

Dysbakterie – Wenn Sie die falschen Bakterien füttern!

Da wir von Anbeginn der Zeit in Symbiose mit bestimmten Bakterien leben, sind wir auf deren Existenz in und auf uns regelrecht angewiesen. Dabei handelt es sich in der Hauptsache um die Mundflora, die Darm- und die Scheidenflora sowie die Flora auf der Haut. Verändert sich diese Bakterienflora auf unerwünschte Weise, spricht man von einer Dysbakterie.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 02. September 2019

Stand: 13. September 2019

Gute und böse Bakterien

Mikroorganismen werden gerne in gut und böse eingeteilt:

Als gut und freundlich bezeichnet man jene Mikroorganismen, die uns und unserer Gesundheit einen spürbaren Vorteil bringen, wie beispielsweise die Milchsäurebakterien (Laktobakterien) oder die Bifidobakterien.

Böse bzw. pathogene (krankheitserregende) Mikroorganismen werden dagegen für Unwohlsein und Krankheit verantwortlich gemacht wie z. B. die Fäulnisbakterien (Kolibakterien).

Dysbakterie und Krankheit: Ein unzertrennliches Gespann

Und tatsächlich: Vergleicht man die Darmflora eines gesunden Menschen mit derjenigen eines kranken Menschen, dann stellt man rasch fest, dass hier meist ein deutlicher Unterschied besteht.

Während bei ersterem die freundlichen Darmbakterien überwiegen, dominieren beim Kranken oft die als böse oder pathogen bekannten Bakterien.

Krankheit ist ohne Dysbakterie praktisch nicht möglich und so gibt es beide meist im Doppelpack.

Ja, oft ist nicht einmal Übergewicht ohne Dysbakterie möglich. Denn man weiss, dass Übergewichtige über eine andere Darmflora als Normalgewichtige verfügen.

Liegt eine Dysbakterie im Darm vor, spricht man auch von einer Dysbiose.

Wer war zuerst da: Dysbakterie oder Krankheit?

Wie immer stellt sich jetzt aber die Frage, wer war zuerst da: Die Dysbakterie, die zur Krankheit führte oder die Krankheit, die automatisch zu einer Dysbakterie führte?

Die Dysbakterie. Doch gerät die Darmflora, die Scheidenflora oder die Flora der Haut nicht aus heiterem Himmel aus ihrem natürlichen Gleichgewicht.

Was also ist die Ursache einer Dysbakterie und damit einer Krankheit?

Ursache der Dysbakterie

Jede Bakterienart hat ganz bestimmte Erwartungen an ihre Umgebung und ihren Lebensraum.

So wie ein Fisch deutlich besser im Wasser als in der Wüste gedeiht, so wie ein Frosch ein warmes Sumpfgebiet mehr liebt als das Polarmeer und so wie die Lebensdauer einer Schlange extrem begrenzt sein dürfte, wenn sie sich von Müsli ernähren sollte, so gibt es auch verschiedene Bakterienstämme mit ganz verschiedenen Vorlieben und Ansprüchen.

Die einen Bakterien lieben einen hohen pH-Wert, die anderen einen niedrigen. Die einen mögen eine sauerstoffreiche Umgebung, die anderen eine sauerstoffarme. Die einen mögen ballaststoffreiche Nahrung, die anderen lieben proteinreiches Essen. Je nachdem also, welches Milieu in Ihrem Darm, in Ihrer Scheide oder auf Ihrer Haut herrscht, überwiegen dort die einen oder eben die anderen Bakterien.

Wer aber ist für Ihr persönliches Körpermilieu verantwortlich? Natürlich Sie selbst.

Ihre persönliche Lebens- und Ernährungsweise führt zu einem bestimmten Milieu und dort entwickeln sich dann – je nach Angebot (pH-Wert, Sauerstoffgehalt, Nahrung etc.) – entweder überwiegend die guten oder eben die schlechten Bakterien.

Entstehung der Dysbakterie

Bei der Dysbakterie ziehen sich die freundlichen Bakterien (z. B. Laktobakterien und Bifidobakterien) zugunsten der schädlichen Fäulnisbakterien zurück. Das Milieu sagt ersteren nicht mehr zu. Sie fühlen sich nicht mehr wohl.

Da die freundlichen Bakterien in Symbiose mit uns leben, wir also auf sie und ihre Arbeit angewiesen sind, wirkt sich ihr Verschwinden automatisch negativ auf unser Befinden aus.

Doch werden wir daraufhin nicht nur deshalb krank, weil die freundlichen Bakterien nur noch selten z. B. in unserem Darm vorkommen, sondern auch, weil wir jetzt mit der Anwesenheit der schädlichen Kolibakterien und deren giftigen Ausscheidungen zu kämpfen haben.

Während die guten Bakterien viele wichtige Dinge für uns erledigen, z. B. die Verdauung unterstützen, das Immunsystem stärken, die Darmschleimhaut schützen, vor Krankheitserregern oder Giftstoffen bewahren etc., erzeugen Kolibakterien und andere schädliche Bakterienstämme eine Reihe toxischer Abbauprodukte.

