

# „Jungbrunnen“ DARM



Das Darmmikrobiom – also die Besiedlung der Darmschleimhaut mit Mikroorganismen – hat Einfluss auf unser biologisches Alter. Daher verdient es besondere Beachtung!

Text Nicole Gerfertz-Schiefer Foto Shutterstock

Unsere Darmschleimhaut ist von einer Vielzahl von Mikroorganismen, zum Großteil Bakterien, besiedelt. Früher nannte man dies auch „Darmflora“. Diese Mikroorganismen erfüllen wichtige Aufgaben: Sie verarbeiten Nährstoffe, schützen vor Krankheitserregern und beeinflussen das Immunsystem sowie den Stoffwechsel. Doch all dies kann nur ein Mikrobiom im Gleichgewicht wirklich gut erfüllen. Wir haben mit Prim. Dr. Karin Stengg, Fachärztin für Unfall-

chirurgie, Orthopädie und Osteopathie sowie Healthy-Aging-Expertin, über den Einfluss des Mikrobioms auf unseren Alterungsprozess gesprochen.

**Look!:** Warum spielt gerade mit zunehmendem Alter das Darmmikrobiom eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit?

**Prim. Dr. Karin Stengg:** Studien haben gezeigt, dass das Darmmikrobiom aktiv am Alterungsprozess beteiligt ist, sich aber mit dem Alter in seiner Zusammen-

setzung, Struktur und Funktion verändert: Der Darm älterer Menschen ist im Allgemeinen durch eine Anreicherung entzündungsfördernder Mikroben und eine verringerte Fülle nützlicher Arten gekennzeichnet. Durch dieses altersbedingte mikrobielle Ungleichgewicht werden vermehrt entzündungsfördernde Botenstoffe produziert. Diese wiederum können stille Entzündungen im Körper triggern (z. B. Zahnherde, daher regelmäßig zur Mundhygiene gehen!) und die Bildung freier Radikale fördern, die einen ver-



„Das Darmmikrobiom ist aktiv am Alterungsprozess beteiligt.“

Prim. Dr. Karin Stengg, Healthy-Aging-Expertin

mehrten oxidativen Stress auslösen. Weiters werden wichtige Stoffwechselprodukte weniger produziert und Nährstoffe wie z. B. Aminosäuren vermehrt verbraucht. Dies kann sich in einem schnelleren Muskelabbau und damit einer geringeren Leistungsfähigkeit zeigen. Kurz zusammengefasst: Das Darmmikrobiom ist gerade mit zunehmendem Alter wichtig, um uns vor vermehrten stillen Entzündungen zu schützen und dadurch altersbedingte Erkrankungen zu verringern.

**Welche Faktoren können dazu beitragen, das Gleichgewicht der Darmbakterien zu stören?**

Das sind im Grunde dieselben Faktoren, die auch das Healthy Aging, also ein gesundes Älterwerden, negativ beeinflussen: Das ist in erster Linie einmal Stress – unsere Zeit ist sehr schnelllebig und hektisch geworden. Dazu kommen Aspekte wie zu wenig Schlaf, schlechte Ernährung – vor allem zu viel Zucker – und Bewegungsmangel. Zudem ist bekannt, dass Medikamente wie z. B. Antibiotika, aber auch wiederkehrende Infekte das Darmmikrobiom in Ungleichgewicht bringen.

**Was kann man tun, um das Gleichgewicht der Darmbakterien zu erhalten?**

Die klassischen Healthy-Aging-Säulen befolgen, also vor allem Stress verringern, weniger Zucker zu sich nehmen, sich mehr bewegen und oxidativen Stress vermeiden. All diese Faktoren haben einen wesentlichen

Einfluss auf die Epigenetik, also jenen Mechanismus, der das Ablesen der Gene stärkt oder schwächt und dadurch unseren Alterungsprozess stark beeinflusst. Was man übrigens in jedem Alter bedenken sollte: Je früher man seinen Körper beim Healthy Aging unterstützt, umso besser! Denn nur 30 Prozent unseres Alterungsprozesses sind genetisch bedingt, die übrigen 70 Prozent sind Epigenetik und damit durch unseren Lebensstil beeinflussbar!

**Was sind Ihre Tipps für ein ausgewogenes Darmmikrobiom und Healthy Aging?**

Zum einen hat die Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf die Regulation des Immunsystems im Darm. Reich an wertvollen Bifidobakterien sind z. B. grüner Tee, Vollkornprodukte, dunkle Schokolade, Äpfel und Beeren. Die wichtigen Milchsäurebakterien kann man über fermentierte Produkte, Kefir, Joghurt und Käse zu sich nehmen. Körperliche Bewegung ist ein weiterer wesentlicher Faktor, denn sie erhöht die Anzahl nützlicher Bakterien, die kurzkettige Fettsäuren bilden. Zudem sollte man vorbeugend einige Analysen durchführen, wie Gentests, Tests bezüglich des oxidativen Stresses, Stoffwechsellmessungen, Stressmessungen, Untersuchung des Darmmikrobioms und Laboranalysen. So kann man rechtzeitig schwache Säulen des Körpers erkennen und mit dieser Erkenntnis die eigene Epigenetik steuern und so auch das Darmmikrobiom beeinflussen. ●

MULTIflora®

Darmmanager

Bauchmensch



DER ALLROUNDER FÜR  
DEN DARM

WERTVOLLE LAKTOBAZILLEN  
UND BIFIDOBAKTERIEN  
PLUS VITAMIN B8

www.multi.at



AUS DEM HAUSE GENERICON  
APOTHEKENEXKLUSIV

Vitamin B8 (Biotin) trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.  
Nahrungsergänzungsmittel, 20220401\_MFDM\_L\_Bundl