

SWR2 Wissen: Aula

Gesundheit beginnt im Darm

Strategien für ein gesundes langes Leben

Gespräch mit Jörg Blech

Sendung: Sonntag, 19. Januar 2020, 8.30 Uhr

Redaktion: Ralf Caspary

Produktion: SWR 2019

Bakterien in unserem Darm entgiften, trainieren die Immunabwehr, regeln die Verdauung. Und sie entscheiden darüber, wie bestimmte Nahrungsmittel auf Körper und Seele wirken. Wissenschaftsautor und Journalist Jörg Blech ist Experte auf diesem Gebiet und hat über seine Erkenntnisse mit Ralf Caspary gesprochen.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Anmoderation:

Mit dem Thema: „Gesundheit beginnt im Darm – Strategien für ein gesundes Leben“.

Wer bin ich, und wenn ja wie viele? Dieser geniale Buchtitel des Philosophen David Precht passt perfekt auch zur heutigen Aula, denn es geht um die Tatsache, dass wir nicht alleine sind, dass, wenn wir „Ich“ sagen, gleichzeitig eine ungeheure Zahl von Mitbewohnern, Untermietern, an Ichheiten mitmeinen.

Wir sind besiedelt von Billionen von Bakterien, und die helfen uns gesund zu bleiben. Das gilt besonders für das Biotop im Darm, es regelt unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, und die Wissenschaft hat in den letzten Jahren viel Neues über den Darm herausgefunden.

Darüber habe ich gesprochen mit dem Wissenschaftsjournalisten vom SPIEGEL und Buchautor Jörg Blech. Meine erste Frage war, was ein Spezialist in Sachen Darm morgens zum Frühstück isst?

Interview:

Blech:

Ich esse sehr gerne Hafergrütze. Hafergrütze, das ist Haferkorn, das man zerteilt hat in kleine Stücke, das ist die Hafergrütze. Und die Haferflocke ist das Gleiche, aber in gerollter Form. Und Haferflocke oder Hafergrütze haben den Vorteil, schön mit Wasser aufgeköcht, dass sie leicht zu machen sind. Sie schmecken mir gut, und sie enthalten eben ganz viele Ballaststoffe.

Ballaststoffe sind für uns Menschen unverdaulich. Früher hat man immer gedacht, Ballaststoffe sind nur ein Ballast, den brauchen wir vielleicht im Darm, damit wir ein bisschen mehr Kot haben. Mittlerweile weiß man, Ballaststoffe sind die Nahrung für unsere Darmbakterien, quasi die Lebensgrundlage. Und da ich mich ja mit den Darmbakterien seit mehr als 20 Jahren befasse, habe ich mich dann auch sehr schnell auf die Suche gemacht, was ist eigentlich eine gute Ernährung für meine Darmbakterien? Da bin ich bei den Haferflocken gelandet oder bei Hafergrütze. Einfach, weil die günstig sind, man kann sie gut machen. Ich mache sie immer mit Wasser. Dann geht's nochmal ein bisschen schneller. Man kann sie auch abkühlen lassen und tagsüber essen.

Caspary:

Und mittags?

Blech:

Heute habe ich mittags eine Gemüsesuppe gegessen. Und generell sollte man darauf achten, möglichst viele pflanzliche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Caspary:

Also Gemüse zum Beispiel.

Blech:

Genau. Und Ballaststoffe, rein chemisch gesehen, kommen ja in der Natur vor. Das sind meistens Strukturelemente, Zellwände aus Pflanzen, teilweise auch aus Pilzen, aber vor allen Dingen aus Pflanzen. Das heißt, alle Pflanzen haben Ballaststoffe. Und wenn wir dann Pflanzen zu uns nehmen, Salat usw., haben wir relativ viel Ballaststoffe. Und das ist sehr gut für unsere Darmbakterien.

Caspary:

Also früher dachte man ja immer, dass diese Ballaststoffe so eine mechanische Reinigungswirkung haben?

Blech:

Genau.

