



© gettyimages.de/manaemedia

Darmflora steuert die mentale Gesundheit – Bei Babys und Erwachsenen

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 21 Dezember 2020

Ob Schreikind, Autismus, ADHS oder Alzheimer – die Darmflora scheint an der Entstehung aller vier Probleme massgeblich beteiligt zu sein. Verschiedene Studien weisen inzwischen auf die Zusammenhänge zwischen mentaler Gesundheit und dem Zustand der Darmflora hin.

Gesunde Darmflora sorgt für gut gelaunte Babys

Im Darm eines Erwachsenen (beim neugeborenen Säugling noch nicht) tummeln sich bis zu 100 Billionen Bakterien. Ihre Aufgaben sind derart vielfältig, dass ohne sie kein Leben möglich wäre. So

helfen uns [Darmbakterien](#) dabei, die Nahrung zu verdauen, sie unterstützen das Immunsystem und verhindern, dass sich schlechte, also krank machende Bakterien und Pilze ausbreiten können.

Zahlreiche Studien konnten daher längst zeigen, dass durch eine gestörte Darmflora viele Krankheiten mit verursacht werden können, wie beispielsweise Asthma, Allergien, Übergewicht oder einen Reizdarm. Interessant ist, dass Darmbakterien ausserdem unser Verhalten und die Gesundheit unserer Psyche beeinflussen.

Wissenschaftler von der *Ohio State University* haben beispielsweise herausgefunden, dass das Temperament von Säuglingen stark von der Anzahl und der Vielfalt bestimmter Darmbakterien abhängig ist.

Dr. Lisa Christian und ihr Team nahmen Stuhlproben von 77 Babys im Alter von 18 bis 27 Monaten unter die Lupe und stellten dabei fest, dass zwischen dem Temperament der Kinder und der Anwesenheit spezifischer Typen von Darmbakterien ein relevanter Zusammenhang besteht. Das Studienergebnis war erstaunlich: Je grösser die Bakterienvielfalt, umso friedlicher gestimmt waren die Babys.

Gestörte Darmflora schadet Körper und Geist

Gleichzeitig zeigte sich das unseren Lesern bereits Altbekannte, nämlich dass eine gestörte Darmflora (Dysbiose) auch die Entstehung von chronischen Krankheiten fördern kann. Einerseits führt eine gestörte Darmflora zu chronischen Entzündungsprozessen, die ein wichtiger Risikofaktor für Krankheiten darstellen. Andererseits scheint ein Übermass schädlicher Darmbakterien eine verstärkte Ausschüttung von Stresshormonen mit sich zu bringen - und zwar von denselben Hormonen, die auch mit chronischen Krankheiten (Asthma, Neurodermitis etc.) und Übergewicht in Verbindung stehen.

Die Darmflora scheint somit Körper UND Geist zu beeinflussen. Dr. Michael Bailey vom *Institute for Behavioral Medicine Research* unterstreicht, es bestehe kein Zweifel daran, dass die Darmbakterien mit dem Gehirn kommunizieren. Es stehe aber noch nicht fest, wer eigentlich mit der Kommunikation beginne. So könne es sein, dass eine Stressbelastung zu einer Abnahme der Bakterienpopulation im Darm führt oder aber, dass eine gestörte Darmflora die Stressanfälligkeit erhöht und damit Stimmungsschwankungen oder gar konkret mentale Störungen wie Autismus oder ADHS fördert.

Gestörte Darmflora: Risikofaktor für Autismus und ADHS

Diverse Untersuchungen haben gezeigt, dass die Darmflora von autistischen Kindern anders zusammengesetzt ist als die von gesunden Kindern.

Jeremy Nicholson und seine Kollegen vom *Imperial College London* haben im *Journal of Proteom Research* eine Studie veröffentlicht, die besagt, dass bei der Entstehung von Autismus Darmbakterien beteiligt sind. Die Forscher gehen davon aus, dass Darmkeime Giftstoffe produzieren, welche die Entwicklung des Gehirns beeinflussen.

