

Wunderwerk Darm – Zentrum der Gesundheit

Begeben Sie sich mit mir auf die spannende Reise durch unsere Körpermitte und lassen Sie uns herausfinden, warum Hippokrates sagte: „Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit.“

In unserer Körpermitte verbirgt sich ein echtes Wunderwerk: Der Darm. Acht Meter schlängelt er sich auf engstem Raum, und mit einer Größe von fast zwei Tennisplätzen ist die Darmschleimhaut unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Effektive Nährstoff- und Wasseraufnahme in unseren Körper und gleichzeitig Schadstoff- und Allergenabwehr – das geht nur durch unzählige Helfer. Ein ganzes Ökosystem aus Mikroorganismen steht hierfür zur Verfügung: Die **Mikrobiota** (auch Darmflora oder Mikrobiom genannt). Ohne diese Gesundheitserreger wären wir nicht lebensfähig. Mensch und Mikrobiota bilden eine natürliche Lebensgemeinschaft. Wir sind also nie alleine, sondern von zehnmal so vielen Mikroorganismen besiedelt, wie wir selbst Körperzellen haben.

Mikroorganismen in unserem Darm

Schon im Augenblick unserer Geburt nehmen Mikroorganismen von uns Besitz. Sie besiedeln nach und nach ihre bevorzugten Standorte, ihre Lebensräume. So ist es nicht verwunderlich, dass es einen Unterschied im Erstbezug macht, ob wir auf natürlichem Wege oder per Kaiserschnitt geboren werden, ob wir also durch die mit Laktobazillen ausgekleidete Scheide hindurch müssen und dabei mit dem sogenannten „ersten Schluck“ Laktobazillen in uns aufnehmen. Es macht weiterhin einen Unterschied, ob wir gestillt werden oder die

Flasche bekommen, denn mit der Muttermilch erhalten wir neben Nährstoffen auch Immunglobuline, Laktobazillen und saure Polyphenole (Präbiotika – Futter für die Darmbakterien).

Diesen Mikroorganismen gewähren wir ein besonderes Wohnrecht, ein harmonisches Wohnrecht auf Lebenszeit. Sie sind Mieter, wir sind Vermieter. Diesen Wohnraum sollten wir dabei möglichst nicht beeinträchtigen, insbesondere sollten wir ihn nicht Dritten anbieten (also den echten Krankheitserregern), denn unsere Bewohner zahlen ihre Miete in Form von Dienstleistungen. Sie unterstützen bei der Verdauung, bilden Vitamine, trainieren unser Immunsystem, beeinflussen das Verhalten, verändern Schmerzempfinden, wehren schädliche Bakterien ab, hemmen Entzündungen, senken den Appetit und wirken Diabetes entgegen.

Funktionen unserer Darmbakterien:

- Unterstützen die Verdauung
- Bilden Vitamine
- Trainieren unser Immunsystem
- Beeinflussen Verhalten
- Verändern Schmerzempfinden
- Wehren schädliche Erreger ab
- Hemmen Entzündungen
- Senken den Appetit und wirken Diabetes entgegen
- Ernähren die Darmschleimhaut und halten sie intakt

finden, wehren schädliche Bakterien ab, hemmen Entzündungen, senken den Appetit und wirken Diabetes entgegen. Außerdem ernähren sie unsere Darmschleimhaut und halten sie intakt, denn alle unsere Schleimhäute und ihre Bewohner stehen miteinander in Kontakt über ein Lymphsystem. Die Darm-Hirn-Achse (Brain-Gut-Axis) ist eine weitere Erklärung für diese komplexen Zusammenhänge.

Was passiert, wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät?

Entsprechend vielfältig und weitreichend sind die Folgen, wenn es zu einer **Dysbiose** kommt, wenn also unsere Mikrobiota bzw. Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät. Dann können Magen-Darm-Beschwerden, Pilzkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Neurodermitis, rheumatische Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Migräne, Depressionen und mehr (siehe Info-Kasten) auftreten. Dies zeigt, dass der Darm mit seiner riesigen Oberfläche nicht einfach nur unser Verdauungsorgan ist. Vielmehr stellte bereits Hippokrates fest: „Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“.

Mögliche Folgen einer gestörten Darmflora (Dysbiose):

- Reizdarm
- Reizmagen
- Colitis Ulcerosa
- Morbus Crohn
- Divertikulose
- Infektanfälligkeit: häufig wiederkehrende Harnwegs- und Atemwegserkrankungen
- Allergien
- Neurodermitis und Ekzeme
- Pilzkrankungen des Darms, der Vaginalschleimhaut
- Rheumatische Erkrankungen
- Lebererkrankungen
- Diabetes
- Übergewicht
- Erhöhte Cholesterinwerte
- Depressionen
- Migräne
- Chronische Müdigkeit

Wie kommt es zu einer Dysbiose?

