

Darmgesundheit im Fokus

Das Darmmikrobiom kann ein entscheidender Faktor für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit sein, da es eine Vielzahl wichtiger Körperfunktionen unterstützt. Ist es gestört, kann sich das körperlich und psychisch negativ auswirken.

Gute Frage



1 **PTA Pia Schön, langjährige PTA in einer großen Apotheke, hat es im Apothekenalltag häufig mit Fragen wie diesen zu tun.**

Frage: Es wird immer mehr über das Darmmikrobiom und seine zentrale Rolle für das allgemeine Wohlbefinden gesprochen: Warum sollte es in der Apotheke bei der Beratung eine wichtige Rolle spielen und stärker berücksichtigt werden?

Mehr Informationen zur Darmgesundheit und zum Darmmikrobiom:



Gute Antwort

Marion Punte, Fach-PTA für Ernährung und Fachberaterin für Darmgesundheit, kennt sich mit lebensstilbedingten Magen- und Darmbeschwerden aus.



Antwort 1: Bei der Beratung über das Darmmikrobiom zu sprechen, lohnt sich, denn es ist ein wichtiger Faktor dafür, wie es uns geht. Das wissen auch viele meiner Kolleg*innen. Eine aktuelle Umfrage unter Apothekenmitarbeitenden ergab, dass 4 von 5 Befragten das Mikrobiom als (sehr) wichtig für das Wohlbefinden einschätzen.¹ Allerdings berücksichtigen nur 20 Prozent dieses Thema regelmäßig in ihrer Beratung zu Magen-Darm-Beschwerden. Die Anzeichen einer gestörten Darmflora sind nämlich nicht immer leicht erkennbar. Häufig sind die Anwendung von Antibiotika (93 %) und Verdauungsbeschwerden (69 %) Themen in Beratungsgesprächen zu einem geschwächten Darmmikrobiom. Auch Stress und ein angeschlagenes Immunsystem sowie Ernährungsumstellungen (44 %) werden hier als Beratungsthemen genannt. Dabei fallen aus meiner Erfahrung oft Stichworte wie „es wird mir wieder alles zu viel“ oder „mir schlägt es schon wieder auf den Darm“. Mit den richtigen Fragen und einer Empfehlung von Produkten wie beispielsweise IberoBiotics® Pro und IberoBiotics® Zen können Apothekenmitarbeitende die Ernährung ihrer Kund*innen ergänzen und so zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.



¹Deutschlandweite Online-Befragung von DocCheck Insights, Köln, zur Einbeziehung des Darmmikrobioms durch Apothekenpersonal bei der Beratung zu Magen-Darm-Problemen im Auftrag der Bayer Vital GmbH.