Des Weiteren hat auch Dr. Natasha Campbell-McBride die Wechselwirkungen zwischen Darm und Gehirn untersucht und dabei herausgefunden, dass eine gestörte Darmflora ein massgeblicher Risikofaktor für Autismus und weitere psychische Störungen wie z. B. [ADHS](#) darstellt. Ihre Untersuchungen haben ergeben, dass autistische Kinder mit einem ganz normalen Gehirn auf die Welt kommen, aber autistische Symptome entwickeln, wenn ihr Verdauungssystem mit toxischen Substanzen in Berührung kommt.

Viele ADHS-Kinder leiden gleichzeitig an Verdauungsstörungen, was ebenfalls auf eine gestörte Darmflora hinweist. Was würde geschehen, wenn man bei den betroffenen Kindern zunächst einmal die Verdauungsprobleme beheben und die Darmflora sanieren würde?

Prof. Paul Wender von der *Harvard Medical School* ist ein anerkannter Pionier auf diesem Gebiet. Er hat bereits in den 1970er Jahren, als ADHS noch kaum thematisiert wurde, erkannt, dass die Krankheit vom Darm ausgeht und somit ohne Methylphenidat (z. B. Ritalin) behandelbar wäre.

Der Einfluss der Darmflora auf das Gemüt und die mentale Gesundheit zieht sich durchs ganze Leben. Erst ist es der Säugling, der viel schreit, dann das autistische oder ADHS-Kind und im Alter ist es Demenz, die ebenfalls eindeutig von einer gestörten Darmflora beeinflusst sprich verstärkt oder beschleunigt werden kann.

Gestörte Darmflora und die Alzheimer-Gefahr

Prof. Marco Prinz und seine Kollegen vom *Institut für Neuropathologie am Universitätsklinikum Freiburg* konnten aufzeigen, dass sich bestimmte Nervenzellen im Gehirn (Mikroglia) von Abbauprodukten der Darmbakterien beeinflussen lassen.

Dr. Daniel Erny erläuterte in einem Interview mit *n-tv*:

"Vorher dachte man, dass das Verdauungssystem und das Immunsystem im Gehirn zwei völlig separate Systeme sind. Wir haben nun aber festgestellt, dass es eine enge Verbindung zwischen beiden gibt."

Die Forscher halten es für möglich, dass durch eine gesunde Ernährung und eine ausgewogene Darmflora Alzheimer vorgebeugt werden könnte.

Und so zeigt sich wieder einmal, dass - vom Baby bis zum Greis - mit einer gesunden Ernährung und einer gesunden Darmflora in vielen Fällen den unterschiedlichsten Krankheiten und Störungen auf natürliche Weise vorgebeugt werden kann.

Wie Sie Ihre Darmflora regulieren oder nach der Einnahme von Antibiotika wieder neu aufbauen können, erfahren Sie hier: [Darmflora aufbauen](#)

Gestörte Darmflora beim Säugling

Beim Säugling und Kleinkind kann einer gestörten Darmflora sehr gut vorgebeugt werden. Wichtig sind dabei die folgenden vier Punkte:

