

Darmbeschwerden

Waren Sie in diesem Winter häufig erkältet? Leiden Sie an Hautkrankheiten oder an Blähungen, wiederkehrenden, Durchfällen, Verstopfung oder Bauchschmerzen?

Viel häufiger als angenommen liegt die Wurzel derartiger Beschwerden im Darm. Das etwa fünf bis sechs Meter lange, schlauchförmige Organ hat neben der Nahrungsverwertung weitere wichtige Aufgaben zu erfüllen.

Den maßgeblichen Anteil der Arbeit leistet jedoch nicht der Darm selbst, sondern seine Bewohner, die zahlreichen Bakterien. Ihre Zahl ist so unermesslich groß, dass sie, wenn man sie wie eine Perlenkette aufreihen würde, die Erde etwa zweieinhalb Mal umspannen können. Immerhin repräsentieren sie etwa die Hälfte unseres Darminhaltes. Zusätzlich leben viele der nützlichen Mikroorganismen an der Darmwand. Nach heutigem Wissenstand wird der Darm von Billionen Mikroben besiedelt. Damit ihnen der Darm genügend Wohnraum bieten kann, ist seine Oberfläche durch Falten, Zotten und Mikrovilli (feine Ausstülpungen der Oberfläche) um ein Vielfaches vergrößert. Sie entspricht etwa der Fläche eines Tennisplatzes, also um die 400 Quadratmeter.

Welche Mikroorganismen leben in unserem Darm? Der menschliche Darm gliedert sich in den Dünndarm und Dickdarm. Während der obere Darmabschnitt, der Dünndarm, eher am aktiven Verdauungsgeschehen beteiligt ist, sorgt der Dickdarm dafür, dass der Darminhalt eingedickt wird und Mineralstoffe aufgenommen werden. Der Sauerstoffgehalt im Darm nimmt nach unten hin kontinuierlich ab. So finden wir in jedem Darmabschnitt ein anderes Milieu vor, so dass der Darm Lebensräume für mindestens 500 bis 600 verschiedene Bakterienarten bietet. Obwohl jeder Art ihren speziellen Stoffwechsel aufweist, kann man die Darmflora generell in eine Säuerungs- und Fäulnisflora einteilen. Zur Säuerungsflora gehören beispielsweise Lactobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken. Sie verwerten hauptsächlich Kohlenhydrate. Fäulniskeime, wie z.B. Colibakterien oder Clostridien, bauen eher Fett und Eiweiße ab und bilden daraus alkalische Stoffwechselprodukte wie Ammoniak, Schwefelwasserstoff oder Indol bzw. Skatol. Diese Stoffe sind für den strengen Stuhlguch verantwortlich.

Wozu benötigen wir so viele Darmbakterien? Wer sich schon einmal einer Antibiotikatherapie unterziehen musste, kann sich vielleicht an eine typische Nebenwirkung, den Durchfall, erinnern. Zusätzlich steigt die Anfälligkeit für Infekte an. Der Grund ist die weitgehende Zerstörung der Darmflora durch das Antibiotikum. Der effektive "Schutzwall" unserer Abwehr ist vorübergehend außer Kraft gesetzt. Die Darmbesiedler bedienen sich dazu verschiedener Strategien. Zum einen bilden sie einen dichten "Rasen" auf der Schleimhaut andocken oder gar eindringen können. Zum anderen konkurrieren sie mit ihnen um lebenswichtige Nährstoffe. Zusätzlich sind viele Arten dazu in der Lage, Abwehrstoffe zu bilden, die das Erregerwachstum hemmen oder die Eindringlinge sogar abtöten.

Wann ist die Darmflora verändert? Viele Einflüsse können das Gleichgewicht durcheinander bringen. Allen voran sind Antibiotika, ein zu reichlicher Gebrauch von Abführmitteln sowie eine Fehlernährung zu nennen. Bei zu viel Fett und Eiweiß in der täglichen Kost vermehren sich vorrangig Fäulnisbakterien. Ihre Stoffwechselprodukte verursachen unter anderem Blähungen und Völlegefühl.

Auch Erkrankungen und Stressfaktoren beeinträchtigen die Situation im Darm. Eine veränderte Darmflora kann also ein erster Hinweis auf Störungen oder Erkrankungen sein.

Stuhlfloraanalyse - Warum? Eine mikrobiologische Stuhlfloraanalyse liefert wertvolle Informationen über die Situation im Darm. Der Florastatus deckt Störungen des mikrobiellen Gleichgewichtes auf und erlaubt Rückschlüsse über die Abwehrsituation. Wenn auch Sie über die Situation in Ihrem Darm informiert sein möchten, bitten Sie Ihren Arzt bei Ihnen einen Florastatus durchführen zu lassen. Sie erhalten dazu von mir ein Stuhlröhrchen inklusive Versandmaterial und Proben-Auffanghilfe.