[](http://www.google.ch/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjKybvTnerSAhXL0RoKHQegCVMQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.darmflora-aufbauen.info%2F&bvm=bv.150475504,bs.2,d.ZGg&psig=AFQjCNG3bXOJWyDx6N-QGuFvYZfPkxYyCg&ust=1490276200199896)**Darmaufbau**

Kein anderes Organ des Körpers beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so stark wie der Darm. Mit einer Länge von ca. 6-8 m übernimmt der Darm viele wichtige Körperfunktionen:

* Liefert durch die Aufnahme der Nahrungsbestandteile die zum Leben benötigte Energie
* Ungefähr 80% unseres Immunsystems befinden sich im Darm, wo die körpereigene Darmflora eine zentrale Rolle spielt
* Unter anderem sind die Darmzellen an der Bildung des “Glückhormons“ Serotonin beteiligt. Somit nimmt die Darmfunktion direkten Einfluss auf unsere Psyche

All diese Funktionen zeigen auf, wie eng die intakte Darmflora und Darmtätigkeit mit unserer Gesundheit zusammenhängen. Gerät das Gleichgewicht im Darm aus den Fugen, so können Blähungen, Durchfall, Verstopfung, aber auch Müdigkeit, chronische Immunschwäche, Gemütsschwankungen und vermehrte Pilzinfektionen die Folge sein.

**Huminsäure**

Huminsäuren sind natürliche Abbauprodukte von Pflanzen. Sie bilden aufgrund ihrer vernetzten Struktur einen beruhigenden Schutzfilm auf den Schleimhäuten des Darmes und vermögen somit lokal entzündliche Prozesse zu lindern. Zusätzlich wird somit eine Anhaftung von Fremdstoffen an die Darmschleimhaut verhindert. Auch besitzen Huminsäuren die Fähigkeit, Schadstoffe im Darm an sich zu binden. Da sie vom Körper nicht aufgenommen werden, werden die so gebundenen Stoffe über den Darm ausgeschieden, bevor eine schädigende Wirkung entstehen kann.

**Milchsäurebakterien**

Der Verdauungstrakt wird von Billionen von Bakterien besiedelt. Den grössten Anteil an Milchsäure bilden die vorwiegend im Dünndarm lokalisierten Lactobacillen und die im Dickdarm beheimateten Bifidobakterien. Diese kleinen Multitalente helfen durch die Veränderung des Darmmilieus, die Vermehrung der guten Bakterien zu fördern und die Ausbreitung der krankmachenden Bakterien zu hemmen. Zudem unterstützen sie die Verdauungsfunktionen, stimulieren das Immunsystem und die Schleimproduktion im Darm und sind beteiligt an der Bildung von B-Vitaminen, Folsäure und Vitamin K.

**L-Glutamin**

Glutamin ist die mengenmässig am meisten vorkommende Aminosäure in unserem Körper. Somit ist Glutamin gleichzeitig die wichtigste Energiequelle für unsere Zellen. Glutamin hat eine beruhigende, und besänftigende Wirkung und ist gleichzeitig eine wichtige Energiequelle für das Immunsystem. Aufgrund all dieser Funktionen eignet sich Glutamin bestens für den Darmaufbau.