

Endoflora- Merkblatt

Die Wichtigkeit einer gut etablierten Darm- und Rachenflora ist in den letzten Jahren immer deutlicher geworden. Wir haben wieder und wieder gehört, dass – nicht zuletzt in Krankenhäusern, und da vor allem auf den Intensiv-Stationen – multiresistente Keime auftreten, die bei schwer Kranken manchmal zu tödlichen Verläufen führen können. Nicht selten werden diese Keime auch durch industriell erzeugtes Fleisch verbreitet.

Regelmäßig kommt es dann zu den üblichen Pressekonferenzen, bei denen die Verantwortlichen Besserung geloben, mehr Kontrolle anmahnen und so tun, als ob das Ganze neu wäre und nicht schon x-mal durchexerziert.

Wenn man sich vergegenwärtigt, dass ein Großteil der Antibiotika in der Massen- Tierhaltung verbraucht werden (Schätzungen zwischen 70-80%), kann man schon darüber nachdenken, ob vegetarische Ernährung nicht eine Option wäre...

Aber auch schon viel näher an uns dran wird es interessant: Bei jeder Infektion, wo wir uns überlegen, ob Antibiotika sinnvoll & nötig sind, sollte man genau nachdenken, ob ihr Einsatz wirklich unabdingbar ist.

Jede Antibiotika- Gabe schwächt das innere Gleichgewicht und macht empfindlicher für die nächste Infektion. Das ist unvermeidlich und sollte gerade bei Kindern berücksichtigt werden; dieser Effekt hält noch Wochen und Monate später an und ist bei Heranwachsenden besonders ausgeprägt.

Gerade bei Neugeborenen und Kleinkindern ist noch kein etabliertes Mikrobiom vorhanden. Mit diesem Begriff umschreiben wir all die 'Untermieter' die wir in den diversen Körperregionen beherbergen. Dies baut sich in den ersten Lebensmonaten schrittweise auf. Unmittelbar nach der Geburt ist die Immunabwehr im Darm während der ersten Lebenswochen 'abgeschaltet' – nach ca. 3-4 Wochen schaut der Organismus dann sozusagen nach, was sich da im Darm

etabliert hat und arrangiert sich mit 'seinen' Darmkeimen.

Bei Kindern, die durch Kaiserschnitt zur Welt kommen oder während der ersten Lebenswochen Antibiotika erhielten ist diese Abstimmung erschwert. Wir wissen heute aus epidemiologischen Untersuchungen, dass solche Kinder häufiger an allergischen Erkrankungen leiden und auch mehr zu Übergewicht neigen.

Was hilft?

Zum Einen sollte man einem gewissen Grund-Dreck gegenüber gelassen sein. Jungen Müttern zu erzählen, sie müssten alles mit Sagrotan® oder Ähnlichem desinfizieren ist Unsinn. Zum anderen tauscht ein Kind sein Mikrobiom mit anderen Kindern aus – das heißt, Kindergarten, Kontakte bei der Tagesmutter oder die älteren Geschwister helfen. Auch ein Besuch auf dem Bauernhof kann günstig sein, wenn man nicht gerade in einen Kuh- oder Schweinestall gerät, wo reichlich Antibiotika verteilt werden.

Bei uns in der Praxis ist Symbioflor® eines der meistverordneten Mittel. Das Prinzip ist schon über 50 Jahre alt und x-fach bewährt. Mit den beiden Präparaten, die unsere gängigsten Darmkeime enthalten (Escherichia coli und Streptococcus faecalis) kann man keine Wunder bewirken, aber es ist für mich immer wieder erstaunlich, wie diese vergleichsweise simple Therapie einschlägt. Wir haben bei vielen Kindern beobachtet, dass chronische Verstopfung, stinkende Stühle, aber auch lang-anhaltende Nebenhöhlenentzündungen abklingen – und das oft schon nach wenigen Tagen bis Wochen. Bis auf eine gewissen Diarrhoe- Neigung kenne ich keine Nebenwirkungen.

Moderne DNA-Sequenzierungen haben ergeben, dass wir ca. 1.000 verschiedene Darmkeime beherbergen und dass deren Zusammenstellung in Qualität und Quantität sehr empfindlich auf Umweltreize reagiert. Über 90% dieser Einzeller

kennen wir nur aus diesen DNA-Analysen, da sie bisher noch nicht gezüchtet werden konnten. Jede Therapie kann da nur ganz unbeholfen und teilweise unterstützen.

Unser Immunsystem besteht eben nicht nur aus 'uns', sondern aus der Zusammenarbeit des individuellen Organismus mit seinen verbündeten Keimen, die eine aktive Rolle in unserem Stoffwechsel spielen. Auf jede eigene Körperzelle kommen 10 Mikrobiomzellen, keine Körperregion ist völlig keimfrei, und schon im Uterus werden die Ungeborenen mit Keimen besiedelt.

Dies Immunsystem lernt aus seinen Herausforderungen, und lassen Sie mich hier ganz bewußt anmerken, dass Impfungen (nicht alle, aber die meisten) dazu gehören und eine der größten medizinischen Errungenschaften sind. Impfungen schulen die Abwehr und machen uns und unsere Kinder stärker, gerade bei Infektionen, für die es keine gezielten Medikamente gibt. Doch auch das geduldige Ausheilen einer Kinderkrankheit gehört dazu, und bei weitem nicht jede Infektion muß gleich Antibiotika auf den Plan rufen.

Aber man muß dann dran bleiben, aufpassen und gegebenenfalls schnell sein. Dann hat man die Sicherheit einer letzten Verteidigungslinie nicht aus der Hand gegeben und trotzdem dem Organismus meist die Chance lassen können, selber erfolgreich zu reagieren und so stärker zu werden.

Es ist völlig verständlich (und richtig), dass Eltern risikoscheu sind, wenn es um die Gesundheit ihrer Kinder geht. Aber man muß dann eben auch sehen, dass zu schnelle Antibiotikagabe eben solche Risiken beinhaltet und das Abwägen zwischen kurzfristiger Beseitigung des Infekts und langfristig zunehmendem Häufigkeit

einer Abwehrschwäche oder einer Allergie eben nicht ganz einfach sind.

Es zeichnet sich immer mehr ab, dass viele chronische Erkrankungen zumindest eine Komponente haben, die mit unserer Mikroflora zu tun hat. Die Forschung auf diesem Gebiet wird nicht zuletzt dadurch erschwert, dass dabei wenig Patientierbares herauskommt und das Ganze billig zu werden droht. Da engagiert sich kaum eine Pharmafirma.

Was geht uns als orthopädisch- manualmedizinisch Tätige nun das Ganze an?

Zum einen schauen wir uns halt den ganzen Menschen an, nicht nur seine Schulter oder seinen Nacken. Zum anderen gibt es eben ganz enge Zusammenhänge zwischen z.B. einer Angina und einem verspannten Nacken. Ein 'kranker' Blähbauch zwingt einen ins Hohlkreuz und ein chronischer Atemwegsinfekt macht Blockierungen an den Brustwirbeln - genau wie ein geärgerter Magen übrigens (aber das ist ein anderes Thema).

Wir empfehlen Ihnen nichts, was wir nicht bei unseren Kindern und uns selber genauso machen würden. Uns ist aber wohl bewusst, dass ein Teil dieser Ratschläge im Widerspruch zu dem stehen, was Sie anderweitig gehört haben. Nur in der offenen Diskussion und dem Austausch von Argumenten kommen wir vorwärts. Dem soll dies Merkblatt dienen.

Alle hier erwähnten Fakten sind wissenschaftlich belegbar. Was Sie nicht selber im Internet finden können ergänzen wir da gerne durch die entsprechenden Quellenhinweise. Sprechen Sie uns ggf. bitte an.