

orthomol
immun pro

***Du hast die Balance
verloren, Bauch.
Dagegen werde
ich aktiv.***



Inhalt

05

Der Darm – unser
größtes Immunorgan

06

Die drei Funktions-
einheiten des Darms

08

Die Darmflora – hier
tummelt sich das Leben

13

Darmflora in Balance

14

Probiotika – das Pro
für die Darmflora

16

Prebiotika – Nahrung
für die Darmflora

18

Mikronährstoffe & Co. –
winzig, aber wichtig

20

Tipps für eine darm-
gesunde Lebensweise

Balance im Darm, stabil im Leben!

Der Darm spielt eine große Rolle für unsere Gesundheit! Er sorgt nicht nur für die Verdauung der Nahrung und die lebensnotwendige Nährstoffaufnahme, er ist auch unser größtes Immunorgan.

Sein Immunsystem bildet zusammen mit der Darmflora und der Darmschleimhaut einen starken Schutzschild gegen äußere Einflüsse. Wenn hier etwas aus der Balance gerät, kann dies Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben.

Grund genug, einen besonderen Blick auf den Darm zu werfen und seine Funktionen besser kennenzulernen.

Ihr Orthomol Immun pro-Team

Der Darm – unser größtes Immunorgan

Unser Darm verfügt nicht nur über viele erstaunliche Eigenschaften – mit einer Länge von acht Metern und einer Innenfläche von 400 Quadratmetern ist er auch das größte Organ unseres Körpers.

Rund um die Uhr im Einsatz

Eine der wichtigsten Aufgaben des Darms ist es, Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen und in den Blutkreislauf zu schleusen.



Extra-Wissen!

So groß wie ein Basketballfeld und so lang wie ein LKW – der Darm ist unser größtes Organ.

Die drei Funktionseinheiten des Darms

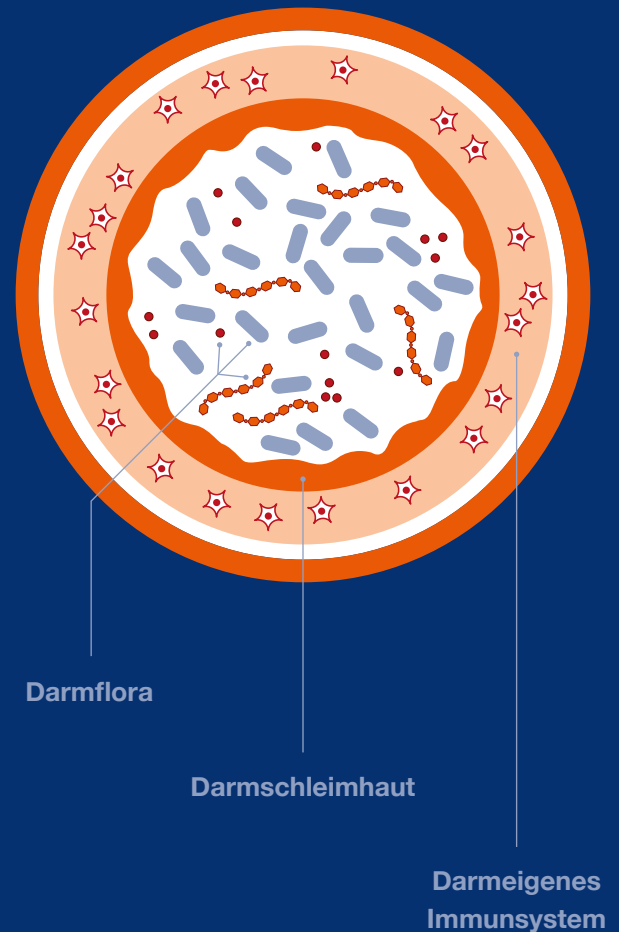
Unser Darm setzt sich unter anderem aus drei Funktionseinheiten zusammen.

Die erste ist die sogenannte Darmflora. Sie besteht aus Milliarden von nützlichen Mikroorganismen. Die zweite Einheit ist die Darmschleimhaut selbst. Ihre Zellen sind wie ein Maschennetz miteinander verbunden. Die dritte Einheit ist das darmeigene Immunsystem. Es überwacht ständig den Darminhalt.

