



Calma  
Apotheke

# Darmgesundheit



Gesund durch den Tag

[www.calma-apotheke.at](http://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

# Zink

Zink reguliert den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Makronährstoffen sowie den Säure-Basen-Haushalt, und verhindert unerwünschte Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm. Es spielt eine zentrale Rolle im Körper und ist an der Funktion von über 200 Enzymen beteiligt, darunter die Superoxiddismutase (SOD) zum Schutz vor freien Radikalen und die Carboanhydrase zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts im Magen. Es unterstützt die Kollagensynthese und Wundheilung und beschleunigt die Regeneration der Darmschleimhaut. Entzündungen der Schleimhaut werden durch Zink schneller gelindert, da es den Prostaglandinstoffwechsel reguliert. Zink schützt die Zellen der Darmschleimhaut vor oxidativem Stress und ist für die Bildung von Neurotransmittern sowie die Produktion von Serotonin im Darm wesentlich.

## Unsere Empfehlung

# Mucosa Komplex

Die Darmschleimhaut bildet eine wichtige Schutzbarriere des Körpers, die das Eindringen schädlicher Stoffe verhindert und Erreger abwehrt. Mucosa Komplex kombiniert wertvolle Pflanzenextrakte, Vitamine und Bakterienstämme, darunter Vitamin A und L-Glutamin, um die Schleimhäute optimal zu unterstützen.



# L-Lysin

Studien zeigen, dass Poly-L-Lysin entzündungshemmende Effekte auf die Darmschleimhaut hat und die Schleimhautgesundheit verbessert. Obwohl L-Lysin nicht direkt mit dem Leaky-Gut-Syndrom in Verbindung steht, wurde festgestellt, dass es Pankreatitis, eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse, lindert, was sich ebenfalls positiv auf die Verdauung auswirkt.



# L-Methionin

L-Methionin ist wichtig für den Aufbau von Zellmembran-Phospholipiden und den Stoffwechsel kurzkettiger Fettsäuren in den Darmwandzellen. Es trägt zur Gesundheit des Darms und zur Immunfunktion bei, besonders während der Entwicklung und bei Entzündungszuständen. L-Methionin ist ein Vorläufer für das Antioxidans Glutathion sowie für Taurin und Cystein. Es reduziert effektiv oxidativen Stress im Darm, verbessert die Darmstruktur und erhöht die Anzahl der Becherzellen und proliferierenden Kryptenzellen.

# Vitamin C

Vitamin C schützt die empfindlichen Zellen der Darmschleimhaut vor oxidativem Stress, fördert den Energiestoffwechsel und spielt eine wichtige Rolle bei der Synthese von L-Carnitin und Neurotransmittern. Patienten mit chronischen Darmbeschwerden profitieren von einer verbesserten Neurotransmitterproduktion und einer gesteigerten Energiebildung.

# L-Arginin

L-Arginin, eine semi-essentielle Aminosäure mit dem höchsten Stickstoffanteil unter den proteinogenen Aminosäuren, spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung, dem Verlauf und der Behandlung entzündlicher Darmerkrankungen. Ein Mangel an L-Arginin verstärkt Entzündungsreaktionen der Darmschleimhaut. L-Arginin fungiert auch als Baustein für Polyamine, die das Zellwachstum fördern und den Schutz des Darms stärken. Es ist zudem ein zentrales Zwischenprodukt des Harnstoffzyklus und unterstützt die Entgiftung des Körpers.

# Vitamin B6

Vitamin B6 spielt eine zentrale Rolle beim Aminosäurestoffwechsel und bei der Proteinsynthese, was besonders wichtig für den hohen Bedarf bei der Regeneration der Schleimhautzellen ist. Außerdem ist es wesentlich an der Bildung verschiedener Neurotransmitter beteiligt. Mehr als 90 % des körpereigenen Serotonins, auch bekannt als „Glückshormon“, wird in der Dünndarmschleimhaut produziert. Ein Mangel an Vitamin B6 kann die Serotoninproduktion beeinträchtigen und dadurch die Stimmung der Betroffenen negativ beeinflussen. Zudem sind sowohl die Darmbeweglichkeit als auch verschiedene Resorptionsvorgänge stark von einem ausreichenden Serotoninspiegel abhängig.

# Danke

Gesund durch den Tag