

# Hooligan mit Probiotika besänftigt

**Wohlbefinden** Der Darm kann viel mehr als nur verdauen. So hat der Darm auch Einfluss auf die Psyche, was man sich positiv zu Nutze machen kann. **Von Stefan Müller**

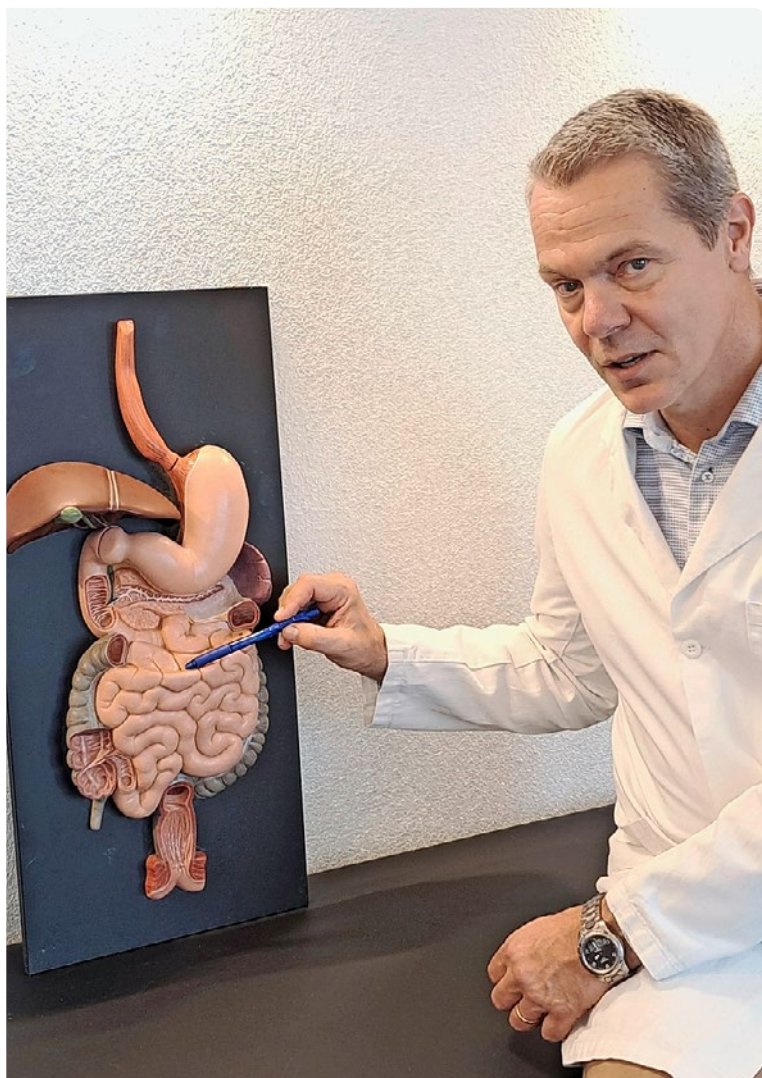
Es begann mit einem geheimnisvollen Anruf vor ein paar Monaten. Eine Patientin verlangte beim Zürcher Magen-Darm-Arzt Stephan Vavricka unbedingt einen Termin. «Den Grund wollte sie am Telefon zunächst nicht nennen», berichtet der Arzt. Im Verlauf des Gesprächs habe er dann von der jungen Frau erfahren, dass es gar nicht um sie ginge, sondern um ihren Freund, der nichts von diesem Arztbesuch wissen dürfe. «Da wurde ich hellhörig», sagt der Arzt.

Die junge Frau möchte gerne eine Familie gründen, erfuhr er später. Doch Sara Ruckstuhl, die nicht mit richtigem Namen genannt werden möchte, hat ein Problem. Ihr Freund ist ein Hooligan beim FCZ, einer der aggressiven, der nach einem Match gerne randaliert. Er gehe keinem Konflikt aus dem Weg, erzählt sie, schlage rasch zu und habe auch schon oft mit der Polizei zu tun gehabt. Sara Ruckstuhl leidet sehr darunter, denn sie liebt ihren Partner, nicht aber als alkoholisierten, aggressiven Hooligan, sondern als den liebenswerten Menschen, der er sonst ist.

Nun hat Sara Ruckstuhl gelesen, dass, wenn die Darmbakterien günstig beeinflusst würden, Aggressionen reduziert werden könnten. Das ist auch der eigentliche Grund, weshalb sich die junge Frau beim Magen-Darm-Arzt gemeldet hat.