Hochleistungsorgan Darm

- Während unseres Lebens passieren 40 Tonnen Nahrung den Darm.
- Die Darmzellen erneuern sich so schnell, dass jeden Tag ein halbes Pfund davon abstirbt und durch neue ersetzt wird.
- 60 % aller Abwehrzellen (weiße Blutkörperchen) befinden sich im darmeigenen Immunsystem.

Der Darm und seine Funktionseinheiten



Die Darmflora – hier tummelt sich das Leben

Dass Bakterien in unserem Darm leben, ist völlig normal. Das Zusammenspiel von Mensch und Mikroorganismen hat sich im Laufe von Jahrtausenden entwickelt und bringt beiden Vorteile. Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang von einer Symbiose.

Diese natürliche bakterielle Besiedlung des Darms wird als „Darmflora“ (oder auch als „Mikrobiota“) bezeichnet. Zu ihr gehören Bakterien wie z. B. die Lactobazillen und Bifidobakterien.



Symbiose

In der Ökologie bezeichnet diese eine Wechselbeziehung zwischen Lebewesen zweier Arten, aus der beide Partner Nutzen ziehen.

Eine ausgeglichene Darmflora ist wichtig.

Sie stellt Substanzen her, die wichtig für die Darmschleimhaut sind und diese unterstützen. Nicht zuletzt aber unterstützt die Darmflora unsere Abwehrkräfte, indem sie das darmeigene Immunsystem moduliert.

Die Darmflora – ein Universum für sich

- Im Dickdarm eines gesunden Menschen leben über 400 Bakterienarten.
- Insgesamt leben in unserem Darm mehr als 100 Billionen Bakterien. Das sind mehr, als unser Körper Zellen hat.
- Die Darmbakterien machen im Durchschnitt 700 Gramm unseres Körpergewichts aus.
- Die Zusammensetzung der Darmflora ist so individuell wie ein Fingerabdruck.

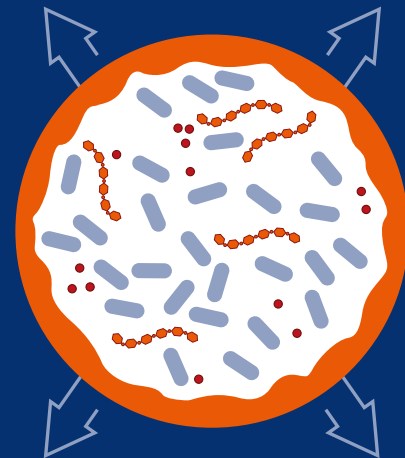
Abwehrfunktion einer gesunden Darmflora

Produktion

von Stoffen, die wichtig für die Darmschleimhaut sind

Aufrechterhaltung

der Balance der Darmbakterien



Unterstützung

der Abwehrkräfte durch Modulation des Immunsystems

Produktion

von wichtigen Substanzen für den Darm

Darmflora in Balance

Normalerweise befindet sich unsere Darmflora in einer stabilen Balance. Das betrifft sowohl die verschiedenen Stämme von Mikroorganismen, die den Darm bevölkern, als auch deren Anzahl. Allerdings sind unterschiedliche Faktoren in der Lage, die Zusammensetzung der Darmflora in gewissem Umfang zu beeinflussen.

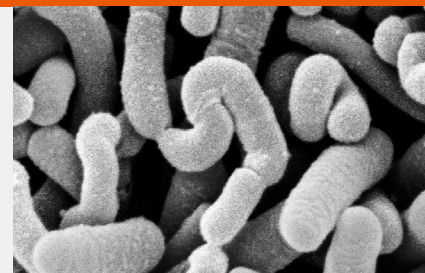
So können z. B. Umwelteinflüsse oder Medikamente Auswirkungen auf die Darmflora haben. Eine stabile Darmflora ist jedoch notwendig, um die Balance im Darm aufrechtzuerhalten.

Wichtige Bakterien im Darm sind u.a.

- Bifidobakterien
- Lactobazillen

Extra-Info!

Eine Vielzahl von Bakterien sorgen für eine stabile Balance im menschlichen Verdauungstrakt.



Probiotika – das Pro für die Darmflora

Probiotika bedeutet so viel wie „für das Leben“. Probiotika sind definiert als lebende Mikroorganismen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken, wenn sie in ausreichenden Mengen aufgenommen werden.



Die Erforschung von Probiotika begann bereits 1877 durch Louis Pasteur. Damals machte man die Entdeckung, dass manche Bakterien das Wachstum anderer hemmen können.

