



Calma
Apotheke

Darmgesundheit



Gesund durch den Tag

www.calma-apotheke.at

Balance im Darm

Stärke von innen heraus

Der Darm spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Wenn das Gleichgewicht der Darmflora gestört ist, also das Verhältnis zwischen gesunden und potenziell krankheitserregenden Bakterien aus dem Lot gerät, kann es zu einer Überwucherung durch schädliche Keime kommen. Dies schädigt in der Folge die Darmschleimhaut. Wird die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut beeinträchtigt, ist der Darm nicht mehr in der Lage, wichtige Nährstoffe aus der Nahrung richtig aufzunehmen. Faktoren, die eine Störung der Darmflora begünstigen, sind ein ungesunder Lebensstil mit zu wenig Bewegung und unzureichender Ernährung (hoher Anteil an stark verarbeiteten Lebensmitteln, wenig Ballaststoffe, viel Transfette und wenig Vitamine), Alkoholkonsum, Medikamente (wie Antibiotika) oder Rauchen. Wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät, spricht man von einer Dysbiose. Typische Symptome dafür sind Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung und Darmpilzinfektionen.

Wir fördern und vermitteln Gesundheit.

Nährstoffempfehlung

Das Hauptziel bei der Behandlung von darmspezifischen Erkrankungen ist die Wiederherstellung der Darmschleimhaut und ihrer natürlichen Barrierefunktion. Die Darmschleimhaut ist eine der wichtigsten Schutzbarrieren und erneuert sich alle 8 bis 10 Tage vollständig. Um ihre gesunde Funktion und Regenerationsfähigkeit zu erhalten sowie chronischen Darmerkrankungen vorzubeugen, benötigt sie gezielte orthomolekulare Mikronährstoffe, Ballaststoffe und Präbiotika.

L-Glutamin

L-Glutamin ist das wichtigste energieliefernde Substrat für die Nukleotid-Synthese der sich schnell teilenden Zellen des Magen-Darm-Trakts, wie Enterozyten und Kolonozyten. Ein Mangel an L-Glutamin erhöht die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut und führt zu einem höheren Infektionsrisiko durch darmassoziierte Keime, was in schweren Fällen zu Sepsis führen kann. Außerdem kann es zur vermehrten Aufnahme von Darmtoxinen kommen, die besonders bei Fäulnis- oder Gärungsprozessen im Darm entstehen.

Take care
of your body

