

## Darm gut, alles gut?!

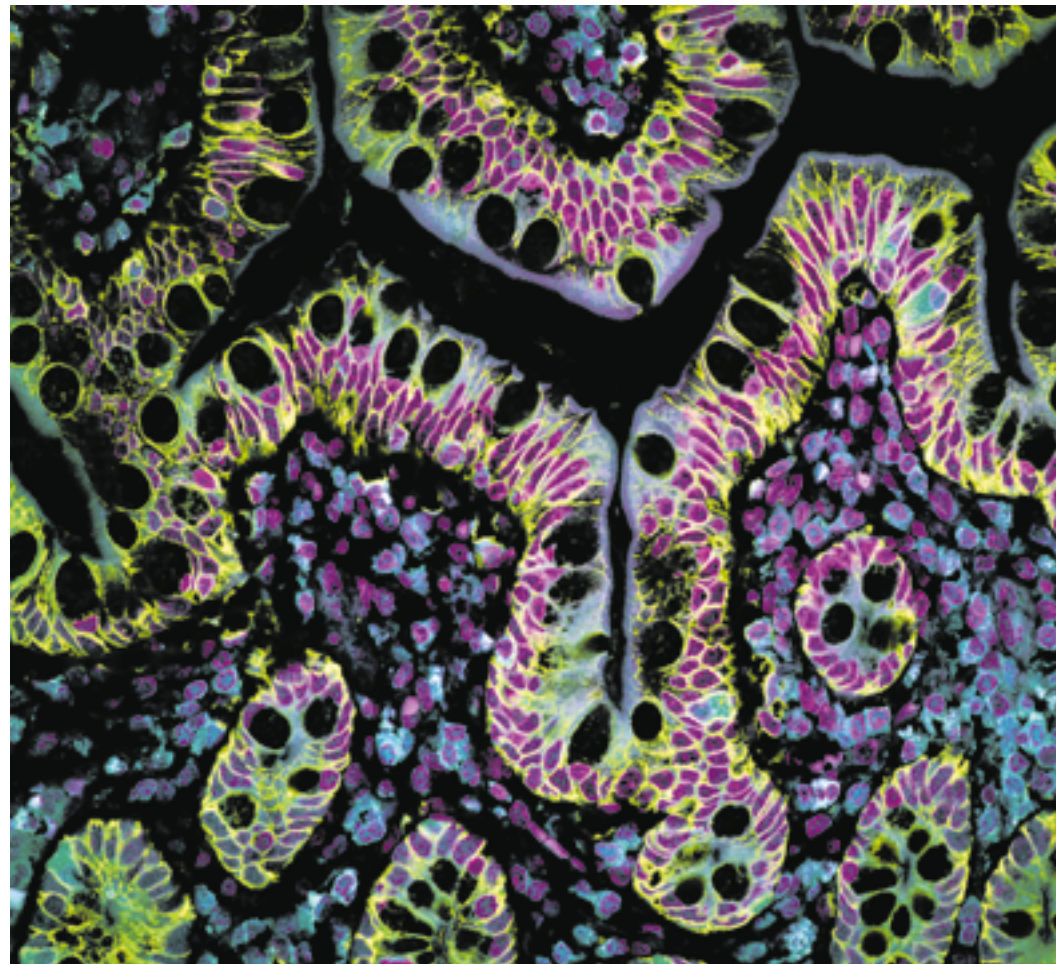
Unser Darmmikrobiom beeinflusst Immunsystem, Psyche und Krebsrisiko. Neue Technologien gewähren tiefe Einblicke in diese „geheime Welt“, von der wir bisher nur einen Bruchteil kennen.

**K**aum ein Thema bietet so viel Stoff für Sprichwörtliches wie Ernährung und Verdauung. „Du bist, was du isst“ oder „Gut gekaut ist halb verdaut“ – da ist etwas Wahres dran. Dass unsere Ernährung maßgeblich unsere Darmgesundheit beeinflusst, spüren wir am eigenen Leib. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass speziell eine „westliche Diät“ – fette, stark gezuckerte Speisen, hohe Kaloriendichte und enthaltene Emulgatoren oder Farbstoffe – in die Entstehung von Erkrankungen des Darms involviert ist, aber auch vieler anderer Organe. Trotzdem fehlt es an langfristig kontrollierten Ernährungsstudien, auch, weil die komplexe Zusammensetzung der Ernährung sich als große Herausforderung erweist und das Essverhalten auf Dauer schwer kontrollierbar ist.