Der russische Nobelpreisträger Ilya Iljitsch Metschnikow (1845–1916) erkannte den Nutzen von Milchsäurebakterien. Er hatte beobachtet, dass bulgarische Bauern viele von Mikroorganismen vergorene Milchprodukte wie z. B. Joghurt verzehrten und dass dies einen positiven Effekt auf ihre Gesundheit hatte.

Mit wachsendem Gesundheitsbewusstsein hat das Interesse an Probiotika ab den 60er-Jahren zugenommen. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde der Nutzen von Probiotika untersucht.

Zu den probiotischen Mikroorganismen gehören z. B. bestimmte Milchsäurebakterien wie Bifidobakterien und Lactobazillen. Von beiden gibt es mehrere Arten. Diese gehören zur normalen Bakteriengesellschaft des Magen-Darm-Traktes.

Probiotika

Im Darm sind die Probiotika Bestandteil der Darmflora. Eine intakte Darmflora ist wichtig

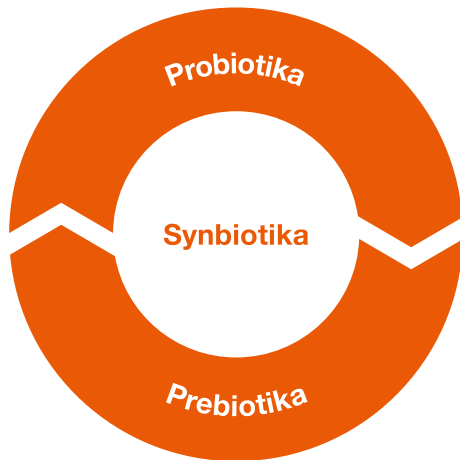
- um die Balance im Darm aufrechtzuerhalten
- zur Stärkung des Immunsystems
- zur Regulierung der Verdauung

Prebiotika – Nahrung für die Darmflora

Prebiotika sind für den Menschen unverdauliche Nahrungsbestandteile, die das Wachstum und/oder die Aktivität bestimmter Bakterienarten im Darm gezielt anregen. Sie sind sozusagen die Nahrung für die Darmflora.

Ein starkes Team

Probiotika und Prebiotika ergänzen sich gegenseitig. Die Kombination bezeichnet man auch als Synbiotika.



Extra-Info!

Ein wichtiger Vertreter der Prebiotika ist das Inulin. Es ist ein natürlich vorkommender Stoff, der aus Chicorée gewonnen wird.



Mikronährstoffe & Co. – winzig, aber wichtig

Mikronährstoffe sind für viele lebenswichtige Funktionen unseres Körpers unentbehrlich. Von nur wenigen Ausnahmen abgesehen können wir Menschen Vitamine, Mineralstoffe bzw. Spurenelemente nicht selbst herstellen.

Deshalb bezeichnet man sie auch als essenziell – das heißt, wir müssen sie in ausreichender Menge mit der Nahrung zu uns nehmen.



Vitamine und Spurenelemente

Vitamin A, B₂, B₁₂, C, D und Folsäure (Vitamin B₉) sowie die Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Da bei Immunreaktionen freie Radikale entstehen können, benötigt der Körper außerdem Substanzen, die vor diesen schützen. Die antioxidativen Vitamine C, E und B₂ sowie die Spurenelemente Zink, Selen, Kupfer und Mangan tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Zink hat außerdem eine Funktion bei der Zellteilung und Vitamin A hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung. Die Vitamine A und B₂ sowie Biotin und Niacin tragen zum Erhalt der normalen Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut) bei.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Bei sekundären Pflanzenstoffen handelt es sich meist um pflanzliche Farbstoffe. Dazu gehören z. B. Carotinoide oder Bioflavonoide. Zu finden sind sie oft in buntem Obst oder Gemüse, beispielsweise in Paprika oder roten Weintrauben.

Tipps für eine darmgesunde Lebensweise

Bewegen Sie sich regelmäßig!

Denn Bewegungsmangel macht den Darm schlapp, träge und verstopft ihn. Sportliche Betätigungen wie Joggen und Aerobic, aber auch z. B. regelmäßige Spaziergänge trainieren einen trägen Darm und helfen ihm wieder auf die Sprünge.

Nehmen Sie sich Zeit!

