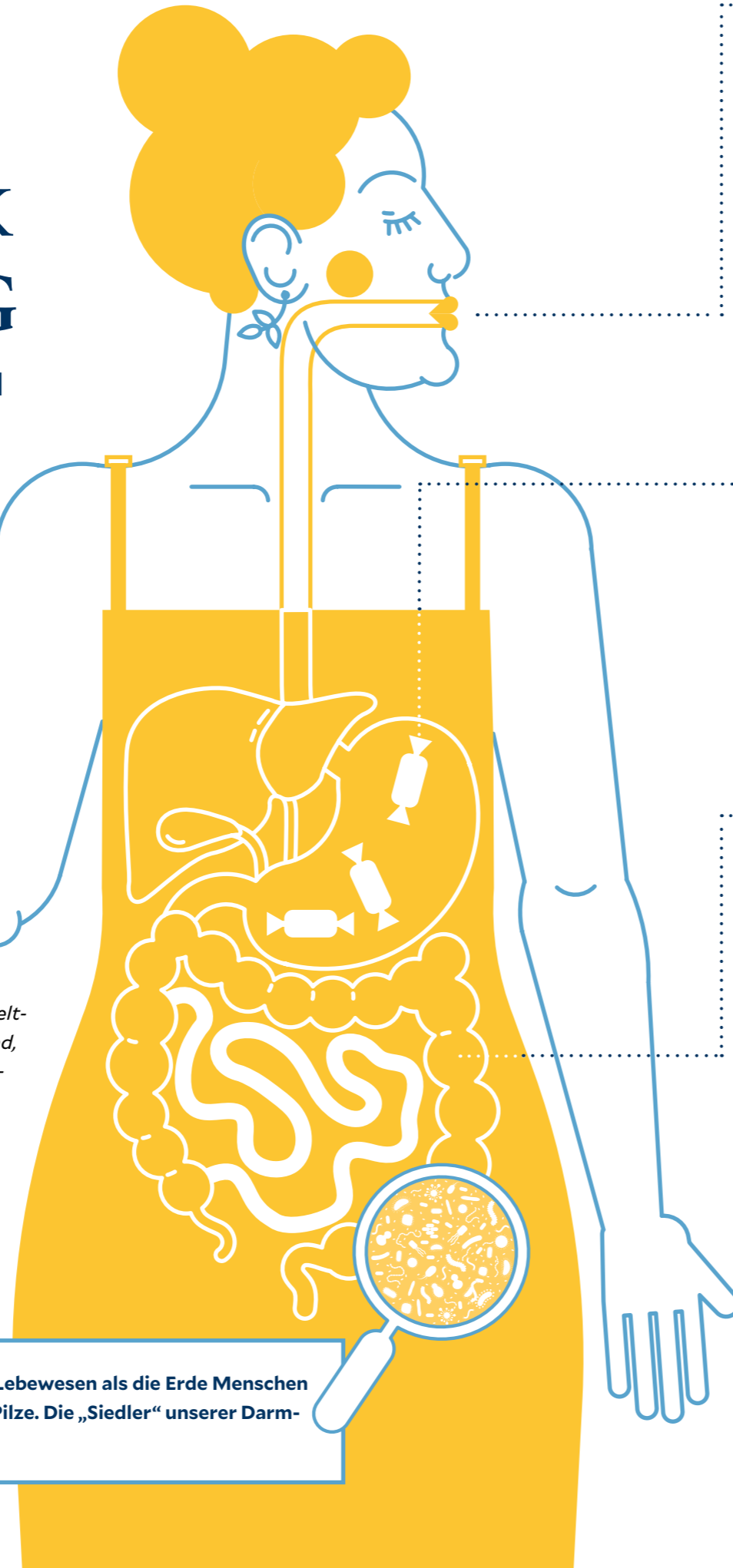


WUNDERWERK VERDAUUNG

IN VIELEN ETAPPEN ZU EINEM
GUTEN BAUCHGEFÜHL

Über den Darm spricht keiner gerne. Viel zu peinlich ist es, die Verdauung zum Thema zu machen. Dabei ist unser Darm sehr vielseitig. Er ist an Stoffwechsel, Wasserhaushalt und Immunsystem beteiligt und wird – wenn er krank geworden ist – sogar für Depressionen verantwortlich gemacht. Ein stressiger Alltag, eventuell mit Fast Food und Umweltgiften, belastet unsere Verdauungsorgane zunehmend, genauso wie zu häufige Antibiotika-Gaben eine Herausforderung für unseren Darm sind. Weitreichende gesundheitliche Probleme von peinlichen Blähungen über Stoffwechselstörungen und Darmentzündungen bis hin zu Darmkrebs können die Folge sein.

