

## Neu für ihre Darmflora – WOSCHA GR10-Lactis



Egal wie gut Sie auf sich achten, es wird immer wieder vorkommen, dass Ihre Darmflora Unterstützung benötigt. Ob nun die akute Durchfallerkrankung oder länger währende Verdauungsbeschwerden, eine unumgängliche Antibiotika-Einnahme oder immer wiederkehrende Infekte die Anzeichen sind, manchmal gerät das Gleichgewicht der Darmbakterien einfach durcheinander.

In solchen Fällen kann mit Darm-Bakterien schnell und zuverlässig Abhilfe geschaffen werden, wenn das Konzept gut durchdacht ist. Und genau an diesem Punkt fehlte uns bei vielen Produkten noch das sprichwörtliche I-Tüpfelchen. In unserem neuen Präparat haben wir daher versucht, alle Feinheiten zu berücksichtigen.

WOSCHA GR10 Lactis enthält 10 Stämme von probiotischen Bakterien, die ihre positiven Auswirkungen auf das Körpergeschehen in zahlreichen Untersuchungen bewiesen haben.

Diese Studien zeigen, dass Lactobazillen, Bifidobakterien und Streptococcus thermophilus den Darm auf allen Ebenen unterstützen. Sie können sich bestens an der Schleimhaut

ansiedeln und dort Substanzen produzieren, die andere Keime verdrängen oder sogar abtöten. Durch ihre Stoffwechselleistungen verbessern sie die Verdauungssituation und sind sogar in der Lage, die Dauer von Durchfallerkrankungen bzw. unspezifischen Entzündungsreaktionen des Darms zu verkürzen.

Gerade bei Kindern und geschwächten Personen (z.B. in Krankenhäusern) verbessern die Darmbakterien die gesamte Immunsituation. Sowohl die Funktion der Fresszellen als auch die Produktion von Antikörpern bzw. Immunmodulatoren wird angeregt und damit die Abwehr gestärkt. Gleichzeitig harmonisieren sich überschießende Abwehrprozesse, wie z.B. bei allergischen Geschehen oder Hauterkrankungen.

Als kleine aber feine Besonderheit liegen die Darmbakterien in gefriergetrockneter und außerdem Milch-freier Form vor. Ein Umstand, der gerade für Personen mit Milch-Unverträglichkeiten besonders interessant ist und (leider) eine Seltenheit auf dem Sektor der Probiotika darstellt. Des weiteren benutzen wir für unser neues Produkt vegetarische Cellulose Kapseln. Diese

lösen sich erst im oberen Dünndarmbereich auf und erhöhen hiermit die Zahl an lebensfähigen Bakterien, die an ihrem Bestimmungsort ankommen.

Die erfolgreiche (Neu-)Besiedlung der Darmschleimhaut (z.B. nach einem Antibiotika-Kahlschlag) wird außerdem durch die Zugabe von natürlichem Inulin unterstützt. Dieses sogenannte Prebiotikum dient den Bakterienstämmen als Nahrungssubstrat und verschafft ihnen einen wichtigen Selektionsvorteil gegenüber den krank-machenden Konkurrenten.

**WOSCHA GR10-Lactis**  
Produkt-Nr.: 58327 60 Vcaps

**podo medi**  
netherlands B.V.  
Damit es Ihnen gut geht  
Hinmanweg 9 H,  
NL 7575BE Oldenzaal  
[www.podomed.com](http://www.podomed.com)  
E-mail: [Info@podomed.com](mailto:Info@podomed.com)  
Tel. 08 00/93 15 15 15  
Fax 08 00/93 16 16 16

Die Ausgabe 2/11 behandelt das Thema "B-Vitamine".

# vitamin b

## Wir sind nicht allein – Der Mensch und seine „Untermieter“ (Teil I)

Der menschliche Organismus besteht aus etwa 10 Billionen (10.000.000.000.000) Zellen – allein das ist eine schier unvorstellbar große Zahl. Doch die Zahl der Bakterien, die auf, in und von unserem Körper leben, ist noch weitaus größer. Wissenschaftler schätzen sie auf etwa 100 Billionen, was bedeuten würde, dass etwa 90% aller Zellen in unserem Körper nicht direkt zu uns gehören, sondern zu unserem ganz privaten Bakterienzoo.

