

## 2. Hintergrundinformation

---

### **Darmgesundheit – mehr als nur eine gute Verdauung**

#### **Experten-Komitee definiert fünf Kriterien für „Darmgesundheit“**

Der Begriff Darmgesundheit findet sich in jüngster Zeit vermehrt nicht nur in populären sondern auch in wissenschaftlichen Texten. Eine Definition, wie der Begriff wissenschaftlich verstanden und wie die Darmgesundheit eines Menschen gemessen werden kann, stand bislang aus. Ein Experten-Komitee hat jetzt fünf Hauptkriterien für „Darmgesundheit“ definiert<sup>1</sup>: Ein gesundes Verdauungssystem zeichnet sich zum einen durch das Fehlen von intestinalen Krankheiten und zum anderen durch eine wirksame Aufspaltung und Resorption der Nahrung aus. Ein darmgesunder Mensch besitzt darüber hinaus eine normale und stabile Darmflora, einen wirksamen Immunstatus und befindet sich in einem allgemeinen Zustand des Wohlbefindens.

#### **Wachsendes wissenschaftliches Verständnis - Basis für Therapie und Prävention**

In Europa wird der Darm meist als reines Verdauungsorgan betrachtet, das funktionieren muss. Themen wie Verdauung und Stuhlgang werden als peinlich empfunden und nur hinter vorgehaltener Hand erwähnt. Der Darm wird tabuisiert, und Probleme auch beim Arzt häufig genug verschwiegen. Dabei beschäftigt die Darmgesundheit große Teile der Bevölkerung tagtäglich: etwa 10% leiden am Reizdarmsyndrom, 15% unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten und 20% unter chronischer Obstipation. Die steigende Zahl an funktionellen und organischen gastroenterologischen Krankheiten hat die Darmgesundheit jüngst stärker ins Bewusstsein der Mediziner gerückt. Denn die Darmgesundheit und das wachsende Verständnis dafür, wie sie verbessert und erhalten werden kann, bieten neue Ansätze für die Prävention von Krankheiten. Aktuell ist die medizinische Forschung noch auf die Therapie von gastrointestinalen Erkrankungen fokussiert. In medizinischer und volkswirtschaftlicher Hinsicht wird die Präventivmedizin aber immer bedeutender, gerade auch in der Gastroenterologie. Wissenschaftlich fundierte Methoden zum Erhalt der Darmgesundheit stehen mehr und mehr im Interesse der Forschung. Noch sind viele Fragen über die zugrundeliegenden Mechanismen und wie diese positiv zu beeinflussen sind, offen. Aber so viel ist sicher: Regelmäßige Bewegung, die Vermeidung von chronischen Stress und eine gesunde Ernährung unterstützen die Darmgesundheit. Ebenso trägt der Verzehr von bestimmten Prä- und Probiotika zum Erhalt der Darmgesundheit bei. Für die Zukunft sind in diesem Bereich weitere spannende Erkenntnisse zu erwarten.

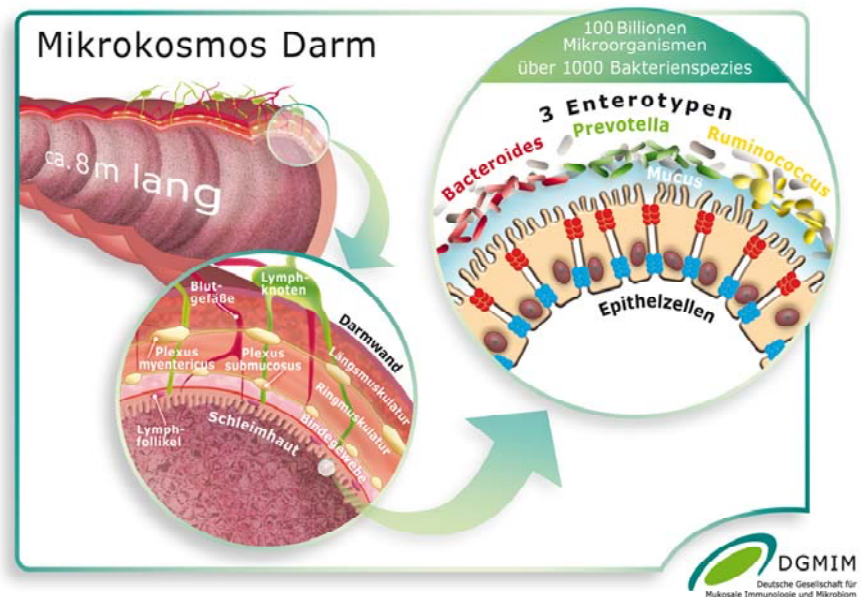
---

<sup>1</sup> Bischoff *BMC Medicine* 2011, 9:24. <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/9/24>

## 2. Hintergrundinformation

### Der Darm als ein wichtiges Organ für die Gesundheit

Was den Umgang mit dem Thema Darmgesundheit betrifft, so können wir viel von anderen Kulturen lernen. In Asien zum Beispiel gilt der Bauch als Sitz der Seele und der Gesundheit. Die Japaner nennen ihn Onaka, „geehrte Mitte“, oder bezeichnen ihn als Hara, was nicht nur „Bauch“ bedeutet, sondern auch „Zentrum der körperlichen und geistigen



Kraft“. Hierzulande muss das Bewusstsein noch wachsen, was der Darm alles kann und was er für unsere Gesundheit bedeutet: Im Darm werden nicht nur die Nährstoffe verdaut und aufgenommen, hier ist auch unser intestinales Immunsystem zuhause. Ebenso ist im Darm das enterische Nervensystem lokalisiert, das als zweites Gehirn bzw. Bauchhirn uns u.a. unsere Intuition, das sogenannte Bauchgefühl vermittelt. Es ist ein Nervengeflecht aus rund 100 Millionen Nervenzellen, das den gesamten Magen-Darm-Trakt durchzieht. Insgesamt sind dies mehr Neurone als im gesamten Rückenmark zu finden sind. Ebenfalls beherbergt der Darm mehr als 100 Billionen Mikroorganismen (eine eins mit 14 Nullen), die in einem ausgeglichenen Ökosystem im Darm des Menschen leben. Diese Darmflora ist für den Menschen überlebenswichtig, weil sie u.a. bei der Verdauung assistiert und lebenswichtige Vitamine bildet. Ebenso verdrängt die Masse der Bakterien mit positiver Wirkung Krankheitskeime und verhindert auf diese Weise intestinale Infektionen. Trotz 1000 verschiedenen Bakterienarten im Darm konnte in einer im April dieses Jahres veröffentlichten Studie<sup>2</sup> gezeigt werden, dass sich die Menschheit grob in 3 Enterotypen einteilen lässt, abhängig von der Bakteriengattung, die den menschlichen Darm dominiert: Bacteroides, Prevotella oder Ruminococcus. Die Enterotypen erschienen zunächst beständig zu sein. Es war jedoch unklar warum die Darmpopulationen der Menschen sich so grundlegend unterschieden. Eine aktuelle Forschungsarbeit<sup>3</sup> zeigt einen Zusammenhang zwischen den Ernährungsgewohnheiten und den vorwiegend im Darm gedeihenden Bakterienarten. Personen mit einem hohen Fleischkonsum und hohen Anteil an

<sup>2</sup> Arumugam et al. *Nature* 2011 May 12; 473, 174–180.

<http://www.nature.com/nature/journal/v473/n7346/full/nature09944.html>

<sup>3</sup> Wu et al. *Science* 2011 Sep 1: [Epub ahead of print].

<http://www.sciencemag.org/content/early/2011/08/31/science.1208344.abstract>

## 2. Hintergrundinformation

---

gesättigten Fetten in der Ernährung hatten tendenziell mehr Bacteroides in ihrer Darmflora. Ruminococcus wurde vor allem bei Personen mit einem hohen Alkoholkonsum und einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fetten in der Ernährung gefunden, wohingegen Prevotella verstärkt bei einer kohlenhydratreichen Ernährung im Darm vorkamen. Ob der ein oder andere Mikroflora-Typ für den Menschen gesünder ist, ist noch unklar. Sollte sich dies jedoch herausstellen, gäbe es möglicherweise einen neuen Weg seine Gesundheit über eine Ernährungsumstellung zu verbessern. Denn stimmt etwas mit der Darmgesundheit nicht, ist die Lebensqualität stark eingeschränkt. Je mehr jeder über Darmgesundheit und die Möglichkeiten der Vorsorge weiß, umso besser kann er aktiv einen Beitrag zur Erhaltung seiner Darmgesundheit leisten.

**Der Abdruck bzw. die Verwendung ist honorarfrei.**

**Wir freuen uns über die Zusendung eines Belegexemplars.**

**Pressekontakt:**

DGMIM Geschäftsstelle

Caroline Betz, Wollgrasweg 49b, 70599 Stuttgart, Tel.: 0711 45101 7706

Email: [caroline.betz@dgmim.de](mailto:caroline.betz@dgmim.de)

**Alle Presseinformationen finden Sie zum Download in unserem Pressecenter auf [www.dgmim.de](http://www.dgmim.de)**