



# 3 TIPPS

## FÜR EINE GESUNDE DARMFLORA

Die Darmflora – oder moderner: das Mikrobiom – ist eine Ansammlung von Mikroorganismen (hauptsächlich) im Dickdarm des menschlichen Körpers. Die Anzahl der Mikroorganismen übersteigt mit rund 39 Billionen ( $10^{12}$ ) die Zellzahl eines durchschnittlichen Menschen. Ein Mikrobiom besteht hauptsächlich aus Bakterien (aber auch Pilzen). Diese leben in Symbiose mit uns, das heisst, es bestehen Stoffwechselbeziehungen, die sowohl für den Menschen wie auch für die Mikroorganismen von Nutzen sind. Die Zusammensetzung des Mikrobioms hat einen Einfluss auf unsere Gesundheit.

### 1 Probiotika

Lassen Sie sich nicht von der Werbung blenden: Es gibt kein Produkt, das alle Ihre Probleme löst, auch wenn dies noch so einleuchtend suggeriert wird. Natürliche Joghurts ohne Zuckerzusatz oder Kefir wirken ebenfalls probiotisch (enthalten Milchsäurebakterien).

### 2 Ernährung

Ernähren Sie sich ausgewogen: Viel Gemüse (und somit viele Ballaststoffe), Rohkost (Salate, Früchte), wenig Zucker, tierisches Protein mit Mass, frische Zutaten, möglichst wenig prozessierte Nahrung. Gewöhnen Sie sich an, mindestens zwei Drittel Ihres Tellers mit Gemüse und/oder Salat zu füllen. Regelmässige körperliche Aktivität wirkt sich ebenfalls günstig auf Ihr Mikrobiom aus (entzündungshemmend).

### 3 Antibiotika

Antibiotika zerstören nicht nur die krankmachenden Bakterien, sondern oft auch einen Teil des Mikrobioms. Sie sollten deshalb nur eingesetzt werden, wenn es wirklich indiziert ist – nicht zuletzt auch, um der weltweiten Antibiotika-Resistenz entgegenzuwirken. Prophylaktisch können in diesem Fall wissenschaftlich untersuchte, als Arzneimittel zugelassene Probiotika, wie zum Beispiel *Saccharomyces Boulardii*, eingenommen werden.



#### Zum Autor

Dr. med. Stefan Tschopp  
Facharzt für Gastroenterologie und Innere Medizin  
Fähigkeitsausweis ERCP  
Leiter Gastroenterologie/Hepatology

T 044 733 24 27  
[gastroenterologie@spital-limmattal.ch](mailto:gastroenterologie@spital-limmattal.ch)