Caspary:

Und diese Wirkung gibt es tatsächlich? Aber da gibt es noch mehr?

Blech:

Genau. Und diesen Rest, den entscheidenden Rest, haben wir jahrzehntelang übersehen.

Caspary:

Und das ist diese Nahrung für Bakterien?

Blech:

Genau. Das kann man heute wunderbar biochemisch auch nachweisen, weil wir haben ja als Mensch auch Verdauungsenzyme. Und wir sind nicht in der Lage, diese Ballaststoffe, genauer gesagt, Polysaccharide aufzuspalten.

Und unsere Bakterien haben ganz viele Enzyme, die genau das können. Die sind in der Lage, diese Ballaststoffe, Polysaccharide, aufzuspalten in kleinere Produkte, die dann gut für uns sind. Wir können die benutzen, und die sind auch sehr gut für unsere Gesundheit.

Caspary:

Wann wurde eigentlich aus dem Darm dieses komplexe, wundersame bedeutungsvolle Organ, über das wir heute sprechen? Für mich war der Darm lange Zeit der Proletarier des menschlichen Körpers.

Blech:

Da haben Sie Recht. Natürlich war früher den Menschen immer klar, dass der Darm wichtig ist. Ist ja auch ganz banal. Wir haben Verdauung. Der Darm ist dazu da, die Nahrungsmittel aufzuspalten und zu verdauen. Er ist lebenserhaltend. Und die Verdauung hat die Menschen schon immer beschäftigt. Das ist soweit klar. Aber ungefähr seit 20 Jahren weiß man, dass der Darm eben nicht nur ein Verdauungsorgan ist, sondern eben auch ein Lebensraum. Insbesondere der Dickdarm ist ein Lebensraum, der beherbergt Billionen von Lebewesen, die gehören zu Hunderten verschiedenen Bakterienarten. Und die sind nicht umsonst da. Die Evolution hat ihnen diesen Platz zugewiesen, weil die Bakterien einen Vorteil davon haben, und wir Menschen haben auch einen Vorteil. Und bis vor ungefähr 20, 30 Jahren hat man die übersehen in der Vielfalt.

Caspary:

Wir könnten auch sagen, wir haben da einen richtigen Paradigmenwechsel, oder?

Blech:

Das liegt eben auch an Veränderungen in der Forschung. Früher wusste man natürlich klar, im Darm und auch im Kot gibt es Bakterien. Man konnte aber immer nur einen ganz kleinen Teil dieser Bakterien untersuchen, weil nur ein kleiner Teil der Bakterien in der Kulturschale leben. Den großen Rest, diese Masse, konnte man nicht genau untersuchen. Da wusste man gar nicht genau, was das ist. Dann, aufgrund von neuen Techniken, vor allen Dingen, um das Erbgut zu untersuchen, also die DNA, konnte man DNA-Stücke finden und sagen, diese DNA-Stücke gehören zu Bakterien. Und weil diese Techniken so explodiert sind, hat man eben auch überhaupt keine Mühe mehr gehabt, in den Fäkalien nach Schnipseln von Bakterien-DNA zu suchen, die zusammen zu puzzeln am Computer. Heute weiß man, es gibt Tausende verschiedener Arten, vielleicht an die 2000 Arten von Darmbakterien, die im menschlichen Dickdarm vor allen Dingen leben können. Und jeder einzelne von uns hat ein paar hundert Arten.

Caspary:

Meinen Sie, diese Arten sind alle entschlüsselt oder gibt es noch viele, die überhaupt noch nicht bekannt?

Blech:

Ich würde sagen, die meisten sind entschlüsselt. Also man wird alle finden können. Das ist im Grunde eine reine Fleißarbeit. Und das läuft auch seit 20 Jahren. Aber man hat jetzt schon ganz guten Einblick, wer und was da alles in uns lebt.

Caspary:

Das heißt, für diesen Paradigmenwechsel ist auch noch ganz bestimmte Forschung verantwortlich?

Blech:

Genau, der war im Grunde technikgetrieben, und im Nachgang, das sieht man jetzt, kann man ganz viele Experimente machen und sieht, warum diese Bakterien so wichtig für uns sind. Man kann auch philosophische Überlegungen anstellen.

Caspary:

Welche?

Blech:

Sie sind z.B. gar kein Einzelwesen, sondern Sie sind ein Superorganismus. Auf praktisch jede Ihrer Körperzellen kommt mindestens ein Bewohner: Bakterien, aber auch Viren, Einzeller. Sie sind ein wandelndes Ökosystem. Das gibt einem ja auch einen Blick auf den eigenen Körper. Und das Interessante, was man jetzt sieht, diese Ausgewogenheit zwischen den ganz vielen Bewohnern mir selbst, diese Balance ergibt den Zustand, den wir Gesundheit nennen.

Caspary:

Das heißt, es würde auch auf einen neuen Begriff von Gesundheit hinauslaufen? Gleichgewicht zwischen diesen ganzen Bakterienstämmen, die auf uns leben. Und wenn das Gleichgewicht außer Rand und Band gerät, wenn irgendein Bakterium überhandnimmt, entsteht Krankheit?

Blech:

Ja, man hat ja die Symbiose, und dann gibt es das Gegenbeispiel, die Dysbiose, wenn ein Missverhältnis entsteht. Das ist gerade das Problem in der heutigen Welt, dass in der heutigen Moderne Lebensweisen, diese uralte Partnerschaft zwischen den Bakterien und uns, ja in einen Zustand gerät, der nicht mehr austariert ist. Die Balance kann verloren gehen, und dann ist das die Erklärung, warum wir krank werden können.

Caspary:

Was heißt moderne Lebensweise in dem Zusammenhang?

Blech:

Die Ernährung ist der größte Faktor, mit dem wir eigentlich auch ein Stück weit mit beeinflussen können, welche Bakterien bei uns im Dickdarm leben. Hinzu kommen aber auch Medikamente wie Antibiotika, die Bakterien abtöten. Zu den Antibiotika muss man sagen, die sind natürlich ganz klar segensreich, und in vielen Fällen muss man die einfach nehmen. Und sie können auch Leben retten. Aber oft ist der Preis, den man dafür zahlt, der Umstand, dass eben so eine Dysbalance entsteht im Darm. Deswegen neigen ja auch viele dazu, nach einer Antibiotika-Behandlung ihren Darm wieder in Ordnung zu kriegen. Das kann man eben dann wieder machen, indem man sich ausgewogen ernährt. Denn je ausgewogener die Ernährung, desto vielgestaltiger ist eigentlich die Population, die Darmflora im Darm.

Caspary:

Es gab zum Beispiel einen Joghurt, der bestimmte Bakterien-Stämme enthielt. Den sollte man nehmen, um die Flora wiederaufzubauen. Bringt sowas irgendwie aus Ihrer Sicht etwas?

Blech:

Wir reden jetzt über die Probiotika. Die Idee ist, man nimmt Lebensmittel, die gute Bakterien enthalten, zu sich, dann nimmt man die auf und die Bakterien wachsen im Darm weiter, und das hilft uns. Das ist skeptisch zu sehen. Einerseits enthalten diese Produkte ja auch oft nur einen Bakterienstamm, und wir brauchen aber eigentlich Hunderte verschiedene Stämme, und es ist schon mal nicht plausibel, dass dieser eine Bakterienstamm sich überhaupt so festsetzen kann und alles zum Guten verändert. Experimente zeigen auch, dass so ein teurer Stamm, den wir ja auch teuer bezahlen, in dem probiotischen Produkt im Darm auch ankommt, aber auch ausgeschieden wird, weil er sich dort gar nicht etablieren kann.

Deswegen habe ich den Eindruck, sollte man, wenn man denn die Darmflora verändern will, darauf achten, dass man einfach seine Ernährung umstellt. Weil je reichhaltiger die Ernährung, desto vielgestaltiger wird die Darmflora, weil sozusagen im Nachgang, wenn ich meine Ernährung umstelle, sich dann auch wieder neue Siedler ansiedeln können oder Bakterien, die vielleicht so ein bisschen unterdrückt

waren, die die ganze Zeit da waren, aber in so einer engen Nische zurückgedrängt waren.