- Das Baby sollte möglichst auf natürlichem Wege geboren werden, da bei natürlich geborenen Säuglingen die erste bakterielle Besiedlung des Darms schon während des Geburtsprozesses erfolgen kann. Babys, die per Kaiserschnitt auf die Welt kommen, weisen daher zunächst eine unnatürliche Darmflora auf. Ob die kaiserschnittbedingte Darmflorastörung auch in dieser Studie zu Aufmerksamkeitsdefiziten bzw. Konzentrationsstörungen bei den betreffenden Kaiserschnittkindern führte, wäre möglich. Es könnte aber genauso gut sein, dass noch andere Faktoren, die einem Baby während eines Kaiserschnitts widerfahren oder - im Vergleich zur natürlichen Geburt - fehlen, zu diesen Störungen beitragen. Eine natürliche Geburt ist daher sowohl für Kind als auch Mutter die bessere Lösung (natürlich nur, wenn keine schwerwiegenden Gründe für einen Kaiserschnitt bestehen).
- Der Säugling sollte in den ersten 6 bis 12 Lebensmonaten ausschliesslich Muttermilch erhalten (es sei denn, er verlangt schon eher nach fester Nahrung), da die Darmflora gestillter Kinder nachweislich gesünder ist als die Darmflora von Flaschenkindern.
- Die Mutter sollte bereits während der Schwangerschaft und später auch während der Stillzeit hochwertige Probiotika einnehmen, besonders dann, wenn sie selbst an Darmflorastörungen leidet. Studien haben gezeigt, dass es sich sehr positiv auf den Darm und das Immunsystem des Säuglings auswirkt, wenn die Mutter in dieser Hinsicht aktiv ist: [Probiotika für den Babydarm](#).
- Sobald das Baby feste Nahrung verlangt, sollte es hochwertige Bio-Kost statt Baby-Fast-Food erhalten. Besonders beliebt bei den [Babys ist auch Fingerfood](#).
- Soll dem Baby direkt ein probiotisches Präparat gegeben werden, dann ist dies ab etwa 6 Monaten möglich. Hier wählt man Probiotika, die für diese Altersgruppe geeignet sind, z. B. BactoFlor für Kinder. Für Kleinkinder ab drei Jahren sind ebenfalls spezielle Kinderprobiotika ratsam, die auf die Kinder-Darmflora abgestimmt sind, z. B. Combi Flora Kids.

Auf diese Weise kann das [Baby eine gesunde Darmflora](#) und in Folge ein starkes [Immunsystem aufbauen](#). Wird aber nichts gegen eine gestörte Darmflora unternommen, können sich im Laufe des Lebens Krankheiten wie Autismus und ADHS bis hin zu Alzheimer manifestieren.

Quellen

- Lisa M. Christian, Michael T. Bailey et al, "Gut microbiome composition is associated with temperament during early childhood", Brain, Behavior, and Immunity, Mrz 2015, (Darm-Mikrobiom-Zusammensetzung ist mit dem Temperament in der frühen Kindheit verbunden)

- "Toddler temperament could be influenced by different types of gut bacteria", Science Daily, Mai 2015, (Das Temperament des Kleinkindes könnte von verschiedenen Bakterien-Typen beeinflusst werden)
- Diaz Hejtz R. et al, "Normal gut microbiota modulates brain development and behavior", Proc Natl Acad Sci U S A, Februar 2011, (Normale Darmflora moduliert Hirnentwicklung und Verhalten)
- Jeremy K. Nicholson et al, "Urinary Metabolic Phenotyping Differentiates Children with Autism from Their Unaffected Siblings and Age-Matched Controls", J. Proteome Res., September 2010
- Campbell-McBride N., "Gut And Psychology Syndrome. Natural Treatment Of Autism, ADHD, Dyslexia, Dyspraxia, Depression And Schizophrenia", 2004, (Darm und psychologisches Syndrom. Die natürliche Behandlung von Autismus, ADHS, Dyslexie, Dyspraxie, Depression und Schizophrenie)
- Wender PH, Kalm M, "Prevalence of attention deficit disorder, residual type, and other psychiatric disorders in patients with irritable colon syndrome", Am J Psychiatry, Dezember 1983, (Die Prävalenz für Aufmerksamkeits-Defizit-Störung, Rest-Typ und anderen psychischen Störungen bei Patienten mit Reizdarm-Syndrom)
- Prinz M. et al, "Host microbiota constantly control maturation and function of microglia in the central nervous system", Nat Neurosci, Juni 2015, (Mikrobiota kontrollieren ständig die Reifung und Funktion von Mikroglia im zentralen Nervensystem)
- "Alzheimer ad? Darmflora hält Gehirn gesund", n-tv, 03. Juni 2015
- Dr. Silvia Franz, "Aufmerksamkeitsstörung aus ganzheitlicher Sicht AD(H)S: Meist lässt sich eine Ursache finden", Naturarzt, Mai 2012
- Christine Starostzik, "Probiotika für Schwangere schützen Kinder vor Allergien", Ärzte Zeitung, November 2013

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker