

# Alarm im Darm: Das Gleichgewicht ist wichtig

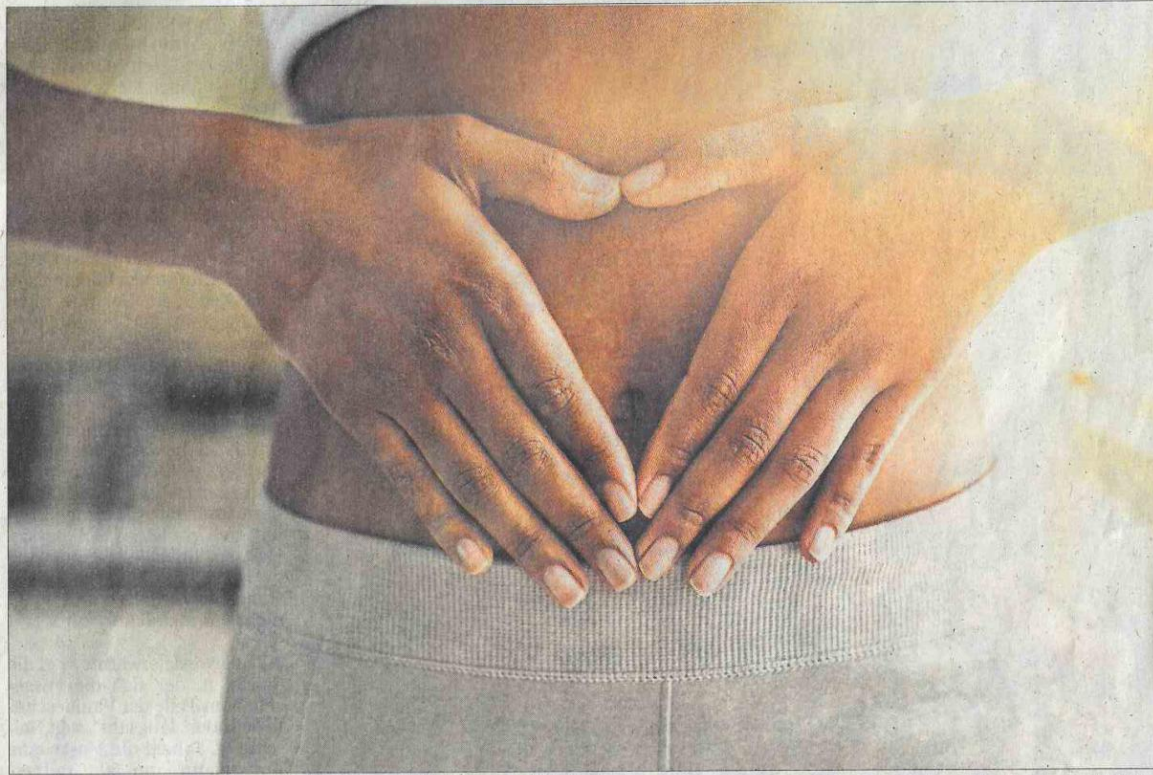
Das Mikrobiom bildet ein ganzes Universum in unserem Bauch: So gerät es nicht aus den Fugen

Er ist acht Meter lang und so groß wie ein kleiner Supermarkt – und doch ist das eigentliche Wunder nicht der Darm selbst, sondern das, was darin lebt. Rund 100 Billionen Mikroben – Bakterien, Pilze, winzige Helfer – bilden zusammen unser Mikrobiom. Sie sind keine blinden Passagiere, sondern tatkräftige Helferlein, die bestimmen, wie wir verdauen, wie wir uns fühlen, manchmal sogar, wie wir denken. Ein Universum im Bauch, das wir erst allmählich begreifen. Und mehr und mehr verstehen, was es mit dem vielbeschworenen „Bauchgefühl“ tatsächlich auf sich hat.

## Das größte Immunorgan

Spätestens seit Giulia Enders Gesundheitsbestseller „Darm mit Charme“ ist das Tabu gebrochen, über Blähungen, Durchfall oder Verstopfungen offen zu reden, heißt es in einer Mitteilung von Medicalpress. Der Darm und seine Gäste sind ein kleines Wunder: Dieses Organ ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern auch unser größtes Immunorgan: Rund 80 Prozent der Abwehrzellen sitzen hier. Über den Vagusnerv kommuniziert der Darm direkt mit dem Gehirn, beeinflusst Appetit, Laune und vielleicht sogar unsere Entscheidungen. Forscher vermuten, dass bestimmte Bakterien unser Essverhalten aktiv steuern – wenn man plötzlich vom Heißhunger auf Süßes überfallen wird, könnte das auch eine (geheime) Botschaft der Mikroben sein. Klingt schräg, ist aber ein ernsthaftes Forschungsthema.

Das Faszinierende: Solange



Die richtige Balance im Darm ist immer wichtig für unser Wohlbefinden.

Foto: Donsor/peopleimages.com, Adobe Stock

die Balance stimmt, arbeiten die Billionen Helfer für uns. Gerät sie aus dem Gleichgewicht, kippt das System. Antibiotika, Fastfood, Dauerstress oder zu wenig Ballaststoffe schwächen die Vielfalt im Darm und auf die kommt es an. Nicht umsonst rät die WHO: Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen. Wer sich nicht dran hält, hat zu kämpfen. Die Folgen zeigen sich klassisch als Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, oft aber auch subtiler:

Hautprobleme, Müdigkeit, Gereiztheit, ein diffuses Gefühl, „nicht in der Mitte“ zu sein. Chronische Beschwerden wie das Reizdarmsyndrom sind längst keine Seltenheit mehr – in Deutschland ist laut Studien etwa jeder Zehnte betroffen.

Umso wichtiger ist es, dieses Ökosystem in der Mitte unseres Körpers zu pflegen. Ballaststoffe sind das Lieblingsfutter der guten Bakterien: Sie stecken in Vollkorn, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst und Nüssen. Doch

die Wirklichkeit auf unseren Tellern sieht anders aus: Die meisten erreichen nicht einmal zwei Drittel der empfohlenen Tagesmenge von 30 Gramm. Fehlt Nachschub, können die Mikroben weniger kurzkettige Fettsäuren produzieren – Substanzen, die nicht nur den Darm stärken, sondern auch Herz, Immunsystem und – ja – das Hirn unterstützen. Nicht umsonst spricht man von „Bauchhirn“.

An diesem Punkt kommen

Nahrungsergänzungen ins Spiel, die einen Ausgleich schaffen können und helfen, die Balance zwischen guten und schlechten Bakterien wieder herzustellen. Probiotische Präparate mit Milchsäurebakterien oder Hefen helfen, die Flora wieder ins Lot zu bringen, gerade nach Antibiotika oder bei Reizdarm. Besonders wirksam sind Multi-Spezies-Produkte mit einer Vielfalt von Bakterienstämmen, ab einer Tagesdosis von fünf bis 15 Mil-

liarden lebenden Kulturen. Noch stärker wirkt die Kombination mit Präbiotika wie Inulin oder Oligofruktose, die den Bakterien als leckeres Buffet dienen.

Synbiotika – also das gemischte Doppel aus Pro- und Präbiotika – gelten deshalb als zukunftsweisend. Ergänzend können Vitamin D oder Zink die Darmbarriere stärken. Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit unschlagbare Gesundheits-Heros, die vor Krankheiten schützen.

## Heilerde und Kräuter zur Unterstützung

Doch auch traditionelle Helfer erleben ein Comeback. Heilerde bindet überschüssige Magensäure und lindert Blähungen, Völlegefühl oder Sodbrennen. Kräutertropfen mit Pfefferminze, Artischocke oder Kümmel lösen Krämpfe, regen Verdauungssäfte an und begleiten die Menschheit seit Jahrhunderten. Bitter ist das neue Lecker und hilft, die Säfte anzuregen. Fermentative „Mikroben-Drinks“ wiederum liefern lebende Kulturen in flüssiger Form – altbekannt durch Küchenklassiker aus dem Wirtshaus wie Sauerkraut oder Joghurt oder neuentdeckt durch exotische Trendfoods wie Kim-Chi.

Der Lebensstil bleibt die dritte Säule. Schon ein Verdauungsspaziergang nach dem Essen tut gut. Yoga, Pilates oder einfache Atemübungen bringen die Mitte in Schwung. Und Stressabbau ist fast genauso wichtig wie Ballaststoffe. Denn ein ausbalanciertes Mikrobiom braucht nicht nur Nahrung, sondern auch ausreichend Ruhe. *medicalpress*