



Experten-Talk

Durchfall: Auslöser, Prävention und Therapie

Manche sind das ganze Jahr über oft erkältet, weil ihr Immunsystem nicht mit voller Kraft arbeitet. Was die Ursache dafür sein kann, erläutern unsere Experten



Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan, Praxisklinik für Venen- und Enddarm-erkrankungen in Hannover



Apothekerin Monika Hagenhoff, Michael-Apothek in Dortmund



Dr. med. Wolfgang Grebe, Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin, Frankenberg in Hessen



Gut für Darm und Abwehr: Vitamine und Ballaststoffe in Obst und Gemüse sowie viel Bewegung an der frischen Luft



Für ein starkes Immunsystem

Rund 70 Prozent unseres Immunsystems haben ihren Sitz im Darm. Das hat die Natur nicht ohne Grund so eingerichtet. In der Darmschleimhaut leben nützliche Helfershelfer, ohne deren Unterstützung die Abwehr ihre Aufgaben nicht erfüllen kann. Gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das negativ auf das Immunsystem aus.

Laura: Woraus besteht die Darmflora?

Prof. Stefan Hillejan: Die Darmflora (auch Mikrobiota genannt) wird von Billionen von Mikroorganismen gebildet. Dazu zählen Pilze, Viren und vor allem Bakterien. Bei diesen „Mitbewohnern“ unterscheidet man zwischen schädlichen und nützlichen Bakterien. Letztere sind die unent-

behrlichen Helfershelfer des Immunsystems. Gerät das Ökosystem der Darmflora jedoch aus dem Gleichgewicht und wird die Zahl der guten Bakterien reduziert, leidet die Abwehr darunter. Sie ist geschwächt und kann Krankheitserreger nicht mehr so effektiv bekämpfen.

Was kann die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen?

Dr. Wolfgang Grebe: Da gibt es ganz verschiedene Ursachen. Das können Darmerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Lebensmittelvergiftungen oder Arzneimittel sein, um nur die wichtigsten zu nennen. Das gilt beispielsweise zunehmend für Antibiotika. Denn diese Medikamente unterscheiden nicht zwischen schädlichen und nützlichen

Bakterien und greifen beide an. Viele Betroffene merken es daran, dass sie Durchfall bekommen.

Bei manchen Krankheiten sind Antibiotika aber unerlässlich. Kann man die unerwünschte Nebenwirkung vermeiden?

Monika Hagenhoff: Ja, in vielen Fällen. Ich rate meinen Kunden, gleichzeitig die natürliche Arzneihefe *S. boulardii* einzunehmen. Aber sie sollte nicht mit dem Ende der Antibiotika-Therapie abgesetzt werden. Denn es kann auch Wochen später noch zu Antibiotika-assoziierten Diarrhö kommen.

Wie kann man das natürliche Gleichgewicht der Darmflora wiederherstellen?

Prof. Stefan Hillejan: Der erste

Schritt wird schon mit der Einnahme der Arzneihefe getan: Sie schützt und regeneriert die Darmflora, bindet die Erreger und schwemmt sie aus. Auf diese Weise verkürzt sie den Durchfall.

Kann man zusätzlich noch etwas tun?

Monika Hagenhoff: Ja. Sogenannte Präbiotika können hier hilfreich sein. Präbiotika sind Ballaststoffe. Der Name Ballaststoffe ist irreführend, weil er an „überflüssig“ denken lässt. Aber das ist falsch. Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle, weil sie nützlichen Bakterien im Darm als Nahrung dienen. So wird deren Vermehrung stimuliert, die Darmflora kommt wieder ins Gleichgewicht. Dann ist auch die Abwehr wieder fit.