

Darmgesundheit: Wissenschaftliche Klarstellung räumt Begriffs-Wirrwarr auf

Ein Begriff, viele Mythen: Internationales Gremium definiert Darmgesundheit / Konsenspapier mit Mitautor Stephan C. Bischoff von der Universität Hohenheim

Was ist Darmgesundheit? Ein internationales Gremium hat erstmals den Begriff definiert. Daran beteiligt war Prof. Stephan C. Bischoff, Ernährungsmediziner an der Universität Hohenheim in Stuttgart. Das bietet künftig einen zuverlässigen Rahmen – für Forschung und Medizin ebenso wie für die Medien und die Werbebranche.

Er bewirbt Joghurt oder Limonaden, beschreibt Ursachen für Magenbeschwerden, Allergien oder Depressionen – der Begriff „Darmgesundheit“ begegnet einem in der Werbung, in den Medien und in der Forschung. „Was genau dieser Begriff jeweils bedeutet, ist jedoch vom Kontext abhängig“, erklärt Stephan Bischoff. Der Ernährungsmediziner ist Professor an der Universität Hohenheim und Mitautor der Studie.

Die uneinheitliche Verwendung des Begriffs würde es nicht nur erschweren, Forschungsergebnisse zu vergleichen. „Darmgesundheit‘ wird oft auch im Marketing verwendet. Das hat Einfluss darauf, was die Menschen kaufen oder essen“, betont Bischoff. „Es sollte daher klar sein, was mit dem Wort gemeint ist.“

Auch innerhalb der Wissenschaft wird der Begriff nicht einheitlich verwendet. Erschwert wird dies dadurch, dass Symptome und Erkrankungen nicht unbedingt übereinstimmen müssen. „Wenn zum Beispiel eine entzündliche Darmerkrankung vorliegt, kann in Phasen vollständiger Remission ein gesunder Darmzustand vorliegen“, so Bischoff. „Umgekehrt fühlen sich manche Menschen wohl und leiden dennoch an schlechter Darmgesundheit.“

Internationales Gremium schlägt klare Definition vor...

Um der Verwirrung zu begegnen, hat die International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) im September 2024 ein Gremium einberufen, an dem Bischoff beteiligt ist. Die internationale Gruppe untersuchte, was Darmgesundheit genau bedeutet.

Nun hat sie Darmgesundheit definiert: als „Zustand normaler Magen-Darm-Funktion ohne aktive Magen-Darm-Erkrankungen oder darmbezogene Symptome, die die Lebensqualität beeinträchtigen“. Ihre Erklärung wurde in Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology veröffentlicht.

...und praktische Methoden zur Messung der Darmgesundheit

Das Gremium skizziert in seiner Erklärung klinisch relevante Methoden zur Beurteilung der Darmgesundheit. „Wichtig ist, dass es dabei nicht nur um Labortests oder die Beurteilung des Darmmikrobioms geht“, erklärt Bischoff. „Das subjektive Befinden der Menschen muss mit den objektiven Messungen der Darmfunktion kombiniert werden.“

Denn viele Funktionsmessungen seien derzeit nicht ausreichend für einen Normalbereich validiert

oder korrelieren nur schlecht mit den Patientenergebnissen. „Nach wie vor fehlt es an zuverlässigen Tests zur Messung der Darmgesundheit“, hält Bischoff fest. „Insbesondere bei der Untersuchung des Darmmikrobioms ist die Aussagekraft begrenzt. Hier besteht noch viel Forschungsbedarf.“

Publikation

Marco, M.L., Cunningham, M., Bischoff, S.C. *et al.* The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of gut health. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* (2026). <https://doi.org/10.1038/s41575-026-01176-x>

Text: Elsner