

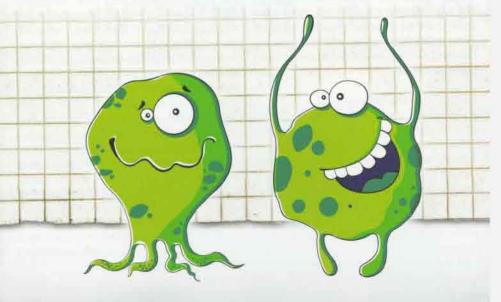
armflora: Das klingt irgendwie anrüchig und gar nicht salonfähig. Immerhin handelt es sich um Bakterien im Darm. Wenn uns jemand von seinen Herzbeschwerden erzählt, nehmen wir gerne Anteil und unterhalten uns meistens ausführlich über etwaige Beschwerden. Heißt es aber: "Meine Darmflora ist nicht in Ordnung", sind wir mitunter peinlich berührt und möchten nicht näher darauf eingehen. Warum ist das so? Immerhin hat unsere Darmflora genauso wichtige Aufgaben wie unser Herz, und niemand könnte ohne sie überleben. Häufig wird sie daher - ebenso wie das Herz oder die Lunge als Organ bezeichnet. Seit einigen Jahren rückt sie langsam ins Bewusstsein der Forschung, den wenigsten Menschen ist aber bewusst, was sie tatsächlich Großartiges für uns leistet. Nun ist es an der Zeit, das zu ändern! Denn spätestens seit Giulia Enders' Bestseller "Darm mit Charme" können wir endlich ungezwungener über das Thema Verdauung sprechen.

Hilfreiche Bakterien

Die Darmflora ist die Gesamtheit aller Bakterien und noch einiger anderer Mikroorganismen im Darm. Diese sind allesamt so winzig klein, dass sie mit bloßem Auge gar nicht zu erkennen sind. Bakterien leben nicht nur in unserem Darm, sondern überall auf der Erde. Sie waren die ersten Lebewesen und werden voraussichtlich auch die letzten sein. Meist denken wir bei Bakterien zuerst an Krankheiten und Gefahren, aber sie können auch unheimlich viel Gutes für uns tun. Bakterien leben auf allen unseren Körperoberflächen wie zum Beispiel der Haut und den Schleimhäuten, in Mund, Nase, Lunge und eben im Darm. Ja, auch Teile der Lunge, an deren Bläschen die Atemluft entlangströmt, und der Hohlraum des Darms, in dem Nahrung verarbeitet wird, sind Körperoberflächen. Alles, was mit der Außenwelt, mit Luft und Nahrung in Berührung kommt, ist außen. Innen hingegen sind unter anderem Blut, Knochen, Herz, Leber und Nieren. Hier haben Bakterien nichts zu suchen, hier würden sie tatsächlich Krankheiten hervorrufen. Aber auf den Körperoberflächen schützen sie uns – vorausgesetzt, es sind freundliche Bakterien, die dort leben.

Gut gegen Böse

Es gibt unzählige Bakterienarten - nicht nur auf der Erde, sondern auch auf unserem Körper. Die meisten kennen wir noch nicht. Aber allein von den Bakterien, die unseren Körper besiedeln, sind bereits einige Tausend Arten erforscht. Und wenn man alle einzelnen Bakterien zusammenzählen würde, wären es sogar rund zehnmal mehr, als wir Körperzellen haben etwa 100 Billionen einzelne Bakterien! Unter diesen Bakterien gibt es tatsächlich zahlreiche Arten, die uns freundlich gesonnen sind, aber auch solche, die Krankheiten erzeugen können. Dabei findet ein ständiger Revierkampf zwischen den Arten statt, bei dem jede möglichst viel Platz für sich allein beanspruchen möchte. Bei einer gesunden Darmflora gewinnen idealerweise die "Guten" und halten so allein durch ihre Menge die "Schlechten" in Schach. Erst, wenn die freundlichen Bakterien ins Hintertreffen geraten, können die schädlichen Mikroorganismen überhandnehmen, und wir werden krank. Je artenreicher und auch je zahlreicher die Darmflora ist, desto robuster ist unser Immunsystem. Viele verschiedene, uns wohlgesonnene Bakterienarten sind »



