



Heilpraktiker
Lars Petersen

Soundness

Gesundheitsinformationen für interessierte Menschen – Folge 9

Die Darmflora

Immer mehr Erkrankungen werden mit einer gestörten Darmflora („Dysbiose“) in Verbindung gebracht. Wurde diese Diagnose früher eher im Rahmen der Naturheilkunde bei unklaren Bauchbeschwerden gestellt, werden heute seitens der Schulmedizin Fettsucht, Diabetes, Arteriosklerose, chronisch-entzündliche Erkrankungen wie Rheuma, neurologische Erkrankungen wie Parkinson, Multiple Sklerose oder Alzheimer und psychiatrische Krankheitsbilder wie Depressionen, Angststörungen und Autismus mit einer Dysbiose in Verbindung gebracht. Das lässt aufhorchen! Wie wichtig oder sogar entscheidend ist die Darmgesundheit?

Aber von vorne:

Woher stammt die Darmflora eigentlich?

Der Darm des ungeborenen Kindes ist steril. Während der Geburtspassage nimmt das Kind erste Bakterien der Vaginalschleimhaut und des Scheidenvorhofs auf. Es folgen Bakterien der Hautflora der Mutter durch das Stillen und der Umgebung. Die erste Darmflora entwickelt sich also hauptsächlich aus Bakterien der Mutter. Durch das Zufüttern von Lebensmitteln und schrittweises Abstillen wird die erste Darmflora neuen Keimen ausgesetzt, die schützenden Immunstoffe der Muttermilch (ein eigener Newsletter) fallen nach und nach weg. Am Ende des zweiten Lebensjahres soll die Darmflora eine Zusammensetzung haben ähnlich der eines Erwachsenen.

Eine ausgebildete Darmflora besteht aus Hunderten wenn nicht Tausenden verschiedenen Spezies. Die Zahl der Bakterien wird auf ca. 30 – 100 Billionen geschätzt, die ca. 1,5 – 2 kg wiegen! Dabei scheinen die Gene des Menschen mitzubestimmen, welche Bakterien bei der Besiedlung besonders erfolgreich sind und welche nicht. Das Mikrobiom des Darms ist also in gewisser Weise ein Spiegel unserer Gene. Aber auch die Ernährungsweise beeinflusst das Mikrobiom, es werden bestimmte Besiedlungstypen („Enterotypen“) unterschieden, je nach Fleischanteil zum Beispiel.

Funktionen der Darmflora

Bakterien benötigen für ihr Überleben ihren eigenen funktionierenden Stoffwechsel. Sie müssen Energie gewinnen und dafür „Nahrung aufnehmen“. Der Darm ist dafür ein wunderbares „Partybuffet“. Es wird eine breite Palette an Stoffen geboten, aus denen die Bakterien Energie gewinnen können. Mit jeder Mahlzeit „füttern“ Sie Ihre Darmflora. Solange diese im Gleichgewicht („Eubiose“) ist und hauptsächlich aus „apathogenen“, also nicht krankmachenden Bakterien besteht, ist das kein Problem. Im Gegenteil: diese Keime arbeiten FÜR Sie:

- sie nehmen „pathogenen“, also krankmachenden Keimen „den Platz weg“
 - sie verdauen Energieträger und lassen dabei Stoffe entstehen, die wir gut gebrauchen können. Beispiele sind:
 - kurzkettige Fettsäuren aus Ballaststoffen:
 - Sie ernähren die Schleimhautzellen des Darms und fördern die „Peristaltik“ (= wellenförmige Bewegungen der Darmwand zum Transport des Speisebreis. Dieser Mechanismus ist dafür sogar wichtiger als der „Dehnungseffekt“!)
 - Sie wirken entzündungshemmend
- Der Begriff „Ballaststoffe“ ist also überholt, denn von „Ballast“ kann keine Rede sein. Ohne die Darmflora wären allerdings die Ballaststoffe unverdaulich und wir könnten gar nicht überleben.
- Vitamine K, der B-Gruppe, Folsäure, Biotin. Allerdings ist umstritten, inwieweit die aufgenommenen Mengen relevant sind.
 - sie spielen eine wichtige Rolle im Hormonsystem, indem Sie z.B. den Spiegel der Schilddrüsenhormone oder des Östrogens beeinflussen.
 - sie lassen sich für Medikamentenwirkungen einspannen, indem sie den Inhaltsstoff einer Tablette erst zum eigentlich wirksamen Wirkstoff verstoffwechseln.
 - sie trainieren das Immunsystem und wirken damit Entzündungen, Allergien und Autoimmunkrankheiten entgegen

