

Aufbau der Darmflora – Die Anleitung und Tipps

Je gesünder die Darmflora, umso geringer die Gefahr für chronische, aber auch akute Krankheiten. Der Aufbau der Darmflora ist in der Naturheilkunde daher eine wichtige Komponente einer jeden Therapie und gehört überdies zu den effektivsten präventiven Massnahmen, die man kennt. Besonders nach der Einnahme von Antibiotika sollte umgehend die Darmflora wieder aufgebaut werden. Wie geht man dabei vor? Mit welchen Mitteln kann man die Darmflora aufbauen? Und wie lange dauert es? Diese und viele weitere Fragen klären wir in diesem Artikel.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 17. September 2019

Stand: 09. October 2019

Was ist eine Darmflora?

Der Begriff Darmflora umschreibt die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm des Menschen. Dazu zählen nicht nur die nützlichen Darmbakterien, sondern auch die im Darm ansässigen schädlichen Bakterien und Pilze.

Alle diese Mikroorganismen besiedeln im Grunde den gesamten Verdauungskanal - von der Mundhöhle bis zum Enddarm. Als Darmflora bezeichnet man jedoch ausschliesslich die Mikroorganismengemeinschaft des Dün- und Dickdarmes.

Je nachdem, ob die nützlichen Darmbakterien überwiegen oder aber die schädlichen, spricht man von einer gesunden und ausgewogenen Darmflora oder aber von einer gestörten Darmflora.

Warum sollte man seine Darmflora aufbauen?

Es gibt inzwischen kaum eine chronische Krankheit – Allergien und Autoimmunerkrankungen eingeschlossen – die man nicht mit einer kranken Darmflora in Verbindung bringen würde. Selbst psychische Beschwerden entwickeln sich offenbar besonders gut, wenn die Darmflora gestört ist.

Menschen mit Arthritis, Menschen mit Multipler Sklerose, Menschen mit Autismus usw. haben eine andere Darmflora - so weiss man - als gesunde Menschen.

Doch nicht nur bei chronischen Krankheiten (oder zur Prävention derselben) sollte man seine Darmflora aufbauen, sondern auch dann, wenn man Medikamente nehmen muss. Viele Medikamente beeinflussen die Darmflora äusserst negativ, allen voran Antibiotika. (Siehe auch weiter unten unter "Wodurch wird die Darmflora beschädigt?")

Antibiotika können oft sehr schnell bei bakteriell bedingten Krankheiten helfen. Denn sie töten die krankheitsverursachenden Bakterien. Allerdings eliminieren sie auch viele der nützlichen Bakterien unseres Körpers. Die Darmflora, aber auch die Mundflora geraten so aus ihrem gesunden Gleichgewicht, was nun wiederum den Weg für chronische Krankheiten ebnet.

Der Aufbau der Darmflora ist daher gerade während und nach der Therapie mit Antibiotika ausserordentlich wichtig.

Wie kommt es zu einer gestörten Darmflora?

Weitere Ursachen für eine kranke Darmflora - man nennt diesen Zustand Dysbakterie oder Dysbiose - und wie Sie selbst Tag für Tag meist unbewusst zu einer gestörten Darmflora beitragen, haben wir in diesem Artikel beschrieben: Die Dysbakterie

Welche Aufgaben hat die Darmflora?

Zu den Aufgaben der Darmflora gehören die folgenden:

- Die Darmflora wehrt die Ansiedlung krankheitserregender Keime ab (schädliche Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze). Die nützlichen Darmbakterien besiedeln zu diesem Zweck die Darmschleimhaut so eng, dass schädliche Keime dort gar keinen Platz mehr finden. Die Darmflora schützt also die Darmschleimhaut.
- Die Darmflora regt die Darmschleimhaut immer wieder zu Regenerationsprozessen an und hält die Darmschleimhaut intakt und gesund.
- Giftige Abbauprodukte, unverdaute Partikel oder auch körpereigene im Darm lokalisierte Immunzellen können bei einer intakten und von der Darmflora geschützten Darmschleimhaut nicht in den Organismus gelangen und dort auch keine Schäden verursachen, wie etwa Infektionen, Allergien oder Autoimmunreaktionen.
- Die Darmflora ist an der Verstoffwechslung der Nahrung und somit an der optimalen Nährstoffverwertung beteiligt.
- Die Darmflora bildet manche Vitamine und Fettsäuren, wovon letztere besonders von den Darmschleimhautzellen als Energiequelle genutzt werden.
- Nützliche Darmbakterien zeigen - wenn man sie in Form von probiotischen Präparaten einnimmt - eine Wirksamkeit bei Durchfall und auch bei Verstopfung.
- Eine gesunde Darmflora trägt zu einem niedrigen Cholesterinspiegel bei.
- Die Darmflora steht in Verbindung zum Gehirn. Eine Schädigung der Darmflora kann daher auch die Entstehung psychischer Erkrankungen begünstigen.
- Ausserdem weiss man, dass eine gesunde Darmflora bzw. deren Aufbau mit hochwertigen Probiotika Allergien und Infektionen bei Frühgeborenen vorbeugen kann.
- Nützliche Darmbakterien gelten ferner als naturheilkundliche Massnahme, um Neurodermitis vorzubeugen oder eine solche zu lindern.
- Eine gesunde Darmflora gehört zu den wichtigsten Präventionsmassnahmen bei chronischen Harnwegsinfekten.
- Nützliche Darmbakterien können zu einem positiven Verlauf von Infektionen der Ohren, der Nase und des Halses beitragen.
- Bei Verdauungsproblemen aller Art ist der Aufbau einer gesunden Darmflora die allererste naturheilkundliche Massnahme, die - idealerweise im Rahmen einer Darmsanierung - insbesondere chronischen Problemen ein Ende bereiten kann.
- Eine der wichtigsten Aufgaben der Darmflora ist jedoch die Unterstützung und das Training des Immunsystems:

Wie steht die Darmflora mit dem Immunsystem in Zusammenhang?

Zwischen der Darmflora und dem Immunsystem findet eine ständige Interaktion statt. Ja, die Darmflora beeinflusst permanent sowohl das angeborene wie auch das erworbene Immunsystem und spielt somit für die körpereigene Abwehrkraft eine entscheidende Rolle.

Italienische Forscher schrieben 2013 im *Fachjournal European review for medical and pharmacological sciences*, dass es für die positive Wirkung der Darmflora auf das Immunsystem immer mehr Beweise gäbe. Sie erklärten:

"Die Darmflora hat schützende, stoffwechsellanregende, nährnde und immunologische Funktionen. Sie steht mit dem humoralen und dem zellulären Immunsystem in regem Austausch. Sobald irgendwo in dieser Kommunikation auch nur ein kleiner Fehler ist, können chronisch entzündliche Erkrankungen oder Autoimmunerkrankungen entstehen. Aus unseren Daten ist nun ersichtlich, dass Probiotika (probiotische Präparate) in der Therapie von Krankheiten, die sich aus einer Störung des Immunsystems entwickelt haben, äusserst vorteilhaft wirken können."

Wodurch wird die Darmflora beschädigt?

Die Darmflora ist heute leider von vielen Faktoren bedroht. Neben einer ungesunden Ernährung, Alkohol, Drogen und einem insgesamt ungünstigen Lebenswandel verändern besonders Antibiotika, aber auch andere Medikamente wie Cortison, Säureblocker (PPI, auch bekannt als "Magenschutz") oder die oft eingenommenen nicht-steroidalen Entzündungshemmer (ASS, Diclofenac, Ibuprofen etc.) die Zusammensetzung der Darmflora negativ und begünstigen damit die Entstehung von chronischen Krankheiten.

Als bewiesen gilt die Tatsache, dass nach einer Antibiotika-Therapie die Darmflora teilweise zerstört wird und sich ihr natürliches Gleichgewicht oft erst nach vielen Monaten wieder regenerieren kann. Wird die Darmflora aber geschädigt, ist automatisch die körpereigene Abwehr geschwächt. Im Körper herrscht sozusagen „Tag der offenen Tür“ für schädliche Bakterien, Pilze, Parasiten und Viren.

Jetzt fehlt zudem der oben beschriebene Schutz der Darmschleimhaut. Sie wird angreifbar für schädliche Bakterien, Pilzgifte und andere schädigende Substanzen. Das Leaky Gut Syndrom kann sich entwickeln.