Caspary:

Wenn Sie sagen, über 100 Stämme besiedeln den Darm, warum kommen die sich nicht ins Gehege, frage ich jetzt laienhaft. Also erstens würde ich fragen, was machen die da alle? Und warum kommen die sich nicht ins Gehege?

Blech:

Diese 100 Arten, die jeder von uns hat, haben eine biochemische Aktivität, die übrigens größer ist als die Aktivität der Leber oder ungefähr so groß wie die der Leber. Und diese Aktivität erfüllt bestimmte Kernaufgaben. Unser Mikrobiom erfüllt Kernaufgaben, und die kommen sich deshalb nicht ins Gehege, weil die in der Evolution ja entstanden sind, so dass sie alle miteinander können. D.h. man weiß mittlerweile, wenn ein Bakterium den Darm mittlerweile besiedelt, dann gibt es ein Bakterium, das von dem anderen abhängt. Das ist wie so eine Sukzession, also wenn Wald besiedelt wird, gibt es zuerst Pionier-Pflanzen, dann kommen später Büsche. Das kann man sich bei uns im Darm so ähnlich vorstellen. Diese Lebewesen hängen alle voneinander ab, das ist ein eingespieltes Team, und diejenigen, die gut zu uns passen, die helfen uns ja auch, gesund zu bleiben, und deswegen haben wir auch einen Vorteil in der Evolution, und deswegen gibt es so ein Team von ein paar hundert Bakterien, die sich bewährt haben, und deswegen kommen die sich auch nicht ins Gehege. Es gibt aber natürlich den Fall, dass dann so ein Newcomer kommt und sagt, ich würde da auch gerne mitmischen, und dann sehen wir eben schon die erste Aufgabe der Bakterien, das sind unsere Bodyguards, die schützen uns. Die Bakterien, die guten Bakterien im Darm besetzen die Nische, und wenn jetzt ein Durchfallkeim kommt, sagen die, nee, hier ist schon besetzt. Du hast überhaupt keinen Platz. Und dann ist es auch sehr schwer, sich da zu etablieren.

Caspary:

Hat jeder Mensch ein eigenes Mikrobiom?

Blech:

Ja, das würde ich auf jeden Fall sagen. Natürlich, in bestimmten Familien wird es sehr ähnlich sein. Forschungen zeigen, dass Moleküle von Bakterien, die im mütterlichen Darm leben, in den Körper der Mutter gelangen können und dann via Plazenta oder auch durch den Geburtsvorgang an das Baby weitergeben werden. Diese Moleküle stärken das Immunsystem des Babys. Aber jeder Mensch wird ein Stück weit anders besiedelt. Das hängt auch damit zusammen, was er später im Laufe des Lebens isst. Ich würde also sagen, in der Familie gibt es Anhaltspunkte, dass die ähnlich besiedelt sind, die Familienmitglieder.

Caspary:

Kann man heute schon zum Arzt gehen und sich sein Mikrobiom untersuchen lassen, und könnte der Arzt dann sagen, da fehlen Stämme, da würde ich was machen?

Blech:

Also heute kann man vor allen Dingen seine Stuhlprobe einschicken an eine Firma, die sagt, wir testen Ihr Mikrobiom, schicken Sie uns Ihre Fäkalien und wir schauen danach, welche Bakterien darin leben, und das gibt es schon. Ich finde aber, zum jetzigen Zeitpunkt ist das mehr Marketing als Medizin, weil man zwar ein Ergebnis bekommt. Da heißt es ja, man hat eine bestimmte Besiedelung. Dann gibt es oft dann auch so Tipps, nehmen Sie doch probiotische Produkte, ich selber habe schon so einen Test gemacht, dann kam dann später die E-Mail. Und ich glaube eben, dass diese Produkte nicht wirken, weil da ja diese falsche Denkweise ist, dass man mit einigen wenigen Keimen alles in Ordnung bringen kann. Also die Diagnose wirkt. Man kann heute relativ einfach nachschauen, welche Bakterien genau in einem leben. Aber die Therapie, die daraus folgt, da hängt es noch ein bisschen. Der Trend würde dann dazu gehen, irgendwelche probiotischen Produkte zu nehmen. Meine Recherchen ergeben, das brauchen wir gar nicht. Wir sollten uns nur abwechslungsreich ernähren, dann tun wir unseren Bakterien sehr viel Gutes.

