

Wann Probiotika sinnvoll sein können – und wann eher nicht

Kein Blähbauch, dafür umfassendes Wohlgefühl – Probiotika sollen wahre Wundermittel sein. Was können die Bakterienkulturen?

Davinia Stimson

Es ist ein reges Treiben in uns. 39 Billionen Mikroorganismen leben in etwa in einem erwachsenen Menschen, die meisten davon im Darm. Sie machen die Darmflora aus oder das Mikrobiom, wie der neuere und wissenschaftlich genauere Begriff lautet.

„Wenn wir vom Mikrobiom sprechen, denken wir oft nur an Bakterien“, sagt Eva Untersmayr-Elsenhuber, Ärztin für Allergologie und Immunologie an der Med-Uni Wien. Doch im Mikrobiom sind auch Pilze, Viren und Einzeller. Die Mikroorganismen verwerten Nährstoffe, produzieren Vitamine, regen die Produktion verschiedener Hormone an und unterstützen das Immunsystem bei Infektionen. Im Darm betrifft das auch die Stoffwechselpro-

zesse der Verdauung. Die funktioniert gut, wenn der Stuhlgang regelmäßig und schmerzfrei ist.

Und ab da starten die Fragen. Denn was ist regelmäßig? „Von dreimal pro Tag bis dreimal pro Woche ist alles in Ordnung“, sagt die Ernährungsberaterin Martina Steiner. Verdauung ist sehr individuell, ein paar Orientierungspunkte gibt es aber: Der Stuhl sollte weder zu hart noch zu weich, dafür aber wohlgeformt sein, nicht übel riechen und das Ausscheiden nicht wehtun. Kurzum: Auf die Toilette gehen sollte keine Anstrengung sein.

Tablette als schnelle Lösung

Doch Darmprobleme sind zur Volkskrankheit geworden. Blähungen, Durchfall, Krämpfe sind für viele normal. Eine angebliche Lösung dafür steht in den Regalen der Dro-

geriemärkte: Probiotika in Tablettenform. Die sollen den Darm reparieren – und den Körper dazu. „Ein Probiotikum kann schon Sinn machen“, sagt Ernährungsberaterin Steiner, „wenn man etwa Antibiotika genommen hat oder nach einer Durchfallerkrankung das Mikrobiom unterstützen möchte.“ Nur ist das Mikrobiom von Mensch zu Mensch verschieden, Ernährung und Medikamente, Lebensweise und Umgebung beeinflussen seine Zusammensetzung. Die Probiotika im Regal dagegen sind Massenware.

Fitter Darm, fitter Körper

Und auch sonst stecken durchaus Wahrheiten in den Versprechungen, Darmgesundheit wirkt sich nämlich tatsächlich auf den ganzen Körper aus. Das Mikrobiom im Darm beeinflusst das Mikrobiom der Haut, das Gehirn kommuniziert über Darmmikroben und Botenstoffe mit dem Darm. Forschende der Psychiatrischen Uni-Klinik in Basel etwa konnten zeigen, dass Antidepressiva besser wirken, wenn Betroffene zusätzlich Probiotika einnehmen.

Wie ein gutes Gleichgewicht im Darm aussieht, ist aber von Mensch zu Mensch verschieden. „Wir kön-

nen noch keine guten Empfehlungen aussprechen, die Wissenschaft ist nicht so weit“, sagt Immunologin Untersmayr-Elsenhuber. Das Mikrobiom ist so individuell, auch Studien müssen personalisiert werden. „Was aber sicher nicht stimmt, ist, dass ein Probiotikum jedem guttut oder jedem hilft.“

Wie kann man aber ein Milieu schaffen, in dem sich die guten Bakterien wohlfühlen? Mit Ballaststoffen. Die sind vor allem in Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Haferflocken, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Sie lockern den Stuhl auf und sind Nahrung für Bakterien. Das funktioniert recht rasch, die Darmbakterien reagieren nämlich sehr schnell auf das, was wir essen.

Man kann schon innerhalb einer Woche einen Unterschied in der Besiedelung feststellen.