Dabei wird die Darmschleimhaut undicht und Bakterien, Pilzgifte oder unverdaute Partikel können in den Blutkreislauf gelangen. Dort führen diese Stoffe zu einer starken Reaktion des Immunsystems, woraus sich nun wiederum zahlreiche Beschwerden entwickeln können, die wir hier beschrieben haben: Das Leaky Gut Syndrom - Ursachen und Therapie

Doch auch ohne Leaky Gut Syndrom führt eine Darmflorastörung (Dysbiose) dazu, dass der Körper insgesamt geschwächt ist, immer anfälliger wird für Störungen, und auch Heilprozesse nur noch langsam verlaufen.

Weitere Faktoren, welche die Darmflora schädigen können, haben wir hier zusammengestellt: Neun Dinge, die Ihrer Darmflora schaden

Ferner ist es heute bereits so, dass Kinder meist schon mit einer Darmflorastörung geboren werden bzw. aufgrund von Kaiserschnitt und Babyfertiernahrung gar nicht mehr die Gelegenheit erhalten, eine gesunde Darmflora aufzubauen. Wenn ferner die Eltern und Geschwister ebenfalls schon eine ungesunde Darmflorazusammensetzung aufweisen, wird diese Darmflorastörung direkt an den neuen Erdenbürger weiter gegeben.

Es ist also heutzutage mehr als notwendig, sich um seine Darmflora zu kümmern, diese zu pflegen und zu hegen und gegebenenfalls neu aufzubauen.

Welche Mittel braucht man, um die Darmflora aufzubauen?

Zum Aufbau der Darmflora sind probiotische Bakterienstämme erforderlich. Diese gibt es

- in Flüssigform (z. B. Combi Flora Fluid, Hulup, Vita Biosa, Casasana etc.) und
- in Kapselform (z. B. Produkte aus der Combi Flora-Serie).

Man kann sich nun für eines von beiden entscheiden oder aber beide miteinander kombinieren. Wählt man letzteres, dann können sich flüssige und pulverförmige Probiotika ergänzen und in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken.

Das flüssige Probiotikum bereitet den Darm vor und schafft dort ein angenehmes Milieu, damit sich die probiotischen Bakterienstämme aus dem Kapselprobiotikum im Darm auch wohlfühlen, sich dort ansiedeln und positiv auf den Darm einwirken können. Natürlich enthalten auch flüssige Probiotika nützliche Bakterienstämme, nur eben nicht in so grosser Zahl und Konzentration, wie dies bei Kapseln der Fall ist.

Worauf sollte man beim Kauf von Probiotika achten?

Wir empfehlen solche Probiotika, die nicht nur ein, zwei oder drei, sondern mehrere (idealerweise über zehn) Bakterienstämme enthalten. Denn jeder Bakterienstamm hat seine eigenen Aufgaben und daher auch ganz spezifische Wirkungen. Zusätzlich wirken viele Bakterien oft gemeinschaftlich, verstärken sich also in ihrer Wirkung gegenseitig.

Achten Sie darauf, dass das von Ihnen gewählte Probiotikum neben den üblichen Lactobacillus- und Bifido-Stämmen auch die drei ausgesprochen wichtigen Darmbakterien *Lactobacillus reuteri* - für die Zahngesundheit sowie besonders für werdende und stillende Mütter, *Lactobacillus helveticus* bei Scheidenpilz, für die Knochengesundheit, gegen Allergien etc. und *Bifidobacterium infantis* enthält. Letzteres hilft u. a. gegen Antibiotika-bedingte Durchfälle und wirkt überdies entzündungshemmend.

Dank der beschriebenen Bakterienvielfalt erhält Ihre Darmflora wichtige Impulse zur Heilung und Regeneration und kann sich jetzt zu einer ausgeglichenen und gesunden Darmflora entwickeln - zu einer Darmflora, die Ihnen all die oben genannten gesundheitlichen Vorteile verschaffen kann.

Können Probiotika Krankheiten heilen helfen?

Wenn Sie in unser Suchfeld ferner "Probiotika" oder "Darmflora" eingeben, gelangen Sie zu zahlreichen weiterführenden Artikeln, in denen Studien zum Einfluss der Darmflora auf die Gesundheit vorgestellt werden.

Auch finden Sie auf diese Weise Studien, die belegen, dass die Gabe von Probiotika bei der Linderung und Prävention von Krankheiten helfen kann (z. B. bei Magenbeschwerden, Scheidenpilz, Knochenschwund, Grippe, Depressionen, Bluthochdruck, Diabetes, Stress etc.).

Wie lange dauert der Aufbau der Darmflora?

Für den Aufbau der Darmflora kann es keine Zeitangabe geben, da jeder Mensch und jede Darmflora in einem anderen Zustand ist und der Aufbau einer gesunden Darmflora diesem individuellen Zustand entsprechend ganz unterschiedlich lange dauern kann.

Normalerweise geht man davon aus, dass es für präventive Zwecke ausreicht, 4 Wochen lang ein Probiotikum zu nehmen und eine solche Kur zweimal jährlich durchzuführen.

Bei chronischen Erkrankungen kann man die 4-Wochen-Kur auf 3 Monate verlängern und nach einem halben Jahr wiederholen.

Allerdings sollte man sich nicht ausschliesslich an der Dauer dieser Kuren orientieren. Wenn Sie beispielsweise merken, dass innerhalb von 4 Wochen Ihre Beschwerden langsam nachlassen, aber noch immer nicht ganz beseitigt sind, dann können Sie einfach so lange Probiotika einnehmen, wie diese Ihnen gut tun.

Wenn Sie die 3-Monats-Kur zu Hause haben, es Ihnen aber bereits nach 6 Wochen sehr gut geht, können Sie die Probiotika langsam ausschleichen und müssen diese nicht zwingend 3 Monate lang einnehmen.

Wie kann man die Darmflora in 4 Wochen aufbauen? Die Anleitung

Wenn Sie nun die beiden probiotischen Präparate aus der 4-Wochen-Kur zu Hause haben, kann es losgehen. Achten Sie bitte immer auf die Anwendungsempfehlung des Herstellers beim von Ihnen gewählten Produkt. Unsere nachfolgende Anleitung bezieht sich auf die Combi-Flora-Produkte:

Darmfloraaufbau 1. Woche, 1. bis 3. Tag

Combi Flora Fluid: 1 x täglich 15 ml morgens, eine halbe Stunde vor dem Frühstück mit einem Glas Wasser.

Darmfloraaufbau 1. Woche, ab 4. Tag

Combi Flora Fluid: 1 x täglich 15 ml morgens, eine halbe Stunde vor dem Frühstück mit einem Glas Wasser.

Combi Flora: 2 x täglich 1 Kapsel – und zwar mittags und abends zu den Mahlzeiten oder bis zu 30 Minuten davor.

Darmfloraaufbau 2. Woche

Combi Flora Fluid: 2 x täglich jeweils 15 ml, morgens und abends, eine halbe Stunde vor dem Frühstück bzw. Abendessen mit einem Glas Wasser. Am 5. Tag der zweiten Woche wird das Flüssigprobiotikum aufgebraucht sein.

Combi Flora: 2 x täglich 1 Kapsel – und zwar mittags und abends zu den Mahlzeiten oder bis zu 30 Minuten davor.

Darmfloraaufbau 3. Woche

Combi Flora: 2 x täglich 1 Kapsel – und zwar mittags und abends zu den Mahlzeiten oder bis zu 30 Minuten davor.

Darmfloraaufbau 4. Woche

Combi Flora: 3 x täglich 1 Kapsel – und zwar morgens, mittags und abends zu den Mahlzeiten oder bis zu 30 Minuten davor.

Wie kann man die Darmflora in 3 Monaten aufbauen? Die Anleitung

Wenn Sie sich für eine dreimonatige Kur zum Aufbau der Darmflora entschieden haben, können Sie wie folgt vorgehen:

1. Woche

Combi Flora Fluid: 1 x täglich 15 ml morgens, eine halbe Stunde vor dem Frühstück mit einem Glas Wasser

2. und 3. Woche

Combi Flora Fluid: 2 x täglich jeweils 15 ml, morgens und abends, eine halbe Stunde vor dem Frühstück bzw. Abendessen mit einem Glas Wasser. Am Ende der 3. Woche wird das Flüssigprobiotikum aufgebraucht sein.

Combi Flora: 2 x täglich 1 Kapsel – und zwar mittags und abends zu den Mahlzeiten oder bis zu 30 Minuten davor.

4. bis 8. Woche

Combi Flora: 2 x täglich 1 Kapsel – und zwar mittags und abends zu den Mahlzeiten oder bis zu 30 Minuten davor.

9. bis 12. Woche

Combi Flora: 3 x täglich 1 Kapsel – und zwar morgens, mittags und abends zu den Mahlzeiten oder bis zu 30 Minuten davor.

Darmflora aufbauen und gleichzeitig eine Darmreinigung?

