



Die Bedeutung des Darmes – und warum bzw. wann eine Untersuchung sinnvoll ist

Der Darm ist ein zentrales Organ, welches aus verschiedenen Gründen mehr Aufmerksamkeit verdient hat. Ich möchte Euch daher über die Bedeutung des Darmes, die Gründe für eine Stuhluntersuchung und über verschiedene Beschwerdebilder, bei denen eine Untersuchung des Stuhls sinnvoll sein kann, informieren. Denn viele Erkrankungen haben eine Verbindung zu funktionellen Störungen im Darm. Hier kann der Stuhl wertvolle Informationen liefern.

Der Darm ist deutlich mehr als ein reines Verdauungsorgan. Er ist unsere größte Kontaktfläche zu unserer Außenwelt. Vollständig ausgebreitet besitzt der Darm eine Fläche von ca. 400–500 m². Im Vergleich dazu hat unsere Lunge 100 m² und die Haut lediglich 1 m².

Da der Darm für die Aufnahme von Nährstoffen eine gewisse Durchlässigkeit besitzen muss, besteht aufgrund dieser großen Oberfläche die Gefahr, dass Schadstoffe und oder Krankheitserreger z. B. mit der Nahrung über den Darm in unseren Körper gelangen können. Um das zu verhindern, hat unser Körper diverse Abwehrmechanismen vorgesehen: neben der Darmwand, die wie eine Mauer den Übertritt unerwünschter Eindringlinge verhindert, sind vor allem verschiedene Abwehrzellen unseres Immunsystems an der kontinuierlichen Verteidigung unseres Körpers beteiligt. Ein überwiegender Teil der körpereigenen Abwehrzellen ist aufgrund dessen im Darm zu finden. Das macht den Darm zum zentralen Spielfeld unseres Immunsystems.

Zu diesem Zweck benötigt der menschliche Körper viele Mitspieler in Form von zahlreichen Bakterienstämmen, die den Darm beginnend mit der Geburt, besiedeln.

Als körpereigenes Mikrobiom des Darmes spielt die Mannschaft mit 10¹⁵ Zellen weit über der Liga der Körperzellen im Gesamten. Ohne diesen winzigen, nur unter dem Mikroskop erkennbaren Helfer, wäre der Mensch nicht überlebensfähig. Denn sie schützen uns vor „fremden“ krankmachenden Bakterien, Pilzen und Viren. Zusätzlich erfüllt die Darmmikrobiota für uns weitere wichtige Aufgaben wie das Training des Immunsystems, die Versorgung der Darmschleimhaut mit Energie sowie das kontinuierliche in Bewegung halten der Darmmuskulatur.

Zahlreiche Erkrankungen gehen mit Störungen im Darm einher:

Veränderungen des Darmmikrobioms (=Dysbiose), eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (=Leaky Gut), bzw. Schwäche des Darmimmunsystems, können diverse Folgen haben. So können sich zum Beispiel Krankheitserreger im Darm etablieren, Schadstoffe gelangen vermehrt in den Körper und das Immunsystem gerät aus dem Gleichgewicht. Daraus können verschiedene Beschwerden resultieren, die nicht nur den Darm betreffen müssen.

In diesem Zusammenhang ist es empfehlenswert, einen Blick „in“ den Darm zu werfen. Die Untersuchung des Stuhles ist zu diesem Zweck eine einfache Methode, um nähere Informationen über den funktionellen Zustand, über das Mikrobiom sowie die Darmbarriere zu erhalten. Spezielle Labore führen entsprechende Untersuchungen durch.



Eine Stuhluntersuchung ist sowohl bei offensichtlichen Verdauungsbeschwerden – aber auch bei vielen anderen Beschwerden sinnvoll:

- * Darmbeschwerden wie Durchfälle, Verstopfung, Blähungen etc.
- * Allergische Erkrankungen und Unverträglichkeiten wie Heuschnupfen, Neurodermitis, Asthma, Lebensmittelunverträglichkeiten etc.
- * Erhöhte Entzündungsneigung wie Autoimmunerkrankungen, Autoinflammatorische Syndrome etc.
- * Abwehrschwäche in Form von erhöhter Infektanfälligkeit, chronisches Müdigkeitssyndrom, diverse Hauterkrankungen, Pilzkrankungen etc.
- * Chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa

Für eine umfangreiche Diagnostik kommen verschiedene Untersuchungsparameter infrage. Ob und in welchem Umfang eine Stuhluntersuchung sinnvoll ist, sollte im Gespräch mit einem erfahrenen Therapeuten zielführend erörtert werden.

Dabei müssen nicht zwangsläufig umfangreiche Mikrobiom Analysen durchgeführt werden, denn diese sind aktuell nur unter wissenschaftlichen Fragestellungen ratsam. Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms mit Blick auf klinisch interpretierbare Bakterien und Pilze sollte im Zentrum des diagnostischen Interesses stehen. Ebenso die

weiteren Parameter, die neben der Verdauungskapazität, den Zustand des Darmes, der Darmschleimhaut und des Darmimmunsystems erklären.

Um einen frühen Grundstein in Richtung der Darmgesundheit zu legen, empfiehlt sich bereits eine Diagnostik ab Säuglingsalter. Gerade bei Babys spielt die Besiedlung des Darmes eine besonders wichtige Rolle für die gesunde Entwicklung. Hier können sich Hautprobleme, erhöhte Allergieneigung, Infektanfälligkeit, (3-Monats-) Koliken in Form von Störungen der Darmmikrobiota und damit verbundener Probleme der Schleimhautbarriere, bemerkbar machen.

Basierend auf einer spezifischen Diagnostik des Stuhles ergibt sich dann eine gute Ausgangslage für zielführende Therapien wie Probiotika, Präbiotika, Phytotherapie, Enzymtherapie und Ernährungsberatung im Sinne einer ganzheitlichen Darmgesundheit. Eine individuelle Beratung mit der Erstellung eines auf den betroffenen Menschen abgestimmten Therapieplan ist unerlässlich.

Demnächst stelle ich Euch einen Befund mit entsprechendem Therapieplan genauer vor."

Eure Sandra, Mitglied