

Unsere Darmflora ist wie ein Korallenriff

Neue Therapien. Darmbakterien beeinflussen die Gesundheit und den Gemütszustand. Forscher entdecken in einer neuen Studie, dass das Mikrobiom sogar Einfluss auf Schlaganfälle haben könnte

VON MONIKA LUCIA MÜLLER

Auch wenn es wenig erfreulich klingt: Der Mensch besteht neben menschlichen Zellen auch aus Billionen von Bakterien. Auf der Haut, im gesamten Verdauungstrakt sowie im Atmungsapparat lebt eine mikrobielle Parallelgesellschaft, deren Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen immer deutlicher wird. Das Mikrobiom. Die Aussage „Du bist nicht allein“ bekommt in diesem Zusammenhang eine völlig neue Bedeutung.

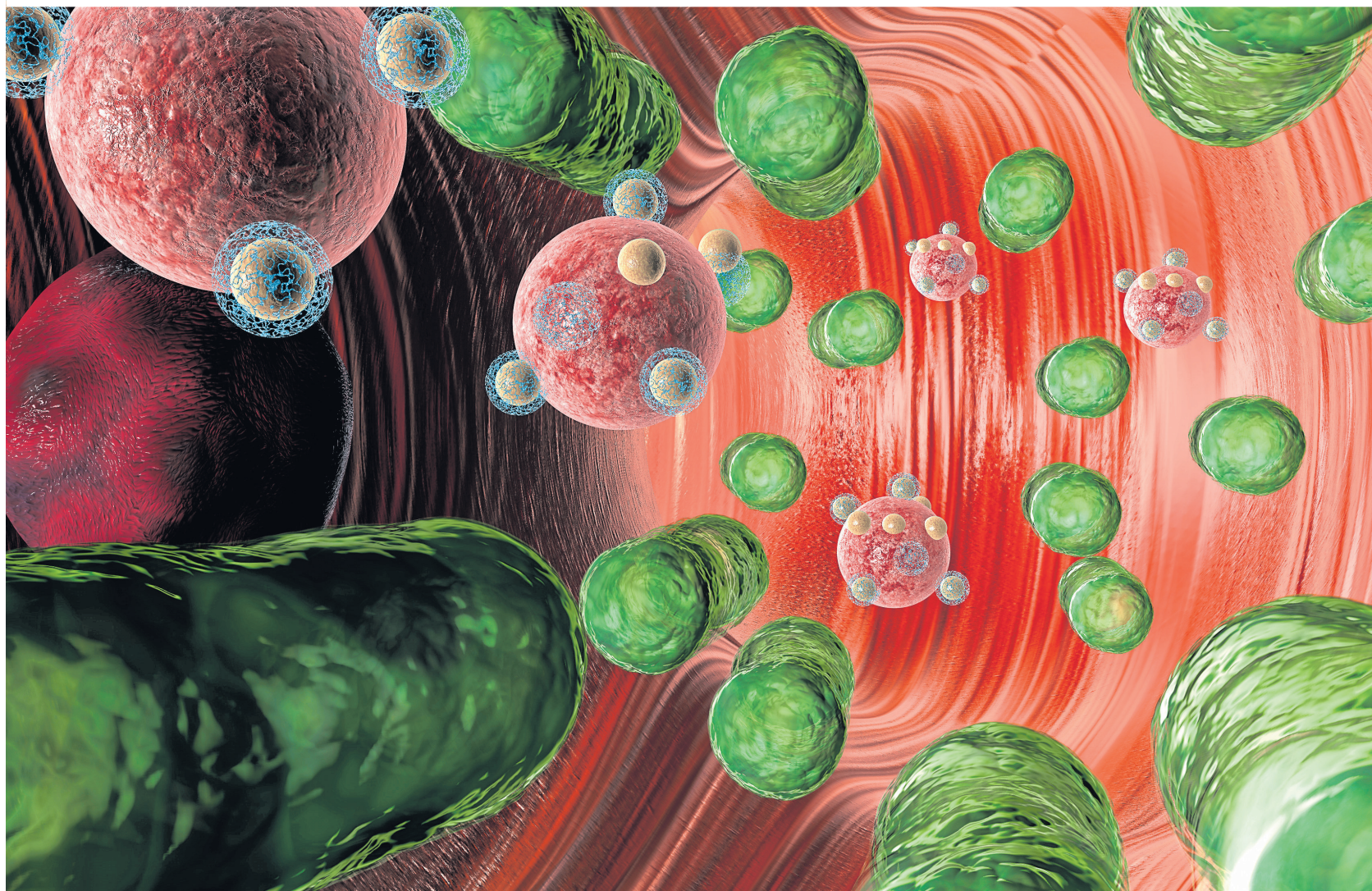
Ist die Bakterienharmonie des Verdauungstrakts gestört, hat das neben chronischen Darmerkrankungen auch negative Auswirkungen auf die Psyche und kann etwa Schizophrenie, Autismus oder Depressionen verstärken. Selbst Alzheimer könnte über die Entschlüsselung des Mikrobioms künftig besser behandelt werden. Bis es so weit ist, braucht es allerdings noch eine Vielzahl an Daten.

