

Reizdarm – was es ist und was es nicht ist

Wenn im Folgenden von Reizdarm die Rede ist, dann soll damit das »echte Reizdarmsyndrom« gemeint sein – im Gegensatz zum Pseudoreizdarm

Synonyme für Reizdarm:

- Colon irritabile
- Irritable Bowel Syndrome (IBS)
- spastisches Kolon
- Colica mucosa
- funktionelle Darmbeschwerden

Epidemiologen (Spezialisten für statistische Erhebungen in der Medizin) behaupten, dass 15 bis 25 Prozent der Menschen in Industrienationen Reizdarmbeschwerden aufweisen. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Die unterschiedlichen Häufigkeiten hängen davon ab, wie stark die Beschwerden sind. Bei dieser Angabe sind auch die leichten bis mäßigen Beschwerden eingeschlossen. Nicht jeder hat dabei einen so starken Leidensdruck, dass er damit zum Arzt geht. Wirklich starke Beschwerden, die den Patienten damit in die Arztpraxis treiben, haben meiner Schätzung nach

jedoch bestimmt 5 Prozent, vielleicht sogar 10 Prozent aller Erwachsenen.

In den Umfragen werden dabei stets die Reizdarmbeschwerden abgefragt. Die Diagnose »Reizdarm« darf daraus jedoch noch nicht gefolgert werden. Sie ist eigentlich eine Ausschlussdiagnose, d. h., man müsste diagnostisch alle anderen infrage kommenden Krankheiten ausgeschlossen haben – was allerdings so gut wie nie geschieht.

Schwierig zu klassifizieren: Reizdarmsymptome

Definitionsgemäß (sogenannte Rom-III-Kriterien) sprechen wir von einem Reizdarm, wenn Schmerzen oder Unwohlsein im Bauch an mindestens drei Tagen pro Monat innerhalb von drei Mo-

naten plus zwei der unten aufgeführten zusätzlichen Beschwerden bestehen. Natürlich stehen Schmerzen und Blähungen bei Beschwerden des Reizdarmsyndroms ganz weit vorn. Das Problem ist, dass alle in der Übersicht angegebenen Symptome bei einer Schwäche der Bauchspeicheldrüse genauso wie bei einer Milchzuckerunverträglichkeit oder aber bei einer Nahrungsmittelallergie auftreten können. Anhand der Beschwerden allein sind diese Krankheiten kaum voneinander und schon gar nicht vom Reizdarm unterscheidbar – genau das macht es ja so schwierig, die richtige Diagnose zu stellen.

Zusätzliche Beschwerden bei Reizdarm:

- Besserung nach Stuhlgang
- Änderung der Stuhlfrequenz
- Änderung von Stuhlkonsistenz oder -aussehen

Ein Reizdarm liegt aber nur dann vor, wenn organische Ursachen ausgeschlossen sind. Und genau das geschieht in den wenigsten Fällen. In diesem Buch erfahren Sie, was alles Reizdarmbeschwerden verursachen kann, aber eben kein Reizdarm ist. Ein paar Besonderheiten helfen uns aber weiter: Bei einer Bauchspeicheldrüsenschwäche kommt es fast immer zu einem Durchfall, wenn etwa fettreiche Speisen verzehrt werden. Ebenso bei einer Milchzuckerunverträglichkeit nach Milchverzehr. Und auch Allergiker reagieren bei dem Genuss »ihrer« Lebensmittel meist mit Gasbildung und Durchfall.