gesundheit

Freundliche Untermieter



»Wenn die freundlichen Bakterien ins Hintertreffen geraten, können die schädlichen Mikroorganismen überhandnehmen, und wir werden krank.«



gemeinsam in der Lage, die schädlichen Bakterien zu verdrängen und uns so vor Krankheiten zu schützen. Man sagt, dass etwa 80 Prozent unseres Immunsystems im Darm angesiedelt ist, und ein Großteil davon geht auf das Konto unserer Darmbakterien.

Unverzichtbare Partner

Doch damit nicht genug. Unsere kleinen Mitbewohner machen sich auch anderweitig nützlich. Darmbakterien sorgen zum Beispiel auch dafür, dass unsere Darmschleimhaut gesund bleibt. Der Darm ist auf seiner gesamten Länge (rund 6-7 Meter) von einer Schleimhaut ausgekleidet. Diese ist unter anderem dafür zuständig, die Nährstoffe aus der Nahrung vorzubereiten, aufzunehmen und ins Blut zu schleusen. Dabei ist die

Darmflora ein unverzichtbarer Partner der Darmschleimhaut: Die Bakterien dürfen es sich in der Schleimschicht der Darmschleimhaut gemütlich machen und ernähren sich sogar zum Teil von diesem Schleim. Im Gegenzug ernähren die Bakterien mit ihren Stoffwechselprodukten die Zellen der Darmschleimhaut. Diese Zellen sind nämlich nicht an den Blutkreislauf angeschlossen, weil sie sich viel zu schnell erneuern müssen - ihr Lebenszyklus dauert nur einige Tage. Außerdem könnten wir gar nicht richtig auf die Toilette gehen, wenn es unsere Darmflora nicht gäbe: Etwa ein Drittel unseres Stuhls besteht aus abgestorbenen, alten Darmbakterien. Diese vergrößern mit ihrer Menge das Stuhlvolumen, wodurch der Darm angeregt wird, sich regelmäßig zu entleeren.



»Je artenreicher und auch je zahlreicher die Bakterien der Darmflora sind, desto robuster ist unser Immunsystem.«

gesund bleibt und zu unserem Vorteil arbeiten kann. Dafür können wir sehr viel tun: Unsere Nahrung sollte frisch und abwechslungsreich sein und genügend Ballaststoffe enthalten, denn diese dienen insbesondere den freundlichen Darmbakterien als Nahrung. Wer bemerkt, dass ihm bestimmte Lebensmittel (wie z.B. Milchprodukte mit Laktose oder Getreide mit Gluten) nicht bekommen, sollte diese meiden. Denn ansonsten könnten sich die schlechten Bakterien besser vermehren und die guten verdrängen. Auch ausreichend Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Darmflora aus. Sie regt die Darmmuskulatur an und befördert den Stuhl ra-

> scher zum Ausgang. All dies führt zu einer gesunden Balance zwischen den nützlichen und den eher schädlichen Bakterienar-

Finden Sie das Thema Darmflora jetzt immer noch peinlich? Ich hoffe, dass ich Ihr Interesse für Darmbakterien wecken konnte. Beginnen Sie doch gleich heute, Ihre kleinen Mitbewohner zu pflegen – es ist, wie Sie sehen, ganz einfach.

Doris Paas

Zur Autorin:

Doris Paas ist ausgebildete Lehrerin und Ernährungs- und Gesundheitspädagogin. Sie ist Autorin verschiedener Fachbücher und zahlreicher Veröffentlichungen in medizinischen Fachzeitschriften. In ihrer Praxis in Troisdorf berät Doris Paas Klienten u.a. mit den Schwerpunkten Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Darmgesundheit.

www.dorispaas.de



Gesunde Balance

Kurzum, die Darmflora ist ein unverzichtbarer Teil von uns. Daher lohnt es sich, ein wenig darauf zu achten, dass sie