Wenn Sie nicht "nur" Ihre Darmflora aufbauen möchten, sondern Ihren Darm umfassend sanieren, reinigen und regenerieren möchten, dann können Sie eine natürliche Darmsanierung ins Auge fassen.

Denn wenn der Darm bereits massiv geschädigt ist, dann verläuft der alleinige Darmfloraaufbau nicht immer erfolgreich. Die nützlichen Darmbakterien können sich nicht im kranken Darm ansiedeln und die Probiotika-Einnahme war umsonst.

Bei einer Darmsanierung wird das Verdauungssystem entgiftet und gereinigt. Ablagerungen, unverdaute Partikel, Giftstoffe und verhärteter Kot werden entfernt, womit den schädlichen Darmbakterien eine wichtige Lebensgrundlage genommen wird.

Die Darmperistaltik wird reguliert, die Darmschleimhaut regeneriert und die pH-Wert-Situation im Darm normalisiert.

Eine natürliche Darmreinigung besteht aus drei Komponenten, wovon eine der bereits beschriebene Aufbau der Darmflora ist. Meist entscheidet man sich hier entweder für das Flüssigprobiotikum oder für das Kapselprobiotikum.

Die beiden anderen Komponenten sind Bentonit (oder Zeolith) und Flohsamenschalen.

Bentonit und Zeolith sind Mineralerden, die Giftstoffe binden und somit verhindern, dass toxische Bestandteile aus dem Darm in die Blutbahn gelangen.

Flohsamenschalenpulver fungiert als Ballaststoff, der im Darm auf ein Vielfaches seines ursprünglichen Volumens aufquillt und daher wie ein Besen die Darmwände reinigt. Flohsamenschalenpulver wirkt sich – wie auch Probiotika – nachweislich positiv auf alle Problematiken des sog. metabolischen Syndroms aus. Das heisst, Flohsamenschalenpulver

- senkt den Blutdruck
- reguliert den Blutzucker
- hilft bei der Gewichtsabnahme
- normalisiert die Blutfett- und Cholesterinwerte

Wie eine umfassende Darmsanierung durchgeführt wird, lesen Sie hier: [Wie eine Darmreinigung funktioniert](#)

Wie kann Mumijo den Aufbau der Darmflora unterstützen?

Mumijo ist ein altes Naturheilmittel aus dem zentralasiatischen Raum. Es hat entzündungshemmende, antioxidative sowie schleimhautheilende Wirkung und eignet sich daher sehr gut als Begleitmassnahme zur Darmsanierung.

Mumijo nimmt man täglich, sobald das Flüssigprobiotikum aufgebraucht ist – morgens und abends 30 Minuten vor den Mahlzeiten. In diesem Fall wird das Kapselprobiotikum zu den Mahlzeiten genommen, also nicht zeitgleich mit Mumijo.

Wie kann man bei Kindern die Darmflora aufbauen?

Kinder-Probiotika, wie z. B. Bio Combi Flora Kids (Pulver) für Kinder ab drei Jahren, enthalten meist nur drei oder vier Darmbakterienstämme, da man bei Kinderpräparaten nur solche Darmbakterien einsetzen möchte, für die es konkrete wissenschaftliche Wirk- sowie Unbedenklichkeitsnachweise gibt. Weitere Informationen zu Probiotika für Kinder finden Sie hier: [Darmflora Aufbau für Kinder](#)

Wann sollte man Probiotika nehmen? Vor oder nach dem Essen?

In einer Studie aus 2011 hat man untersucht, wann der beste Einnahme-Zeitpunkt für Probiotika ist. Es zeigte sich, dass die meisten probiotischen Stämme das saure Milieu und die Verdauungsaktivitäten im Magen überleben, wenn sie entweder kurz vor den Mahlzeiten (bis zu 30 Minuten davor) oder direkt zu den Mahlzeiten genommen werden.

Am wenigsten probiotische Bakterien trafen hingegen im Darm ein, wenn sie eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten genommen wurden.

Wichtig ist überdies, dass die Mahlzeiten ein wenig Fett enthalten. 1 Prozent Fett genügte in beschriebener Studie vollauf. Das bedeutet jedoch auch, dass z. B. die Einnahme ausserhalb der Mahlzeiten nur mit Saft oder Wasser ungünstig ist.

Gibt es Nebenwirkungen beim Aufbau der Darmflora?

Während des Aufbaus der Darmflora achten Sie bitte immer auf Ihren Körper und wie er auf die Einnahme der probiotischen Bakterienstämme reagiert.