Wechsel der Beschwerden

Gerade der Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung ist typisch, wenn auch leider nicht beweisend für den Reizdarm. Weitere Indizien, die den Verdacht auf den Bösewicht Reizdarm lenken:

- kein Gewichtsverlust in den letzten Monaten/Jahren
- deutliche und inadäquat erscheinende Krebsangst
- keine nächtlichen Beschwerden
- Beschwerden werden schlimmer bei Stress oder Konflikten
- Beschwerdeverbesserung an Wochenenden oder im Urlaub
- weitere funktionelle Störungen

Viele Reizdarmpatienten beschäftigen sich fast nur noch mit ihrem Darm und was ihm gut tut oder eben nicht, was

kein Wunder ist, denn die Beschwerden sind zum Teil sehr unangenehm. Daher dreht sich irgendwann alles ums Essen und die dadurch vielleicht ausgelösten Beschwerden. Oft haben die Patienten auch Angst, dass es Krebs sein könnte (obwohl doch die drei Darmspiegelungen in den letzten fünf Jahren nichts dergleichen ergeben haben).

Reizdarm führt nur selten zu einer Gewichtsreduktion – und wenn, dann nur weil der Patient sich kaum noch traut, irgendetwas zu essen. Wenn Sie aber beispielsweise 6 kg im letzten halben Jahr abgenommen haben, ohne dass Sie Ihre Nahrungszufuhr eingeschränkt haben, muss unbedingt nachgeschaut werden, ob eine organische Erkrankung dahintersteckt. Dann muss der Stuhl auf den Fettgehalt untersucht werden, dann kann auch einmal eine Darmspiegelung angezeigt sein, um einen Tumor auszuschließen. Und es können gegebenenfalls auch andere bildgebende Verfahren nötig sein, um organische Erkrankungen auszuschließen, z. B. CT, MRT.

Der Reizdarm lässt Sie nachts in Ruhe

Wenn Sie z. B. eine Fettverdauungsstörung haben und abends fettreich essen, dann ist Ihre Nacht gelaufen. Die Gasproduktion in Ihrem Darm wird Sie kaum zur Ruhe kommen lassen. Der Reizdarm lässt Sie hingegen nachts meist gut schlafen, jedenfalls was das Gas angeht. Was macht Ihr Darm, wenn Sie mal nachts um drei Uhr aufwachen? Wie fühlt sich der Bauch an, wenn Sie morgens aufstehen und noch nicht gefrühstückt haben? Der Reizdarm lässt sie nachts und früh morgens meist in Ruhe, wird aber in der Regel im Tagesverlauf immer gereizter.

Stress mag er schon gleich gar nicht. Ein schwieriges Kundengespräch, Druck vom Chef oder ein Streit mit dem Partner steigert Ihre Beschwerden? Am Wochenende, im Urlaub oder durch Entspannungsübungen wird es deutlich besser? Das könnte auf einen Reizdarm hindeuten. Auch wenn weitere funktionelle Störungen vorliegen, steigert dies die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen des

Reizdarmpatienten haben einen Pferdemagen

Wussten Sie das? Einem Menschen bescheinigt man einen Pferdemagen, wenn er praktisch alles verträgt. Dabei ist der Verdauungstrakt der vierbeinigen Reittiere recht sensibel – eben wie beim Reizdarm. Menschen mit einem

angeblichen Pferdemagen müsste man hingegen eigentlich einen Geierdarm attestieren. Diese Aasfresser verdauen wirklich nahezu alles und müssen auch mit bakteriell verseuchter Nahrung gut fertigwerden.

Reizdarms. Ich drücke mich hier bewusst so vorsichtig aus.

Kein Symptom allein beweist den Reizdarm. Und leider können wir auch nicht sagen, dass der Reizdarm gesichert ist, wenn Sie z. B. vier der aufgeführten Symptome aufweisen. Aber je besser Sie sich in der Liste wiederfinden, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass doch ein »richtiger« Reizdarm vorliegt.