Caspary:

Weiß man denn, welche Funktionen bestimmte Bakterienstämme haben?

Blech:

Man weiß das schon. Man weiß vor allem anhand der Enzyme, welche Bakterien was verstoffwechseln können, also wie die auch z.B. Nahrung verstoffwechseln können. Ich warne aber davor, jetzt zu sagen, es gibt bestimmte Bakterien, die jetzt Namen haben. Die haben natürlich alle Namen, aber dass man sagt, die haben alle einen Namen und die sind auch gut - da bin ich sehr vorsichtig, weil eigentlich alle, die uns besiedelt haben, sind gut, die haben sich ja bewährt. Und entscheidend ist immer die Balance. Also auch ein guter Keim kann schlecht werden, wenn wir z.B. aufgrund einer Krankheit ein geschwächtes Immunsystem haben, dann kann es auch sein, dass der mal überhand gewinnt und Dinge macht, die er nicht machen sollte.

Caspary:

Ist das Mikrobiom wichtig für eine gute Immunabwehr?

Blech:

Der Dickdarm hat ja eine enorm große Oberfläche, eine Kontaktfläche, da ist auch Schleim, und in dem Schleim sind ganz viele Bakterien, und diese Zone, so eine Art „mixed zone“, da dürfen die Bakterien ein Stück weit rein und relativ dicht an den menschlichen Körper herantreten. Diese Zone ist eigentlich die Schule, wo eigentlich auch Immunzellen lernen, ob ein Mikroorganismus gut ist oder ob er böse ist. Und man weiß aus Experimenten, wenn Tiere nicht besiedelt sind, wenn man sie also künstlich keimfrei aufzieht, dann kann sich auch das Immunsystem nicht richtig entwickeln. Wir brauchen also die Anwesenheit von Bakterien im Darm, damit wir lernen, was ist gut, was ist böse an Mikroorganismen, damit unser Immunsystem reifen kann und uns später auch wirklich gesund halten kann. Und wenn diese Interaktion gestört ist, dann kann es Probleme geben.

Caspary:

Wie groß ist die Oberfläche vom Dickdarm?

Blech:

Ich glaube, ungefähr 400 Quadratmeter. Die ist sehr groß.

Caspary:

Welche Bedeutung hat der Schleim?

Blech:

Der Schleim ist ganz faszinierend, weil er die Zone ist, wo auch die Bakterien, die Darmbakterien mit uns reden können. Die kommen also relativ dicht an die Zellen im Darm, und über den Zellen ist der Schleim, auch „mucus“ genannt. Und wenn ein Bakterium jetzt ankommt, sich mit uns gleichsam unterhalten möchte, dann kann es kleine Stoffe herstellen, kleine Moleküle, und die diffundieren dann durch den Schleim an die Zellen heran und können da gewisse Prozesse auslösen. Also wenn wir zum Beispiel Ballaststoffe zu uns nehmen, die werden dann von bestimmten Bakterien zerlegt in kleinere Produkte. Das sind die kurzkettigen Fettsäuren und diese kurzkettigen Fettsäuren diffundieren durch den Schleim an die Darmzellen. Die Darmzellen können die als Energie benutzen, um zu leben. Und der zweite Effekt ist: Diese kleinen kurzkettigen Fettsäuren sind auch Signalmoleküle. Die können also dann im Körper ankommen und gewisse Signale weitergeben. Und das führt dann dazu, dass wir gesund sind und dass es uns gut geht. Auch da hat man Belege gefunden, dass das also auch heilsame Effekte im ganzen Körper auslöst.

Caspary:

Jetzt haben Sie schon mehrere Male gesagt, abwechslungsreiche Nahrung ist das Beste, auch für das Mikrobiom. D.h. alles essen?

Blech:

Vor allen Dingen eben darauf achten, dass man relativ viele Ballaststoffe zu sich nimmt, sprich pflanzliche Nahrung, idealerweise 30 Gramm am Tag. Und auf diese Menge zu kommen, ist gar nicht so leicht. 30 Gramm am Tag ist schon viel, also die Forscher, mit denen ich spreche, versuchen, 30 bis 50 Gramm zu sich zu nehmen. Dann ist ja viel die Rede vom sogenannten Superfood. Das kann man sich eigentlich schenken.

Caspary:

Was ist Superfood?

Blech:

Z.B. Chia-Samen, da werden sehr viele Dinge jetzt vermarktet mit dem Slogan, Superfood enthält Ballaststoffe, die sind wahnsinnig wichtig. Die Aussage stimmt, es gibt aber Leinsamen, die wir schon viel günstiger kaufen können, und die enthalten auch ganz viele Ballaststoffe. Wir haben genug Superfood. Wir haben die Haferflocken. Wir haben die Möhren. Man sollte eben darauf achten, möglichst viel Gemüse zu sich zu nehmen und Salat. Es geht ja auch darum, dass man es eben weiß, dass man nicht alleine am Tisch sitzt, sondern dass immer die Bakterien dabei sind, und dass man eben weiß, wenn ich meine Bakterien gut füttern sollte, dann werden die mich auch gut füttern, mich gesund halten. Wenn man das weiß, dann sollte man eben versuchen, nicht zuviel Fastfood zu essen, sondern immer wieder darauf achten, dass man relativ viel pflanzliche Kost zu sich nimmt.

Caspary:

Das ist schon das A und O?

Blech:

Das ist vor allen Dingen das, was wir machen können. Das ist ja auch enorm viel, finde ich. Und es gibt sehr beunruhigende Experimente, da hat man Mäusen Fastfood gegeben, also ein Essen ohne Ballaststoffe. Da sieht man, dass es den Mäusen nicht gut geht, weil die quasi Löcher in der Darmschleimhaut bekommen.

Caspary:

Das klingt ja alarmierend, also Löcher in der Darmschleimhaut, ist das eine Vorstufe zum Geschwür?

Blech:

Ja, das kann dann zu Entzündungen führen. Wir haben ja das Problem der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung, und das kann damit zusammenhängen. Und interessanterweise weiß man auch, warum das so ist. Und der Zusammenhang ist der Folgende: Wenn man sich einseitig ernährt, dann verarmt die Darmflora, wir haben immer weniger Arten von Bakterien, und es fehlt dann einfach an Ballaststoffen, und da gibt es einige wenige Arten von Bakterien, die sagen, wenn ich hier nichts mehr „Ordentliches“ zu beißen bekomme, dann fange ich jetzt an, mir eine neue Nahrungsquelle zu suchen, und zwar die Stoffe aus dem Darmschleim. Und die ändern wirklich ihren Stoffwechsel, schalten neue Enzyme an, und diese Enzyme beginnen dann, Inhaltsstoffe aus dem Darmschleim zu verstoffwechseln, und das führt dann zu Löchern im Darmschleim. Und ein Loch im Darmschleim ist immer eine schlechte Nachricht, weil dann ein direkter Kontakt entstehen kann zwischen Bakterien und dem Körper des Menschen. Das führt zu Entzündungen.

Caspary:

Würden Sie sagen, dass diese chronisch-entzündlichen Darmkrankheiten zugenommen haben?