Sollten sich Symptome zeigen, wie z. B. Blähungen, Unwohlsein, Verstopfung oder dünner Stuhl, warten Sie zwei bis drei Tage ab. Bessern sich die Symptome nicht, reduzieren Sie die Dosis so weit, bis Sie sich wieder wohl fühlen.

Bleiben Sie bei der gefundenen Wohlfühldosis zwei bis drei Tage und beginnen Sie dann, die Dosis wieder langsam zu steigern. Sobald sich wieder Symptome zeigen, gehen Sie auf die vorige Dosis zurück und bleiben dort bis zum Ende der Kur.

Mögliche Nebenwirkungen von Probiotika und was man dagegen tun kann, haben wir im vorstehenden Link beschrieben.

Wie sollte man sich während des Darmflora-Aufbaus ernähren?

Damit sich eine gesunde Darmflora aufbauen kann, ist die richtige Ernährung erforderlich. Andernfalls liefern Sie den schädlichen Bakterien Futter und treiben die nützlichen Bakterien in die Flucht - und all Ihre Bemühungen mit Probiotika und anderen darmreinigenden Massnahmen sind umsonst.

Wenn Sie aber während des Darmfloraaufbaus eine basenüberschüssige oder basische Ernährung umsetzen, die reich an Vitalstoffen, Mineralien und Ballaststoffen ist, zeitgleich aber arm an Zucker ist und überdies nur gemässigte Mengen tierischer Proteine enthält, dann fühlen sich die neu zugeführten nützlichen Lacto- und Bifidobakterien wohl, vermehren sich und nehmen ihre für uns so wichtigen Aufgaben wieder wahr.

Wenn Sie Ihre Ernährung nicht vollständig umstellen möchten, sollten Sie wenigstens darauf achten, keinen industriell verarbeiteten Zucker und keine Auszugsmehle zu verwenden und natürlich auch keine Produkte zu verwenden, die Zucker oder Auszugsmehle in irgendeiner Form enthalten (Süsswaren, Knabberwaren, Back- und Teigwaren, Fertigsaucen etc. - Lesen Sie am besten stets die Inhaltsstoffliste).

Eine übermässige Fettzufuhr sollte ebenfalls möglichst vermieden werden.

Die im folgenden Link beschriebenen Lebensmittel sind hingegen sehr gut für den Darm und können jederzeit in Ihren Speiseplan integriert werden: [Die besten Lebensmittel für die Verdauung](#)

Sollte man den Aufbau der Darmflora mit dem Arzt besprechen?

Wie immer besprechen Sie die genannten Massnahmen am besten mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, ganz besonders dann, wenn Sie an chronischen Krankheiten leiden und bereits Medikamente einnehmen. Denn die Kur zum Aufbau der Darmflora kann Ihre Beschwerden bessern, so dass z. B. Blutdruck, Cholesterin etc. engmaschiger kontrolliert werden sollten, um bei einer Besserung rechtzeitig die bisherige Medikamentendosis reduzieren zu können.

Quellen

- Tompkins TA et al., The impact of meals on a probiotic during transit through a model of the human upper gastrointestinal tract., *Beneficial Microbes*, 2011 Dec 1;2(4):295-30
- Indrio F, Di Mauro A et al., Prophylactic Use of a Probiotic in the Prevention of Colic, Regurgitation, and Functional Constipation, *JAMA Pediatr.*, Januar 2013
- Lida N, Dzutsev A, Commensal Bacteria Control Cancer Response to Therapy by Modulating the Tumor Microenvironment, *Science*, November 2013
- Liou AP, Paziuk, Conserved Shifts in the Gut Microbiota Due to Gastric Bypass Reduce Host Weight and Adiposity, *Science Transl Med*, März 2013
- Purchiaroni F, Tortora A et al., The role of intestinal microbiota and the immune system. Februar 2013, *European review for medical and pharmacologica sciences*
- Rogers MA et al., The influence of non-steroidal anti-inflammatory drugs on the gut microbiome., *Clin Microbiol Infect.* Februar 2016
- Imhann, F et al., Proton pump inhibitors affect the gut microbiome., *Gut*, Mai 2016
- Rogers GB et al., From gut dysbiosis to altered brain function and mental illness: mechanisms and pathways., *Molecular Psychiatry*, April 2016

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/darmflora-aufbauen.html>