

**Quelle: GEO Wissen Gesundheit**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

THERAPIEN / DARMREINIGUNG

Was hilft der Darmflora?

Durchspülen, Giftstoffe entfernen, nützliche Bakterien ansiedeln: Eine Darmsanierung soll das Mikrobiom erneuern und unser Wohlbefinden verbessern. Dabei aber kann es zu unliebsamen Nebenwirkungen kommen

Christian Heinrich

Text: Dr. Christian Heinrich

Illustrationen: Anne Mair

Rund 500 Arten von Darmbakterien trägt jeder Mensch im Durchschnitt in sich, insgesamt etwa 40 Billionen Mikroorganismen. Dass sie unsere Gesundheit und wahrscheinlich sogar unsere Stimmungslage beeinflussen, ist unter Wissenschaftlern seit einiger Zeit unbestritten (siehe Seite 72). Zahlreiche Faktoren können die Zusammensetzung der Darmflora jedoch beeinträchtigen, etwa die Einnahme von Antibiotika, Entzündungen im Körper oder ein Ungleichgewicht zwischen den Bakterienarten.

Hilfe bieten dann häufig Mediziner, Ernährungsexperten oder Heilpraktiker an. Sie empfehlen oft eines von mehreren Verfahren, die meist unter Begriffen wie „Darmsanierung“ angeboten werden.

Auch zahlreiche frei verkäufliche Darmkuren für den Heimgebrauch, etwa das „Entschlackungskur Set mit Amazonas Darmreinigung“ oder „Simple Clean – die Darmreinigung“ oder die „3-Phasen Darmkur“ versprechen eine Runderneuerung des Verdauungsorgans.

Doch lässt sich ein Darm wirklich sanieren? Was genau geschieht da? Und unter welchen Umständen ist das überhaupt notwendig?

Welche Methode man auch immer wählt: Im Prinzip geht es darum, eine gesunde, vielfältige Darmflora herzustellen. Allerdings ist nicht jedes Verfahren für jeden Betroffenen gleichermaßen geeignet, und manche Anwendung birgt gar große Risiken. Grob lassen sich vier Ansätze unterscheiden, die entweder einzeln oder in Kombination angewendet werden:

- **Reinigung.** Der Darm wird durch Spülungen entleert, in der Hoffnung, dass er sich regeneriert und schädliche Mikroben verschwinden.
- **Ernährung.** Mithilfe einer besonderen Diät sowie der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln soll das Gleichgewicht der Darmorganismen positiv verändert werden.
- **Probiotika-Gabe.** Es werden gezielt spezielle lebende Mikroben eingenommen, die im Darm heimisch werden und dort Nützliches leisten sollen.
- **Stuhltransplantation.** Hierbei werden Mikroorganismen aus dem Stuhl eines gesunden Spenders in den Gastrointestinaltrakt eines erkrankten Patienten übertragen, um eine gestörte Darmflora (Mikrobiom) zu behandeln.

I.

Reinigung

Quelle: GEO Wissen Gesundheit

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

Den Darm komplett entleeren

Teil einer Sanierung kann – muss aber nicht – die Reinigung sein. Dabei wird der Darm möglichst komplett entleert, werden sowohl nützliche wie schädliche Mikroorganismen herausgespült. So soll der Darm angeregt, „entschlackt“ und entgiftet werden.

Eine häufig angewandte Methode der Alternativmedizin sind Spülungen mit Wasser. Bei dieser „Colon-Hydro-Therapie“ führt ein Fachmann über mehrere Tage jeweils ein oder zweimal täglich einen Schlauch in den Anus ein- und presst mehrere Liter Wasser in den Dickdarm – die ihn dann auf natürlichem Weg wieder verlassen.

Medizinische Studien zeigen bislang allerdings keine positiven Effekte. Zudem lehnen Schulmediziner die Vorstellung ab, dass der Körper überhaupt so etwas wie Schlacken bildet.

Vielmehr gibt es bei einer derartigen Darmreinigung auch Risiken. „Es kann zu Infektionen, etwa durch verkeimtes Wasser, und bei falscher Anwendung mit zu hohem Druck sogar zu Blutungen der Darmwand kommen“, so Dagmar Mainz vom Berufsverband Niedergelassener Gastroenterologen.

Eine Art von Reinigung aber ist auch die Vorbereitung auf eine Darmspiegelung – denn nur wenn der Trakt komplett entleert ist, kann der Arzt mittels Endoskop feststellen, ob die Darmwand gesund ist oder Polypen oder gar Tumoren aufweist (siehe Seite 126). Dafür werden Abführmittel verabreicht.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie zeigte zwar, dass das Mikrobiom durch so eine Reinigung anfangs erheblich verändert wird, aber dass die Zusammensetzung der Bakterienarten bereits nach 14 Tagen wieder vollständig regeneriert war. Manche Patienten mit Reizdarm berichten sogar davon, dass die Prozedur ihre Symptome für einige Zeit verbessert hat.

II.

Ernährung

Platz schaffen für gute Bakterien

Es gibt auch Nahrungsergänzungsmittel und Kuren, die abführend wirken oder bestimmte Stoffe aus dem Darm an sich binden und ausscheiden sollen.