Was sich zunächst unhygienisch anhört – denn Bakterien werden immer noch häufig mit „Krankheitserregern“ gleichgesetzt – entpuppt sich bei genauerem Hinsehen meist als unbedenklich, in vielen Fällen sogar als recht positiv. Die kleinen Tisch- und Bettgenossen können nämlich zum Teil wichtige Aufgaben für uns übernehmen.

Lesen Sie mehr zu diesem Thema auf den Seiten 2 und 3!

Infos für eine gute Beziehung zu Ihrem Körper

**Inhalt**

Wir sind nicht allein – der Mensch und seine Untermieter (Teil I)	S. 1
Wenn die Luft dünner wird	S. 1
Wir sind nicht allein (Teil II)	S. 2/3
Die Bakterien WG – wohnt Du noch oder lebst Du schon? Neu für Ihre Darmflora – WOSCHA Gr10 Lactis	S. 2/3
Rätselspaß	S. 4
	S. 4

## Wenn die Luft dünner wird



Zu wenig Magensäure kann zu lebensbedrohlichen Lungenentzündungen führen. So eine Auswertung von mehr als 30 Studien zu diesem Thema. Und dieses „zu wenig“ kommt nicht von ungefähr. Die Produktion der Magensäure wird gezielt gehemmt.

Und zwar eigentlich, um die Patienten vor den unangenehmen Auswirkungen von Magengeschwüren und dauerhaftem Sodbrennen zu schützen. Dazu benutzt man sogenannte Protonen-Pumpen-Inhibitoren (kurz PPIs) und genau diese Medikamente sind es, die nun ins Kreuzfeuer der Kritik geraten sind.

Seit längerem zeigt sich, dass Patienten, die in Krankenhäusern mit PPIs behandelt werden, überdurchschnittlich häufig an Lungenentzündungen erkranken. Und das kann für den ohnehin schon schwachen Organismus in zweifacher Hinsicht

ein Todesurteil bedeuten. Einerseits sind Krankenhaus-Keime besonders aggressiv und häufig gegen Antibiotika bereits resistent – andererseits schwächt die Einnahme der besagten Medikamente die natürliche Abwehr der Patienten.

Durch die Einnahme von PPIs wird der Säuregehalt des Magens spürbar herabgesetzt. Gleichzeitig werden die weißen Blutkörperchen geschwächt, was die Abwehrfunktion des Körpers deutlich einschränkt. Gelangen nun aggressive Keime (z.B. der Krankenhauskeim MRSA



Liebe Leser!

Leben ist nicht gleich Leben. Ein Bakterium lebt völlig anders als wir Menschen und auch jeder einzelne Mensch hat seinen ganz eigenen Lebensentwurf. Doch wie wir es auch drehen und wenden – immer läuft es darauf hinaus, dass ein gutes und bereicherndes Zusammenleben nur dann funktioniert, wenn gegenseitiger Respekt die Grundlage ist. In dieser Ausgabe von Vitamin B können Sie lesen, dass dies auch gilt, wenn der Partner nicht-menschlicher Natur ist und dass Anti-Biotika nicht nur dem Wortsinne nach gegen das Leben gerichtet sind.

*Wolfgang Schallmeyer*  
Wolfgang Schallmeyer  
General Manager + Heilpraktiker

= multi-resistenter Staphylococcus aureus) mit dem Aufstoßen aus dem Magen in die Lunge, ist der Nährboden für eine gefährliche Entzündung bereitet.

Und das obwohl das Szenario durchaus vermeidbar wäre. Vermutlich würden die meisten Patienten lieber ein Magengeschwür in Kauf nehmen, als an einer Lungenentzündung zu sterben...

## rätsel spass

### 1. Preis:

1. Gutschein über 30 Euro

### 2. Preis:

2. Ein Kilo einer Kaffeemischung die extra für podo medi hergestellt wird. Fein abgestimmter einzeln geröstete Arabica-Hochland-Kaffees

### 3. Preis:

3. 8-tlg. Kaffeebecherset mit Löffeln

Senden Sie die Lösungsziffer bis zum 13.05.2011 an podo medi. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Preise verlost. Auflösung und Bekanntgabe der Gewinner in der nächsten Ausgabe von „vitamin b“.