Blech:

Ich würde sagen, sie sind auf jeden Fall ein Phänomen der modernen Gesellschaft. Ich weiß jetzt nicht, ob sie in den letzten Jahren zugenommen haben, aber es ist auch ein Rätsel und ein großes Problem der Medizin. Und ein sehr interessantes Erklärmodell ist, dass man sagt, offenbar ist es die einseitige falsche Ernährung, die auf Dauer den Darm schwächt. D.h. die Darmflora verarmt, so dass sogar Löcher entstehen können in der Darmschleimhaut, und dann geht es uns schlecht.

Caspary:

Wie ist es mit Fleisch? Das böse rote Fleisch?

Blech:

Fleisch wird ja jetzt nicht so sehr im Dickdarm verdaut, sondern das wird dann im Dünndarm mehr verdaut. Fleisch enthält ja Proteine. Proteine, Fette und einfachere kleinere Zuckermoleküle werden im Dünndarm verdaut. Das ist auch gut so. Und im Dickdarm landet ja eigentlich das, von dem wir immer gedacht haben, das können wir nicht mehr gut verwerten, wo man immer früher dachte, das sind halt die Ballaststoffe, da landen die ganzen Polysaccharide, die dann eben sehr wohl noch

verwertet werden. Deswegen kann man sagen, dass der Fleischkonsum keinen großen Effekt hat auf die Siedlerschar im Dickdarm.

Caspary:
Was würden Sie sagen zu Nüssen?

Blech:
Nüsse sind in der Tat sehr gut.

Caspary:
Wegen der Fettsäuren?

Blech:
Auch wegen der Ballaststoffe. Und auch das wegen dem Fehlen von industriell hergestelltem Zucker.

Caspary:
Diese künstlich hergestellten Lebensmittel: Tiefkühlpizzen sollte man eigentlich meiden?

Blech:
Ja. Das Phänomen ist halt, wenn Sie selber ein bestimmtes Nahrungsmittel sich zuhause zubereiten, dann wird das immer weniger Zucker und vor allen Dingen mehr Ballaststoffe enthalten. Das ist das Gegenstück zu der Lebensmittelindustrie. Und wir sollten darauf achten, immer viel Ballaststoffe zu uns zu nehmen.

Sind Sie eigentlich ein Verfechter oder Anhänger einer bestimmten Diät, wo Sie sagen würden, ja so läuft es?

Blech:
Man kann wirklich sagen, dass das, was meine Oma auch noch als Lebensmittel erkannt hätte, das sollte man essen. Ich habe ja auch kritisch über die Lebensmittelindustrie geschrieben, auch sehr kritisch über Zucker. Und ich bin an dem Punkt angelangt, wo ich im Supermarkt eigentlich Produkte, die bestimmten Zucker enthalten, nicht kaufe. Ich versuche wirklich, selber zu kochen, angefangen von diesen Haferflocken, und das ist eigentlich meine Ernährung, dass ich sage, egal, was man isst, man sollte versuchen, es selber zu machen oder relativ ursprünglich sich zu ernähren.

Caspary:
Um zum Beispiel zu wissen, wieviel Zucker da drin ist, weil ich es reingetan habe?

Blech:
Ja, Und es ist auch übrigens keine Art und Weise, sich zu ernähren, zu der man besonders viel Geld haben muss, weil Haferflocken, Hafergrütze recht günstig sind. Und auch im Discounter kann man ja heute schon sehr gut Obst kaufen. Man hat auch die Möglichkeiten, sich da gut zu verpflegen. Und ansonsten bin ich eher Anhänger einer ausgewogenen Ernährung. Ob jemand Fleisch isst oder nicht, muss jeder selber für sich entscheiden. Ich glaube aber nicht, dass es ernährungsphysiologisch schlecht ist, in Maßen. Großes Thema ist immer für mich

die Balance. Ich glaube, genauso wie wir in der Balance leben sollten mit unseren Bakterien, ist immer so eine Balance und Ausgewogenheit beim Essen wichtig. Vor 100 Jahren hat man ja zweimal die Woche Fleisch gegessen, und damit ist man gut versorgt, und vielleicht ist das auch eine ganz gute Richtschnur für heute, weil der Fleischkonsum ja unabhängig von den Gesundheitseinflüssen auch Schwierigkeiten mit sich bringt, weil die Umwelt besonders belastet wird. Das ist ja immer ein großes Gesamtpaket.