## «Darm mit Charme»

Spätestens seit dem Bestseller «Darm mit Charme» von Giulia Enders ist der Tausendsassa «Darm» in aller Munde. Neben dem Verdauen hat der Darm nämlich vielerlei Funktionen. So spielt er in der Immunabwehr eine wichtige Rolle, zum Beispiel gegen virale oder bakterielle Infektionen oder auch bei Allergien. Es gibt eine enge Verbindung zwischen Gehirn und Darm. Das zeigt sich zum Beispiel daran, dass Stress oder Sorgen zu Verdauungsproblemen führen können. Ein «kurzer Draht» zwischen Darm und Hirn ermöglicht rasches Reagieren, beispielsweise bei Hunger oder Erbrechen: Ohne Essen verhungern wir, oder ohne Erbrechen könnten wir uns vergiften. Physiologisch also ganz wichtig. Ebenso kann die Entstehung von Depressionen oder



«Eine gesunde Darmflora ist eine Darmflora, die multikulturell ist», sagt der Zürcher Magen-Darm-Arzt Stephan Vavricka.

Bild: PD

anderen psychischen Erkrankungen mit dem Darm zu tun haben. Die Forschung stösst auf immer mehr solcher Zusammenhänge.

Der Darm mit einer Gesamtlänge von rund acht Metern hat somit in vielen körperlichen und psychischen Vorgängen das Sagen. Taktgeber ist dabei die sogenannte Darmflora – Billionen von Darmbakterien, die zusammen fast zwei Kilogramm wiegen. Jeder Mensch hat eine anders zusammengesetzte Darmflora, die mitbestimmt, ob ein Mensch eher sanftmütig oder aggressiv ist.

Eine bemerkenswerte Studie aus dem Jahr 2010 an niederländischen Strafgefangenen hat sich damit befasst. Während drei Monaten erhielten über zweihundert junge Strafgefangene Nahrungsergänzungen mit Vitaminen, Mineralien und essenziellen Fettsäuren. Mit einer interessanten Wirkung: Danach waren die Strafgefangenen

deutlich weniger aggressiv und hatten weniger psychiatrische Symptome.

## Wichtige Ausgewogenheit

Sara Ruckstuhl wusste ebenfalls, dass sich der Magen-Darm-Arzt Stephan Vavricka mit diesen Themen beschäftigt, und erhoffte sich deshalb Hilfe von ihm. Aufgrund Sara Ruckstuhls Schilderung vermutet der Arzt: Viel Alkohol und eine ungesunde Ernährung können die Darmflora beeinträchtigen und vermehrt zu Aggressionen führen.

«Eine gesunde Darmflora ist eine Darmflora, die multikulturell ist», erklärt der Magen-Darm-Arzt. Dies bedeute, dass der Mensch eine möglichst grosse Vielfalt an Bakterien haben sollte.

Verschiedene Einflüsse bestimmen jedoch die Zusammensetzung der Darmflora. Neben Alter, Geschlecht oder Erbanlagen sind dies

zum Beispiel: Antibiotika, Medikamente oder Stress – und vor allem die Ernährung. «Eine ausgewogene Ernährung ist zweifellos das A und O einer gesunden Darmflora», betont Stephan Vavricka.

Zur Unterstützung können Nahrungsergänzungen eingesetzt werden wie Probiotika, die nachweislich die Vielfalt der Darmbakterien erhöhen. Probiotika sind lebendige Bakterien oder Pilze oder andere Mikroorganismen, die als gesundheitsfördernd gelten. Zu den bekanntesten gehören verschiedene Laktobazillus- und Bifidobakterien-Stämme oder die Hefebakterien. Sie kommen in fermentierten Lebensmitteln vor, zum Beispiel in Sauermilchprodukten wie Joghurt, Kefir oder Joghurtgetränken wie Ayran sowie in einigen Käsesorten wie Gruyère-, Mozzarella- oder Parmesankäse. «Wie in der Studie mit den Strafgefangenen nachgewiesen, können auch Probiotika tatsächlich einen positiven Effekt auf das Aggressionspotenzial haben, sagt Stephan Vavricka.

Sara Ruckstuhl kauft in der Folge, wie der Arzt empfohlen hat, handelsübliche Probiotika, die in der Apotheke erhältlich sind. Danach versorgt sie ihren Partner diskret mit Probiotika. Einige Monate später rief sie ihren Magen-Darm-Arzt wieder an: «Mein Freund ist deutlich weniger aggressiv», stellte sie fest. Ob diese Änderung des Verhaltens des Hooligans tatsächlich auf das Probiotika zurückzuführen ist, ist natürlich nicht erwiesen, aber Sara Ruckstuhl war jedenfalls sehr zufrieden mit dem Resultat.

Weitere Informationen:

**Studie:** Auswirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln auf Aggression bei jungen Strafgefangenen, Ap Zaalberg u. a. (2010)

**Literatur:** «Darm mit Charme», Giulia Enders, 2014

**Link:** [www.usz.ch/so-bleibt-der-darm-gesund](http://www.usz.ch/so-bleibt-der-darm-gesund)

## Tausendsassa «Darm»

Der Darm kann viel mehr als verdauen. Oft spricht man auch vom sogenannten «Darmhirn»: Was er alles kann und wie er uns beeinflusst, soll hier in einer losen Serie aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet werden. **mü**