



**Kostenlose Infoveranstaltung**  
 von Mag. pharm. Jakob Moncher  
 Dienstag, 29. Jänner um 15.30 Uhr  
 Donnerstag, 31. Jänner um 10 Uhr  
 Anmeldung unter Tel. 0512-584861  
 www.andreas-hofer-institut.at



# Darm & Übergewicht

**DARMGESUNDHEIT.** Als Ursache für Übergewicht wird oft eine übermäßige Zufuhr an Kalorien bei gleichzeitigem Bewegungsmangel angeführt. Dies trifft häufig zu, ist jedoch nicht immer die alleinige Ursache – auch die Darmgesundheit spielt eine große Rolle.

In den letzten Jahren ist der Darm bei der Erforschung von Übergewicht zunehmend in den Fokus gerückt. So wissen wir heute, dass eine Fehlbesiedelung des Darms mit Bakterien Mitauslöser von Übergewicht, Fettleber, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Infektanfälligkeit, Diabetes u.v.m. sein kann. Die Ursache dieser Fehlbesiedelung kann eine „falsche“, insbesondere eine kohlenhydratlastige Ernährung sein. Aber auch

Antibiotikakuren, verschiedene Medikamente sowie Umweltfaktoren können eine gesunde Darmbesiedelung, die sogenannte „Mikrobiota“, aus dem Gleichgewicht bringen.

**Fehlbesiedelung im Darm.** Eine Fehlbesiedelung führt zu einer Störung der natürlichen Filterfunktion der Darmwand. Schädliche Stoffe können so ungefiltert über das Blut in die Leber gelangen. Dies kann eine Entzündung der Leber auslösen und die Entwicklung einer Insulinresistenz, einer Fettleber und damit eine Gewichtszunahme begünstigen.



**Mag.pharm. Jakob Moncher**

me wie Verstopfung, Durchfall, häufige Infektionen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Hinweis auf eine Fehlbesiedelung des Darms sein. ★

**Ganzheitlich gesund.** Daher ist es wichtig, bei einer Gewichtsreduktion nicht nur Kalorien zu reduzieren und den Energieverbrauch durch Bewegung zu steigern, sondern auch die vielschichtigen Ursachen mit zu beseitigen! Darmproble-

## PROBIOTIKA & PREBIOTIKA

Studien belegen, dass sich eine kombinierte Gabe von Pro- und Prebiotika die Darmbesiedelung positiv beeinflusst. Dadurch können nicht nur Entzündungen gemindert, sondern auch Leberwerte und selbst die Insulinempfindlichkeit verbessert werden. Eine Gewichtsabnahme kann so vielfach erleichtert werden, denn: ein Zuviel an Insulin im Blut fördert nicht nur den Fettaufbau, sondern auch den Appetit.

**Probiotika:** Lebende Mikroorganismen, die die natürliche Darmfunktion unterstützen (z. B. Milchsäurebakterien).

**Prebiotika:** Unverdauliche Nährstoffe, die den Probiotika als Nahrungsgrundlage dienen (z. B. Inulin).

### Besonders geeignet sind Pro- und Prebiotika:

- im Anschluss an das Leberfasten n. Dr. Worm®
- begleitend bei Gewichtsreduktionsprogrammen z.B. Bodymed®
- bei Diabetikern & Fettstoffwechselstörungen
- bei Darmproblemen & Fettleber



## KONTAKT

**Apotheke zum Andreas Hofer**  
 Andreas Hofer Str. 30  
 6020 Innsbruck  
 Tel.: 0512 / 584861  
 www.andreas-hofer-institut.at