Diese Abbauprodukte belasten den Organismus. Gleichzeitig fehlen die positiven Auswirkungen der guten Bakterien.

Diese ungünstige Kombination kann nun zu den verschiedensten Krankheiten beitragen, bestehende Krankheiten verstärken oder deren Heilung verhindern.

Die Darmschleimhaut wird durchlässig

Bleibt eine Dysbakterie bzw. Dysbiose über Wochen oder Monate bestehen, dann kommt es zu einer Veränderung der Darmschleimhaut. Normalerweise ist die Darmschleimhaut für wichtige Nähr- und Mikronährstoffe durchlässig, für unverdaute Partikel oder für Giftstoffe jedoch sollte sie undurchlässig sein.

Beim sog. Leaky-gut-Syndrom (zu Deutsch der „leckende Darm“) jedoch werden die Darmwände aufgrund der Dysbiose plötzlich so durchlässig, dass auch schädliche oder ungenügend verdaute Teilchen passieren können und in den Blutkreislauf und von dort in die Gewebe und Organe gelangen.

Es kommt jetzt zu einer chronischen Vergiftung des gesamten Stoffwechsels, was wiederum in Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und chronischen Entzündungsprozessen des Gewebes resultieren kann.¹

Letzteres ist die Voraussetzung vieler chronischer Krankheiten, angefangen bei Rheuma über Arteriosklerose bis hin zu Diabetes und Alzheimer.

Toxine der Dysbakterie vergiften den Körper

Wenn zu viele Schad- und Abfallprodukte in das Körpersystem gelangen, lagern sich diese unter anderem in der Gewebeflüssigkeit zwischen den einzelnen Zellen ab.

Hier wird normalerweise genau zwischen dem unterschieden, was in die Zelle hinein darf und dem, was aus der Zelle ausgeleitet werden soll. Ist der Zellzwischenraum jedoch voller Abfallstoffe, werden die gesunden Stoffwechselprozesse beeinträchtigt.

Die Zellen können nicht mehr ausreichend mit lebenswichtigen Bausteinen versorgt werden und Schadstoffe verbleiben gleichzeitig in den Zellen, können nicht mehr im vollen Umfang ausgeleitet werden.

Ein schleichender Vergiftungsprozess nimmt seinen Lauf.

Die Nieren und die Leber als unsere hauptsächlichen Entgiftungsorgane müssen Mehrarbeit leisten und werden in nicht wenigen Fällen stark überfordert.

Das Ergebnis hieraus ist eine weitere Schwächung des gesamten Stoffwechsels und der Abwehrkräfte. Nicht zuletzt, da beispielsweise die Leber nicht nur für die Entgiftung eines chronisch vergifteten Körpers zuständig ist, sondern noch viele andere Aufgaben hat.

Diese aber kann sie aufgrund ihres übermässigen Einsatzes im Bereich der Entgiftung schliesslich nicht mehr wahrnehmen.

Der Körper muss Prioritäten setzen. Er kann sich nicht mehr um alles Notwendige kümmern und vernachlässigt manche Bereiche. Eine Dysbiose kann also äusserst weitreichende und meist völlig unterschätzte Folgen mit sich bringen.

Ja, nahezu jedes körperliche Problem kann somit auf eine Dysbakterie hinweisen und ist Zeichen dafür, endlich aktiv zu werden, um die Dysbakterie zu beheben.

Um jedoch zu wissen, wie man sich einer Dysbakterie entledigt, muss man erst einmal erkennen, warum eine solche überhaupt entstanden ist.

Dysbakterie durch Antibiotika

Eine Dysbakterie kann durch viele verschiedene Faktoren ausgelöst bzw. begünstigt werden.

Eine besonders grosse Gefahr für die Darm-, aber auch die Scheidenflora und damit für unsere Gesundheit liegt jedoch in den heute oft angewandten Antibiotika-Therapien.

Antibiotika haben den Auftrag, Bakterien zu töten - und zwar alle, ob gut oder schlecht.

Dabei ist es völlig einerlei, ob Ihre Antibiotikatherapie nun eine Zahngeschichte, eine Nasennebenhöhlenvereiterung oder eine Blasenentzündung eindämmen soll. Die Darmflora muss in jedem Fall - zumindest zu einem Teil - daran glauben.

Wenn Sie also Antibiotika nehmen (müssen), dann verändern Sie ganz automatisch die Zusammensetzung Ihrer Darm- und Scheidenflora.

Da sich leider die für uns ungünstigen Bakterien und in deren Gefolge auch Pilze sehr viel schneller regenerieren und wieder ansiedeln als beispielsweise Laktobakterien, führt eine Antibiotika-Therapie nur in den seltensten Fällen NICHT zu einer Dysbakterie.

