

7. Türchen

Hinter Türchen 3 habe ich ein wenig über mögliche Ursachen für HIT geschrieben. Gerade bei Frauen im Wechsel können die Hormone eine Rolle spielen. Doch häufig sind es tatsächlich Probleme direkt im Magen-Darm-Trakt, die für mehr als nur Bauchgrummeln sorgen. Verschiedene Tests wie ein Atemtest oder Darmfloraprofil geben Auskunft darüber, wie es um deine Körpermitte bestellt ist.

Bestätigt sich, dass die Darmflora aus dem Gleichgewicht ist, sollte das Problem bei der Wurzel gepackt werden. „Gute“ Darmbakterien ansiedeln (mit passenden Probiotika) oder füttern (mit Präbiotika) und die „schlechten“ ausmerzen – am besten auf schonende Weise, zum Beispiel mit Oreganoöl*.

Doch genau wie beim Thema gesunde Ernährung, wo es nicht den einen richtigen Weg für alle gibt, sondern individuelle Lösungen gefragt sind, kann man „gute“ und „schlechte“ Darmbakterien nicht einfach über einen Kamm scheren. In Bezug auf Histaminintoleranz gibt es durchaus „gute“ Darmbakterien wie *Lactobacillus casei* (zum Beispiel in Actimel und anderen probiotischen Produkten), die Histaminern Probleme machen können. Der Grund? Die Bakterien verstoffwechseln ihr präbiotisches Futter unter anderem in Histamin. Eine Faustregel gibt es aber trotzdem: In der Regel werden rechtsdrehende Kulturen bei HIT besser vertragen als linksdrehende, wie ich hier angerissen habe. Doch was heißt das jetzt im Klartext?

Probiotika, aber welche?

Ich habe eine kleine Übersicht der Bakterienstämme gebastelt, damit du maßgeschneiderte Probiotika für dich auswählen

kannst.

Verträgliche Bakterienstämme	Bedenkliche Bakterienstämme	Bakterienstämme, die biogene Amine freisetzen
alle Bifidobakterienstämme (vor allem infantis)	Lactobacillus helveticus	Enterococcus faecialis
Lactobacillus acidophilus	Lactobacillus reuteri	Enterococcus faecium
Lactobacillus gasseri	Lactobacillus plantarum	Escherischia coli
Lactobacillus rhamnosus		Lactobacillus bulgaricus
Lactobacillus salivarius		Lactobacillus casei
Lactobacillus sporogenes		Lactobacillus fermentum
Lactococcus lactis		Streptococcus thermophilus

Du hast Dich für ein probiotisches Produkt entschieden? Dann gehe es langsam an. Wer es mit Prä- oder Probiotika auf einen Schlag übertreibt, kann seinem Darm tatsächlich zu viel des Guten tun. Lass Dich daher am besten von einem Diätologen bzw. Diätassistenten beraten, wie Du mit so einer Kur für den Darm am besten vorgehst.