

## Gesunder Darm

Hundert Billionen – so viele Bakterien befinden sich im menschlichen Darm. Lange Zeit wurde dieser Tatsache von der Schulmedizin relativ wenig Beachtung geschenkt. Heute gibt es viele Hinweise, dass die Funktion des Darmes eng mit der generellen Gesundheit verbunden ist. Hauptaufgabe der bis zu 2000 verschiedenen Bakterienarten in unserem Darm ist die Unterstützung bei der Zersetzung und Verdauung der aufgenommenen Nahrung. Daneben sind sie aber auch eng mit dem Immunsystems verbunden. Nun vermutet die Wissenschaft aber auch Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und anderen Erkrankungen wie beispielsweise Arteriosklerose, Alzheimer, Allergien, Parkinson und anderen, bei denen Auffälligkeiten in der Darmflora festgestellt wurden. Wissenschaftliche Untersuchungen müssen direkte Zusammenhänge aber erst noch bestätigen.

### Unser Tipp: Ein gesunder Darm

Eine möglichst hohe Vielfalt an verschiedenen Bakterienarten im Darm scheint ein Indikator für Gesundheit zu sein. Ähnlich wie in einem Ökosystem ist eine hohe Diversität ganz offensichtlich von Vorteil. Dabei lassen sich Menschen in verschiedene Gruppen bezüglich der Darmflora einteilen. Das bedeutet, dass sich die Verdauung bei jedem Menschen doch etwas unterscheidet – je nach vorherrschender Bakterienart bzw. -mix. Dies könnte mit Vorlieben mit bestimmter Nahrung (Fleischesser versus Körneresser) zusammenhängen. Die größten Einflussfaktoren auf die Darmflora ist aber auch umgekehrt die Ernährung – aber auch der Lebensstil bzw. die Lebensordnung (Stichwort: Entspannung, ausreichend Schlaf, Regelmäßigkeit). Die Bakterienartenvielfalt unterscheidet sich nicht nur zwischen darmgesunden Menschen von solchen mit Verdauungsbeschwerden, sondern auch zwischen dicken und dünnen Menschen. Möglicherweise produzieren bestimmte Bakterien sogar Stoffe, die das Hungergefühl auslösen. Eine gewisse Rolle könnten die stark verbesserten hygienischen Lebensbedingungen der letzten Jahrzehnte bei der Diversität der Darmflora spielen und erst recht die häufige Anwendung von Antibiotika.

In Zusammenhang mit Fehlbesiedelungen des Darms und daraus begünstigten Entzündungen spielt das „Leaky Gut Syndrom“ eine erwähnenswerte Rolle: Es handelt sich um eine krankhaft erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (wie eine leckende Bootsaußenwand). Dadurch können direkt Stoffe ins Blut gelangen, die eigentlich von der Darmwand, der Bakterienflora oder dann spätestens vom Immunsystem aufgehalten oder abgefangen werden sollten. Durch Fehlbesiedlung, Fehlfunktion (z.B. Allergien) oder Unverträglichkeiten kommt es dann zur Reizungen bzw. zu Entzündungen der Darmschleimhaut. Die Folge ist ein Teufelskreis, immer mehr Stoffe stören das Immunsystem und durch die Reizung und Entzündung wird der Darm immer durchlässiger. Die Behandlung ist nicht einfach und benötigt mitunter viel Geduld, bis entsprechende Änderungen der Ernährung und passende Naturheilmittel „greifen“.

### Sebastian Kneipp:

„Wenn man sich recht überlegt, wie man seinen Magen bedient, so muss man gestehen, dass man ihn wie einen Missetäter behandelt.“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Tel. 0906.244 442 | Fax 7001257  
[vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de](mailto:vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de) | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>