Unsere Darmflora steht im ständigen Kontakt mit der Außenwelt und ist dadurch im permanenten Wandel. Ernährung, Umweltgifte, Schadstoffe, Alkohol, Nikotin und Infektionen mit Krankheitserregern (Rotaviren, EHEC, Salmonellen ...) können unser Ökosystem ebenso aus dem Gleichgewicht bringen, wie Stress, Arzneimittel und zu viel oder zu wenig Säure. Bei den Arzneimitteln verändern nicht nur Antibiotika unsere Darmflora nachhaltig, sondern zum Beispiel auch Schmerzmittel und Antidepressiva. Antibiotika sind lebensretend, keine Frage, aber ein bewusster Einsatz ist sowohl im Hinblick auf steigende Resistenzen als auch zur Gesunderhaltung der Darmflora dringend erforderlich.

Mit der Entdeckung des Penicillins und anderer Antibiotika war man sich sicher, dem Feind Bakterie nun endgültig den Gar ausgemacht zu haben. Doch schon bald musste man feststellen, dass mit steigendem Einsatz von Antibiotika die Häufigkeit von Atemwegserkrankungen paradoxerweise zunahm. Denn selbst bei gesunden Menschen verändert sich nach durch die Einnahme bestimmter Antibiotika die Darmflora nachweislich. Erst nach frühestens einem halben Jahr nach Beendigung der Arzneimitteltherapie ist die Zusammensetzung der Mikroorganismen annähernd die gleiche wie vor Antibiotikaeinnahme. Aber eben wirk-

lich nur annähernd, denn einige Arten verschwinden für immer! Doch gerade die Diversität (Artenvielfalt) ist entscheidend für die Gesundheit.

Was können wir für unsere Darmgesundheit tun?

Insbesondere durch eine gute Ernährung können Sie dazu beitragen, dass Ihre Darmbakterien treue Mieter bleiben. Meine besonderen Tipps dabei sind Flohsamenschalen, Kanne Brottrunk, Kefir, Haferflocken, Obst und Gemüse. Allerdings sind bei Reizdarm oder Reizmagen individuelle Unverträglichkeiten von Obst und Gemüse zu beachten.

Eine Ernährungsumstellung reicht jedoch oft nicht aus, um die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dann ist ein therapeutischer Einsatz von humanen, besiedlungsfähigen Mikroorganismen notwendig (**Probiotika**), und das in der ausreichenden Menge an Bakterien und der richtigen Qualität begleitet von einer Ernährungsberatung, um langanhaltend den Erfolg zu gewährleisten. Denn die neuen Mieter sollen sich lange wohlfühlen.

Insbesondere, wenn Sie ein Antibiotikum einnehmen müssen, häufig wiederkehrende Harnwegs- oder Atemwegsinfekte haben, an Reizdarmbeschwerden leiden, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, wenn Allergien oder Hauterkrankungen Sie plagen, dann sprechen Sie uns gern auf eine unterstützende Behandlung mit Probiotika an.

In besonderen Fällen können wir auch eine Stuhl-Untersuchung veranlassen und so die Zusammensetzung Ihrer individuellen Darmflora feststellen. Dann sehen wir genau, welche Mikroorganismen fehlen und wie eine ganz gezielte Behandlung erfolgen kann.

Je nach Funktion lassen sich die Darmbakterien in verschiedene Gruppen einteilen:

- Schutzflora – kein Platz für Krankheitserreger
- Immunflora – lebenslange Trainingspartner
- Nährende Flora – Selbstversorger
- Ballaststoffabbauende Darmflora
- Eiweißspaltende Darmflora
- Neuroaktive Darmflora – bilden Botenstoffe und sprechen so direkt mit unserem Nervensystem
- Hefen und Schimmelpilze – davon bitte nicht zu viele

Gerne berate ich Sie in einem persönlichen Gespräch. Dafür steht auch unser separater Beratungsraum zur Verfügung.

Ihre Apothekerin Yvonne Gärtner
Expertin für Darmgesundheit und Phytotherapie (IHK)

Quellennachweise:

Institut für Mikroökologie: Wunderwerk Darm; Rusch, Volker: Bakterien - Freunde oder Feinde?