

Immer auf Achse

Wirkungsreich. Warum wir die Verbindung zwischen Darm und Hirn im Gesundheitssystem endlich als Chance erkennen müssen



Im sonnigen Alpbach trafen sich die Expertinnen und Experten um im Rahmen des PRAEVENIRE Gipfelgesprächs über die Bedeutung der Darm-Hirn-Achse zu sprechen



Die Darm-Hirn-Achse ist weltweit ein wichtiges Thema, über das allerdings nur wenige Menschen wirklich Bescheid wissen. Im Zuge der PRAEVENIRE Gesundheitstage in Alpbach wurde daher in einem Gipfelgespräch mit Expertinnen und Experten diskutiert, was diese Achse für unsere Gesundheit leistet, wie wir als Individuen durch diese Erkenntnisse gesund bleiben bzw. werden und welche Maßnahmen es in unserem Gesundheitssystem braucht, um das generierte Wissen darüber auch bestmöglich nutzen zu können. „Das ist ein ganz wichtiger Bereich, für den dringend mehr Awareness geschaffen werden muss. Hier braucht es eine viel bessere Gesundheitskompetenz der Menschen“, appelliert Anita Frauwallner, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Probiotische Medizin (OePROM). Denn, wenn es unserem Darm bzw. unseren Darmbakterien schlecht geht, dann hat dies auch negative Auswirkungen auf unser Gehirn. So gilt eine gestörte Darmflora als Risikofaktor für unsere „Nervenzentrale“ und fördert Depressionen, Demenz oder sogar Multiple Sklerose.

Mikrobiom

Essenziell für unsere Darmflora ist unser Mikrobiom (siehe Kasten). Das Darmmikro-

biom kommuniziert mit dem Gehirn über neuronale Signale, Hormone oder auch Proteine. Eine Störung dieser Kommunikation gilt daher auch als Risikofaktor für neurologische und psychiatrische Erkrankungen. So haben depressive Menschen eine viel geringere Bakteriendiversität im Darm als psychisch gesunde Menschen. Daher überrascht es nicht, dass die Darm-Hirn-Achse für die Wissenschaft ein wichtiger Ansatz ist, der in der Praxis leider immer noch nicht die Aufmerksamkeit bekommt, die er verdient. Durch diese Erkenntnisse können innovative Therapien erarbeitet werden, die die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten steigern. Ein Beispiel einer Studie aus 2020 lieferte im Gipfelgespräch unter anderem Friedrich Leblhuber, Neurologe aus Linz. „Im Mikrobiom depressiver Personen ist die Anzahl bestimmter Bakterienstämme gering. Nach der vierwöchigen Einnahme eines Multispezies-Probiotikums konnte eine Zunahme dieser Stämme beobachtet werden, was sich auch positiv auf die Symptome der Probandinnen und Probanden auswirkte“, so Leblhuber.

Ernährung

Ein diverses Mikrobiom hat also auch viele positive Auswirkungen auf uns und unsere Gesundheit. Und es gibt viele Faktoren, die es stärken, aber auch schwächen. Ein Wesentlicher ist - wie so oft - unsere Ernährung. Je gesünder und ausgewogener wir essen, desto diverser ist unser Mikrobiom. „Alles, was ich esse oder trinke, gelangt in den Darm. Und meine Aufgabe als Person ist es, das Mikrobiom zu stärken“, so Ernährungsberaterin Veronika Macek-Strokosch. Dass dies aber

einfacher gesagt, als getan ist, zeigt leider die Praxis. „Die Pommes schmecken eben und die bloße Information, dass sie schlecht für uns sind, reicht eben nicht. Das evolutionäre Hirn verlangt mittlerweile nach diesen Kalorien und es ist schwer, dieses umzupolen“, erklärte Stefan Kastner, Präsident der Ärztekammer Tirol. Die Einstellung der Menschen zum Essen muss sich also ändern, wie auch Angelika Widhalm, Vorsitzende des Bundesverbandes Selbsthilfe Österreich in der Diskussion festhielt: „Wir brauchen ein komplettes Umdenken in der Gesellschaft, um eine Ernährungs- und Gesundheitskompetenz zu erreichen. Dazu brauchen wir aber nicht nur die Menschen, sondern auch die Industrie.“ Über die Ernährung bieten sich also viele Chancen - individuelle und gesellschaftliche. „Wir wissen, je nach Zusammensetzung des Mikrobioms, wie Menschen auf eine gewisse Ernährung reagieren und können dies auch steuern. Das geht in die Richtung von personalisierter Ernährungsberatung“, so Alexander Haslberger, Dozent an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien. Und bei der Ernährungsberatung muss es nicht bleiben. Das Mikrobiom und Probiotika stellen allgemein eine gute Basis für personalisierte Medizin dar. Hierzu müsste aber der Ausbau von Gesundheitsdatenbanken laut der Expertinnen und Experten wesentlich rascher voranschreiten.

