

trotz*ms*



WISSEN KOMPAKT

Darmgesundheit bei MS

KLEINE KEIME, GROSSE WIRKUNG

Das Mikrobiom bei MS

Wusstest Du, dass Dein Darm und Dein Gehirn ständig miteinander „sprechen“? Diese direkte Verbindung nennt man **Darm-Hirn-Achse**. Dabei kommunizieren Darm und Gehirn über Nervenbahnen, Hormone und Stoffwechselprodukte aus Deinem Darm. Eine Hauptrolle spielt dabei Dein **Mikrobiom**: Billionen von Bakterien und anderen Mikroorganismen, die in Deinem Darm leben und eine Art eigenes „unsichtbares Organ“ bilden.¹

Dein Mikrobiom kann Deine Immunzellen in eine beruhigende oder aktivierende Richtung „programmieren“.

Bei Menschen mit MS ist das Gleichgewicht dieser Darmbakterien häufig gestört – Fachleute sprechen von einer **Dysbiose**. Warum ist das wichtig? Das Mikrobiom spielt eine entscheidende Rolle für das Immunsystem. Forschende vermuten, dass die Zusammensetzung der Darmbakterien auch MS-bedingte Entzündungsreaktionen maßgeblich beeinflussen kann. Auffällig ist, dass im Mikrobiom von Menschen mit MS entzündungsfördernde Bakterien häufig vermehrt vorkommen, während entzündungshemmende eher fehlen.^{2,3}



**Neurologin
Frau Dr. Dorsch**

erklärt, was genau das Mikrobiom ist und welche Rolle es bei MS spielt.



LEAKY-GUT-SYNDROM

Wenn der Darm durchlässig wird

Vielleicht hast Du schon von **Leaky Gut** („undichter Darm“) gehört – einem Zustand, in dem die Darmbarriere durchlässiger ist, als sie sein sollte. Normalerweise funktioniert die Darmwand wie ein fein abgestimmter Filter zwischen Darm und Blutkreislauf: Wasser, Elektrolyte und Nährstoffe aus der Nahrung dürfen passieren, alles andere wie Bakterien oder andere unwillkommene Stoffe bleiben draußen.⁴

Bei Menschen mit MS scheint dieser Filter häufig weniger dicht zu sein.⁵ Fachleute vermuten, dass Entzündungen und eine ungünstige Bakterienzusammensetzung die engen Verbindungen (Tight Junctions) zwischen den Zellen der Darmwand schwächen. Das Problem: Ist die Darmwand zu durchlässig, können Bakterien oder andere Stoffe ins Blut gelangen, die dort nicht hingehören. Dein Immunsystem erkennt diese „Eindringlinge“ und schlägt Alarm. Diese gesteigerte Alarmbereitschaft könnte Entzündungen im ganzen Körper anfeuern – und damit potenziell auch die Entzündungsaktivität im Gehirn und Rückenmark, die für die MS typisch ist. Ein gesundes Mikrobiom kann auch die Darmbarriere wieder stärken.⁶



MIKROBIOM

Lohnen sich Selbsttests für zu Hause?

Wer mehr über sein eigenes Mikrobiom herausfinden möchte, stößt schnell auf Selbsttests, die nach Einsendung einer Stuhlprobe Auskunft über die Zusammensetzung der Darmflora geben sollen. Solche Tests für die Anwendung zu Hause sind meistens teuer und werden nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.⁷

Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) rät von solchen Tests ab, da ein einheitlicher Standard und die wissenschaftliche Grundlage derzeit noch fehlen.⁸

DEINE MS-THERAPIE

So wirkt sie sich auf den Darm aus

Die wichtigste Säule Deiner MS-Behandlung, um Entzündungen zu kontrollieren, sind **hocheffektive MS-Therapien direkt nach Diagnose**. Interessanterweise scheinen diese Therapien auch das Mikrobiom positiv zu beeinflussen: Studien zeigen, dass MS-Therapien dazu beitragen können, die Darmflora wieder in ein gesünderes Gleichgewicht zu bewegen – manche fehlenden Bakterien nehmen zu, andere, die im Übermaß vorhanden waren, normalisieren sich.^{9,10} Das bedeutet: Deine Therapie arbeitet **auf zwei Ebenen**:

- 1 Sie bremsst die Fehlreaktionen des Immunsystems.
- 2 Sie kann helfen, Deinen Darm wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Wende Dich bei Fragen rund um Deine Therapie an Dein Behandlungsteam.