Der letzte Punkt ist noch einmal besonders wichtig. **Die Oberfläche des Darms beträgt 300 – 500 Quadratmeter!!!** Auf dieser Fläche befindet sich der größte Teil des Immunsystems, das sog. **„Darmassoziierte Immunsystem“**. Dieses wird durch die Keime ständig „trainiert“. Ohne dieses Training kann es zu Infektanfälligkeit, Autoimmunkrankheiten und Allergien kommen.

Desweiteren beeinflusst die Darmflora das Nervensystem über die sog. **Darm-Hirn-Achse**. Dazu muss man wissen:

- die Darmwand enthält mehrere Schichten von Nervengeflechten
- entwicklungsgeschichtlich haben sich Rückenmark und Gehirn aus diesen Nervengeflechten entwickelt
- Über den Nervus vagus sind diese Nervengeflechte und das Gehirn wie über ein dickes Kabel direkt miteinander verbunden.

Desweiteren können Stoffwechselprodukte und Hormone der Darmbakterien auf dem Blutweg zum Gehirn gelangen.

Bei Dauerstress schüttet der Körper die Stresshormone Cortisol und Adrenalin aus. Diese Hormone bewirken, dass die Dünndarmschleimhaut abnorm durchlässig wird für Keime und andere schädliche Substanzen. Dies nennt man **„leaky gut syndrom“**. Dieses wird oft in Zusammenhang mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen (Rheuma, M. Crohn etc.) nachgewiesen, wobei beides jeweils für das andere die Ursache sein kann: leaky gut für die Entzündungen als auch die Entzündungen für leaky gut.

Die gestörte Darmflora

Wenn Sie die Lebensbedingungen der Darmflora negativ beeinflussen, kann es passieren, dass ungünstige Keime die Oberhand gewinnen und Beschwerden verursachen. Stress führt z.B. zu einer reduzierten Durchblutung und Beweglichkeit des Darms und zu leaky gut. Antibiotika oder Magensäurehemmer (siehe Folge 8) stören die Darmflora. Zusatzstoffe in der Nahrung wie z.B. Süßstoffe können schädliche Bakterien begünstigen. Stellen Sie sich immer vor: 1000 verschiedene Kostverwerter stehen vor dem Partybuffet. Da finden sich ziemlich sicher Vertreter, die mit dem neuen Zusatzstoff was anfangen können. Und was ist dann das Endprodukt? Aber auch Bewegungsstörungen des Darms oder Verdauungsschwäche können pathogene Keime begünstigen. Unverdautes Eiweiß zersetzt sich und führt zu Fäulnis- und Verwesungsprozessen.

Die übermäßige Zufuhr von bestimmten Nahrungsmitteln kann ebenfalls ungünstige Folgen haben. Zuviel leicht verdauliche Kohlenhydrate begünstigen Candida-Pilze. Zuviel Fett erhöht den Gallensäureanteil der Gallenflüssigkeit. Ihr bakterieller Abbau im Darm produziert Stoffe, die Dickdarm- und Brustkrebs begünstigen. Zuviel Eiweiß und Fett tierischer Herkunft führt dem Körper viel Arachidonsäure zu, die im Darm zu entzündungsfördernden Stoffen abgebaut werden. Diese wiederum unterhalten die Entzündungen z.B. bei Rheumatikern.

Symptome

Die Symptome einer gestörten Darmflora („Dysbiose“) sind vielfältig. Chronisch breiige bis durchfällige Stühle, Blähungen und ein starkes Völlegefühl nach Mahlzeiten sind im Bereich der Verdauung charakteristisch. Pilzkrankungen, Infektanfälligkeit, Autoimmunkrankheiten, Allergien, chronische Entzündungen, neurologische Symptome, Stoffwechselstörungen, chronische Müdigkeit oder depressive Verstimmungen sollten Anlass geben, differentialdiagnostisch auch an eine Dysbiose zu denken. Teilweise konnten bereits konkret Substanzen des Bakterienstoffwechsels identifiziert werden, die Parkinson-Symptome oder depressive Verstimmungen auslösen können.

