

# Der gesunde Darm in der Forschung

Ein Überblick zu wissenschaftlichen Erkenntnissen | *Michael Petersen*

**In der Ganzheitsmedizin wird der Darmgesundheit schon lange eine zentrale Bedeutung beigemessen. Inzwischen weisen immer mehr Wissenschaftler die Zusammenhänge nach. Der Beitrag veranschaulicht anhand von Beispielen einen Überblick.**

Die Artenvielfalt der Bakterien im Darm ist für uns lebenswichtig. Gemeint sind damit die mehr als 1.000 Bakterienarten des sogenannten Darmmikrobioms. Bei Menschen mit chronisch entzündlichen Darm-erkrankungen, wie Morbus Crohn und Coli-

tis ulcerosa, ist diese Artenvielfalt reduziert. Das führt dazu, dass das Immunsystem überreagiert und Entzündungen entstehen lässt, so die Forscher des Helmholtz-Zentrums für Infektionsforschung. Hierbei würden genetische Faktoren genauso wie Umweltfaktoren und die Ernährung hineinspielen [1].

## Wichtig: Gleichgewicht im Milieu

Die Wissenschaftler haben außerdem herausgefunden, wie schützende Bakterien regulativ auf den Immunmechanismus in der Darmschleimhaut einwirken. Dabei identifizierten sie Bakterienfamilien, die gegen Salmonellen schützen. Das erfolge auf zwei Wegen: Zum einen konkurriere die Mikrobiota mit den Krankheitserregern um Nährstoffe und verhindere so, dass diese den Wirt besiedeln, zum anderen könne sie auch eine schützende Immunantwort indirekt gegenüber den Erregern auslösen [2].

Die Mikroorganismen halten sich also gegenseitig in Schach. Diese Erkenntnisse erschüttern das allgemeine Weltbild, das von Angst vor Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen geprägt ist. Der menschliche Organismus ist von Milliarden von Mikroorganismen besiedelt. Sie gehören zu unserem Leben wie die Luft zum Atmen. Oder wie die Wissenschaftler sagen: Sie sind ständige hilfsbereite Wegbegleiter. Entscheidend ist demnach nicht ihr Vorhandensein, sondern das natürliche Gleichgewicht im Milieu und in der Selbstregulationsfähigkeit des Organismus. Das wiederum ist spätestens seit den 1870er Jahren bekannt, als der französische Arzt und Physiologe Claude Bernard die Erkenntnis prägte „Der Keim ist nichts, das Milieu ist alles“, was wir in der heutigen Zeit durchaus ergänzen können mit dem Zusatz „Die Regulation ist alles“.

## Auswirkungen auf den gesamten Organismus

Das wird noch deutlicher, wenn man einbezieht, dass das Milieu der Darmflora

nicht nur für die Verdauung und die Gesundheit des Darms wichtig ist. Die Bakterien sind an zahlreichen Prozessen beteiligt, die sich auf den gesamten Organismus auswirken und an zahlreichen Erkrankungen mitwirken. Das verdeutlichen weitere Forschungsergebnisse des Helmholtz-Zentrums für Infektionsforschung: Über 20 der 1.000 Bakterienarten der Darmflora bilden im Dickdarm aus Ballaststoffen unserer Nahrung kurzkettige Fettsäuren. Diese bieten dem Körper eine enorme Energiequelle. Sie sind sogar die Hauptenergiequelle der Darmzellen. Außerdem stärken die so abgebauten kurzkettigen Fettsäuren das Darmepithelium und die Immunabwehr.

Kommt es nun zu dauerhaften Störungen im Darmmilieu, kann das zu einem Mangel an kurzkettigen Fettsäuren führen. Der stehe in Verbindung mit Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, so die Wissenschaftler [3].

Noch dramatischer beschreiben die Forscher der Gesellschaft Deutscher Chemiker e. V., wie sich Störungen der Darmflora auswirken, am Beispiel von Antibiotika: „Wenn Patienten Antibiotika schlucken, um bakterielle Erreger abzutöten, verändert sich ihre gesamte Darmflora. Führt das dadurch entstehende bakterielle Ungleichgewicht dazu, dass eine Bakterienart überhandnimmt, die selbst Toxine produziert, können Darm- und Stoffwechselerkrankungen auftreten“ [4].

## Beispiel: Wie die Darmflora das Herz gefährden kann

Welche dramatischen Folgen eine gestörte Darmflora haben kann, zeigt sich am Beispiel Herz.