Quellen:

1. Probstel AK und Baranzini SE. Neurotherapeutics. 2018;15:126. | 2. Bronzini M et al. Front Immunol. 2023;14:1176016. | 3. Stuart F et al. Nat Commun. 2016;7:12015. | 4. Obrenovich MEM. Microorganisms. 2018;6:107. | 5. Buscarinu MC et al. Neurotherapeutics. 2018;15:68. | 6. Kinashi Y und Hase K. Front Immunol. 2021;12:673708. | 7. <https://www.test.de/Mikrobiom-Selbsttests-Teure-Analysen-ohne-Aussagekraft-6115898-0/> | 8. <https://karger.com/vis/article-pdf/34/5/393/3613022/000494108.pdf> | 9. iMSMS Consortium. Cell. 2022;185:3467. | 10. Diebold M et al. Gut Microbes. 2022;14:2147055. | 11. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ballaststoffen/#c3555>



Gute Bakterien füttern²

Unterstütze Deine Darmgesundheit – ganz unkompliziert über Deine Ernährung. Besonders darmfreundlich sind **Ballaststoffe aus Vollkorn, Gemüse oder Hülsenfrüchten**. Sie dienen als Nahrung für die „guten“ Darmbakterien und fördern so deren Wachstum. Man bezeichnet sie daher als Präbiotika. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene eine Aufnahme von mindestens 30 g Ballaststoffen pro Tag.¹⁾ Auch **Joghurt, Sauerkraut oder andere fermentierte Lebensmittel** unterstützen eine gesunde Darmflora. Sie sind sogenannte Probiotika und enthalten lebende, gesunde Bakterien.

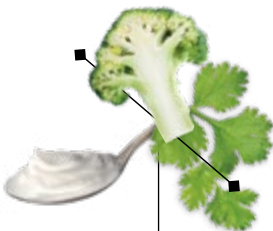
TOP

Viele Ballaststoffe
aus Gemüse, Obst und Vollkornprodukten

Probiotika –
fermentierte Lebensmittel
(z. B. Joghurt, Kefir oder Sauerkraut)

Gesunde Fette
wie Omega-3-Fettsäuren (z. B. Lachs,
Walnüsse, Hanfsamen, Avocado)

Frische Lebensmittel
(z. B. frisches Obst und Gemüse,
frisches Vollkornbrot, frische
Kräuter)



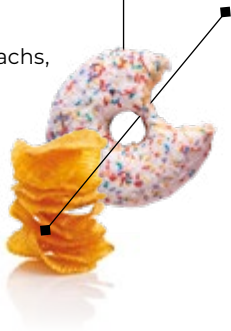
FLOP

Fertigprodukte
(z. B. Tiefkühlpizza, Instant-
nudeln, Fertigsaucen, Chips)

Hoher Salzkonsum
(z. B. gesalzene Snacks, stark
gesalzene Wurstwaren)

Zu viel Zucker
(z. B. Softdrinks, Süßigkeiten,
gesüßte Cerealien)

Zu viel Fleisch
(z. B. Wurst, Salami, Speck,
stark verarbeitetes Fleisch)



Wissen, das stärkt

Mehr zu gesunder Ernährung bei MS findest Du in unserem
WISSEN KOMPAKT „Anti-entzündliche Ernährung“. Bestell dein Exemplar
unter 0800 1010800 oder lade es auf www.trotz-ms.de herunter.

Du suchst weitere Informationen rund um MS? Dann melde Dich bei unserem kostenlosen Patientenprogramm an:

trotz*ms* **MEIN SERVICE**

Kostenlos erreichbar unter:

0800.1010800

Montag–Freitag von 8–18 Uhr
Unser Team ist für Dich da!

  @trotz_ms

 @trotzms

Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2025

www.roche.de

Bildnachweise: © MirageC; Kateryna Kon / Science Photo Library;
SouthWorks; Richard Clark; Pramote Polyamate; narvikk; Emilija
Manevska; Creative Studio Heinemann; J Studios / Getty Images

M-DE-00028899