

Wieder mehr Rotavirus-Fälle

**LÜBECK/ OSTHOLSTEIN.** Rotaviren sind eine der häufigsten Erreger für schwere Magen-Darm-Erkrankungen bei Kindern. Die Zahl der nach dem Infektionsschutzgesetz gemeldeten Rotavirus-Infektionen ist in Lübeck im vergangenen Jahr weiter gestiegen. Das teilte die AOK NordWest auf Basis aktueller Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin mit. Im Jahr 2023 wurden insgesamt 78 Fälle registriert, im Vorjahr waren es 63 Fälle. Im Jahr 2021 wurden nur 17 Fälle gemeldet. Im Kreis Ostholstein wurden im Jahr 2023 insgesamt 73 Fälle registriert, im Vorjahr waren es 61 Fälle. Im Jahr 2021 wurden nur 21 Fälle gemeldet.

„Durch die Aufhebung der Corona-Maßnahmen treten Erkrankungen durch Infektionen mit Rotaviren wieder vermehrt auf. Der Trend zu steigenden Zahlen setzt sich scheinbar fort. Daher raten wir allen Eltern, unbedingt die empfohlenen Impfungen bei Säuglingen und Kleinkindern vorzunehmen und auf bestimmte Hygieneregeln zu achten“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Rotaviren verursachen Durchfälle, Erbrechen und Bauchschmerzen. Im Vergleich zu anderen Durchfall-Erkrankungen verläuft die durch Rotaviren verursachte Magen-Darm-Erkrankung bei Säuglingen und Kleinkindern häufig schwer. Sie reagieren besonders empfindlich auf den Flüssigkeits- und Salzverlust. Daher ist es wichtig, genügend Flüssigkeit zuzuführen. Denn wenn der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen werden kann, kann der Zustand lebensbedrohlich werden.

GESUNDHEITS-TIPP  
Mikrobiotika und Allergien

Geht es um unsere Gesundheit – speziell um unsere Darmgesundheit – fallen oft Begriffe wie „Mikrobiom“ oder „Mikrobiotika“. Bei Letzteren handelt es sich um eine spezielle Kombination aus vermehrungsfähigen Bakterien, die sich bei ausreichender Aufnahme positiv auf den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden auswirken können. Es gibt auch Hinweise darauf, dass sich die Einnahme von Mikrobiotika wie Probiotika oder Präbiotika positiv auf die Entwicklung von Allergien auswirken kann.

Wie funktioniert unsere Darmflora?

Die Darmflora ist eine komplexe Gemeinschaft von Mikroorganismen, die in unserem Verdauungstrakt, hauptsächlich im Dickdarm, leben. Sie spielt eine wichtige Rolle bei der Verdauung von Nahrungsmitteln, der Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems und der Synthese bestimmter Nährstoffe:

- Verdauung: Die Darmflora hilft bei der Verdauung von Nahrungsmitteln, insbesondere von Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten, die unser Körper allein nicht verdauen kann.
- Immunsystem: Ein Großteil unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Die Darmflora spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des Immunsystems, indem sie Entzündungen kontrolliert und das Gleichgewicht zwischen Immunabwehr und Toleranz gegenüber harmlosen Substanzen, wie Nahrungsmitteln, auf-

rechterhält.

- Schutz vor Krankheitserregern: Eine gesunde Darmflora bildet eine Barriere gegen potenziell krankmachende Mikroorganismen. Außerdem produziert sie antibakterielle Substanzen und stimuliert die Produktion von Schleim, der die Darmschleimhaut schützt.

- Aufnahme von Nährstoffen: Einige Bakterien in der Darmflora sind in der Lage, Vitamin K und B-Vitamine zu synthetisieren. Diese Vitamine sind wichtig für verschiedene Stoffwechselprozesse in unserem Körper.

Die Darmflora spielt also eine vielfältige Rolle in unserem Körper.

Mikrobiom vs. Mikrobiota – wo liegt der Unterschied?

Kurz nach unserer Geburt wird der Darm von den ersten Bakterien besiedelt. Dadurch wird eine Ansammlung aus Mikroben gebildet, die schlichtweg Darmflora genannt wird. Diese Mikroben dienen in dieser ersten Lebensphase dazu, unser Immunsystem darauf zu trainieren, welche Bakterien oder Erreger zum eigenen Körper gehören und harmlos sind. Dieser Prozess nimmt offensichtlich einen großen Anteil daran, ob jemand zu einem späteren Zeit-

punkt Allergien entwickelt oder nicht.

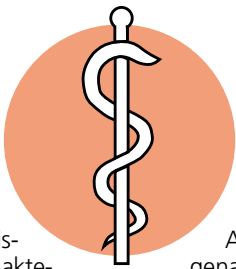
In unserer Darmflora, die auch als Mikrobiota bezeichnet wird, lebt eine Gemeinschaft aus Mikroorganismen, einschließlich Bakterien, Viren und andere Kleinstlebewesen, die sich im Darm ansiedeln. Die Mikrobiota ist aber nicht nur im Darm beherbergt, sondern auch in anderen Bereichen des Körpers wie beispielsweise auf der Haut oder in der Lunge.

Darüber steht das Mikrobiom und beinhaltet sozusagen die genetischen Inhalte dieser Mikroorganismen. Es umfasst also nicht nur die Mikroorganismen selbst, sondern auch ihre gesamten genetischen Informationen. Mit anderen Worten, das Mikrobiom ist wie die genetische „Bibliothek“ der Mikroorganismen in einem bestimmten Bereich.

Mit den sogenannten Mikrobiotika, die probiotische Bakterien enthalten, soll nun die Gesundheit der Darmflora bzw. der Mikrobiota im Darm gefördert werden. Sie sind in verschiedenen Darreichungsformen wie zum Beispiel als Kapseln, Pulver oder als Getränke erhältlich.

Wie kann die Darmflora Allergien verhindern?

Ein Ungleichgewicht in der Darmflora oder der Verlust von wichtigen Bakterien, die im Darm angesiedelt sind, können die Entstehung von Allergien begünstigen. In einer bereits vergangenen Studie der TU München konnte gezeigt werden, dass durch die Bakterien im Darm spezifisch je-



ne Immunzellen blockiert werden, die für das Auslösen von Allergien verantwortlich sind. Gestützt wurde diese Annahme durch die sogenannte „Hygiene-Hypothese“, die nahelegt, dass verbesserte Hygienestandards zwangsläufig zu weniger Kontakt mit Mikroben führen. Und das löst wiederum eine Zunahme von beispielsweise Autoimmunerkrankungen oder allergischen Erkrankungen aus.

Außerdem stellte man fest, dass Kaiserschnittkinder oder intensiv mit Antibiotika behandelte Kinder weniger Artenreichtum in ihrer Darmmikrobiota erreichten und eine höhere Neigung zu Allergien zeigten.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass Forschungen ein erhöhtes Allergierisiko mit Veränderungen des Mikrobioms im Darm, aber auch in der Lunge oder auf der Haut nahelegen – besonders allergische Krankheitsformen wie allergisches Asthma, Neurodermitis oder Nahrungsmittelallergien. Dies kann einen wichtigen Ansatz für zukünftige Therapien darstellen.

Können Mikrobiotika einen positiven Einfluss auf Allergien haben?

Die Einnahme von Mikrobiotika, wie Probiotika und Präbiotika, kann sich positiv auf Allergien auswirken, indem sie das Gleichgewicht der Darmflora wiederherstellen und das Immunsystem modulieren. Das kann auf folgende Weise ablaufen:

- Formung des Immunsystems: Probiotika können das Immunsystem umformen, indem sie die Produktion von entzündungshemmenden Substanzen fördern und die Aktivität von Immunzellen regulieren. Das führt dazu, dass das Immunsystem ausgewogen ist und nicht übermäßig auf potenzielle Allergene reagiert.

- Verbesserung der Darmbarriere: Probiotika können dazu beitragen, Darmbarrieren stärker zu machen, indem sie die Produktion von Schleim fördern und die Lücken zwischen den Zellen der Darmschleimhaut schließen.

- Hemmung von Entzündungen: Probiotika und Präbiotika können entzündungshemmende Wirkungen haben.

Es gibt verschiedene Formen von Mikrobiotika, die zur Unterstützung bei Allergien eingenommen werden können, darunter:

- Probiotika: Diese enthalten lebende Mikroorganismen, die einen positiven Einfluss auf die Darmflora haben. Probiotika sind in Form von Kapseln, Pulvern, Tabletten und fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Sauerkraut und Kimchi erhältlich.

- Präbiotika: Präbiotika sind in vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie Zwiebeln, Knoblauch, Artischocken, Bananen und Vollkornprodukten enthalten. Sie sind auch als Nahrungsergänzungsmittel in Pulver- oder Kapselform erhältlich.

Falls Sie eine ausführliche Beratung zu Mikrobiotika benötigen, kommen Sie gerne zu uns in die Pinguin-Apotheken.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Männer. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmer-

zen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Auch Hämorrhoiden können die Folge sein. Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Und was ist überhaupt für den unangenehmen Streik im Darm verantwortlich? Wir haben nachgeforscht.

Ursachen kaum zu vermeiden

Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig und reichen von

falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wiederholten Aufschub des Toilettengangs – etwa, weil es am Arbeitsplatz unangenehm ist. Bei Frauen kommen hormonelle Schwankungen während des Zyklus oder in den Wechseljahren hinzu. Man sieht: Sämtliche Auslöser zu vermeiden ist praktisch unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können, um gegenzusteuern. Dabei sollte die Verwendung von Abführmitteln immer die Ausnahme sein.

Schließlich kann eine häufige Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt führen.

Meistens lässt sich die Darmtätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie funktionieren Ballaststoffe?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quell-effekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung ausschlaggebend. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.<sup>1</sup> Empfehlenswert sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel.

Neu am Markt

Ein innovatives Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv – die erste pflanzliche Kombination der oben genannten Ballaststoffe plus wohltuendem Kümmel. Das fruchtige Trinkpulver wird bei Bedarf einfach mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken (am besten morgens und abends). Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser pflanzlichen Formulierung auch Gewöhnungseffekte aus.

<sup>1</sup>Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

**FRAGE** an den Experten

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mlak-Caamaño, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

**Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?**

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

**PRODUKT-TIPP** bei hartem Stuhl

**NEU**

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.  
**PZN: 19251696 (6 Sachets)**  
**PZN: 19105730 (20 Sachets)**

ANZEIGE