Ein einziges Gramm Darminhalt beherbergt mehr Lebewesen als die Erde Menschen hat – größtenteils Bakterien, aber auch Viren und Pilze. Die „Siedler“ unserer Darmflora sind unsere wichtigsten Verdauungshelfer.



Oben rein und unten raus? Ganz so einfach ist das nicht.

Eine gesunde Verdauung beginnt bereits im Mund. Hier werden Speisen mechanisch zerkleinert und mit Speichel vermengt und so eine erste Vorverdauung von Kohlenhydraten und Fetten angestoßen. Was wir zusammenfassend Verdauung nennen, ist letztlich eine mechanische und chemische Aufspaltung der Nahrungsmittel, damit der Körper die Nährstoffe, die er benötigt, herausfiltern kann.

TIPP: Richtiges, bewusstes Kauen ist wichtig! Bei jeder Mahlzeit stellt sich frühestens nach ca. 15 min ein Sättigungsgefühl ein. Wer gründlich kaut, unterstützt also nicht nur seine Verdauung, sondern ist tatsächlich früher satt! Das ist für alle wichtig, die gerne bei gleichbleibenden Essgewohnheiten ein paar Kilos weniger hätten.

Knurrend und murrend: der Magen.

Im Magen liegt der Speisebrei je nach Fettgehalt bis zu sechs Stunden. Ist die zerkaute Nahrung durch die aggressiven Magensäfte ausreichend zersetzt, übernimmt der Darm alles Weitere.

TIPP: Ein Verdauungsschnäpschen hilft nicht! Das Gegenteil ist der Fall: Denn anstatt die letzte Mahlzeit zu verarbeiten, baut der Körper zunächst den Alkohol ab. Man verdaut erst später und das Essen liegt noch länger und schwerer im Magen.

Unsere unsichtbaren „Darm-Mitbewohner“ machen einen prima Job!

Alle Darmwände sind eng mit Darmbakterien besiedelt. Diese produzieren Enzyme, die unsere Nahrung in kleinste Nahrungseinheiten chemisch aufspalten. Die Mikroben leisten aber noch mehr: Sie trainieren unser Immunsystem und sie halten Krankheitserreger im Verdauungstrakt in Schach. Das gelingt am besten, wenn sich möglichst viele unterschiedliche Darmbakterien in uns tummeln: In einem gesunden Darm leben bis zu 1000 verschiedene Bakterien-Arten friedlich zusammen!

Erst wenn ein Rädchen der komplexen Verdauungsmaschinerie streikt, bemerkt der Mensch, wie wunderbar die einzelnen Verdauungsorgane miteinander verbunden sind und wie reibungslos sie normalerweise einander zuarbeiten.

TIPP: Gerade bei einem Darm, der außer Takt geraten ist, ist die richtige Ernährung ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Gesundheit.



Prof. Dr. med. Brigitte Mayinger
Chefärztin für Gastroenterologie, Diabetologie und Allgemeine Innere Medizin

Ärzteverzeichnis S. 42

PRAXISTIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Gesundes Essen schützt den Darm. Das ist zwar kein Allheilmittel gegen chronische Darmerkrankungen, lindert jedoch oft die Symptome und beugt neuen Schüben vor.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung besteht aus vielen Ballaststoffen wie Vollkornprodukten, Haferflocken und Leinsamen sowie aus Obst und Gemüse. Das freut Ihre Darmbakterien.



Essen Sie regelmäßig kleinere Portionen – das erleichtert Ihrem Darm die Verdauung.

Meiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte. Die darin enthaltenen Zusatzstoffe verträgt nicht jeder.



Trinken Sie immer ausreichend – am besten Wasser oder ungesüßten Tee! Stilles Wasser belastet den Darm weniger als mit Kohlensäure versetztes.

Bewegung regt den Stoffwechsel und die Darmtätigkeit an. Schon ein täglicher Spaziergang hilft und ist eine wichtige ergänzende Maßnahme bei einer Neigung zu Verstopfung.



Sauer macht Darmbakterien lustig: Probiotika sind lebende Mikroorganismen und helfen das gesunde Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen. Probiotika finden sich in Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauerkraut, Apfelessig und fermentierten Lebensmitteln wie eingelegte Kohlprodukte.