Wie bereits oben beim leaky gut syndrom erwähnt, muss die gestörte Darmflora aber nicht immer die Ursache einer Erkrankung sein. Sie kann auch die Folge einer Erkrankung sein.

Was kann man für seine Darmgesundheit konkret tun?

- Stress abbauen, für ausreichend und guten Schlaf sorgen
- Die „schlechten Keime aushungern“, indem man...
 - ... wenig rotes Fleisch und Fett zu sich nimmt.
 - ... wenig Zucker bzw. leicht resorbierbare Kohlenhydrate verzehrt.
 - ... die Zufuhr chemischer Substanzen (Medikamente, Zusatzstoffe aller Art etc.) auf das notwendige bzw. möglichst minimale Maß reduzieren
- Die „guten Keime“ füttern, indem man ...
 - ... sich möglichst reich an Ballaststoffen ernährt. Dazu gehört auch die sog. „resistente Stärke“. Resistente Stärke entsteht durch das Abkühlen gekochter stärkehaltiger Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis und Nudeln. Die Stärke verändert nach 12 bis 24 Stunden ihre chemische Struktur und wird dadurch nahezu unverdaulich. Sie wird dann von der Darmflora verstoffwechselt. Erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht. Ganz nebenbei nehmen Sie weniger Kalorien zu sich und der Blutzuckerspiegel steigt langsamer und nicht so hoch an.
 - ... fermentierte bzw. milchsauer vergorene Lebensmittel verzehrt, z.B. Sauerkraut, Pickles etc. Sehen Sie sich im Internet mal Rezepte für koreanisches Sauergemüse an („Kim Chee“). Es besteht aus milchsauer vergorenem Chinakohl mit Chili, Knoblauch und Ingwer. Können Sie gut und einfach selber herstellen und ist ein Superfood für Ihren Darm. Kleiner Tipp von mir: benutzen Sie keine Metallbestecke zum Rühren und Entnehmen. Das Kim Chee hält dann sehr viel länger. Warum weiß ich nicht ...
 - Wenn Sie Milchprodukte vertragen, können Sie naturbelassenen Joghurt oder Kefir verzehren. Mittlerweile gibt es pflanzliche Alternativen, die mit Joghurtkulturen hergestellt werden („Sojajoghurt“ etc.) Oder sie züchten selbst ihren „Wasserkefir“. Anleitung im Netz ...

Ich belasse es an dieser Stelle einmal bei diesen sehr allgemeinen Empfehlungen. Sie finden an vielen Orten detaillierte Empfehlungen. Achten Sie auf Ihren Körper, wenn Sie evtl. manches individuell nicht vertragen, was allgemein als gesund empfohlen wird. Lassen Sie es weg oder „dosieren“ Sie sich dann in kleineren Schritten in das Lebensmittel. Wenn Sie Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an eine*n ärztliche*n oder heilpraktische*n Kollegen/Kollegin, die sich auf entsprechende Stuhluntersuchungen und Therapien spezialisiert haben. Da eine Dysbiose oftmals nur ein sekundäres Symptom einer zugrundeliegenden Störung ist, kann Ihnen ggf. auch mit anderen Ansätzen geholfen werden.

Fazit

Viele wichtige Aspekte der Darmgesundheit konnte ich hier nur anreißen. Wenn ich Ihnen dabei einen Eindruck geben konnte, WIE WICHTIG die Darmflora ist, und Sie sich auf **Ihren Weg** zu einer gesünderen Darmflora aufmachen, hat sich dieser Newsletter gelohnt.

Interessiert an weiteren Ausgaben von Soundness?

Dann melden Sie sich gern für den Soundness-Newsletter an oder besuchen Sie meine Webseite www.heilpraxis-petersen.de und klicken dann auf Soundness. Der direkte Link zur Anmeldung:



WICHTIGER HINWEIS

Die Angaben in den Soundness – Newslettern dienen Ihrer allgemeinen Information. Sie stellen keine individuelle Beratung oder Therapie dar. Der Umgang mit den gegebenen Informationen erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Bei Beschwerden suchen Sie bitte Rat beim Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker*in.

© Heilpraktiker Lars Petersen | Kremper Straße 22 | 23730 Neustadt | www.heilpraxis-petersen.de