

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

Besuchen Sie uns im Internet unter
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

Vorwort	11
Verdauung – eine Reise zwischen den Körperöffnungen	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
Der Darm ist nicht nur für die Verdauung da	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
Intakte Darmflora – Voraussetzung für die Gesundheit	30
Früh übt sich, wer ein Meister werden will	30
Stillen sorgt für willkommene Mieter	31
Freunde und Feinde im Verdauungskanal	32

Das macht dem Darm und seinen Bewohnern zu schaffen	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
Darmfit oder nicht – was man einem Bauch so alles ansieht	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
Probiotika – Bakterien, die es gut mit uns meinen ...	51
Keime für ein langes Leben	51
Prebiotika – »Futter« für probiotische Keime	52
Kleine Helfer mit großer Wirkung	54
Probiotika machen die körpereigene Abwehr stark	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

Probiotika – effiziente Unterstützung bei Allergien und Neurodermitis	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
Probiotika helfen bei Laktoseintoleranz	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
Probiotische Keime lassen Darmpilzen keine Chance	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

beim Reizdarm-Syndrom	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

den Darm in Schwung	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

Darmerkrankungen	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

das Darmkrebsrisiko	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, www.herbig-verlag.de,
www.langen-mueller-verlag.de, www.nymphenburger-verlag.de, www.signumverlag.de
und 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.