

Vitalität erhalten

Gesund, vital und aktiv das Leben genießen

VON DR. ULRICH KRAFT

■ **Fulda.** Sehr oft werden Ärzte mit der Frage konfrontiert, wie man sich mit zunehmendem Alter seine Vitalität erhalten oder speziell nach längerer Krankheit auch wieder zurückholen könne. Üblicherweise wird dies mit dem Hinweis auf die Wichtigkeit gesunder Ernährung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr beantwortet. Auch die tägliche Bewegung kommt ins Spiel oder auch die Einnahme von Multivitaminpräparaten. Doch heute, nach Vorliegen ganz neuer faszinierender Studien, muss man diese Frage anders beantworten.

Die Entdeckung der unglaublichen Bedeutung der bakteriellen Besiedlung des Darms für die Gesundheit wird bereits als stille Revolution in der Medizin bezeichnet. Die große Anzahl unterschiedlicher Mikroorganismen, die im menschlichen Darm leben, bildet ein dynamisches offenes Ökosystem (Mikrobiom).

Der Darm, seine Funktionen und damit auch die Zahl und Zusammensetzung der Darmbakterien verän-

dern sich im Laufe des Lebens. Die vorliegenden Studien erlauben inzwischen die Aussage, dass es auch bei Senioren einen sehr eindeutigen Zusammenhang zwischen Ernährung, Darmbakterien und Gesundheitszustand gibt.

Je aktiver und gesünder ein Mensch ist, desto größer ist die Vielzahl der Darmbakterien in ihrer Art und Anzahl. Während gesunde Senioren bis zu 1.000 verschiedene Bakterienarten „beherbergen“, sind diese bei Menschen mit Demenz auf nur etwa 50 Arten reduziert. Weitere wissenschaftliche Studien zeigen den Zusammenhang zwischen Übergewicht, Diabetes mellitus, Morbus Parkinson und den Darmbakterien. Eine Ernährung, die nicht auf den Stoffwechsel von Senioren abgestimmt ist, schädigt ebenfalls die Darmbakterien.

Aus der wissenschaftlichen Forschung ist klar ersichtlich, dass die Verfügbarkeit nicht nur von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Aminosäuren (Eiweißbausteine), sondern auch von Hormonen, welche für Vitalität und Energie be-

stimmend sind, nicht einfach davon abhängig ist, ob man gesund und vitalstoffreich isst, sondern ganz wesentlich davon, ob wir eine ausreichende Menge an Darmbakterien in unserem Körperinneren angesiedelt haben. Die Vielfalt an gesunden Darmbakterien bestimmt nämlich darüber, ob Vitalstoffe überhaupt in die Zellen transportiert werden können, wo sie dann ihre aktivierenden und vor allem auch ihre entzündungshemmenden Wirkungen auf uns ausüben.

Nach längerer Krankheit oder einer Antibiotikagabe zum Beispiel ist es wesentlich, die Anzahl und Vielfalt unserer Darmbakterien durch wissenschaftlich ausgewählte probiotische Bakterien zu unterstützen. Diese sind in sogenannten Probiotika enthalten, doch nur wenige Produkte sind für die Anwendung bei Senioren geeignet. Besonders zu empfehlen ist die Einnahme mit zunehmendem Alter, denn die abnehmende Hormonproduktion und der reduzierte Stoffwechsel verursachen ab dem 50. Lebensjahr eine Verringerung von Bifidobakterien und Lactobazillen, wohingegen sich

Fäulniskeime stark vermehren. Während ältere Menschen besonders oft an erhöhter Infektanfälligkeit und ganz speziell an vermehrten Entzündungen leiden, die in Folge nicht nur zu chronischen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, sondern auch zu Arthritis und Demenz führen können, zeigte eine österreichische Studie positive Auswirkungen auf die Gesundheit aufgrund eines altersgerechten Darmaufbaus. Die Teilnehmer entdeckten schon nach wenigen Wochen, dass sie wieder über mehr Vitalität verfügten. Die wissenschaftliche Auswertung zeigte, dass sich binnen neun Wochen die Werte für Eisen, Zink, Calcium und andere hin zum Normalbereich bewegten und somit die verbesserte Aktivität durch die Therapie erklärbar war.

■ DER AUTOR

Dr. Ulrich Kraft führt eine Privatzärztliche Gesundheitspraxis für Kinder und Erwachsene in Fulda. Weitere Informationen unter www.ulrich-kraft.de.