



© bigstock ll. weyo re. eraxion

DEZEMBER MEIN DARM GIBT ALARM! TEIL 2

VOM SÄEN UND ERNTEN:

Die empfindliche Flora und Fauna im Darm: Mechanismen, um die körpereigene Pharmafabrik in unserem Verdauungssystem wieder ordentlich anzukurbeln.

100 BILLIONEN

Bakterien trägt der Mensch in und auf sich herum. Die reine Masse der Mikroorganismen, die sich alleine im Verdauungstrakt, insbesondere im Dickdarm, tummeln, ist so vielschichtig und einflussreich für den gesamten Organismus, dass man sie Mikrobiom, also „kleines Lebewesen“, getauft hat. Bei diesem handelt es sich um das am dichtesten besiedelte Ökosystem, das die Wissenschaft kennt. So tummeln sich in jedem Darm 200 bis 500 Spezies von Mikroben in individuellem Mix. Ein fragiles Gleichgewicht, das nicht nur für die Verdauung, also die energiebringende Verwertung zugeführter Nährstoffe, sondern auch für das Immunsystem prägend ist. Nach neuesten Erkenntnissen soll es auch das Nervensystem, zum Beispiel bei Depressionen oder chronischem Schmerz, mit beeinflussen.

Der zwar meist gerechtfertigte, manchmal auch übereifrige Einsatz von Antibiotika und anderen Medikamenten (siehe Ausgabe 11/19) kommt dabei in vielen Fällen einer Rodung gleich. Die Vielfalt der Darmflora wird empfindlich gestört, und es bedarf manchmal einiger Kniffe, um diese wieder ordentlich zum Wachsen zu bringen.

Ballaststoffe zählen zu den sogenannten Präbiotika: Vorstufen von Darmprodukten, die nach ihrer Verarbeitung im Darm nicht nur

hilfreich für die Funktion des Darms, sondern durch ihre spezifischen Wirkungen auch wertvoll für den gesamten Organismus sein können. Vor allem der Propionsäure und der Buttersäure – beides Abbauprodukte von Ballaststoffen – werden anti-entzündliche Eigenschaften zugeordnet, die sowohl positive Auswirkungen auf die rheumatoiden Arthritis als auch auf zahlreiche chronische Erkrankungen wie Asthma, Allergien und Diabetes Typ-II haben können.

PROBIOTIKA

Eine weitere wichtige Säule der Darmtherapie stellen die Probiotika dar. Dazu zählen in erster Linie Lebensmittel wie Naturjoghurt, Sauerkraut, Buttermilch oder Kefir. Diese wertvollen Lebensmittel enthalten Milliarden von Milchsäurebakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien sowie andere Mikroorganismen, die sich bei regelmäßigem Verzehr verstärkt im Darm ansiedeln und zu einem Aufblühen der gesamten Flora und Fauna führen können. Sozusagen als Futter und als neue Saat. In Summe stärken sie die Darmbarriere und stabilisieren sowohl das darminterne als auch das allgemeine Immunsystem, wodurch die Ausbreitung schädlicher Bakterien verhindert wird.

In der Apotheke lassen sich probiotische Kulturen erwerben, die die nützlichen Bakterien sogar in höheren Konzentrationen enthalten, um so die positive Wirkung auf den Darm zu vervielfa-

chen. Dabei werden unterschiedliche Stämme gebündelt und in konzentrierter Form angeboten. Damit auch viele Bakterien die Magensäure überleben und im Darm ankommen, werden hierbei besonders robuste Stämme verwendet.

Im öffentlichen Handel erfreuen sich diese Darmbooster in Form von joghurtähnlichen Probiotika-Drinks schon seit Jahren eines stabilen Absatzes. Auch zahlreiche neuere Produkte werden seit geraumer Zeit immer populärer: Flüssige Konzentrate, für die Gemüse oder Früchte in Gegenwart von Milchsäurebakterien wochenlang fermentiert wurden. Aber gerade letztere sind nach einigen eher missglückten Studien ein wenig in Verruf geraten. Das war aber gar nicht nötig: Die allgemeine Annahme, dass die Einnahme von „guten“ Bakterienstämmen „schlechte“ Bakterien dauerhaft verdrängen können, konnte sich – wie zu erwarten – nicht bestätigen lassen. Es zeigten sich in einigen Fällen sogar sogenannte resistente Studienteilnehmer. Bei ihnen erwies sich der Versuch, durch die Anwendung von Probiotika bestimmte Keime im Darm zu kultivieren, als zwecklos. Zugleich zeigte sich allerdings auch, dass der gezielte Einsatz bestimmter Stämme der entscheidende Schritt zur Gesundung bestimmter Darmbeschwerden sein kann. Da spezifische probiotische Keimstämme unterschiedliche Eigenschaften besitzen, sollten sie aber nur bei bestimmten Gleichgewichtsstörungen der Darmflora eingesetzt werden. Wird an falscher Stelle „gedüngt“, kann das Gleichgewicht noch mehr in Schieflage gebracht werden.

UNGLEICH GEWICHT

Hier ist zunächst entscheidend, ob der Patient durch ein Ungleichgewicht im Darm von Verstopfung oder von Durchfall geplagt ist. Zugleich ist es wichtig, zu sondieren, ob bei hartnäckigen Beschwerden ein pathogener Keim vorliegt, der sich eben nicht durch Verstärkung oder Neuansiedelung von außen verdrängen lässt, oder ob es sich um einen Dauerbewohner handelt, der sich durch die Stärkung schwächerer Stämme vertreiben lassen könnte.

Wie heißt es eben nicht nur in der Literatur: „Es ist ein weites Feld!“ Und die Darmflora ist im Normalfall nicht nur ein extrem dicht besiedeltes, sondern auch empfindliches Feld. Lassen Sie sich daher bei der Wahl des geeigneten Helferleins am besten vom Pharmazeuten oder Mediziner Ihrer Wahl beraten, welches Präparat am besten bei welcher Symptomatik einzusetzen ist. So gehen Sie sicher, dass das in die Heilung investierte Geld – wie kürzlich erst in der bekanntesten und leider auch unseriösesten Studie beschrieben – „nicht im Abfluss herunter gespült wird“.

Bis dahin: Bleiben Sie gesund und grüßen Sie den Arzt Ihres Vertrauens von uns,

Ihr Praxisteam Dres. Lehmann & Kollegen



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774

www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO 07:00 - 20:00 Uhr	DI 07:00 - 18:00 Uhr
MI 07:00 - 18:00 Uhr	DO 07:00 - 18:00 Uhr
FR 07:00 - 13:00 Uhr	SA 09:00 - 11:00 Uhr

(Notfallsprechstunde)

