

Zeit, sich etwas Gutes zu tun: Bringen Sie Ihren Darm ins Gleichgewicht

Derzeit führt kaum ein Weg vorbei am Thema gesunder Darm. Begriffe wie intakte Darmflora, Darmsanierung und gesundes Mikrobiom werden in Zusammenhang gebracht mit allgemeinem Wohlbefinden und Gesundheit. „Zu Recht, denn Darmbakterien haben einen großen Einfluss auf unseren Körper“, sagt Heike Senf. Sie ist nicht nur Apothekerin und Inhaberin der Sonnen-Apotheke am Südplatz in Leipzig, sondern auch IHK-geprüfte Beraterin für Darmgesundheit.

Aber was hat es denn nun mit diesem Mikrobiom auf sich? Wie findet man heraus, ob der eigene Darm gesund ist? Wie lange dauert eine vielleicht notwendige Behandlung? Und wann ist eine Darmsanierung überhaupt sinnvoll?

Das gesunde Mikrobiom

Unser Magen-Darm-Trakt ist besiedelt mit über 30 Billionen Mikroorganismen, das ist die Darmflora oder auch das Mikrobiom. Das Mikrobiom des Verdauungstraktes bildet eine wesentliche Grundlage für unser Wohlbefinden. „Ist das Darm-Mikrobiom gesund, freut sich der Mensch“, schmunzelt Heike Senf. Jeder Menschen hat sein ganz individuelles Mikrobiom, das sich stetig wandelt und durch Lebensstil und Ernährung beeinflusst wird.

Das geschwächte Mikrobiom

Erkrankungen und Medikamente – wie erwiesenermaßen Antibiotika – verändern die Darmflora manchmal rasch zum Negativen. Der betroffene Mensch fühlt sich schlapp und infekтанfällig. Er klagt über Darmbeschwerden wie Verstopfungen, Durchfall und Blähungen. Nahrungsunverträglichkeiten häufen sich bis hin zu Allergien und Hautkrankheiten. Auch rheumatische Erkrankungen können sich manifestieren. „An diesem Punkt fragen Betroffene mich als Apothekerin dann oft um Rat. Meiner Erfahrung nach lohnt sich in vielen Fällen ein Blick Richtung Darm.“

Ist meine Darmflora intakt?

Ob ein Darm über eine gesunde oder eine angegriffene Flora verfügt, findet man über eine wissenschaftlich fundierte Laboruntersuchung sauber, schnell und einfach heraus. Das benötigte Rüstzeug für einen Darmflora-Check händigt Ihnen Heike Senf diskret verpackt in der Sonnen-Apotheke aus oder sendet es Ihnen zu. Rufen Sie in der Sonnen-Apotheke an oder schicken Sie eine Mail, damit Ihnen Ihr Test-Set zusammengestellt wird. Dieses Set ist ein Rundum-Sorglos-Paket, es enthält unter anderem einen vorfrankierten Karton, den Sie zum Versand ans Labor nutzen. Binnen weniger Tage erhalten Sie Post vom Labor mit Ihrem Befund.

Wer hilft mir, meinem Darm zu helfen?

Wenn Sie das möchten, erhält Heike Senf Ihre Befunde zeitgleich und kann sich so gezielt auf ein Gespräch mit Ihnen vorbereiten. Das Beratungsgespräch kann persönlich oder als Telefontermin stattfinden. Nehmen Sie sich hierfür circa eine Stunde Zeit, damit die Ergebnisse und das mögliche weitere Vorgehen in Ruhe besprochen werden können. Im Gespräch kann es auch um Vorerkrankungen, erfolgte medikamentöse (Antibiotika-)Therapien, Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihre Lebensweise gehen. Ziel des Gesprächs ist es, Ihnen einen klaren Fahrplan zum Aufbau oder zur Verbesserung Ihrer Darmflora an die Hand zu geben. Neben einer eventuell anzuratenden medikamentösen Behandlung mit natürlichen Darmbakterien und unterstützenden Nährstoffen erhalten Sie individuelle Ernährungsempfehlungen und alltagstaugliche Tipps zur Stärkung Ihres Darms.

„Sinnhaftigkeit und Dauer der Behandlung richten sich natürlich danach, wie stark das Mikrobiom vom wünschenswerten Zustand abweicht. Im Mittel kann man bei einer geschwächten Darmflora von drei Monaten ausgehen, erste Verbesserungen sind aber oft schon nach zwei Wochen spürbar“, sagt Heike Senf. Wer Heike Senf kennt, weiß, dass sie keinerlei Neigung zum Übertherapieren hat. „Wenn ich möchte, dass der Patient gut mitmacht und durchhält, dann muss ich es ihm so einfach wie möglich machen.“

Die Forschung ist dabei, die Zusammenhänge zwischen der Darmflora und Krankheiten zu enträtseln. Klar ist schon jetzt: Ein gesunder Darm spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Unterstützen Sie ihn dabei!

Einen Informationstermin können Sie telefonisch oder per Mail mit uns vereinbaren.