

## Das Mikrobiom des Darmes

Das Mikrobiom, die Darmflora, die Summe aller im Darm angesiedelten Mikroorganismen, ist von seiner Funktion so wichtig, dass man von einem „Organ“ sprechen kann. Die Zusammensetzung der Darmflora beeinflusst maßgeblich die Gesundheit.

Meine Patienten wissen, dass ich kaum ein Antibiotikum verwende, wenn wirklich notwendig, wird nach Möglichkeit mit einem Antibiogramm gearbeitet, mit dem der Erreger bestimmt wird, welcher die Krankheitssymptome hervorruft und dann das spezifische Antibiotikum gegeben wird um gezielt zu behandeln und nicht sinnlos und schädigend den Körper zu belasten. Man muss bedenken, dass bei einer AB Verabreichung, der Körper 2 – 3 Jahre (das sind Daten vom Menschen) braucht, um seine Darmflora wieder in die Balance zu bringen. Deswegen sollte bei einer Behandlung mit einem AB unbedingt für mehrere Wochen ein Probiotikum (Darmbakterien) gegeben werden, damit der Darm nicht unnötig lange in der Dysbiose (Fehlbesiedelung) bleibt. Ich habe verschiedene Bakterienstämme in meiner Praxis um eine umfassende Behandlung zur Darmstärkung durchzuführen.

Das Hochleistungsorgan Darm ist ja nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern ist Sitz vom Immunsystem. Der Verdauungstrakt ist das größte Immunsystem, weil dort massenhaft die Immunglobulin produzierenden Zellen (B-Zellen) vorliegen. Weiters produziert der Darm gewisse B-Vitamine und das Vitamin K2, ebenso kurzkettige Fettsäuren zur Energieversorgung der Schleimhautzellen und die Entgiftung von Fremdstoffen. Es ist ein großes Zusammenspiel der verschiedensten Organe notwendig um einen gesunden Körper zu haben. Der Darm ist das Zentrum, der Sitz der Gesundheit. Ein kranker Darm macht wirklich krank. Viele Studien laufen über mögliche Zusammenhänge bei Dysbiose wie Adipositas, Diabetes, chronische Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Hauterkrankungen bis zu Krebs.

Über die Ernährung beeinflussen wir das Mikrobiom. So ist es auch bei unseren Haustieren. Mittlerweile gibt es spezielle Futter und Nahrungsergänzungsmittel die als „Präbiotika“ fungieren. Diese enthalten nicht verdaubare Bestandteile, die ihren Wirt günstig beeinflussen indem sie das Wachstum und/oder die Aktivität einer oder mehrerer Bakterienarten im Dickdarm gezielt anregen und somit die Gesundheit des Wirtes verbessern. Manche Präparate enthalten Apfelpektin und /oder Inulin, damit wird die Darmperistaltik angeregt. Gallensäure und Ammoniak werden im Darm gebunden, was wiederum eine Entlastung von Leber und Niere bewirkt.

In der Naturheilkunde wird seit Ewigkeiten eine regelmäßige Kur mit Darmbakterien empfohlen. Man sollte nicht warten auf eine „Darmgrippe“ oder einen harmlosen Durchfall um sich mit Darmbakterien 2 oder gar 3 mal im Jahr zu stärken. Das nenne ich sinnvolle Prophylaxe, sowohl für uns, als auch für unsere Vierbeiner!