

# Beeinflussung des gesunden Darmmilieus durch äußere und innere Faktoren

## Organfunktion

- Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse
- Schleimhäute des Verdauungskanals (Magen, Darm)
- Aufstoßen, Übelkeit

## Nahrungsmittelunverträglichkeit

## Fehlbesiedlung Mikroorganismen

## Schadstoffe

- Schwermetalle
- Toxine
- bioaktive Substanzen in der Nahrung

## Kaiserschnitt



Gesundes Darmmilieu  
Balance ↔ Dysbalance

## Medikamente

- Antibiotika
- Corticosteroide
- Immunsuppressiva
- Zytostatika
- Rheumamittel
- Blutdrucksenker
- Hormonpräparate (z. B. Pille)

## Fehlernährung

z. B. viel Zucker, Weißmehl, tierische Fette

## Bewegungsmangel

- sitzende Tätigkeiten
- Bettlägerigkeit

## Psyche

- psychische Ausnahmesituationen
- Stressbelastung

## Reisen in andere Länder

- Ernährungsumstellungen
- Trinkwasser