Denn bei zu viel Hektik haben Sie keine Zeit für regelmäßige Mahlzeiten und vernachlässigen bzw. verschieben außerdem den Gang zur Toilette. Beides bekommt dem Darm auf Dauer nicht, er kann mit Verstopfung oder Durchfall reagieren. Planen Sie also ganz bewusst Ihre Mahlzeiten und den Gang zur Toilette ein! Genießen Sie Ihre Mahlzeiten, am besten mehrere kleine, in Ruhe und ohne Ablenkung!



Darmgesunde Tipps

- regelmäßige Bewegung
- Stress meiden
- regelmäßige Mahlzeiten
- ausreichend Zeit für die Mahlzeiten
- den Gang zur Toilette nicht verschieben
- nicht rauchen
- Alkohol und Süßigkeiten meiden
- ausreichende Mengen trinken



Extra-Tipp!

Entspannen Sie sich z. B. durch Entspannungstechniken wie autogenes Training, Meditation oder Atemübungen. Und ganz wichtig: Gönnen Sie sich auch genügend erholsamen Schlaf!

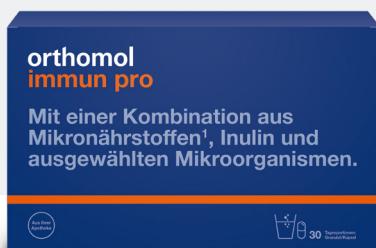
Mit Orthomol Immun pro. Bereit. Fürs Leben.

Orthomol Immun pro ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer Kombination aus Mikronährstoffen, Inulin und ausgewählten Mikroorganismen.

- Orthomol Immun pro ist in der Packungsgröße mit 15 oder 30 Tagesportionen erhältlich.
- Eine Tagesportion von Orthomol Immun pro besteht aus dem Inhalt eines Beutels und einer DR-Kapsel.
- Eine zeitliche getrennte Einnahme von Mikronährstoffen/Inulin und ausgewählten Mikroorganismen ist nicht notwendig.



Granulat/Kapsel



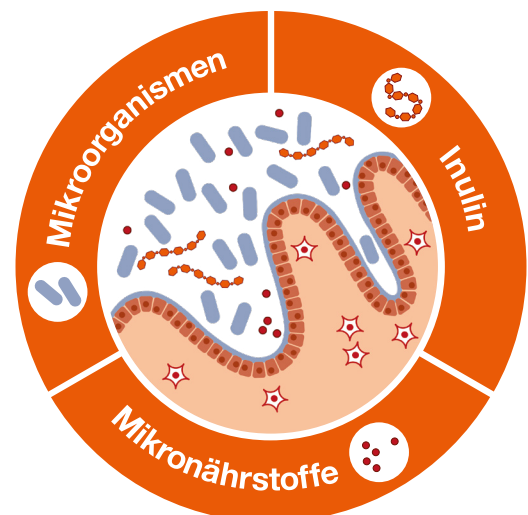
In Ihrer
Apotheke
erhältlich!

Orthomol Immun pro - Dreifach aktiv

Orthomol Immun pro ist nach den Prinzipien der orthomolekularen Ernährungsmedizin zusammengesetzt. Es enthält

- 5 ausgewählte Mikroorganismen (Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium longum, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus)
- Inulin
- 23 Mikronährstoffe, u. a. Vitamin A, Riboflavin (Vitamin B₂), Biotin und Niacin, die zum Erhalt der normalen Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut) beitragen.

Die Synergie von ausgewählte Mikroorganismen, Inulin und orthomolekularen Mikronährstoffen bietet nur Orthomol Immun pro.



Ausgewählte Mikroorganismen – in der innovativen DR-Kapsel

Die innovative DR-Kapsel (DR = delayed release) verzögert die Freisetzung der empfindlichen Mikroorganismen während der Magenpassage, so dass die Mikroorganismen ganz gezielt bis in den Dünndarm gelangen.

Freisetzung erst im Dünndarm

Die DR-Kapsel schützt die enthaltenen Probiotika vor der Magensäure. Die Freisetzung im Dünndarm wird somit unterstützt.

Dargestellt am Untersuchungsverlauf eines Verwenders



0 min

Die DR-Kapsel erreicht den Magen.



50 min

Die Freisetzung der Inhaltsstoffe beginnt.



105 min

Die DR-Kapsel erreicht den Dünndarm und setzt die Inhaltsstoffe komplett frei.



DRcaps®

Ausgewählte Mikroorganismen in Kapseln mit verzögerter Freisetzung im sauren Milieu. DRCAPS ist eine unter Lizenz verwendete Marke.

Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.orthomol.de



Orthomol

pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

