

Darmsanierung

Darm und Psyche sind eng miteinander verbunden

So hat z.B. eine Depression nicht nur mit dem Gehirn zu tun, sondern auch mit dem Darm. Viele Erkrankungen, die mit entzündlichen Prozessen einhergehen, zeigen eine hohe Rate komorbider Depressionen und Angststörungen. Beim Reizdarmsyndrom etwa liegt die Rate bei 60%.

Wirkungen gehen aber auch von der Psyche in Richtung Darm aus. Unser Verhalten kann das Mikrobiom (Mikroorganismen, die den menschlichen Körper besiedeln) verändern. Aus Untersuchungen an Tieren geht hervor, dass das Verhalten die Zusammensetzung der intestinalen Flora beeinflusst. Umgekehrt beeinflusst das Mikrobiom auch das Verhalten. In Versuchen mit Mäusen konnte ängstliches Verhalten reduziert werden, wenn die Tiere mit dem Futter probiotische *Lactobacilli rhamnosi* bekamen. Mäuse lassen sich übrigens auch depressiv machen, indem man ihnen die Fäzes depressiver menschlicher Patienten überträgt. Inzwischen gibt es auch Untersuchungen am Menschen, die zeigen, dass die Darmmikroben die ZNS Homöostase über immunologische, metabolische und neuronale Wege regulieren. Bei diversen psychiatrischen Erkrankungen konnten Dysbalancen des Mikrobioms nachgewiesen werden.

Es gibt erste Hinweise, dass sich der Krankheitsverlauf bei psychiatrischen Erkrankungen durch eine veränderte Ernährung beeinflussen lässt. Für vegane und vegetarische Kost wurde schon eine gewisse antidepressive Wirkung beschrieben. Positive Studien gibt es auch zur mediterranen Ernährung und zu Joghurt.

Als weitere Option werden Probiotika gehandelt. In einer Pilotstudie über 30 Tage reduzierten *Lactobacillus helveticus* und *Bifidobacterium longum* Angst und Depression. Größere klinische Studien stehen jedoch noch aus.

Eine klassische Darmsanierung, wie sie seit Jahrhunderten durchgeführt wird, kann deshalb zur Unterstützung hilfreich sein.

Fragen Sie danach!