Neun weitere Auslöser für eine Dysbakterie

Doch sind Antibiotika nicht die einzigen Verursacher einer Dysbakterie. Viele weitere Faktoren im täglichen Leben - die wir bereits hier vorgestellt haben - können die ausgewogene Zusammensetzung der Darm-, Haut- und Scheidenflora zerstören.

Dazu gehören z. B.

1. die Antibabypille und andere Hormonpräparate
2. neben den genannten Antibiotika viele weitere Medikamente
3. Chlor im Leitungswasser
4. Fluoride in Salz und Zahncreme (besonders schädlich im Hinblick auf die Mundflora)
5. chronischer Stress
6. eine zucker- und fettreiche und gleichzeitig vitalstoffarme Ernährung
7. ein Mineralstoffmangel
8. künstliche Lebensmittel-Zusatzstoffe oder auch
9. Pestizidrückstände in konventionell erzeugten Nahrungsmitteln.

Neben der weitgehenden Vermeidung dieser Risikofaktoren (soweit möglich) kann ein gezielter Aufbau der Darmflora eine Dysbakterie wieder beheben.

Der Darmflora-Test – Haben Sie eine Dysbakterie?

Insbesondere nach oder während einer Antibiotika-Therapie sollte daran gedacht werden, einen Darmflora-Aufbau in die Wege zu leiten, um nicht Opfer der negativen Begleiterscheinungen einer Dysbakterie zu werden.

Leider wird nach Verschreibung eines Antibiotikums oder anderer darmfloraschädlicher Medikamente noch immer viel zu selten an den Aufbau der Darmflora gedacht.

Ob bei Ihnen eine Dysbakterie vorliegt und ein Darmflora-Aufbau nötig ist, können Sie mit einem Darmflora-Test herausfinden.

Dafür ist nicht einmal ein Arztbesuch erforderlich. Sie können das Test-Kit online bestellen und die erforderliche Stuhlprobe an das angegebene Labor senden. Nach wenigen Tagen erhalten Sie das Analyse-Ergebnis per Post nach Hause geschickt.

Aufbau der Darmflora

Der Darmflora-Aufbau besteht nun aus zwei grossen Bereichen:

1. Aus einer wenigstens vorübergehenden Umstellung der Ernährung, da ein für freundliche Darmbakterien annehmbares Darmmilieu nur mit einer gesunden basenüberschüssigen Ernährung geschaffen werden kann.
2. Aus der Einnahme von hochwertigen Probiotika. Probiotika sind Präparate oder Lebensmittel, die besonders viele nützliche Bakterienstämme enthalten.

Die Umsetzung von Punkt 2 wird folgendermassen durchgeführt:

Mit einem Flüssig-Probiotikum (z. B. Combi Flora) wird das Darmmilieu zunächst vorbereitet und optimiert. Es liefert sowohl bereits erste Milchsäurebakterien als auch die passende Nahrung für diese.

Zusätzlich versorgt es mit natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie einer Vielzahl antioxidativ wirksamer sekundärer Pflanzenstoffe.

Mit all diesen Zutaten kann das Flüssig-Probiotikum das Darmmilieu verbessern, die Regeneration der Darmschleimhaut beschleunigen, bei der Ausleitung von Toxinen helfen, die Verdauung regulieren und den Darm auf die Ankunft der nützlichen Darmbakterien vorbereiten.

Anschliessend wird mit einem Kapsel-Probiotikum (z. B. Combi Flora) die Darmflora aufgebaut.

Probiotika dieser Art liefern in magensaftresistenten Kapseln eine grosse Anzahl lebender Bakterienkulturen, die aufgrund der magensaftresistenten Kapseln zu 100 Prozent auch wirklich lebendig im Darm eintreffen - und nicht etwa schon zum Teil in der Magensäure umkommen.

Achten Sie darauf, dass das von Ihnen gewählte Probiotikum neben den üblichen *Lactobacillus*- und *Bifido*-Stämmen auch die beiden ausgesprochen wichtigen Bakterienstämme *Lactobacillus reuteri* (für die Zahngesundheit sowie besonders für werdende und stillende Mütter) und *Lactobacillus helveticus* (schützt vor schädlichen Bakterien, vor Blasenentzündungen, Scheidenpilz und Candidainfektionen) enthält.

Auf diese Weise erhält Ihre Darmflora die erforderliche Vielfalt an Basis-Probiotika und kann sich jetzt zu einer ausgeglichenen und gesunden Darmflora entwickeln, die Sie vor Krankheiten nahezu aller Art schützen kann. Die Gefahr einer Dysbakterie ist gebannt.

Quellen

- Rapin JR, Wiernsperger N. Possible links between intestinal permeability and food processing: A potential therapeutic niche for glutamine. Clinics (Sao Paulo). 2010 Jun;65(6):635-4. (Mögliche Verbindung zwischen der Darmdurchlässigkeit und der Lebensmittelverarbeitung: Eine potentielle Nische für Glutamin.)

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/dysbakterie.html>