

Je mehr unterschiedliche Bakterien im Darm vorkommen, desto besser ist es um Gesundheit und Psyche bestellt.



Stimmungsmacher Darm

Barmherzige Brüder Linz ▶ Die Bedeutung des Mikrobioms für die körperliche Gesundheit wird immer deutlicher. Doch auch psychische Erkrankungen können ihre Wurzeln im Bauch haben. Wie und warum, erklärt der Neurologe Oberarzt Priv.-Doz. Dr. Markus Hutter.

VON ELKE BERGER



Oberarzt Priv.-Doz. Dr. Markus Hutter ist Psychoonkologe und stellvertretender Ärztlicher Direktor bei den Barmherzigen Brüdern Linz.

Ob Depressionen, Angstzustände, Autismus, Demenz, Parkinson oder ALS: Viele neurologische Erkrankungen könnten ihre Ursache im Darm haben. Studien an Mäusen und erste Arbeiten an Menschen deuten darauf hin, dass unsere Darmflora diese Erkrankungen auslösen oder deren Verlauf beeinflussen kann.

„Es gibt verschiedene psychiatrische und neurologische Erkrankungen, von denen man annimmt, dass sie vom Mikrobiom verursacht oder deren Verläufe dadurch beeinflusst werden. Ein Ungleichgewicht in der Zusammensetzung der Darmflora und ihrer Botenstoffe kann zu Fehlfunktionen des Darms, des Immunsystems und damit verschiedener Organe führen. Diese können vom Kleinkindesalter bis ins hohe Alter auftreten“, erklärt Oberarzt Priv.-Doz. Dr. Markus Hutter, Psychoonkologe und stellvertretender Ärztlicher Direktor bei den Barmherzigen Brüdern

Linz. Das Mikrobiom und die Psyche beeinflussen einander dabei gegenseitig („Mikrobiota-Darm-Hirn-Achse“). So zeigen zum Beispiel Forschungen an Mäusen: Füttert man sie mit bestimmten Bakterien oder Botenstoffen, kann man depressives oder ängstliches Verhalten auslösen. „Das gilt auch für Menschen. Alleine durch die veränderte Zusammensetzung des Mikrobioms, zum Beispiel durch falsche Ernährung, Medikamente, Nikotin, Alkohol oder zu wenig Bewegung, kann es zu Verhaltensänderungen kommen. Die Betroffenen werden antriebslos, ziehen sich zurück, haben keine Interessen mehr. Es geht aber auch umgekehrt: Ein Trauma, eine Depression oder Stress können das Mikrobiom ändern“, so der Neurologe.

Bedeutet das, dass psychische Störungen durch eine Änderung des Mikrobioms geheilt werden können? „Ganz so einfach ist es leider nicht. Betroffene benötigen zunächst Medikamente

und eine Gesprächstherapie, aber durch eine Änderung des Lebensstils verbessert sich auch das Mikrobiom. So kommt man eventuell schneller aus einer depressiven Phase oder hat schwächere Symptome“, erklärt Oberarzt Hutter. Denn 95 Prozent unseres Serotoninins, des Glücks- bzw. Anti-Depressions-Hormons in unserem Gehirn, werden im Darm produziert. Sind hier schlechte Bakterien in der Überzahl, hat dies einen Einfluss auf die Darmzellen, die Hormone und Botenstoffe produzieren.

Ein komplexes System

Je mehr unterschiedliche Bakterien im Darm vorkommen, desto besser ist es um Gesundheit und Psyche bestellt. Die Gesamtheit aller Darmbakterien ist vergleichbar mit dem komplexen Ökosystem eines Regenwalds. Kommt es zu einer Störung, gerät das Ökosystem durcheinander. Für einen gesunden Darm ist diese Diversität entscheidend: „Umso mehr Arten von Bakterien wir haben, desto besser ist es. Schlechte Darmbakterien, wie die Fäulnisbakterien (Coli-Bakterien), erzeugen beim Abbau von Proteinen eine Reihe von toxischen Substanzen. Natürliche Gegenspieler sind Lakto- und Bifidobakterien – diese halten das Darmmilieu im Gleichgewicht. Je gesünder man also lebt, umso besser ist es für das Mikrobiom“, betont Priv.-Doz. Hutter.

Was sollte man essen, damit das Mikrobiom von vornherein so divers wie möglich bleibt? „Untersuchungen bei den Hadza, einer Volksgruppe in Tansania, haben gezeigt, dass diese sich durch ein abwechslungsreiches Mikrobiom auszeichnen. Das liegt vor allem an der hohen Konzentration von Ballaststoffen in der Nahrung“, weiß der Psychoonkologe. Auch Versuche an Mäusen belegen: je ballaststoffreicher die Ernährung, umso gesünder der Darm.

Was Ballaststoffe so wichtig macht, sind die enthaltenen Präbiotika: Die nicht verdaulichen Bestandteile, wie sie etwa in Zwiebeln, Chicorée oder Artischocken vorkommen, dienen Bakterien der Gattungen Lactobacillus und Bifidobacterium als Nahrung. Damit fördern Präbiotika Wachstum und Aktivität

Ein Ungleichgewicht in der Zusammensetzung der Darmflora kann zu Fehlfunktionen des Darms, des Immunsystems und damit verschiedener Organe führen.

der „guten“ Bakterien im Darm – und so die Gesundheit. „Wichtiger als alle Prä-, Pro- oder Postbiotika sind daher eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung bzw. Sport, ausreichend Schlaf sowie die Reduktion von Stress. So bleibt der Darm und somit auch der Mensch gesund“, betont Dr. Hutter. ■

Mikrobiom

Als Mikrobiom (oder Mikrobiota) bezeichnet man die Gesamtheit aller Mikroorganismen (u.a. Bakterien, Viren und Pilze), die sich in unserem Körper befinden. Es sind bei jedem Menschen 100 Billionen Exemplare, die bis zu 1,5 Kilogramm wiegen. Der Großteil findet sich im Darm. Sie beeinflussen direkt oder indirekt Hormon- und Immunsystem, Verdauung, Stoffwechsel, die Funktion verschiedener Organe und sogar das Gehirn. Die individuelle Zusammensetzung formt sich in den ersten Lebensjahren. „Es entwickelt sich ab der Geburt. Das Baby selbst hat noch keine Bakterien oder Viren im Darm. Durch den Geburtsvorgang werden die ersten Keime von der Mutter auf das Baby übertragen. Auch Stillen beeinflusst das Mikrobiom. Durch die Muttermilch werden Bakterien nicht nur aufgenommen, sondern auch ernährt“, erklärt Dr. Hutter. Im Laufe der Kindheit ändert sich dann sowohl die Anzahl wie auch die Zusammensetzung des Mikrobioms: „Wie ein Fingerabdruck ist das Mikrobiom jedes Menschen einzigartig. Es wird aber durch äußere Umstände wie Jahreszeiten, Klima, Temperatur, Umwelt, Medikamente oder Ernährung beeinflusst.“ Sowohl Krankheitserreger als auch Antibiotika schädigen das Mikrobiom.

Wichtig sind eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf sowie die Reduktion von Stress.