREICHT DURCH

# GREIFEN SIE IHREM DARM UNTER DIE ARME



PZN (DEU): 11518237, PZN (AUT): 4395403



**MADENA DARMKUR trägt zu einer normalen Darmfunktion und zur Verbesserung des Fettstoffwechsels\* bei.** MADENA DARMKUR ist geschmacksneutral. Es ist bewusst frei von Süßstoffen, Emulgatoren, Füll- oder Hilfsstoffen.

#### **Verzehrempfehlung:**

Standard: Zweimal täglich 12 g (20 ml) MADENA DARMKUR in 200 ml Wasser einrühren und trinken. Dosierlöffel beiliegend.

Alternativ: Möchte man erreichen, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt, nimmt man 40 g MADENA DARMKUR zur Mahlzeit.

**Tipp:** Aufgrund der bestehenden Darmfloraverhältnisse kann es in einigen Fällen hilfreich sein, mit kleinen Mengen zu beginnen und die Verzehrmenge nach und nach bis zur empfohlenen Tagesmenge zu steigern.

# DAS PHÄNOMEN DARMFLORA

**Forschungsergebnisse der letzten Jahre haben gezeigt, dass die Wichtigkeit der Darmflora offensichtlich lange unterschätzt wurde. Heute ist klar, dass sie in vielerlei Hinsicht sogar ein Schlüsselfaktor für unsere Gesundheit ist.**

Der Darm und die Darmbakterien sind Teil des größten Immunorgans unseres Körpers. Sie bilden Vitamine, sorgen für eine intakte Darmschleimhaut, haben Einfluss auf unsere Stimmung und unseren Appetit. Wenn die Darmflora aber ihre gesunde Balance verloren hat, kann das negative Folgen für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben.

#### **Wo lauern Gefahren für die Darmflora?**

- Durch die Einnahme von **Antibiotika** werden nicht nur die schädlichen, sondern auch die nützlichen Darmbakterien zerstört.
- Eine **einseitige Ernährung**: zuviel Fett und Zucker sind auch für die Darmflora eine Gefahr.
- Das **Chlor im Leitungswasser** erledigt seinen desinfizierenden Job nicht nur im Wasser, sondern auch in Ihrem Darm und reduziert dort Ihre gesunde Darmflora.
- **Übergewicht** erhöht das Darmkrebs-Risiko etwa um ein Drittel!

*Studie mit Mäusen. Die Ansiedelung der Darmflora schlanker Mäuse im Darm von dicken Mäusen verursachte, dass die dicken Mäuse an Gewicht verloren.*

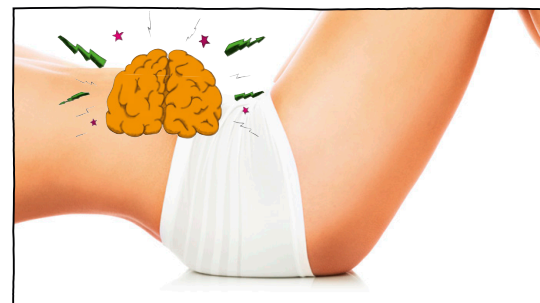


- Ein ungesunder Lebensstil mit **Bewegungsmangel, Schlafmangel, Stress.**

Im Darm befinden sich nicht nur unglaublich viele Bakterien, sondern interessanterweise auch 100 Millionen Nervenzellen. Unser Verdauungstrakt kommuniziert so mit unserem Gehirn und sendet viel mehr Informationen zum Gehirn als umgekehrt. So wird verständlich warum man in Stresssituationen häufig mit Bauchschmerzen reagiert.

Darm und Gehirn kommunizieren aber nicht nur über diese direkte Datenautobahn. Nervenchemikalien, sogenannte Neurotransmitter, sind der andere Weg, über den sich Gehirn und Darm unterhalten. Viele von diesen Nervenchemikalien werden im Darm produziert. Sie sind mit zuständig für Lernen, Erinnern, Bildung von Stresshormonen, Glückstoffen oder Appetit. Ein besonders bekanntes Hormon ist das „Glückshormon“ Serotonin. Was viele nicht wissen: 95 % des Serotonins werden nicht im Gehirn, sondern im Darm gebildet.

- Die **Übersäuerung des Körpers**: ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führt zu einer pH-Wert-Verschiebung im Verdauungssystem. Das vertreibt die nützlichen Darmbakterien und schafft ein günstiges Klima für schädliche Darmbakterien und Pilze.
- **Lebensmittelunverträglichkeiten** wie Fruktose (in Obst), Laktose (in Milchprodukten) und Gluten (z. B. in Backwaren) können bei manchen Menschen Verdauungsbeschwerden verursachen.
- **Künstliche Lebensmittelzusatzstoffe**, die heute in vielen Lebensmitteln enthalten sind, können sich negativ auf viele nützliche Darmbakterien auswirken.



*Kaum ein anderes Organ reagiert so schnell auf unsere Emotionen wie der Darm. Unsere Körpermitte ist ganz eng mit unserer Gefühlswelt verbunden. Man spricht deshalb auch vom „Bauchhirn“.*

#### **Buchtipp:**

**„Schon heute ist es möglich, die Darmflora so gezielt zu steuern, dass wir Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Stimmung und sogar auf unser Gewicht nehmen können.“**



#### **Prof. Michaela Axt-Gademann**

Prof. Michaela Axt-Gademann schreibt leicht verständlich und praxisnah über die Möglichkeiten, wie wir unsere Darmflora zu unserem Verbündeten machen können.

#### **„Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht“**

Südwest Verlag, 192 Seiten, ISBN: 978-3-517-09365-9

#### **„Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch“**

mit Regina Rautenberg, Südwest Verlag, 192 Seiten, ISBN: 978-3-517-09422-9