Caspary:

Der letzte Aspekt unseres Gesprächs: Ich habe immer wieder gelesen, dass der Darm auch sehr stark mit dem Gehirn kommuniziert und zusammenhängt?

Blech:

Der Dickdarm oder der Darm hängt einerseits anatomisch mit dem Gehirn zusammen.

Caspary:

Durch die Nervenstränge?

Blech:

Genau. Der Darm hat ja ein eigenes autonomes Nervensystem. Das merken wir immer, wenn wir auf Toilette gehen müssen. Wir spüren den Drang ja und geben dem auch nach, das ist ja auch ganz wichtig, dass die Verdauung geregelt ist. Und anatomisch gesehen, dieses Nervengeflecht steht in Verbindung zum Restkörper. Und es gibt dann einen Nerv, das ist der sogenannte Vagus-Nerv, und der ist dann wirklich auch so ein Bindeglied zwischen dem Gehirn und den Nerven am Dickdarm. Man sieht also sozusagen eine anatomische Verbindung. Und dann gibt es noch eine zweite Verbindung, das ist die biochemische. Und zwar die Bakterien im Dickdarm stellen sehr wohl Serotonin, Adrenalin, Noradrenalin her. Das sind Botenstoffe, die werden in den Körper abgegeben und können in unserem Körper Effekte auch im Gehirn auslösen. Insofern besteht eine direkte Verbindung. Und es gibt auch Experimente, die zeigen, dass, wenn man normal besiedelt ist, dass offenbar auch die Stimmungslage eine andere ist. Und das ist jetzt ein ganz heißes Thema in der Forschung. Das ist teilweise auch noch sehr spekulativ. Aber ich glaube, man kann sagen, ein gut besiedelter ausgewogener Dickdarm ist im Grunde auch die Grundlage für unser Nervensystem, damit auch das Gehirn gut funktionieren kann. D.h. wir alle beschäftigen uns ja auch mit der Verdauung, und wenn die gut ist, dann sind wir auch besser gestimmt. Und auf der anderen Seite sieht man die Verbindung, dass Menschen, die chronisch-entzündliche Darmerkrankungen haben, die haben ja einen enorm hohen Leidensdruck und auch oft Depressionen. Das ist die nächste Verbindung. Das schlägt sehr auf die Stimmung. Und Stress kann auch dazu führen, dass es eben unserem Darm schlechter geht. Stress geht auch einher mit Depressionen. Es hängt also alles zusammen. Man ist aber, glaube ich, jetzt noch nicht soweit, dass man sagen kann, weil das Miteinander im Darm irgendwie durcheinander ist, würde unweigerlich eine Krankheit ausbrechen, sondern ich denke eher, dieser Zustand, den wir Gesundheit nennen, der sollte auch damit einher gehen, dass der Darm ausgewogen besiedelt ist. Und dann ist die Grundlage geschaffen, dass es uns auch seelisch gut gehen

Ich glaube, die Menschen haben sich schon immer für den Darm interessiert. Und aufgrund der neuen Ergebnisse wird diese natürliche Neugier auch befriedigt. Ich weiß nur, ich hatte ja auch das Buch geschrieben vor über 20 Jahren, und als ich dann einen Verlag gesucht habe, haben mich zehn Verlage abgelehnt. Die haben gesagt, ach, so genau will man es doch gar nicht wissen, das ist ein bisschen eklig usw.

Seitdem ist eigentlich die Forschung explodiert, und man sieht eigentlich, die Leute interessieren sich wahnsinnig dafür. Ich glaube deshalb, weil wir natürlich auch jeden Tag essen, und durch die Art und Weise, wie wir uns ernähren, können wir ganz intim beeinflussen, wie es unseren Bakterien geht. Die Menschen erkennen das und finden das faszinierend.

Caspary:

Ich bedanke mich ganz herzlich für das Gespräch.

Blech:

Vielen Dank, Herr Caspary.