Ursachen für einen Reizdarm

Ebenso können andere funktionelle Störungen darauf hinweisen, dass eben auch im Darm eine funktionelle Störung vorliegt. Von einer funktionellen Störung sprechen wir, wenn keine organische Ursache den Beschwerden zugrunde liegt. Ein Beispiel hierfür ist: Wenn Sie Harndrang und Brennen beim Wasserlassen haben, denken wir natürlich an einen Harnwegsinfekt. Lassen sich aber auch bei wiederholten Untersuchungen keine Bakterien im Urin nachweisen, wird die Diagnose »Reizblase« gestellt. Vergleichbar ist dies mit der Situation, wenn jemand Herzbeschwerden hat, die an eine Verengung der Herzkranzgefäße denken lassen, die kardiologischen Untersuchungen wie Belastungs-EKG oder sogar Herzkatheter aber keinen pathologischen Befund ergeben. Dann muss ernsthaft an funktionelle Herzbeschwerden gedacht werden.

In der Regel leiden Patienten mit funktionellen Beschwerden genauso unter ihrer Erkrankung wie Patienten mit organischen Krankheiten, und sie bilden sie sich auch nicht ein oder simulieren sogar (Ausnahmen bestätigen die Regel).

Symptome außerhalb des Darms, die oft gleichzeitig auftreten:

- Schlafstörungen
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Angststörungen
- Depressionen
- Reizblase
- Reizmagen
- Menstruationsbeschwerden
- funktionelle Herzbeschwerden
- Fibromyalgie

Organische Krankheiten (also z. B. Bakterien im Urin oder eine Verengung der Herzkranzgefäße) sind »richtige Krankheiten«. Funktionelle Krankheiten sind psychisch, eingebildet, neurotisch, hypochondrisch oder der Patient simuliert sogar. Oder?

Sensibler Magen-Darm-Trakt

Das Problem bei funktionellen Störungen ist, dass die Beschwerden subjektiv sind, sie sind also nicht objektiv zu beweisen. Die Ursachen sind nicht einfacher, sondern komplexer Natur. Es heißt eben nicht:

Bakterien im Urin → Harnwegsinfekt

Beim Reizdarm, der funktionellen Störung des Darms, stehen verschiedene Mechanismen im Verdacht, an der Auslösung oder Verstärkung der Beschwerden beteiligt zu sein. Ein Aspekt des Reizdarms scheint eine sogenannte viszerale Hypersensibilität zu sein, also eine Überempfindlichkeit der Eingeweide. Ein interessanter Versuch stützt diese These: Dazu pumpte man gesunden Versuchspersonen eine definierte Menge Luft mit einem Schlauch in den Darm. Nun sollten sie die subjektiven Beschwerden im Bauch beschreiben. Patienten mit Reizdarm wurde dieselbe Luftmenge verabreicht. Sie gaben aber viel stärkere Beschwerden an. Reizdarmpatienten bilden sich die Beschwerden also nicht ein, nehmen aber einen störenden Reiz viel empfindlicher wahr.

Eine andere Hypothese geht von einer Störung des vegetativen Nervensystems aus. Das vegetative Nervensystem steuert

unbewusste Funktionen wie Schwitzen, Mundtrockenheit, Schnelligkeit des Herzschlags und eben auch die Tätigkeit von Darm und Blase. Jeder, der schon einmal Muffensausen hatte, weiß, dass Angst zu einem verstärkten Harndrang oder sogar zu Durchfall führen kann, schließlich heißt es auch »sich vor Angst in die Hose machen«. Reizdarmpatienten sind viel sensibler, ihr vegetatives Nervensystem lässt sich leichter aus dem Gleichgewicht bringen.

Gestörte Darmflora und Darpilze

Die Darmflora scheint eine große Rolle zu spielen. Ungleichgewichte der Verteilung der Darmbakterien begünstigen möglicherweise das Auftreten eines Reizdarms. Dies ist besonders dann bedeutsam, wenn der Reizdarm nach einem Darminfekt (z. B. Sommer- oder Reisedurchfall) oder

Es existiert tatsächlich, das Bauchhirn

Wussten Sie, dass es im Bereich des Darms mehr Nervenzellen als im gesamten Rückenmark gibt? Dass die Nerven des Darms mehr Serotonin produzieren als das gesamte Gehirn? Wissenschaftler sprechen heute völlig richtig von unserem Bauchhirn. So erfahren Entscheidungen, die »aus dem Bauch heraus« getroffen werden, eine wissenschaftliche Begründung.

Unser Bauch beeinflusst mit der Produktion von Hormonen – allen voran das Glückshormon Serotonin – stärker das Gehirn als dieses umgekehrt den Darm steuert! Wie gut wir uns fühlen, hängt in großem Maße also wirklich vom Bauch ab.

Ein Serotoninmangel erzeugt oder verstärkt umgekehrt aber auch die Symptome eines Reizdarms.

nach einer Behandlung mit Antibiotika auftritt, die die Darmflora beeinträchtigt. Gelegentlich liest man im Zusammenhang mit der Darmflora vom Mikrobiom. Dieses bezeichnet den Genpool aller Mikroorganismen, die den Menschen (z. B. im Darm oder auf der Haut) besiedeln. Lesen Sie Näheres zur Darmflora im Kapitel »Probleme durch Infektionen und Antibiotika« (siehe Seite 75).

Es gibt nicht die eine Ursache, die den Reizdarm allein zu erklären vermag, wir kennen aber mittlerweile doch einige Faktoren, die ihn zumindest begünstigen. Und damit haben wir dann auch Ansätze für eine Therapie (siehe Seite 88).

Vor einigen Jahren schwappte eine regelrechte Pilzwelle durch das Land. Fast alle Krankheiten – von Allergien bis Zerebralsklerose (Gehirnarterienverkalkung) – sollten von Darmpilzen verursacht werden. Auf der anderen Seite standen Internisten/Gastroenterologen, die behaupteten, Pilze im Darm haben gar keine Bedeutung, sie gehören sogar zur normalen Flora.

Wir nehmen ständig mit unserer Nahrung auch Pilze auf, von denen einige die Passage unseres Magen-Darm-Kanals nicht nur überleben, sondern sich dort auch in begrenztem Umfang vermehren können. Bei einer Stuhlanalyse mit Pilzbestimmung lassen sich diese Pilze – meist handelt es sich um Hefepilze der Gattung *Candida* – dann auch nachwei-

sen. Eine Besiedelung ist aber noch keine Infektion. Auch im Stuhl von Angehörigen von Naturvölkern findet man mitunter solche Pilze. Diese Argumente verwenden auch die Gegner der Pilzhypothese. Was sie verschweigen ist aber die Tatsache, dass die Keimzahlen bei einer solchen natürlichen Pilzbesiedelung tausend oder zehntausend Keime pro Gramm niemals übersteigen. Bei einigen Menschen findet man aber eine Million oder zehn Millionen Keime pro Gramm.

Eine Million oder zehn Millionen Keime sind natürlich nicht normal, weswegen die Pilzgegner – meist sehr naturheilkundlich orientierte Therapeuten – etwas gegen die Pilze unternehmen. Erstaunlicherweise greifen Sie dabei aber zur chemischen Keule und wollen die Pilze damit auslöschen. Sie bedienen sich dabei des Antimykotikums Nystatin, welches zwar vom Darm praktisch nicht aufgenommen wird, aber nichtsdestotrotz ein gegen Pilze gerichtetes Antibiotikum ist, welches niemals ohne eine zwingende Notwendigkeit eingesetzt werden sollte. Und diese besteht bei einer Pilzbesiedelung nicht immer, selbst wenn die Keimzahlen sehr hoch sein sollten.

Ich muss zugeben, dass ich bei den Pilzen quasi vom Saulus zum Paulus geworden bin. Mit einer Nystatin-Therapie habe ich zwar kurzfristig ein rasches Verschwinden der Darmpilze gesehen – nach vier Wochen waren sie aber meist wieder da, wenn die zugrunde liegende Störung

eben nicht beseitigt wurde. Genauso verhielt es sich mit den Beschwerden. Viele Betroffene haben mir ganz ähnlich ihr Leid geschildert. Ich habe seit mehr als 20 Jahren kein Nystatin mehr eingesetzt, da sich fast immer eine ökologische oder immunologische Störung finden und dann meist auch beseitigen lässt.

Völlig unsinnig ist es, eine Resistenztestung durchzuführen. Dabei werden im Labor die aus dem Stuhl angezüchteten Pilze verschiedenen Antimykotika ausgesetzt, um herauszufinden, welche wirken und gegen welche schon Resistenzen entwickelt worden sind. Was bei manchen bakteriellen Infektionen durchaus Sinn macht, da es hier schon viele Resistenzen durch einen viel zu häufigen Antibiotikagebrauch (oder besser Missbrauch) sowie durch den übermäßigen Einsatz von Antibiotika in der Lebensmittelindustrie gegeben hat, sind Resistenzen gegen Nystatin bisher nicht bekannt geworden.

Solche teuren und aufwändigen Untersuchungen sollten ausschließlich Spezialfällen (z. B. Pilzbefall innerer Organe bei immungeschwächten Patienten) vorbehalten bleiben. Bei Reizdarmbeschwerden ist eine solche Resistenzdiagnostik einfach unnötig.

Sinn und Unsinn der Pilzbehandlungen

Für eine Pilzbesiedelung des Darms gibt es eigentlich nur zwei Ursachen: eine ökologische Störung mit einer Aufnahmestörung des Darms, welche die Ansiedelung falscher Bakterien und eben auch der Pilze begünstigt, oder eine schwere Immunschwäche. Solche Immunschwächen stellen dann auch eine unbedingte Indikation dar, Pilze antimykotisch zu behandeln, z. B. bei Patienten mit Aids oder anderen Krankheiten, die mit starken, das Immunsystem schwächenden Medikamenten behandelt werden.

Mykose – was ist das?

Unter einer Mykose verstehen wir eine Infektion mit Pilzen. Eine Infektion hat aber immer einen Krankheitswert. Der Nachweis einer bloßen Besiedelung stellt noch keine Mykose und schon gar keine behandlungsbedürftige Krankheit dar. Beispiel: Bei einem Abstrich an Ihrer Rachenschleimhaut wird man eine Vielzahl von Keimen finden,

darunter möglicherweise sogar pathogene Keime, also Krankheitserreger. Trotzdem wird Ihr Arzt diese Besiedelung niemals antibiotisch behandeln wollen – wenn die Keimzahlen nicht sehr hoch sind und Sie gleichzeitig Halsschmerzen und andere Entzündungszeichen aufweisen. Dasselbe gilt für die Pilze.

Achtung: Nicht die Pilze sind primär zu behandeln, sondern die deren Wachstum fördernde zugrunde liegende ökologische oder immunologische Störung!

Wenn eine Fettverdauungsstörung, beispielsweise hervorgerufen durch eine Milchzuckerunverträglichkeit oder eine Gallenfunktionsstörung, beseitigt wird (diätetisch oder medikamentös), dann verschwinden meist auch die Pilze oder werden auf ein erträgliches Maß reduziert.

Noch unsinniger – und ich sehe das bei meinen Patienten immer wieder – ist eine antimykotische Behandlung auf der Grundlage von Antikörperbestimmungen im Blut. Erhöhte Antikörperspiegel im Blut zeigen lediglich an, dass der Organismus sich irgendwann einmal mit Pilzen immunologisch auseinandergesetzt hat – vor 20 Jahren oder erst gestern. Erhöhte IgM- und IgA-Spiegel weisen zwar auf eine relativ frische immunologische Reaktion hin, aber aktuelle Pilzbesiedelungen kann ich mit einer viel einfacheren und preisgünstigeren Stuhluntersuchung genauso sicher nachweisen. Zum Verständnis: IgM und IgA sind Immunglobuline, die aus Eiweiß bestehen und als Antikörper z. B. gegen krankhafte Keime fungieren.

»Energetische Testverfahren« werden auch gern in der alternativen Praxis eingesetzt. Dabei wird dann »feinstofflich« mit Hilfe von Bioresonanz, Elektroaku-

punktur nach Voll oder Kinesiologie versucht, eine Pilzbelastung nachzuweisen. Leider gibt es keinen einzigen Beweis für die Richtigkeit einer solchen Messung. Es existiert keine Studie, bei der man den »energetischen Testbefund« mit einer Stuhlanalyse verglichen hat, um zu bestimmen, wie hoch die Trefferrate ist. Im Einzelfall kann es durchaus stimmen, der energetische Befund sollte aber immer durch einen materiellen Befund bestätigt und dann auch möglichst nach den Ursachen gesucht werden – wir kommen also um eine ordentliche Stuhluntersuchung nicht herum.

Noch schlimmer als die antimykotische Therapie ist die geradezu gemeingefährliche Empfehlung einer sogenannten Anti-Pilz-Diät. Die Theorie ist ganz plausibel: Pilze verwerten hauptsächlich Kohlenhydrate. Also hat man den Patienten praktisch völlig kohlenhydratfreie Diäten angedeihen lassen. Gedeihen trifft es hier nicht ganz, da die Patienten, die meistens schon von der Grunderkrankung, nach der aber nicht gefahndet wurde, geschwächt waren, durch diese unsinnige Diät noch weiter belastet werden. Das Problem ist, dass viele Patienten sehr komplizierte Ratschläge meist peinlich genau befolgen. Je strenger und schwieriger ein Behandlungsregime – umso besser. Sicher ist, dass man sich nicht gerade sehr zuckerreich ernähren sollte, da Pilze sich über Zucker besonders gerne hermachen – aber das sollte man ja sowieso nicht.

» *Sich mit einer allzu streng geregelten Lebensweise gesund erhalten ist an sich schon eine sehr ernste Krankheit.* «

François de La Rochefoucauld

Pilze sind sehr genügsam. Sie entwickeln auch Überlebensformen, wenn man ihnen sämtliche Kohlenhydrate entzieht. Ich habe erlebt, dass selbst nach einem dreiwöchigen Heilfasten mit Wasser und ungesüßtem Tee sowie nahezu täglichen Einläufen zur Darmreinigung die vor dem Fasten vorhandenen Pilze auch danach noch vorhanden waren. Sie verfallen einfach in eine Art Winterschlaf und warten auf bessere Zeiten oder sie ernähren

sich von den sich auch im Fasten ständig abschilfernden Darmzellen. Auch mit einer Kolon-Hydro-Therapie, bei der sehr intensive Darmspülungen mit bis zu 20 Litern Wasser angewandt werden, können die Pilze nicht einfach weggespült werden.

Pilze sind harmlose Schmarotzer. Wenn ich Proben von Waldboden untersuche, finden sich massenhaft Pilze. Sie zersetzen abgefallenes Laub und andere organische Stoffe. Wenn ich den Wald »pilzfrei« bekommen will, muss ich sämtliches Laub und anderen organischen Unrat aus dem Wald entfernen. Genauso ist es im Darm: Wenn ich den Pilz loswerden will, darf ich ihn nicht bekämpfen, son-

Der Untergang der Dinos

Die Darmflora hat vor langer Zeit die Evolutionsgeschichte auf der Erde entscheidend beeinflusst. Darmbakterien haben nämlich zum Untergang der Dinosaurier beigetragen. Ja, Sie haben ganz richtig gelesen. Die Dinos sind nämlich an ihren eigenen Pupsen untergegangen.

Spaß beiseite: In Milliarden von Dindärmen wurde viele Millionen Jahre lang von den dort angesiedelten Bakterien eine riesige Menge Methangas erzeugt. Dies gelangte auf sehr natürlichem Wege in die Atmosphäre. Die vorzeitlichen Steppen und Urwälder waren weniger vom Gebrüll blutrünstiger Tyrannosaurier

als vielmehr von den Furzen pflanzenfressender Brontosaurier angefüllt. Das Methangas häufte sich in der Atmosphäre langsam an und veränderte so das Klima. Wir sind also nicht die Ersten, die eine Klimakatastrophe hervorrufen.

Doch zurück zu den Dinos. Bereits vor dem Meteoriteneinschlag gab es unter den Dinos ein dramatisches Artensterben, welches Wissenschaftler auf einen methangasbedingten Klimawandel zurückführen. Der Meteor hat den überlebenden Dinos dann nur noch den Rest gegeben. Klingt unglaublich, ist aber wahr.

dern muss ihm die Nahrungsgrundlage entziehen – meist ist dies eine Fettverdauungsstörung. Alle im Buch angegebenen Verdauungsstörungen von Allergie bis Zöliakie können indirekt zu einer Pilzbesiedelung führen. Ich muss die Grunderkrankungen finden und behandeln. Keine Diät sollte schlimmer sein als die Krankheit, die damit behandelt wird – dies gilt in besonderem Maße für die sogenannten Anti-Pilz-Diäten.

Was bringen probiotische Joghurts?

Der Verzehr von Joghurt gehört zu den ältesten mikrobiologischen Therapien der Menschheit. Bestimmte Bakterien, die bevorzugt Milchzucker verstoffwechseln, verwandeln Milch in Joghurt. Dabei handelt es sich hauptsächlich um Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien. In unserem Dünndarm kommen solche Keime auch reichlich vor. Da diese Keime in gewissem Umfang auch das Immunsystem trainieren, sind clevere Marketingstrategen der Lebensmittelindustrie auf die glorreiche Idee gekommen, diese Fähigkeit als Verkaufsargument zu nutzen.

Prinzipiell sind die Behauptungen sogar korrekt. Joghurts enthalten günstige Bakterienstämme. Für einige dieser Bakterien wurden im Versuch immunfördernde Wirkungen nachgewiesen. Es gibt sogar Studien, die tatsächlich den Nachweis von (sehr geringfügig) weniger

Infekten erbrachten. Doch wurde bisher kein einziger Beleg dafür geliefert, dass die neuen Joghurts den bisher bekannten Joghurts mit den alten Joghurtkulturen überhaupt in irgendeiner Weise überlegen sind. Jeder Joghurt darf für sich die Kennzeichnung »probiotisch« in Anspruch nehmen (zumindest dann, wenn er noch irgendwie nachweisbar lebende Keime enthält – egal welche und in welcher Menge).

Joghurts sind kein Allheilmittel, denn:

- Joghurts enthalten Milchzucker. Wer eine Laktoseintoleranz hat, bekommt damit nicht weniger, sondern mehr Darmprobleme.
- Fruchtjoghurts enthalten Fruktose. Wer eine Fruktoseintoleranz hat, bekommt damit nicht weniger, sondern mehr Darmprobleme.
- Joghurts enthalten Milcheiweiß. Wer eine Milcheiweißallergie hat, bekommt damit nicht weniger, sondern mehr Darmprobleme.
- Joghurts enthalten relativ viel Fett und Eiweiß. Wer aufgrund einer noch nicht erkannten Verdauungsstörung Fett und Eiweiß nicht gut verwerten kann, weist einen Fäulnisstuhl auf, der unter Zufuhr von reichlich Joghurt noch schlimmer werden kann.

Mehr über die Bedeutung der Darmflora erfahren Sie im Kapitel »Probleme durch Infektionen und Antibiotika« (siehe Seite 75).