

## Warum sollte ich eine Stuhlflora-Analyse machen?

Eine mikrobiologische Stuhlflora-Analyse liefert wertvolle Informationen über die Situation im Darm. Der Florastatus deckt Störungen des mikrobiellen (bakteriellen) Gleichgewichtes auf und erlaubt Rückschlüsse über die Abwehrsituation.

Sie erhalten aufgrund der ermittelten Resultate einen ausführlichen Befund mit Ernährungsempfehlungen für einen gesunden Darm. Bei Bedarf werden auch Therapien zur Wiederherstellung der gestörten Darmflora in dem Befund vorgeschlagen.

Wenn auch Sie über die Situation in Ihrem Darm informiert sein möchten, sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Sie erhalten ein Stuhlröhrchen inklusive Versandmaterial und Proben-Auffanghilfe. Eine genaue Anleitung zum Entnehmen der Stuhlprobe liegt bei.



Durch spezifische Tests ermitteln wir den Gesundheitszustand Ihres Darmes.

## Stuhlflora-Analytik - ein kurzer Überblick

### Aufgaben der Darmflora:

- Beitrag zur Immunabwehr (Kolonisationsresistenz)
- Nährstoffversorgung der Dickdarmschleimhaut
- Anregung der Darmtätigkeit (Motilität)
- Bildung von Vitamin K

### Das mikrobiologische Gleichgewicht wird gestört durch ...

- Fehlernährung (viel Fett, Eiweiß)
- Medikamente (Abführmittel, Antibiotika, Corticoide)
- Erkrankungen im Verdauungstrakt, Infektionen
- Allergien, Unverträglichkeiten, Stress

### Die Stuhlflora-Analytik gibt - je nach Profil - individuelle Auskunft über:

- Die wichtigsten aeroben Bakterien
- Die wichtigsten anaeroben Bakterien
- Besiedlung von Hefen und Schimmelpilzen
- Mögliche krankmachende Eigenschaften (Pathogenität) vorhandener Pilze
- Säuregrad (pH-Wert) zur Beurteilung des Milieus
- Möglichkeiten zur Wiederherstellung des gesunden Gleichgewichtes (Therapieempfehlungen und Ernährungstipps)

**Testen Sie jetzt, wie gesund Ihr Darm ist!**

Claudia Gehrig  
Dipl. Naturheilpraktikerin  
Kuttelgasse 1 / Ecke Rennweg (3.Stock)  
8001 Zürich

Tel. 044 577 13 22  
Email: [info@naturheilpraxis-gehrig.ch](mailto:info@naturheilpraxis-gehrig.ch)

Leiden Sie an • **Durchfall?**  
• **Blähungen?**  
• **Darmschmerzen?**



**I**ABC

**Dann testen Sie Ihre Darmflora!**

## Was ist der Darm?

Sind Sie häufig erkältet?

Leiden Sie an Hautkrankheiten?

Plagen Sie Blähungen, Durchfall, Verstopfungen oder Bauchschmerzen und Sie können den Grund Ihrer Beschwerden nicht ermitteln?

Viel häufiger als angenommen liegt die Wurzel derartiger Beschwerden im Darm. Das etwa fünf bis sechs Meter lange, schlauchförmige Organ hat neben der Nahrungsverwertung weitere wichtige Aufgaben zu erfüllen.

Den massgeblichen Anteil der Arbeit leistet jedoch nicht der Darm selbst, sondern seine Bewohner, die zahlreichen Bakterien. Ihre Zahl ist so unermesslich gross, dass sie, wenn man sie wie eine Perlenkette aufreihen würde, die Erde etwa zweieinhalb Mal umspannen könnte. Immerhin repräsentieren sie etwa die Hälfte unseres Darminhaltes. Zusätzlich leben viele der nützlichen Mikroorganismen an der Darmwand. Die Besiedlung des Darms durch diese Bakterien bezeichnet man als **Darmflora**.

Nach heutigem Wissensstand wird der Darm von  $10^{12}$  bis  $10^{14}$  Bakterien, d.h. Billionen von Mikroben besiedelt. Damit ihnen der Darm genügend Wohnraum bieten kann, ist seine Oberfläche durch Falten, Zotten und Mikrozotten (feine Ausstülpungen der Oberfläche) um ein Vielfaches vergrößert. Sie entspricht etwa der Fläche eines Tennisplatzes, also um die  $400 \text{ m}^2$ .

## Was kann den Darm und/oder die Darmflora schädigen?

Der Darm bietet Lebensraum für mindestens 500 bis 600 verschiedene Bakterienarten. Ohne diese Bakterien ist der Darm nicht voll funktionsfähig. Verschiedenen Faktoren können zu einer Schädigung der Darmflora oder des Darms führen:

### • Fehlernährung

Falsche Ernährung kann zu Darmbeschwerden führen. Eine ballaststoff- und flüssigkeitsarme Ernährung begünstigt beispielsweise das Entstehen von Verstopfungen, eine zu fetthaltige Kost senkt die Darmtätigkeit. Wenn Sie zu viel Eiweiss verzehren, führt das im Darm zu einem Überschuss der Fäulnisbakterien, welche nach und nach die gesunde Darmflora verdrängen.

Falsche Ernährung kann also zu einer Beeinträchtigung der Darmflora führen und somit Grund für Verdauungsprobleme sein.

### • Medikamente

Wer sich schon einmal einer Antibiotikatherapie unterziehen musste, kann sich vielleicht an eine typische Nebenwirkung, den Durchfall, erinnern. Zusätzlich steigt die Anfälligkeit für Infekte an. Der Grund ist die weitgehende Zerstörung der Bakterien in der Darmflora durch das Antibiotikum. Neben Antibiotika können aber auch andere Medikamente die Darmflora schädigen, beispielsweise Abführmittel oder Cortisonpräparate.



### • Stress

Es ist bekannt, dass unsere seelische Verfassung einen Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt hat.

Bestes Beispiel:

Die Bauchschmerzen vor einer wichtigen Prüfung. Stress, Ärger, Sorgen und Probleme beeinflussen die Darmtätigkeit und können so zu Beschwerden führen.



### • Allergien und Unverträglichkeiten

Allergien sind Überreaktionen unseres Immunsystems auf - in der Regel - harmlose Stoffe.

Bei den Unverträglichkeiten (eine bestimmte Art von Allergien) reagiert der Körper mit einer Abwehrreaktion auf Lebensmittel.

Die Folgen solcher Reaktionen sind Durchfall, Verstopfungen, Bauchschmerzen und Blähungen bis hin zu Hautreaktionen, Migräne etc.

### • Erkrankungen im Verdauungstrakt

Entzündliche Erkrankungen (Morbus Crohn etc.) können zu Veränderungen der Darmflora führen.

**Eine veränderte Darmflora kann also auch ein erster Hinweis auf Störungen oder Erkrankungen sein.**