Lösungswort der letzten Ausgabe: Augengesundheit

Die Gewinner:

1. Preis Ilse Eich aus Germering
2. Preis Ulrike Sonntag-Kroll aus Hamburg
3. Preis Harald Pfeiffer aus Essen

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch

Lösungsziffer: 1 2 3 4 5

		8			1		
5	2			6		5	7
	7	1	3		2	6	5
	3		1	2	6		7
				3			
	1		4	5	7		8
	9	2	7		8	4	6
6		4		9			3
	7				2		

**Regel:** Jede Ziffer von 1 bis 9 darf in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke genau einmal auftreten. Grundsätzlich gilt, dass nur eine Lösung gibt, die durch logisches Kombinieren ermittelt werden kann.

# Wir sind nicht allein – Der Mensch und seine „Untermieter“ (Teil II)

**Die bekannteste und universellste „Funktion“ der Bakterienflora ist die erfolgreiche Verdrängung von Krankheitserregern durch (für den Menschen) unschädliche Bakterien. Dieses Prinzip hat sich an verschiedenen Körperregionen etabliert und scheint sich für Bakterien und Mensch gleichermaßen zu lohnen.**

So „duldet“ der menschliche Organismus z.B. im Darm, im Mund, im Nasen-Rachenraum, auf der Haut und im Intimbereich „gutartige“ Bakterien als normale Besiedler. Diese Vertreter fügen dem Menschen keinen Schaden zu – im Gegenteil leisten sie ihm die verschiedensten gewinnbringenden Dienste – verdrängen aber durch ihr flächendeckendes Wachstum andere, krankmachende Bakterien von der Bildfläche.

vorgängen, die Vitaminproduktion im Dickdarm, die Erhaltung der Barrierefunktion von Haut und Schleimhäuten oder das Training unseres Abwehrsystems handelt – wir sind beim heutigen Stand der Evolution auf den Bakterienstaat unseres Körpers angewiesen.

## Antibiotika stören den Frieden

Dumm nur, dass wir diese Tatsache gerne mal ignorieren. Z. B. wenn wir vorschnell

oder unnötigerweise zur Antibiotika-Therapie greifen. Keine Frage – in vielen Fällen kann auf eine solche Behandlung nicht verzichtet werden. Und viele von uns wären längst den krankmachenden Mikroben zum Opfer gefallen, wenn es keine Antibiotika gäbe. Doch mittlerweile ist auch vielen Mediziner klar geworden, dass der unreflektierte Gebrauch dieser Wunderwaffen Gefahren birgt. Zum einen werden eben auch die

Bakterien abgetötet, die dem Körper gute Dienste erweisen und ihn besiedeln ohne Schaden anzurichten. Zum anderen – und dies ist weitaus gefährlicher: nämlich lebensbedrohend – werden hochresistente Stämme krankmachender Erreger herangezüchtet. Schon heute sterben gerade in Krankenhäusern viele Menschen an Infektionen mit solchen Keimen, weil gegen die Überlebenden einer Antibiotika-Katastrophe anschließend kein Kraut mehr gewachsen ist. Und ihre Zahl wird weiter steigen, wenn wir nicht endlich umdenken!

Daher unsere Bitte an Sie: Gehen Sie pfleglich mit Ihren Bakterien-Mitbewohnern um. Sie

sind wie ein eigenes Organ des Körpers zu betrachten. So gesehen käme eine leichtfertige Vernichtung der Flora einer absichtlichen Verstümmelung gleich.

Also Hände weg von Antibiotika, wenn sie nicht wirklich notwendig sind!

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.podamedi.com/newsletter](http://www.podamedi.com/newsletter)



## Neu: WOSCHA Eve für Frauen

Unser bewährtes Multi-Präparat für Frauen gibt es nun auch in neuer WOSCHA Qualität.



