

Dr. Michaela Döll

# Darmgesund mit Probiotika

Keime, die es in sich haben

### **Wichtige Hinweise**

Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche der Autorin. Ziel des Buches ist es, die modernen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin aufzuzeigen, wobei die Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll. Alle Angaben, Empfehlungen und Informationen sind ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Autorin.

Für die Angaben zu den aufgeführten Produkten kann weder seitens der Autorin noch seitens des Verlages eine Gewähr übernommen werden. Der Leser sollte in jedem Fall seinen Therapeuten um Rat fragen, verordnete Medikamente nicht eigenmächtig absetzen und die Anwendung der hier genannten Präparate auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Therapeuten prüfen lassen.

Dr. rer. nat. Michaela Döll im Internet:  
[www.fitness-gesundheit-antiaging.de](http://www.fitness-gesundheit-antiaging.de)

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de)

© 2007 F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München  
Alle Rechte vorbehalten  
Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzl  
Lektorat: Gabriele Berding  
Zeichnungen S. 19, 45, 47: Ulrike Brugger, München  
Foto S. 109: Gartenschatz GmbH, Stuttgart  
Satz und Herstellung: VerlagsService Dr. Helmut Neuberger  
& Karl Schaumann GmbH, Heimstetten  
Gesetzt aus der 12/16 Punkt OptimaBQ  
Druck und Binden: OAN Offizin Andersen Nexö Leipzig, Zwenkau  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-7766-2543-1

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Verdauung – eine Reise zwischen den Körperöffnungen</b> .....	13
Wir verspeisen im Verlauf des Lebens	
zehn Elefanten .....	13
Den Mund haben wir nicht nur zum Reden .....	14
Ab durch den Tunnel .....	14
Das Gemenge im Säurebad .....	16
Der Magenpfortner ist ein strenger Kontrolleur .....	18
Der Darm – ein Tennisplatz im Bauch .....	20
Fleißige Helfer im Oberbauch:	
Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase .....	20
Endlich kann die Feinarbeit beginnen .....	21
Das »dicke« Ende der Verdauung .....	22
<b>Der Darm ist nicht nur für die Verdauung da</b> .....	24
Reine Nervensache und starke Abwehr –	
hier spricht der Bauch .....	24
Das Hirn im Bauch hat seinen eigenen Kopf .....	25
Der Darm ist unser wichtigstes Immunorgan .....	27
Bakterienpolizei im Darm: Da tummelt sich was .....	28
<b>Intakte Darmflora – Voraussetzung für die Gesundheit</b> .....	30
Früh übt sich, wer ein Meister werden will .....	30
Stillen sorgt für willkommene Mieter .....	31
Freunde und Feinde im Verdauungskanal .....	32

<b>Das macht dem Darm und seinen Bewohnern zu schaffen</b> .....	34
Antibiotika – Segen, aber auch Fluch .....	34
Antibiotika fegen den Bakterienrasen weg .....	36
Darmfeindliche Esssünden .....	37
Stress stresst auch die Darmflora .....	38
Born to be wild – Freie Radikale machen Randalen im Bauch .....	40
<b>Darmfit oder nicht – was man einem Bauch so alles ansieht</b> .....	42
Bauchgefühle – hart oder weich .....	42
Der gesunde Bauch lässt sich kein X für ein U vormachen .....	44
Trommel- oder Hängebauch – was die Bauchform verrät	45
Weniger ist einfach mehr .....	48
<b>Probiotika – Bakterien, die es gut mit uns meinen</b> ...	51
Keime für ein langes Leben .....	51
Prebiotika – »Futter« für probiotische Keime .....	52
Kleine Helfer mit großer Wirkung .....	54
<b>Probiotika machen die körpereigene Abwehr stark</b> .....	56
Ständig krank und keiner weiß, warum .....	56
Probiotika verbessern die Schlagkraft des Immunsystems .....	57
Mit Probiotika seltener krank und leistungsstark .....	58
Starke Blase: Probiotika senken das Risiko für Harnwegsinfekte .....	59
Sauermilchmolkenkonzentrat – ein natürliches »Antibiotikum« .....	62

<b>Probiotika – effiziente Unterstützung bei Allergien und Neurodermitis</b> .....	65
Allergien – wenn das Immunsystem über das Ziel hinausschießt .....	65
Die »Allergiker-Karriere« beginnt früh .....	66
Nahrungsmittelallergien – wenn Essen krank macht .....	66
Die Allergie und der Darm – ein krankes Gespann .....	68
Probiotische Keime schlagen Allergien in die Flucht .....	71
Neurodermitis – wenn Kratzen zum Verhängnis wird .....	72
Milchsäurebakterien halbieren das Risiko für Neurodermitis .....	73
Probiotika am besten mit hautwirksamen Vitalstoffen kombinieren .....	76
<b>Probiotika helfen bei Laktoseintoleranz</b> .....	78
Hilfe – Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall ...	78
Luft im Bauch – woraus besteht ein »Pups«? .....	79
Genießen ohne Reue .....	80
Milchzucker ist nicht nur in Milch und Milchprodukten enthalten .....	83
Rettung durch probiotische Keime .....	84
Check-up: Leiden Sie unter Laktoseintoleranz? .....	85
<b>Probiotische Keime lassen Darmpilzen keine Chance</b> .....	86
Darmpilze – harmlos oder problematisch? .....	86
Darmpilze nutzen die Gunst der Stunde .....	88
Leberschäden ohne Bier und Schnaps .....	90