So sehen die Wissenschaftler des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislaufforschung e. V. in einem veränderten bakteriellen Milieu des Darms einen Risikofaktor für eine Herzschwäche. Stuhlproben hätten gezeigt, dass bei Menschen mit Herzschwäche „signifikant weniger unterschiedliche Bakterien im Darm vorkommen als bei gesunden Kontrollpersonen“ [5].



Michael Petersen

Michael Petersen ist Heilpraktiker und war über viele Jahre in einer großen Praxis tätig. Dabei lernte er das gesamte Spektrum der ganzheitlichen Medizin kennen. Sein Schwerpunkt lag in der Bioresonanztherapie.

Heute gibt er sein Wissen aus über 15 Jahren als Autor und Online-Redakteur zu Themen der ganzheitlichen Medizin, sowie zu seinem Schwerpunktthema Bioresonanz nach Paul Schmidt, weiter. Er ist Autor mehrerer Bücher (z. B. „Vom Schmerz zur Heilung“) sowie zahlreicher eReports.

### Kontakt:

Michael Petersen  
Redaktion mediportal-online  
Ried 1e  
88161 Lindenberg  
info@mediportal-online.eu  
www.mediportal-online.eu  
www.bioresonanz-zukunft.de

Noch diskutieren die Experten kontrovers darüber, ob die gestörte Darmflora Folge einer Herzschwäche oder deren Auslöser ist. Die Forscher des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein, Campus Kiel, halten es für plausibel, dass das veränderte bakterielle Darmprofil auch ein Risikofaktor sein könne [5].

Und auch die Wissenschaftler des Helmholtz-Zentrums für Infektionsforschung machen Darmbakterien für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mitverantwortlich. Auch wenn Darmbakterien ein wichtiger Bestandteil unserer Verdauung sind, die die Nahrung in resorbierbare Stoffe umwandeln, können sie manchmal auch schaden.

Zum Beispiel, wenn bestimmte bakterielle Abbauprodukte die Arteriosklerose, Grundlage für Herzinfarkt und Schlaganfall, fördern. In Verdacht steht das für Menschen gefährliche Stoffwechselprodukt Trimethylamin, das in der Leber zu Trimethylamin-N-oxid oxidiert wird. Diese Verbindung könne die Cholesterinaufnah-

me fördern und zur Plaquebildung beitragen [6].

## Schlussfolgerung aus ganzheitlicher Sicht

Diese Beispiele zeigen doch sehr deutlich, wie weitreichend die Bedeutung eines gesunden Darmes ist. Anwender bioenergetischer Verfahren, wie die Bioresonanz, empfehlen, den Fokus auf die Regulationsysteme des gesamten Organismus auszuweiten. Sie finden in ihren Tests sehr oft neben den Milieustörungen im Darm auch Hinweise auf energetische Regulationsstörungen im gesamten Stoffwechsel und im Immunsystem, häufig verbunden auch mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt.

Das Zusammenwirken solcher und vieler weiterer Faktoren gilt es zu berücksichtigen, weshalb der ganzheitlich ursachenorientierte Ansatz unabdingbar ist, um eine nachhaltige Stabilität im Organismus zu erreichen. ■

**Keywords:** Milieustörung, Plaquebildung, Forschung

## Literaturhinweis

- [1] Darmflora als Ursache chronischer Entzündungen, Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung (Informationsdienst Wissenschaft (idw)), <https://idw-online.de/de/news683495>
- [2] Darmmikrobiota – Kleine Helfer gegen Salmonellen, Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung (Informationsdienst Wissenschaft (idw)), <https://idw-online.de/de/news676433>
- [3] Artenvielfalt der guten Darmbakterien hält uns gesund, Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung (Informationsdienst Wissenschaft (idw)), <https://idw-online.de/de/news687133>
- [4] Bakterielle Toxine im Darm, Gesellschaft Deutscher Chemiker e.V. (Informationsdienst Wissenschaft (idw)), <https://idw-online.de/de/news684475>
- [5] Herzschwäche geht mit dem Verlust wichtiger Darmbakterien einher, Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (Informationsdienst Wissenschaft (idw)), <https://idw-online.de/de/news677596>
- [6] Darmbakterien mit Einfluss auf Herz und Kreislauf, Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung (Informationsdienst Wissenschaft (idw)), <https://idw-online.de/de/news675846>