

Unsere Gesundheit beginnt im Darm

- diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren immer mehr durch. Schon seit über 100 Jahren weiß man, dass unser Darm von Bakterien besiedelt ist. Damals betrachtete man Bakterien noch ausschließlich als Krankmacher und empfahl stellenweise abenteuerliche Behandlungsmethoden wie z.B. Darmreinigungen, um die vermeintlich krankmachenden Bakterien loszuwerden. Heute weiß man es besser: die bakterielle Mikroflora, das Mikrobiom setzt sich aus mehreren tausend Bakterienarten zusammen und ist als Bestandteil des menschlichen Organismus extrem wichtig für unsere Gesundheit. Eine gewisse Kombination aus verschiedenen Bakterien haben alle Menschen gemeinsam, die prozentuale Zusammensetzung ist jedoch individuell sehr verschieden – dies könnte einer der Gründe sein, warum Menschen für bestimmte Erkrankungen anfällig sind, andere dagegen nicht. Die Darmbakterien haben sich im Lauf der Evolution in den menschlichen Körper integriert, sind sozusagen ein Bestandteil von uns geworden. Sie besiedeln nicht nur die Haut und Schleimhaut und den Gastrointestinaltrakt sondern sie sind auch wichtig für die Energieversorgung der Zellen, für das darmgebundene Immunsystem und für die Vitamin-K-Synthese, die wir für die Blutgerinnung benötigen. Je mehr man über das Mikrobiom weiß, desto größer ist natürlich der Wunsch, dieses so zu beeinflussen, dass es einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat. Dabei unterscheidet man Probiotika, Präbiotika und Symbiotika. Was verbirgt sich hinter diesen Begriffen?

Unter Probiotika versteht



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

man lebende Organismen, meist Lactobazillen und Bifidobakterien, die, wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden, unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. Wichtig dabei ist, dass sie lebend in den Darm gelangen. Sie dürfen also nicht durch Magen- und Gallensäuren zerstört werden. Aufgrund moderner galenischer Methoden können heute vielfältige, gut wirksame Präparate hergestellt werden, die entweder ganz allgemein die Gesundheit fördern sollen oder aber bestimmte Beschwerden positiv beeinflussen können. So gibt es beispielsweise Präparate, die gegen Reizdarmbeschwerden wirken sollen oder eine Diarrhoe im Rahmen einer Antibiotikatherapie schneller abklingen lassen.

Unter Präbiotika versteht man unverdauliche Nahrungsbestandteile, die Wachstum und Aktivität bestimmter Bakterienstämme anregen sollen, also quasi deren spezielles „Futter“. Symbiotische Präparate sind eine Kombination aus Pro- und Präbiotika, die sich optimal ergänzen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**