Probiotische Keime hemmen das Ansiedeln von Darnpilzen .....	92
Seien Sie ein schlechter Gastgeber für Darnpilze ....	93
Bitterstoffe machen Darnpilzen das Leben schwer ...	94

### **Probiotika unterstützen den Darm**

<b>beim Reizdarm-Syndrom</b> .....	97
Reizmagen – der Magen ist ein armer Schlucker .....	97
Multi-Target-Therapie: Gleich »mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen« .....	98
Reizdarm – Bauch in Aufruhr .....	100
Dem gereizten Darm auf der Spur .....	101
Alarm im Darm durch Infektionen und Medikamente .....	102
Eine gute Lebensführung und probiotische Keime harmonisieren den aufgeregten Bauch .....	103
Check-up: Sind Sie ein Reizdarmtyp? .....	105

### **Prebiotika bringen bei Verstopfung**

<b>den Darm in Schwung</b> .....	107
No way out – Verstopfung oder »wenn der Darm streikt« .....	107
Tabuthema Hämorrhoiden – die verheimlichte Pein ...	108
Dunkle Geschäfte – woraus besteht der Stuhl? .....	110
Wie kommt es zu einem »faulen« Darm? .....	111
Keine Fürsprache für Abführmittel .....	114
Ballaststoffe sind kein Ballast .....	116
Ballaststoffe regulieren die Darmtätigkeit .....	118
Erziehen Sie Ihren Darm – Dickdarmzeit ist morgens! .....	120
Prebiotika helfen dem Darm auf die Sprünge .....	121

### **Probiotika hilfreich bei Durchfallerkrankungen** .....

125	
Wasser marsch – Durchfallerkrankungen können lebensbedrohlich sein .....	125
Bakterielle und virale Infektionen sind die häufigsten Auslöser .....	127
Wenn einer eine Reise tut – dann kann er was erleben .....	129
Tödliche Rotavirusinfektionen – besonders für Kinder gefährlich .....	131
Probiotische Keime verkürzen die Krankheitsdauer ...	134
Vorbeugen ist besser als leiden .....	136

### **Probiotische Keime und chronisch-entzündliche**

<b>Darmerkrankungen</b> .....	138
Durchfall und Bauchschmerzen können auch auf Entzündungen hinweisen .....	138
Gelenke, Augen, Herz und Nieren können betroffen sein .....	139
Woher kommt eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung? .....	141
Erfolge bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen mit Probiotika .....	144
Kaum Appetit und keine Lust auf Essen? Vorsicht Mangelzustände! .....	145
Aminosäuren – für die erkrankte Darmschleimhaut besonders wichtig .....	148

### **Pro- und Prebiotika reduzieren**

<b>das Darmkrebsrisiko</b> .....	151
Darmkrebs – bei uns häufig, bei Naturvölkern nahezu unbekannt .....	151

Am Anfang war der Polyp .....	152
Wie kommt es zu Darmkrebs? .....	152
Die Früherkennung bietet gute Chancen .....	153
Neu und hochspezifisch: Ein Enzymtest zeigt Polypen und Darmkrebs an .....	154
Risikofaktoren für Darmkrebs .....	157
Pro- und Prebiotika haben einen schützenden Einfluss .....	159
Studien mit Pro- und Prebiotika zeigen Schutzwirkung .....	160
Das können Sie zusätzlich tun, um Ihr Darmkrebsrisiko zu senken .....	162
Check-up: Testen Sie Ihr persönliches Darmkrebsrisiko .....	164
Register .....	166

Inhaltsverzeichnis/Leseprobe aus dem Verlagsprogramm der  
Buchverlage LangenMüller Herbig nymphenburger terra magica

Bitte beachten Sie folgende Informationen:

Der Inhalt dieser Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt,  
alle Rechte liegen bei der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Die Leseprobe ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt  
und darf nur auf den Internet-Seiten [www.herbig.net](http://www.herbig.net), [www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de),  
[www.langen-mueller-verlag.de](http://www.langen-mueller-verlag.de), [www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de), [www.signumverlag.de](http://www.signumverlag.de)  
und [www.amalthea-verlag.de](http://www.amalthea-verlag.de) direkt zum Download angeboten werden.

Die Übernahme der Leseprobe ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet.  
Die Veränderung der digitalen Leseprobe ist nicht zulässig.