



## Jagdpause

Ein Impala und ein Leopard scheinen sich im südafrikanischen Krüger-Nationalpark anzufreunden. Das Antilopenkalb habe sich regelrecht an die Raubkatze geschmiegt, berichtet ein Ranger, der dabei war. Der Ausgang des Spiels ist unbekannt – der Leopard verschwand nach einer Stunde mit seiner potenziellen Beute im Busch.

### Glosse

## Vom Winde verweht

Zehn bis dreißig Prozent der Erwachsenen leiden unter Blähungen. Einige von ihnen müssen so häufig einen Wind fahren lassen, dass es mit dem sozialen Miteinander schwer wird. Wer sich an dieser Stelle angesprochen fühlt, der sollte sich Gedanken über die Bakterien in seinem Verdauungstrakt machen: Die Ursache der Flatulenz könnte eine unbeständige Darmflora sein, berichtet eine Gruppe um den Arzt Fernando Azpiroz aus Barcelona im renommierten Fachblatt „Gut“. Billionen Bakterien zersetzen unsere Nahrung und verwandeln sie dabei unter anderem in Methan, Kohlenstoffdioxid, Wasserstoff und Spuren von Schwefelwasserstoff, ein farbloses, brennbares, giftiges Gas, das nach faulen Eiern riecht. Bohnen, Erbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie führen bekanntermaßen zu einer starken Erhöhung des Gasvolumens. Doch manche Menschen müssen – bei gleicher Kost – öfter pupsen als andere. Im Darm der Betroffenen sei das Ökosystem aus den Fugen geraten, schreiben Flatologe Azpiroz und seine Kollegen: Während neun Bakterientypen im Übermaß

vorkommen, sind sieben andere Formen viel zu selten. Diese Fehlbesiedlung führt offenbar zu außerordentlicher Gasbildung und womöglich sogar zu entzündlichen Beschwerden. Das könnte bedeuten: Vielpupser reagieren allergisch auf die eigenen Darmwinde.

Wie kann es so weit kommen? Liegt es an der falschen Ernährung? Der westlichen Ernährungsweise jedenfalls mangelt es an Ballaststoffen, also bestimmten Kohlenhydraten – und diese sind genau das, was Darmbakterien von Natur aus benötigen: Im Laufe der Evolution haben sich die Winzlinge auf den Konsum von Kohlenhydraten spezialisiert, die für den Menschen nur schwer verdaulich sind. Wer seine Bakterien also lange genug mit solchen Ballaststoffen füttert, der vermag seine Flora langfristig wieder ins Gleichgewicht zu bringen – und damit die Verdauung. Eine totale Flaute muss niemand befürchten. Weizenkleie, Vollkornbrot und andere ballaststoffreiche Lebensmittel haben blähendes Potenzial. Und sieben Abwinde jeden Tag signalisieren, dass einem nichts fehlt.

Jörg Blech