Spanischen Wissenschaftlern ist es jetzt gelungen, den bestehenden Datenschatz zu erweitern. Die Ergebnisse ihrer Studie deuten darauf hin, dass das Mikrobiom auf die Schwere von Schlaganfällen Einfluss hat. Sie haben Bakteriengruppen identifiziert, die mit einem erhöhten Risiko für Schlaganfälle verbunden sind. Gelingt es, Einfluss auf diese Bakterien zu nehmen, könnten in der Zukunft durch die Untersuchung der Darmmikrobiota im Idealfall Schlaganfälle sogar verhindert werden.

Je mehr die Wissenschaft über unsere Mitbewohner weiß, desto höher die Chancen auf neue Therapien.

Was ist das Mikrobiom?

„Unser Mikrobiom ist wie ein Korallenriff“, erklärt der Facharzt für Gastroenterologie und Hepatologie Bernhard Angermayr aus St. Pölten. „Ist es intakt, werden Sie sich sehr schervun, dort fremde Pflanzen und Tiere anzusie-



Das Mikrobiom besteht aus 38 Billionen Mikroorganismen, die meisten davon Bakterien, es sind aber auch Pilze und Viren darunter



„Eine diverse Darmflora erhält man, indem man sich auch möglichst divers ernährt“

Bernhard Angermayr
Facharzt Gastroenterologie

ÄRZTE IM ZENTRUM ST. PÖLTEN/FOTOKRAUS.AT

deln. Eine gesunde Darmflora macht das Gleiche – sie verhindert das Eindringen fremder Bakterien und schützt somit vor Fremdkörpern.“

Das Mikrobiom besteht aus 38 Billionen Mikroorganismen. Wobei jeder Mensch mit anderen Kleinstlebewesen im Verband lebt. Hinzu kommt, dass die Zusammensetzung in jeder Körperregion eine andere ist. Aus diesem Grund ist es für die Forschung sehr schwierig, die optimale Bakterienmischung zu entschlüsseln.

Was man weiß

„Divers ist ein großes Schlagwort, eine diverse Darmflora erhält man, indem man sich

auch möglichst divers ernährt“, erklärt der Professor der Danube Private University. Das Mikrobiom des Menschen beginnt sich schon im Mutterleib zu bilden, und wird in den ersten drei Lebensjahren über die Ernährung und das Hygieneverhalten zu dem gemacht, was es mehr oder weniger über das gesamte Leben sein wird.

Möglichst vielfältige Nahrung und kein zu steriles Umfeld sorgen demnach für ein stabiles und buntes Bakterienmuster.

