

Eine starke Verbindung

Die Darm-Haut-Achse

Ein Beitrag von Dr. Andreas Wies

Die beiden „Außen“-Flächen unseres Körpers, die Haut und der Verdauungstrakt, schützen uns vor äußeren Einflüssen. Sie bilden beide eine klare Grenze, die unserem Schutz dient. So hat uns die Natur gut gegen physiologische, chemische und biologische Gefahren ausgestattet. Inzwischen wissen wir, dass die Mikrobiota der Haut eng mit der des Darms verbunden ist.



Sowohl Haut- als auch Verdauungsgrenze verfügen über protektive Zellstrukturen. Wir kennen Sie als Schleimhäute, die jeweils von Mikrobiota unterstützt werden. Je nach anatomischem Bereich (z. B. Gesicht, Mund, Dick-, Dünndarm, Vagina) zeigt die jeweilige Bakterienansammlung eine deutliche Varianz. Sind Mucosa und Epidermis des Darmes geschwächt, leidet früher oder später auch die Haut darunter – zum Beispiel an den Armen und am Oberkörper.

Die Mikrobiota der Haut trägt entscheidend zur Aufrechterhaltung ihrer Homöostase bei. Sie schützt vor schädlichen Krankheitserregern und reguliert das „dermatologische“ Immunsystem. Das Gleichgewicht der Haut-Mikrobiota kann gestört werden, beispielsweise durch Veränderungen des pH-Werts, bei Exposition gegenüber Umweltgiften oder bei der Verwendung bestimmter Hautpflegeprodukte. Pathologische Zustände wie Ekzeme, Psoriasis und Akne können sich daraus entwickeln. Doch welche Rolle spielt nun der Darm?

Die Darm-Haut Achse

In den letzten Jahren wurden die Zusammenhänge zwischen Darm und Gehirn (Darm-Hirn-Achse) erforscht. Die Erkenntnisse führten zu interessanten neuen Therapieansätzen. Beispielsweise wissen wir

inzwischen, dass Menschen mit Depressionen mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit auch über eine Dysbiose verfügen.

Die Forschung in Sachen Darm-Haut-Achse führte bislang eher ein Schattendasein, nimmt jedoch inzwischen an Fahrt auf. Welche Verbindung gibt es nun zwischen der Haut und dem Darm? Die aktuelle Forschung (siehe Literatur) kann inzwischen nachweisen, dass unsere Hautgesundheit durch die Haut-Darm-Achse beeinflusst wird und dass Ungleichgewichte im Darm-Mikrobiom, beispielsweise durch falsche Ernährung, Stress oder die Einnahme von Antibiotika, zu Hautproblemen führen können.

Lohnender Blick in den Darm

In der Erfahrungs- und Naturheilkunde ist hinlänglich bekannt, dass eine gesunde, vitale Haut einen gesunden Darm voraussetzt, beziehungsweise dass bei Hautproblemen ein Blick auf das Darmgeschehen lohnt. Das Darm-Mikrobiom spielt eine wichtige Rolle im menschlichen Körper, indem es den Wirt schützt, den Stoffwechsel moduliert und die Immunität >>

Für Eilige

Gesunde, vitale Haut braucht den Einklang mit einer Balance der Darm-Mikrobiota. Beim Auftreten von Allergien, Ekzemen und anderen Hautunreinheiten lohnt in jedem Fall der Blick in den Darm, denn dieser ist über die Darm-Haut-Achse eng mit unserem Kontaktorgan Haut verbunden.

beeinflusst. Dies ist nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, dass 70–80 % unserer Immunzellen im Darm angesiedelt sind.

Gerät das Darm-Mikrobiom in Dysbalance, führt dies früher oder später zu Problemen; unter anderem mit der Haut. Allergische Reaktionen, Ekzeme und Entzündungen sind die Folge. Den in Schiefelage geratenen Darm zur Ursachenheilung mit „guten“ Bakterien zu versorgen, liegt nahe.

Förderung der mikrobiotischen Artenvielfalt

Der weit verbreitete Therapieansatz zur Stärkung des Mikrobioms liegt in der Gabe von Präbiotika (im Rahmen einer darmfreundlichen Ernährung) und in der Supplementierung von Probiotika. Es sind diese ausgewählten Bakterienstämme, die die Darm-Mikrobiota wieder artenreicher machen sollen. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden. In manchen Fällen ist dieses Vorgehen jedoch kontraproduktiv. Vorsicht ist geboten bei Vorliegen einer intestinalen Entzündung oder eines Leaky Gut. In diesen Fällen ist eine Supplementierung mit Probiotika verfrüht, ja sogar kontraindiziert. Warum?

Habitat der Darmbakterien ist die Mucosa. Diese kann aufgrund falscher Ernährung, Medikamente, Chemotherapie und weiterer Faktoren geschwächt sein. Zudem ist häufig festzustellen, dass die Tight Junctions des Darmepithels aufgrund eines entzündlichen Geschehens übermäßig permeabel sind. Dann sind Tür und Tor geöffnet und größere Nahrungsbestandteile, aber auch Bakterien oder deren Fragmente, passieren das Darmepithel und gelangen in die Blutbahn. Und da gehören sie nun in keinem Fall hin! Sie würden das Immunsystem – zurecht – veranlassen, weitere Entzündungen zu triggern, möglicherweise auch auf der Haut. Und so könnte eine durchaus wohl gemeinte Darmtherapie sogar mehr Schaden als Nutzen bringen.

Therapieansatz bei entzündlichem Geschehen

Prüfen Sie ex ante die relevanten Marker:

- Zonulin
- Alpha-1-Antitrypsin
- Leptin

Liegen Entzündungen vor, dann sind nicht Probiotika, sondern sogenannte Postbiotika eine wertvolle Hilfe bei der Therapie. Bei den Postbiotika handelt es sich um Zubereitungen aus unbelebten Mikroorganismen oder deren Stoffwechselprodukten. Zu den postbiotischen Bestandteilen gehören

beispielsweise kurzkettige Fettsäuren, Exopolysaccharide, Vitamine, Teichoinsäuren, Bacteriocine, Enzyme und Peptide. Postbiotika sind in der Lage, die Darmgesundheit zu verbessern, indem sie die Darmbarriere stärken, Entzündungen verringern und die antimikrobielle Aktivität gegen Darm-pathogene fördern. Auf diese Weise unterstützen sie das Immunsystem nachhaltig. Sie sind ein elementarer Schritt, wieder eine Balance im Darm herzustellen und so die Darmgesundheit positiv zu beeinflussen.

Der Einstieg über Postbiotika in der Darmtherapie zeigt vor allem große Vorteile bei Kindern ab 3 Jahren, alten Menschen und Personen mit Immunschwäche, auch nach der Krebstherapie. Für sie sind Postbiotika ein schonender Weg, die Darmgesundheit und das Immunsystem wieder aufzubauen.

Postbiotika, Probiotika oder beide?

Die Gabe von Probiotika nach einer Initial-Kur mit Postbiotika (21–42 Tage, je nach vorliegender Symptomatik) ist sinnvoll, um eine Neubesiedlung der Darm-Mikrobiota zu unterstützen beziehungsweise zu beschleunigen. Eine labortechnische Bestimmung zur richtigen Auswahl der benötigten Bakterienstämme ist angezeigt. Oft zeigt bereits eine Behandlung ausschließlich mit Postbiotika deutliche Verbesserungen, verursacht durch reduzierte Entzündungen, eine gestärkte Darmwand und in der Folge die selbstregulierende Fähigkeit des Darms in der Entwicklung einer ausgewogenen Mikrobiota.

Theorie und Praxis: Ein Fallbeispiel

Die Erfahrung in meiner naturheilkundlichen Praxis bestätigt den Erfolg in der Arbeit mit Postbiotika. Erst kürzlich suchte mich Herr H. auf. Ein sportlicher 53-Jähriger mit hin und wieder schwächendem Immunsystem. Er kam mit dem Wunsch, seine seit Jahren häufig wiederkehrenden Hautprobleme (Furunkel, Abszesse) naturheilkundlich zu



Tight Junctions

Tight Junctions sind interzelluläre Verschlusskontakte aus Proteinen, die eine Diffusionsbarriere zwischen den Epithelzellen darstellen und den parazellulären Transport von Wasser und gelösten Stoffen regulieren.

Das Habitat der Darmbakterien kann aufgrund falscher Ernährung, Medikamente oder Chemotherapie geschwächt sein.

In einem Fallbeispiel führten Postbiotika zu einem erfreulichen Ergebnis.

behandeln. Schulmedizinische Therapien mit Abszessspaltung und Antibiotikagabe zeigten keine nachhaltige Wirkung.

Nach einer ausführlichen Anamnese lag bald die Vermutung nahe, dass der Darm der lange gesuchte Hebel für die Verbesserung der Haut von Herrn H. sein könnte. Um schnelle Ergebnisse zu erzielen, setzen wir an beiden Seiten an: dem Darm UND der Haut. Ich empfahl Herrn H. eine zunächst 21-tägige Kur mit Postbiotix von Postbiotika zur Stärkung der Mikrobiota und Reduzierung von Entzündungen. Herr H. sollte zweimal 2 g davon täglich zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Für die betroffenen Hautstellen empfahl ich die Behandlung mit Silicium G7 Siliplant von Silicium Laboratories. Er sollte zweimal 15 ml täglich einnehmen. Organisches Silizium ist ein entscheidendes Element zum Aufbau von Kollagen und Elastin; es trägt zur Zellregeneration der Haut bei. Zusätzlich supplementierte Herr H. relevante Mineralstoffe mit Mitocare Premium Minerale. Eine Alternative dazu stellt Biogena Mineralstoff Formula dar. Schließlich gab ich Herrn H. entsprechende Ernährungsempfehlungen, die dem Darm zuträglich sind. Regelmäßige Bewegung waren für ihn, den sportlich Aktiven, gewohnte Alltagsroutine.

Beim Kontrolltermin nach vier Wochen sah ich ein sehr erfreuliches Ergebnis: Die Haut hatte sich deutlich beruhigt. Seit unserem letzten Termin hatte Herr H. lediglich einmal stressbedingten Lippenherpes. Insgesamt hatte sich das Wohlbefinden des Patienten deutlich gebessert. Er berichtete mir zudem von deutlich regelmäßigerer und stabilerer Darmaktivität. Zur nachhaltigen Stärkung setzten wir die Therapie mit Postbiotix für weitere 21 Tage fort und supplementierten zusätzlich EnerZona Omega 3 RX, um den Organismus mit antiinflammatorischen Fettsäuren zu versorgen. Das sind



Was sind Postbiotika?

Postbiotika sind vollendete Stoffwechselprodukte von Darmbakterien (Probiotika) und gelten laut neusten Forschungen sogar als Schlüssel-Regulatoren für einen starken Magen-Darm-Trakt. Sie wirken Entzündungsprozessen entgegen, eignen sich bei Nahrungstoleranzen und chronisch entzündlichen Darmbeschwerden.

hochreine Fischölkapseln mit hohem FS-Gesamtanteil und EPA-DHA 2:1. die Einnahme erfolgt dreimal täglich. Je nach Therapieergebnis ist der nächste Schritt die Anwendung von geeigneten Probiotika. Zum Beispiel Biogena Omni Lactis 20 Gold oder Omni Lactis 20 PUR Gold.

Fazit

Durch Ernährung, Stressreduktion und eine initiale Kur mit Postbiotika kann häufig bereits nach 3–4 Wochen eine Symptom-Verbesserungen beobachtet werden. Systematische Darmstärkung braucht Zeit. Therapeutisch initiiert (mit Post- und eventuell ausgewählten Probiotika im Anschluss) ist es vor allem ein „darmfreundlicher Lebensstil“, was den Darm gesund hält. So sollte es Teil jeder Darmtherapie sein, den Patienten in seiner Eigenverantwortung zu stärken und sein Zutun in den Therapieprozess mit einzubinden: konkret durch ballaststoffreiche Ernährung (Präbiotika), Säure-Basen-Ausgleich in der Wahl der Lebensmittel, Verzicht beziehungsweise deutliche Reduktion von Zucker und Alkohol sowie regelmäßige Bewegung und effektives Stressmanagement. ■

Systematische Darmstärkung braucht Zeit.

Eigenverantwortung und Einbindung des Patienten sollten immer Teil einer Darmtherapie sein.



Literatur

1. Aguwa C et al.: Targeting dysbiosis in psoriasis, atopic dermatitis, and hidradenitis suppurativa: the gut-skin axis and microbiome-directed therapy. Clin Dermatol. 2023 Sep-Oct;41(5):640-649. doi: 10.1016/j.clindermatol.2023.09.019.
2. De Almeida C V, Antiga E, Lulli M: Oral and Topical Probiotics and Postbiotics in Skincare and Dermatological Therapy: A Concise Review. Microorganisms. 2023 May 27;11(6):1420. doi: 10.3390/microorganisms11061420.

Die vollständige Literaturliste kann beim Verlag angefragt werden.

Dr. Andreas Wies

Er ist Heilpraktiker mit Praxis in München. Schwerpunkte sind u. a. Stress und assoziierte (myo-fasziale) Beschwerden, Darmgesundheit, Makro-/Mikronährstoffe. Zur Anwendung kommen physikalische und naturheilkundliche Verfahren sowie Orthomolekulare Medizin.

