

Abwehr aus dem Bauch

Wie die Darmflora unser Immunsystem beeinflusst

und was Probiotika dazu beitragen können



BÄRBEL ALTLAND

Ernährungsberaterin,
Allergologie, Gastroenterologie,
Geprüfte systemische Coach,
Beraterin betriebliches Gesundheitsmanagement,
Telefon: (0172) 25 65 23 0



Wenn wir Menschen über unseren Darm nachdenken, dann geschieht das meistens in Zusammenhang mit Bauchbeschwerden – egal welcher Couleur diese sind. Dass in unserem Bauch ein kleiner „Mikrokosmos“ beherbergt ist und dieser einen immensen Einfluss auf unsere Gesundheit hat, ist allerdings nur den wenigsten Menschen bewusst. Tatsächlich kann der Darm viel mehr, als nur Nahrung verdauen und Nährstoffe aufnehmen. Er hat mit seinem „Mikrokosmos“, der sogenannten Mikrobiota (früher Darmflora), viele weitere Aufgaben.

Eine Aufgabe der Mikrobiota ist ihr Einfluss auf das Immunsystem. Die Immunabwehr ist ein Zusammenspiel verschiedener Akteure im Körper. So gibt es eine unspezifische (angeborene) und eine spezifische (erworbene) Abwehr. Damit der Körper eine Immunreaktion auf Erreger wie Bakterien, Viren oder Pilze zeigt, müssen bestimmte Körpersysteme und Organe zusammenwirken. Zu den Bestandteilen des Immunsystems gehören das Lymphsystem, die Haut und Schleimhäute, die Rachenmandeln, die Milz, der Thymus, das Knochenmark und eben der Darm. Die Abwehr aus dem Bauch besteht aus der sogenannten Darmbarriere, die sich wiederum aus der Mikrobiota, der Darmschleimhaut und dem Darm-assoziierten Immunsystem zusammensetzt.

Platz für die guten Bakterien

Die Mikrobiota des Darms besteht überwiegend aus Bakterien, die eine zentrale Funktion für die Gesundheit des Menschen übernehmen. Die allermeisten Darmbakterien sind Bakterien, die gesundheitsförderlich wirken und im Gegensatz zu den krankmachenden Keimen als sogenannte Nahrungs- und Platzkonkurrenten stehen. Ist unsere Mikrobiota mit vielen günstigen Bakterien besiedelt, werden die krankmachenden Bakterien verdrängt, indem sie sozusagen ausgehungert werden. So sichern sich die guten Bakterien ihren Platz.

Die Darmbakterien produzieren zum Teil antibakterielle Stoffe, die das Wachstum anderer (schlechter) Mikroorganismen hemmen. Sie wehren krankmachende Keime ab, helfen beim Abbau von Giftstoffen und produzieren Vitamine. Und das ist lediglich ein kleiner Auszug daraus, was die Darmbakterien alles können.

Jeder Mensch hat seine eigene Mikrobiota, die sich, je nach Lebensstil und Lebensalter, auch verändert. Der Lebensstil – wie etwa die Art der Ernährung, das Bewegungsverhalten, bestimmte Medikamente, Alkohol, Stress, Zigarettenkonsum oder chronische Erkrankungen – haben einen Einfluss auf die Bakterienzusammensetzung der Mikrobiota. In verschiedenen Studien konnte dieser Einfluss gut belegt werden. So wirkt sich beispielsweise eine „mediterrane“, vorwiegend vegetarische Ernährung günstig aus. Über ballaststoffreiche Lebensmittel mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und über fermentierte Nahrungsmittel wie zum Beispiel Naturjoghurt, Buttermilch und Sauerkraut wird das Wachstum schützender Bakterien gefördert.

Obst, Gemüse und Vollkornprodukte helfen

Eine Ernährungsform, die reichlich Gemüse, Obst, fermentierte Nahrungsmittel, Vollkornprodukte, Nüsse und hochwertige Pflanzenöle einbezieht, hat außerdem den Vorteil, dass der Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Eiweiß und lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren versorgt wird. Diese wiederum liefern das Ausgangsmaterial zur Herstellung und Erneuerung bestimmter Bestandteile des Immunsystems und tragen so ebenfalls zu einer normalen Immunfunktion bei.

Eine einseitige Ernährung mit einem hohen Anteil an Fast Food, Fertigprodukten mit Zusatzstoffen, Soft- und Energy-Drinks gilt hingegen als Risikofaktor für die Entwicklung eines Ungleichgewichts zwischen „guten“ und „schlechten“ Darmbakterien.



Auch eine fleischbetonte- und zuckerreiche Ernährung stellt einen Störfaktor für die Mikrobiota dar. Bestimmte Medikamente (zum Beispiel Immunsuppressiva oder Antibiotika) haben einen ungünstigen Einfluss auf die guten Darmbakterien.

Wir alle können selbst Einfluss nehmen

Antibiotika zum Beispiel sind nützlich im Einsatz gegen bakterielle Entzündungen, trotzdem beseitigen sie neben den krankmachenden Bakterien auch eine bestimmte Menge an gesundheitsförderlichen Bakterien – eine unerwünschte Nebenwirkung. Andere Lebensstilfaktoren beeinflussen ebenfalls die Besiedlung und Qualität. So unterstützt ein gutes Maß an Bewegung zum Positiven, während zu wenig oder zu viel Bewegung/Sport ein Ungleichgewicht herstellen kann. Auch

Stressfaktoren beeinflussen unsere Immunabwehr aus dem Bauch – zu viel um die Ohren, und das über einen längeren Zeitraum, schwächt unsere Abwehr.

Das Gute daran ist, dass jeder Mensch Einfluss auf oben beschriebene Parameter nehmen kann. So können wir uns regelmäßig bewegen, gesund essen, wenig Alkohol konsumieren, uns Zeit für Entspannung nehmen, genügend schlafen und aufhören zu rauchen – quasi einen gesunden Lebensstil verfolgen. All das stellt eine solide Basis für eine möglichst ausgewogene Mikrobiota und damit für ein funktionierendes Immunsystem dar. Um die Immunabwehr außerdem zu unterstützen, kann die Einnahme von Probiotika sinnvoll sein. Die Weltgesundheitsorganisation definiert Probiotika als lebende Mikroorganismen, die

einen positiven Gesundheitseffekt haben, wenn sie in ausreichender Menge zugeführt werden.

Die hauptsächlichen Wirkungen von Probiotika sind die Stärkung der Darmbarriere, ein verbessertes Darmmilieu und die Hemmung krankmachender Mikroorganismen. Sie können so das Immunsystem wirkungsvoll unterstützen. Gerade in sehr stressreichen Lebensphasen, wenn zusätzlich eine Erkrankung das Immunsystem fordert, oder, wie schon erwähnt, ein Antibiotikum eingenommen wird, kann die Substitution mit Probiotika nützlich sein. Da es unzählige viele Bakterienstämme gibt, gilt es gerade bei Erkrankungen ganz bestimmte Probiotika zur Unterstützung einzunehmen. Hier wäre eine gezielte Ansprache beim Arzt oder Apotheker des Vertrauens sinnvoll. +

WEITERE WERTVOLLE INFORMATIONEN ZUM THEMA

gibt es auch im Internet unter www.dgmim.de.