„Die Darmflora hat eine Art Gedächtnis – sie ist sehr konservativ und nicht sehr änderungsfreudig“, sagt der Leiter von Ärzten im Zentrum

St. Pölten. Nimmt man zum Beispiel Antibiotika, regeneriert sich im Normalfall die Darmschleimhaut wieder. In manchen Fällen erholt sich das Bakteriensystem nicht, und das kann im schlimmsten Fall zu einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung führen. Auslöser dafür können auch herausfordernde Lebensereignisse oder psychische Konflikte sein.

Was noch fehlt

„Das Problem ist: Wir wissen nicht, wie das Mikrobiom des Patienten zuvor war, daher weiß man nicht, welche Bakterien zugeführt werden sollten“, erklärt Angermayr. Das wirft natürlich die Frage auf,

ob man prophylaktisch im gesunden Zustand einen Abdruck des eigenen Mikrobioms machen sollte, etwa in Form einer Stuhlanalyse.

Bernhard Angermayr rät davon ab. Dadurch, dass das Mikrobiom im gesamten Darmtrakt anders ist, sorgt eine einzelne Stuhlanalyse nur bedingt für Aufklärung. Er kritisiert aber auch noch etwas anderes: „Diese ganzen Stuhlanalysen, dienen derzeit einfach nur der Datensammlung. Man gibt dann auch andere Informationen von sich preis, wie etwa Alter, Geschlecht, Vorerkrankungen und so weiter. Das heißt: Man zahlt dafür und jemand anderer hat meine Daten.“

Wer ist der Cleverste?

KURIER VorteilsCLUB



Das Originalspiel zur neuen Quiz-Show im ORF

AKTIONSPREIS ab € 22,90

Smart 10

Weiß der Spieler eine richtige Antwort, rät er einfach nur richtig oder zockt er um weitere Punkte? Für 2 – 8 Spieler, Spieldauer ca. 20 Minuten, ab 12 Jahren.

Infos und Bestellung:

kurierclub.at | 05 9030-777

* Mo. bis Fr., 7–17 Uhr; Sa., So. und Feiertag, 7–12 Uhr

Kauf



27 JAHRE STIL- & ANTIKHANDEL kauft Porzellan, Kristall, Pelze, Zinn, Bilder, Möbel, Teppiche, Uhren, Schmuck, Münzen, Silber, Puppen, Briefmarken, Fotoapparate, Kristallluster, Schallplatten, Gmundner Keramik.

1. Dorotheergasse 14
Kostenlose Abholung, BARZAHLUNG.
HR. ROGIC ☎ 0664/234 0 234
www.stilundantikmoebel.at

HARTMANN kauft von privat: Pelze, Schreib- und Nähmaschinen, Schmuck, Münzen, Uhren, Porzellan, Kristall, Bilder, Teppich, Silber ☎ 0664/3204490 Anrufe auch am Wochenende

WERTE INSERENTEN!

Sie wollen Ihre Wortanzeige telefonisch aufgeben? ☎ 05 1727 23000.

WORTANZEIGEN ONLINE BUCHEN AUF:

www.kurieranzeigen.at

KURIER INFO

Anzeigenannahme:

Tel.: 05 1727 23000,

Fax: 05 1727 23010,

wortanzeigen@kurieranzeigen.at

1190 Wien, Muthgasse 2

Abbildung von Kunstwerken:

Copyright Control Bildrecht/ Wien

Vertrieb: Mediaprint,

1230 Wien,

Richard-Strauss-Straße 16

Kundenservice:

Telefon: 05 9030-600,

Fax: 05 9030-601,

Mo.–Fr. 6–17 Uhr,

Sa., So., Ftg. 7–12 Uhr

E-Mail: kundenservice@kurier.at

ziemlich gut veranlagt



Jeden Donnerstag neu!
kurier.at/podcasts

Der Finanzpodcast von KURIER und kronehit
Aktien, Fonds, ETFs und alles zum Thema Geldanlage. Mit Robert Kleedorfer | KURIER und Rüdiger Landgraf | kronehit.

Jeden Donnerstag auf kurier.at/podcasts sowie überall, wo es Podcasts gibt.