Das heißt wie immer: Noch weniger Zusatzstoffe und noch mehr Konzept. Im Falle des neuen WOSCHA Eve erweitern Frauen-Pflanzen wie Mönchspfeffer und Cimicifuga das Spektrum der Phytohormone während die natürlichen Antioxidantien (Resveratrol, Lutein, Traubenkernextrakt, Grüner Tee) für einen guten Entgiftungs-Status und jugendliche Frische sorgen.

WOSCHA Eve Bestell-Nr.: 57228

## So zumindest die Theorie – wie aber sieht die Praxis aus?

Ganz so simpel kann das Zusammenleben von so unterschiedlichen Lebensformen wie Mensch und Bakterium gar nicht sein. Deshalb möchten wir vorweg schicken, dass die Forschungen auf diesem Gebiet alles andere als abgeschlossen sind und vieles was hier berichtet wird „nur“ unsere heutige Vorstellung von der Rollenverteilung zwischen den ungleichen Partnern darstellt.

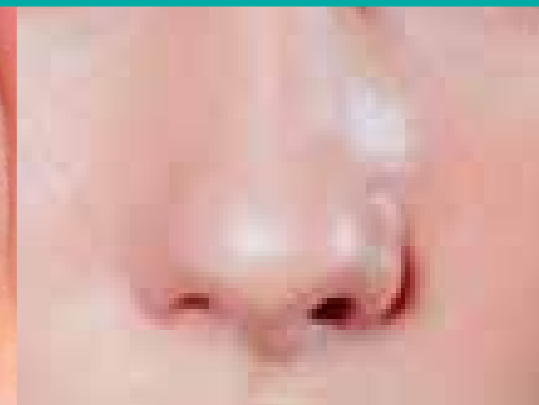
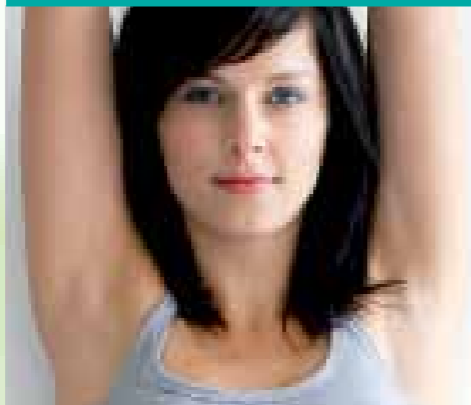
Bakterien leben auf der Erde seit Millionen und Milliarden von Jahren. Sie existieren viel, viel länger als der Mensch und sind vermutlich sogar die erste Form von Leben überhaupt auf diesem Planeten gewesen. Deswegen ist es eher wahrscheinlich, dass sich die Bakterien den Menschen zu nutze machen, als umgekehrt. Häufig stellt der menschliche Körper einfach eine geschützte Unterkunft und eine gesicherte Nahrungsquelle dar. Und die äußerst variablen Bakterien haben sich im Laufe der Zeit noch fast jeden Lebensraum auf der Erde nutzbar gemacht.

Das auch der Mensch von der Anwesenheit der kleinen Einzeller profitiert ist vermutlich eher ein netter Nebeneffekt – der die Behaglichkeit des Lebensraumes umso länger sichert als der besiedelte Mensch überlebt.

## Kleine Entwicklungshelfer

Trotzdem ist nicht weg zu diskutieren, dass wir Menschen uns an die Anwesenheit der Mikroben gewöhnt und ihre Gastgeschenke fest in unser „Budget“ eingeplant haben. Ob es sich dabei um die Hilfe bei Verdauungs-

## Die Bakterien-WG – Wohnst Du noch oder lebst Du schon?



### Lebensraum Haut

Die Haut ist nicht nur das größte Organ des Körpers, sie ist auch der Lebensraum mit den unterschiedlichsten Klimazonen am Körper. Für Mikroorganismen kann sie recht unwirtlich sein – z.B. an den sehr trockenen Schienbeinen. Hier fühlen sich nur wenige Bakterien wohl. An feuchteren Stellen sieht das natürlich anders aus. So siedeln unter den Achseln, im Intimbereich oder an den Füßen besonders viele Exemplare. Um hier unangenehme Gerüche zu vermeiden, kann die Flora mit Hilfe von ätherischen Ölen und basischer Körperpflege (z.B. pH-cosmetics Deocreme pH 7,5; 38828) schonend harmonisiert werden.



Interessant ist außerdem, dass die Haut im Bereich der Finger, Hände und Arme eine

besonders individuelle Bakterienflora trägt. Sie ist abhängig von den Hobbies, dem Lebensumfeld und den zwischenmenschlichen Kontakten des „Wirtes“, so dass man durchaus von einem bakteriellen „Fingerabdruck“ des Menschen sprechen könnte.

### Tummelplatz Darm

Die Darmflora ist wohl das bekannteste Beispiel für ein erfolgreiches Zusammenleben von Mensch und Mikrobe. Die hier ansässigen E. colis, Milchsäure- und Bifido-Bakterien sind geradezu die Stars unter den Körper-Besiedlern. Sie helfen bei der Verdauung von Pflanzenfasern, produzieren die Vitamine K oder B12 und helfen dem Immunsystem in Übung zu bleiben. Ist die Zusammensetzung der im Darm ansässigen Bakterien gestört, dann können Verdauungsbeschwerden, Mangelernährung und häufige Infekte die Folgen sein. Wir können es darum nicht oft

genug sagen: Eine ausgeglichene Darmflora ist der Grundstein für einen gesunden Körper.

### Baustelle Mund

Auch der Mund hat seine ganz eigene Zusammensetzung an Mikroorganismen. Die meisten von ihnen sind dem Menschen wohlgesonnen und verdrängen andere, krankmachende Keime. Besonders für die Entstehung von Karies oder Zahnfleischentzündungen ist dies von großer Bedeutung. Wird nämlich der pH-Wert des Mundes durch zu viele Süßspeisen herab gesenkt, kann dies zum Absterben der schützenden Mundflora führen. Starke Säurebildner wie Streptococcus mutans (Karies) oder Porphyromonas gingivalis (Parodontose) nehmen dann überhand und greifen Zahnschmelz und Zahnfleisch an. Bestes Mittel dagegen ist eine gute Mundhygiene. Neben regelmäßigem Zähneputzen empfiehlt sich die Anwendung

von natürlichem Mundwasser auf Grapefruit-Basis (z.B. NOW GSE pur; 19618). Die enthaltenen Polyphenole und Terpene harmonisieren die Mundflora und lassen Zahn-Feinden deutlich weniger Chancen. Übrigens: Wussten Sie, dass der Biss des Menschen mit Abstand der gefährlichste unter den Säugetieren ist? Die Infektionsrate durch Keime der normalen Mundflora liegt bei etwa 50%!



### Bollwerk Schleimhaut

Auch die übrigen Schleimhäute der Körperhöhlen tragen ihre speziell angepasste Bakterien-Sammlung mit sich herum. So auch der Nasen-Rachen-Raum. Hier kommen mit der Atemluft viele verschiedene Erreger an, die alle nur das eine Ziel verfolgen: Infizieren! Doch sie stoßen auf gut gerüstete Gegenwehr. Die Rachenflora lässt sich ihren Lebensraum

nur ungern streitig machen. Dabei arbeitet sie eng mit dem Ring der Rachenmandeln zusammen, der als Wohnsitz und Ausbildungsort vieler Abwehrzellen hier strategisch günstig angesiedelt ist. Die Rachenflora hilft – ähnlich wie ihre Kollegen im Darm – beim Training der Immunzellen trägt so zur erfolgreichen Verdrängung der Eindringlinge bei.

Und auch anderswo arbeiten die kleinen Untermieter mit allen Tricks, um sich ein gemütliches Plätzchen zu sichern und den Menschen dabei gesund zu erhalten. So sorgen beispielsweise die Milchsäurebakterien im Intimbereich der Frau für eine eindrucksvolle pH-Wert Veränderung der Schleimhäute. Das so entstehende saure Milieu der Vagina verhindert das Wachstum von infektiösen Keimen und Pilzen und schützt auf diese Weise sowohl die Fortpflanzungsorgane als auch neu beginnendes Leben.