So soll nach Herstellerangaben mit viel Wasser eingenommenes Pulver aus Flohsamenschalen den Stuhl weicher machen und nützliche Mikroorganismen fördern. Eingenommene Tonminerale sollen die Giftstoffe von Bakterien fixieren, Kräuter wie Kümmel und Oregano Einfluss auf bestimmte Mikroben nehmen, sodass sie leichter ausgeschieden werden.

Das Problem bei alledem: Die Mittel unterscheiden nicht zwischen guten und schlechten Bakterien, es geht also wie bei der Darmspülung vielmehr darum, Platz zu schaffen, in der Erwartung, dass sich später mehr gute Bakterien ansiedeln können.

Ob das funktioniert, ist allerdings unklar, denn es liegen kaum wissenschaftliche Daten über die Wirksamkeit dieser Mittel vor. Eine Studie aus dem „British Medical Journal“ ließ zwar den Schluss zu, dass Flohsamenschalen die Beschwerden des Reizdarmsyndroms etwas lindern können – doch ob dies auch für andere Krankheitsbilder gilt, ist noch offen.

„Obwohl theoretisch viele der Verfahren sinnvoll erscheinen, sind nur wenige bisher konsequent wissenschaftlich erforscht“, so Jost Langhorst, Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum Bamberg.

Quelle: GEO Wissen Gesundheit

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

Andere Ansätze verfolgen das Ziel, die Bakterienkolonien im Darm durch eine andere Ernährung gezielt zu beeinflussen und dabei die nützlichen Mikroorganismen zum Wachsen anzuregen. Auch diese Idee ist jahrhundertalt – und hat zuletzt durch das große Interesse für das Mikrobiom in jüngster Zeit zahlreiche Anhänger gefunden.

Eine Methode, die von vielen Heilpraktikern, Ärzten und Ernährungswissenschaftlern empfohlen wird, ist das Heilfasten – also für eine bestimmte Zeit wenig oder gar nichts zu essen, was allein schon deshalb oft lindernd bei Beschwerden wirkt, weil man dem Darm eine Pause von der häufig ungesunden Ernährung im Alltag verschafft.

Vor allem dann, wenn man sich an eine einseitige, kalorienbetonte Kost mit wenig Ballaststoffen gewöhnt hat, kommt es oft zur Vermehrung schädlicher Mikroben; umgekehrt werden nützliche Bakterien verdrängt, die Vielfalt schrumpft.

Eine Fastenkur sorgt nachweislich dafür, dass sich die Darmflora erholt und wieder an Artenreichtum gewinnt. Zudem nutzt der Dünndarm die Auszeit, um etwaige Nahrungsreste zu entfernen und seine Schleimhaut zu regenerieren.

Aber auch die gezielte Nahrungsversorgung der Bakterien kann das Mikrobiom verbessern. Denn bestimmte für den Darm unverdauliche Ballaststoffe, sogenannte Präbiotika (nicht mit Probiotika zu verwechseln), dienen einem breiten Spektrum an nützlichen Darmbakterien als Nahrung – die wiederum verhindern, dass sich schädliche Bakterien im Übermaß vermehren.

Präbiotika finden sich vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Chicorée, Äpfeln oder abgekühlten gekochten Kartoffeln. Mitunter werden sie Lebensmitteln auch künstlich hinzugefügt oder als Präparate in der Apotheke verkauft.

Obwohl der gesundheitliche Nutzen von Ballaststoffen unbestritten ist, können sie im Übermaß genossen zuweilen unangenehme – wenngleich in der Regel harmlose – Beschwerden wie Blähungen und Durchfall verursachen (siehe Seite 88). Stattdessen sollte man darauf achten, täglich eine individuell verträgliche Menge in den Speiseplan zu integrieren.

III.

Probiotika

Ergänzung zur Antibiotika-Kur

Viele Hersteller werben damit, man könne sich nützliche Bakterien auch direkt selbst zuführen. Diese Probiotika enthalten lebende Bakterien oder Hefezellen, die sich im Darm ansiedeln, und werden als Nahrungsergänzungs- oder Arzneimittel angeboten. Auch manche Lebensmittel, etwa fermentiertes Sauerkraut oder Joghurt, enthalten probiotische Kulturen. Mitunter werden sie Lebensmitteln auch gezielt zugesetzt.

Zur Wirkung von Probiotika gibt es Tausende Studien. Einige haben gezeigt, dass bestimmte Bakterienstämme die Beschwerden beim Reizdarmsyndrom eindämmen können. Je nach Symptomatik haben sich etwa das *Bifidobacterium infantis* 35624 oder der *Lactobacillus casei* Shirota als besonders hilfreich erwiesen.

Nun könnte man meinen, was für Reizdarmpatienten gut ist, helfe auch allen anderen, doch wissenschaftlich belegen lässt sich das bislang nicht – was wohl auch daran liegt, dass die durchschnittlich rund 500 Bakterienarten, die unseren Darm bevölkern, gerade in ihrem Zusammenspiel eine nützliche Wirkung entfalten, in den entsprechenden Präparaten aber meist nur

Quelle: GEO Wissen Gesundheit

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

einzelne Stämme enthalten sind.