Sparpotenzial

Was nun aber kostspielig klingen mag, muss es gar nicht sein. So betonten die Expertinnen und Experten in Alpbach auch, dass das Mikrobiom durchaus finanzielle Entlastung schaffen kann.

„Ein Bewusstsein dafür, was ich beispielsweise mit meiner Ernährung alles steuern kann, bedeutet bestenfalls gesündere Menschen und eben auch weniger teure Medikamente, die eingenommen werden müssen. Das schützt uns vor massiven Kosten und ist essenziell für das Überleben unseres Gesundheitssystems“, sagte Karl Skirner, von der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt auf Rheumatologie und klinische Immunologie CCM der Charité Berlin. Einfache Modelle wie Fasten erweist sich als vielfältig einsetzbar. Um dieses Gesundheitsbewusstsein aber auch zu etablieren, müsste man in den Schulen und Kindergärten wesentlich mehr Aufklärungsarbeit leisten, Skirner.

Forschung

Gleichzeitig hat das Mikrobiom auch Auswirkungen auf die Wirksamkeit unserer Medikamente. Ein Umstand, den es genauer zu erforschen gilt, wie Gunda Gittler, Apothekenleitung der Apotheke Barmherzige Brüder in Linz forderte: „Man muss in der Forschung viel mehr auf die Wechselwirkung von Arzneimitteln und Mikrobiom achten. Wir wissen, dass es die Wirkung verstärken oder aber auch schwächen kann.“ Dafür braucht es aber mehr Studien und auch das Interesse der Industrie. Die bisherigen Forschungen zeigen aber die Wirksamkeit von Probiotika und viele Ärztinnen und Ärzte wenden dieses Wissen zum Glück auch schon in der Praxis an. Einer davon ist Heinz Gyaky, Allgemeinmediziner aus Bad Tatzmannsdorf. „Ich würde mir einen einfacheren Zugang zu Mikrobiomdiagnostik wünschen, da ich merke, dass mir diese Analyse in der Behandlung von Betroffenen sehr hilft“,



Veronika Macek-Strokosch, Ernährungsberatung



Heinz Gyaky, Allgemeinmediziner

sagte er. Zudem forderte er auch die Krankenkassen auf, endlich einen Beitrag zur probiotischen Behandlung zu leisten. Eine Aufforderung, die auch Patientenvertreterin Widhalm unterschrieb: „Obwohl Probiotika eine klare Wirkung haben, werden sie immer noch nicht von der Kasse übernommen. Das muss sich ändern!“

Es müssen also mehrere Hebel in Bewegung gesetzt werden, um die Bedeutung der Darm-Hirn-Achse, sowie

des Mikrobioms in die Mitte der Gesellschaft zu rücken. Neben einer ausgeprägten Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung und einem Bewusstsein dafür, wie wir unserem Körper Gutes tun können, braucht es die medizinische Evidenz, sowie die Unterstützung des Systems. Es ist an der Zeit, dass die Gesundheitsversorgung das Mikrobiom als das ansieht, was es ist: Eine Chance Menschen besser zu helfen und dabei auch noch Kosten zu senken.

Was genau ist das Mikrobiom?

Der Darm ist das größte Immunorgan des Körpers und maßgeblich an dessen Abwehrkraft beteiligt. Er ist der Ausgangspunkt von Gesundheit und Krankheit. Zeitgleich beherbergt er auch eine Ansammlung zahlreicher Mikroorganismen - das Mikrobiom. Dieses ist die für unsere Gesundheit essenziell, aber allgemein ist wenig darüber bekannt. Jedes Mikrobiom ist unterschiedlich aufgebaut und reagiert in seiner Zusammensetzung stark auf äußere Einflüsse wie Ernährung, Umweltfaktoren, Infektionen, aber auch chronische Erkrankungen und die Einnahme von Medikamenten, was schnell zu Veränderungen führt, auch Dysbiose genannt. Nimmt die Diversität im eigenen Biom ab,

hat man weniger unterschiedliche Bakterien, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Für die Medizin besonders interessant ist die Beziehung des Darmmikrobioms zu Medikamenten. Zum einen hat vermehrter Medikamentenkonsument Auswirkungen auf die Diversität des Bioms. Zum anderen kann das Mikrobiom, je nach Zusammensetzung, aber auch Bedeutung für die Wirkung und Nebenwirkung von Arzneimitteln haben. Das ist ein Umstand, der von der Medizin und dem Gesundheitssystem genutzt werden kann. Daher werden die Rufe nach regulatorischen Strukturen, die eine Mikrobiomodulation als Präventionsstrategie vorsehen, auch immer lauter.