### Erforschung des Mikrobioms

Die Wissenschaft zum Mikrobiom – der vielfältigen Keimwelt unseres Darms – ist noch jung, dafür aber sehr vielversprechend. Das Darmmikrobiom mit seinen Milliarden von Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen gilt heute als eigenständiges Organ mit weitreichenden Funktionen. Die Darmkeime sind maßgeblich am Stoffwechsel beteiligt, beeinflussen das Immunsystem und kommunizieren sogar mit dem Gehirn. Über Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin haben sie Auswirkungen auf Stimmung und Verhalten. Die sogenannten „Schmetterlinge im Bauch“ oder das „Bauchgefühl“ haben also auch eine wissenschaftliche Grundlage.

„Die gezielte Erforschung dieser Keimwelt wurde erst in den letzten 20 Jahren mit mo-



Die Immunfluoreszenz-Aufnahme zeigt Darmepithelzellen eines Morbus-Crohn-Patienten. Foto: Julian Schwärzler

deren Technologien möglich, doch bisher ist uns nur ein kleiner Teil aller Darmkeime bekannt“, weiß Julian Schwärzler. Der junge Arzt und Gastroenterologe behandelt an der Universitätsklinik für Innere Medizin I Betroffene mit Magen-Darm-Beschwerden und forscht vor allem zu den Ursachen von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Das Auftreten dieser behandel-, aber nicht heilbaren und mit einem hohen Leidensdruck verbundenen Erkrankungen steigt in der westlichen Welt stark an. „Wir konnten in unserem Labor und auch im



Foto: MUJ/D. Bullock

### „Vor allem hochverarbeitete Lebensmittel schaden der Darmgesundheit.“

Julian Schwärzler  
Gastroenterologe

Menschen inzwischen nachweisen, dass die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren – sie kommen gehäuft in Fleisch und verschiedenen Ölen vor und gelten als gesund für Herz und Gefäße – den Verlauf chronisch entzündlicher Darmerkrankungen verschlechtern“, berichtet Schwärzler. Diese Erkenntnis gilt vor allem für genetisch anfällige Personen. „Auch wenn viele Zusammenhänge erst durch weitere Studien belegt werden müssen, wissen wir heute, dass vor allem hochverarbeitete Lebensmittel der Darmgesundheit schaden.“

Wer sich um die Gesundheit seiner Darmflora sorgt, wird im Netz – oft trotz fehlender Datenlage – mit zahlreichen Tipps und guten Ratschlägen versorgt. „Der Markt für Probiotika boomt. Für gesunde Menschen gibt es aber kaum Belege für einen Nutzen.“

### Probiotika und ihr Nutzen

Manche Studien zeigen sogar, dass Probiotika nach einer Antibiotikakur die natürliche Erholung des Mikrobioms verzögern können. „Gezielt eingesetzt – etwa beim Reizdarmsyndrom oder entzündlichen Darmerkrankungen – können sie jedoch sinnvoll sein“, so Schwärzler.

Schlechte Essgewohnheiten liegen aber nicht nur an fehlendem Ernährungsbewusstsein. Im Alltag verleiten uns ansprechend drapierte Süßigkeiten an der Supermarktkasse oder irreführende Kennzeichnungen auf Lebensmittelpackungen. „Die Forschung fordert daher auch politisches Handeln: Maßnahmen wie Steuern, veränderte Lebensmittelkennzeichnungen und eine bewusster Gestaltung von Einkaufsumgebungen haben großes Potential, um den Konsum nachweislich schädlicher Lebensmittel zu reduzieren – so wie das Werbeverbot für Zigaretten das Rauchverhalten beeinflusst hat“, betont der Experte. (hei)

Mehr Infos zu diesem Thema gibt Julian Schwärzler in seinem Vortrag am 18. Juni um 19:00 Uhr in der Stadtbibliothek Innsbruck. Mit dem QR zum Event:



### Prof. Ernst Brandl-Preis 2025 für Stefan Salcher

Im Rahmen einer Feier am 1. Juni im Rathaus Schwaz wurde der junge Krebsforscher Stefan Salcher mit dem Wissenschaftspreis der Prof. Ernst Brandl-Stiftung ausgezeichnet (von links): Klinikdirektor Dominik Wolf, Rektor Gert Mayer, Stefan Salcher, der Schwazer Bezirkshauptmann Michael Brandl, die Witwe des Stifters Monika Brandl-Knapp und die Schwazer Bürgermeisterin Victoria Weber. Foto: Stadt Schwaz

## Studierende probten den Notfall

Bei der vierten Skills Night simulierten Medizin- und Krankenpflegestudent:innen in Innsbruck eine Nachtschicht.

12 Teams – 12 Notfallszenarien: Eine Nachtschicht lang trainierten 48 Studierende der Humanmedizin an der Medizinischen Universität Innsbruck und der Krankenpflege an der fh Gesundheit gemeinsam den Ernstfall.

Bei der Skills Night in der Nacht auf den 17. Mai übten sie anhand von Fallbeispielen, unter Zeitdruck Notfälle zu versorgen. In einer eigens dafür aufgebauten Notaufnahme mussten die Teilnehmenden „Patient:innen“ versorgen, die von Figurant:innen eindrucksvoll gespielt wurden und aufwendig geschminkt waren.

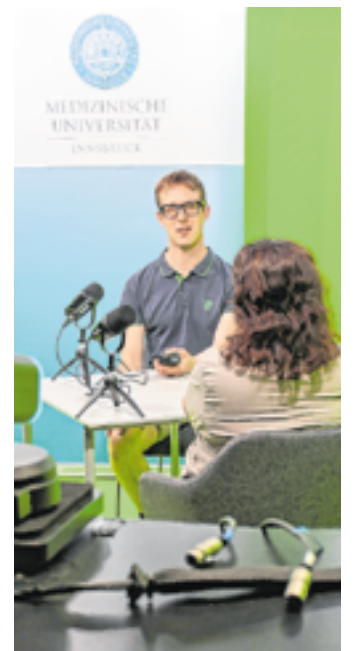
Ziel der Skills Night ist es, die Zusammenarbeit zwischen Ärzt:innen und Pfleger:innen schon im Studium zu fördern. Mit dabei waren dieses Jahr auch Studierende der Studien-



Im Mai übten Medizin- und Krankenpflegestudierende bei der Skills Night eine Nachtschicht. Foto: Lukas Sieberer

gänge BMA und Gebärdensprachdolmetschen. Organisiert wurde das dreitägige Event mit vorbereitenden Vor-

trägen und Workshops bereits zum vierten Mal von Studierenden sowie der Anästhesiepflege der tirol kliniken. (vol)



Podcast-Host Felix Pik interviewt Expert:innen zu aktuellen Gesundheitsthemen. Foto: MUJ/D. Bullock

## „Frag die Medizin“ gibt Antworten

Von den Tropen nach Europa – ist Chikungunya schon bei uns angekommen? Was macht Kinder resilient? Wo lauert die größte Zecken-Gefahr? Im neuen „Frag die Medizin“-Podcast greifen Expert:innen der Medizinischen Universität Innsbruck mit Moderator Felix Pik aktuelle und alltägliche Fragestellungen auf und beantworten sie wissenschaftlich fundiert, aber frei von Fachsimpelei. Die Podcast-Reihe richtet sich an alle Interessierten, die in kompakter und leicht verständlicher Form über den letzten Stand der Forschung informiert werden möchten. Neben medizinischen Grundlagen werden auch häufige Fragen und verbreitete Mythen aufgegriffen und eingeordnet.

Die rund 15-minütigen Folgen erscheinen regelmäßig auf allen gängigen Podcast-Plattformen. Die bisherigen Folgen drehen sich neben dem Tropenvirus, der psychischen Gesundheit von Kindern und der Zeckensaison um Organtransplantation, Masern und Sonnenbrand.



Hier geht's zum Podcast:

frag-die-medizin.at

### Kontakt

Medizinische Universität  
Innsbruck  
Innrain 52  
Christoph-Probst-Platz  
Tel.: +43 (0)512 9003 0  
public-relations@i-med.ac.at  
www.i-med.ac.at



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT

INNSBRUCK