Selbst die Frage, ob Betroffene Probiotika parallel zu einer Antibiotika-Behandlung (die einen Großteil der Darmmikroben abtötet) einnehmen sollten, ist noch nicht abschließend geklärt.

Eine umfangreiche Analyse eines renommierten Instituts hat ergeben, dass sich bei Patienten nach der Einnahme von Antibiotika die erneute Besiedelung des Darms zwar beschleunigte, wenn sie probiotische Kulturen einnahmen – doch führte dies offenbar nicht zur gewünschten Vielfalt. Denn nach der Kur dominierten zunächst die zugeführten probiotischen Kulturen den Darm, und es dauerte länger als ohne sie, bis sich das ursprüngliche Mikrobiom wieder aufbaute.

Dies zeige, dass man Probiotika-Präparate nicht ohne Grund und nur nach ärztlicher Absprache einnehmen sollte, so die Gastroenterologin Dagmar Mainz. Ansonsten bestehe die Gefahr, dass die Vielfalt der Darmflora Schaden nimmt.

Trotz solcher Nachteile empfehlen viele Ärzte dennoch, Probiotika neben einer Antibiotika-Kur einzunehmen: weil sie anderen Studien zufolge das Risiko senken können, dass sich potenziell lebensgefährliche Keime im Darm breitmachen.

IV.

Stuhltransplantation

Eine oft erfolgreiche Therapie

Die Stuhltransplantation setzen Mediziner nach erfolgloser Antibiotika-Therapie bei einer chronischen Darminfektion mit dem gefährlichen Keim *Clostridium difficile* ein. Dabei wird eine geringe Menge des Stuhls eines gesunden Spenders auf einen kranken Patienten übertragen. Das kann etwa über ein Endoskop geschehen oder auch – für den Spender ganz unkompliziert – über Tabletten. In diesen speziellen Fällen haben sich große Therapieerfolge gezeigt.

Bei anderen Beschwerden oder gar bei Gesunden konnte dagegen keine überzeugende Wirkung nachgewiesen werden.

Im Gegenteil: Wie gefährlich eine Stuhltransplantation sein kann, zeigt ein Todesfall aus den USA. Dort ist Mitte 2019 ein Patient gestorben, nachdem er unwissentlich antibiotikaresistente Keime transplantiert bekommen hatte, die sich anschließend ungehindert in seinem ohnehin geschwächten Körper ausbreiten konnten.

All das zeigt: Die verschiedenen Methoden der Darmsanierung können mitunter starke Nebenwirkungen haben. Manches, etwa die Stuhltransplantation, hat in sorgsam erwogenen Fällen durchaus seine Berechtigung – sofern der zu erwartende Nutzen die Risiken überwiegt.

Andere Vorgehensweisen wie etwa das Heilfasten können bedenkenlos von den meisten Erwachsenen ausprobiert werden. Lediglich Schwangere, Stillende, Demenzkranke, Menschen mit Essstörungen, Leber- oder Nierenerkrankungen sollten nicht fasten. Seriöse Ratgeberbücher oder eine professionelle Anleitung werden begleitend empfohlen.

Eine Erfolgsgarantie, ein Patentrezept, das allen hilft, gibt es allerdings nicht. Wer etwa ohne konkreten Anlass starke Abführmittel einnimmt, gerät sogar in Gefahr, das Gegenteil des gewünschten Effektes zu erreichen: Er kann damit der Vielfalt seiner Darmflora schaden, statt sie zu fördern.

**Quelle: GEO Wissen Gesundheit**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

Lediglich probiotische Lebensmittel gelten als unbedenklich, weil sie nicht so viele Bakterien enthalten und so das Mikrobiom nicht aus dem Gleichgewicht geraten kann.

Allerdings wollen viele Hersteller glauben machen, dass man sich mit Probiotika-Kuren gezielt gute Bakterien heranzüchten könne. Doch nach den Erfahrungen von Jost Langhorst vom Klinikum Bamberg sei sechs Wochen nach dem Absetzen solcher Präparate bei einem Erwachsenen das verabreichte Bakterium im Darm nicht mehr nachzuweisen.

Allerdings hat er bei seinen Patienten beobachtet, dass das Vorhaben einer Darmsanierung aus einem ganz anderen Grund einen positiven Effekt haben kann: Wer sich mit seiner Darmgesundheit beschäftige, der entwickle oft ein besseres Gespür für die Bedürfnisse des eigenen Körpers, der ernähre sich im Anschluss an eine Darmkur häufig bewusster, achte mehr auf frische, natürliche Zutaten. Und das sei in jedem Falle gesund – auch fürs Mikrobiom.

Bildunterschrift:

ERNÄHRUNG

Abwechslungsreiche Mahlzeiten sorgen für eine gesunde Bakterienvielfalt

MIKROBEN

Manche Bakterien in Lebensmitteln können Reizdarmbeschwerden eindämmen

Grafik: