

schaft, die einen spezifischen Lebensraum in einem Makroorganismus besiedelt. Dazu zählen gute Mikroorganismen, aber auch schädliche. Ihre Zusammensetzung hat Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel, auf unser Immunsystem, unser Körpergewicht und sogar unser Wohlbefinden. Jeder Mensch hat ein eigenes Mikrobiom, das einem Fingerabdruck gleicht und nicht zu verändern ist.

Grundsätzlich sollte die Balance zwischen den guten und schlechten Darmbewohnern ausgeglichen sein, zumindest sollten die schlechten nicht die Überhand gewinnen. Dafür können und müssen wir die Darmflora durch unsere Ernährung unterstützen, denn sonst ist unser Immunsystem in Gefahr und es drohen Krankheiten, die sich nicht nur auf den Darm auswirken.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die sogenannte Darmbarriere. Durch sie wird verhindert, dass schädliche Stoffe wie Krankheitserreger oder Gifte aus dem Darmlumen in den Körper eindringen. Sie ist für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung, denn einerseits muss die Darmwand ja durchlässig sein für Nährstoffe, damit diese in die Darmzellen und das Blut gelangen, andererseits dient sie als Barriere für Krankheitserreger und schädliche Stoffe, die nicht ins Blut und zu wichtigen Organen gelangen sollen.

Wenn dieser Schutzwall des Darms aber durch Keime geschwächt wird, kommt es zu Beschwerden. Diese lassen sich notfalls mit medizinischer Unterstützung wie Antibiotika in den Griff bekommen, das ist jedoch keine Dauerlösung, denn Antibiotika vernichten zwar Bakterien, schädigen aber auch die Darmschleimhaut. Durchfall gehört ebenfalls zu den Nebenwirkungen. Auch Ergänzungsstoffe wie Pro- und Präbiotika können helfen, sollten aber nicht die einzige Maßnahme sein: Dauerhaft kann den guten Bakterien im Darm nur durch eine Umstellung der Ernährung auf die Sprünge geholfen werden – so kann der körpereigene Immunschutz dauerhaft wiederhergestellt werden.

Dauerhaft hilft den guten Bakterien im Darm nur eine Umstellung der Ernährung.

Signale für einen gesunden oder kranken Darm

Der gesunde Darm:

- normaler Stuhlgang
- flacher Bauch
- wenig Körperfett im Bauchbereich
- normaler Blutdruck
- wenig Infekte
- gute Laune und Wohlbefinden

Der kranke Darm:

- Verstopfung, Durchfall, Blähungen
- fahle, fettige Haut
- Übergewicht, Wassereinlagerungen
- zu hoher Blutdruck
- häufige Erkältungen
- niedergeschlagen, vergesslich, schlecht gelaunt

Serotonin und der Magen-Darm-Trakt

Serotonin, besser bekannt als „Glückshormon“, beeinflusst unsere Stimmung und sorgt für Wohlbefinden. Auch im Magen-Darm-Trakt erfüllt es Funktionen. Weil bestimmte „gute“ Darmbakterien an der Herstellung der Serotoninvorstufe L-Tryptophan beteiligt sind, kann mehr L-Tryptophan und somit mehr Serotonin erzeugt werden: Es wird in der Darmschleimhaut freigesetzt und aktiviert verschiedene Rezeptoren im Darmnervensystem. Über eine Reizleitung wird die Darmbewegung (Peristaltik) angeregt. Damit wird der Stuhl vorwärtstransportiert und ausgeschieden. Ein regelmäßiger Stuhlgang trägt schließlich auch auf diesem Weg zum Wohlbefinden bei, weil er Erleichterung bringt.

Wie Sie Ihren Darm unterstützen können

Über die Ernährung können Sie viel tun, um Ihren Darm gesund und aktiv zu erhalten und damit die Darmflora und Ihre Verdauung zu unterstützen. Wie erwähnt, benötigen wir täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe und zwei Liter Flüssigkeit. Wenn Ihnen das gelingt, haben Sie bereits den Grundstein für eine bessere Verdauung und mehr Wohlbefinden gelegt.

Eine vollwertige Ernährung

Sich vollwertig zu ernähren bedeutet, frische und unbehandelte Lebensmittel sowie Vollkornprodukte zu bevorzugen. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) helfen auch, Verdauungsprobleme zu lindern oder sogar zu heilen. Wenn Sie diesen zehn Regeln folgen, tun Sie Ihrem Verdauungssystem sehr viel Gutes:

1. möglichst viele verschiedene Lebensmittel verwenden
2. Gemüse und Obst: „5 am Tag“ verzehren
3. Vollkornprodukte wählen
4. tierische Lebensmittel in Maßen einsetzen
5. gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz sparsam verwenden
7. viel Wasser oder Mineralwasser trinken
8. die Speisen schonend zubereiten
9. achtsam essen und genießen
10. auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Darüber hinaus gilt:

- Wenn Sie Ihre Speisen frisch zubereiten und auf Fertigprodukte verzichten, bleiben wichtige Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente erhalten.
- Wenn Obst und Gemüse entsprechend ihrer natürlichen Wachstums- und Erntezeit auf den Tisch kommen, sind sie

natürlich gereift und aromatischer als Obst und Gemüse aus dem Gewächshaus.

WAS DEM DARM GUTTUT	WAS DEM DARM SCHADET
Vollkornprodukte	Schokolade
frisches Obst	Fertigprodukte
Gemüse	fettreiche Produkte
Rohkostsalate	verdauungsfördernde Mittel/ Abführmittel
viel Flüssigkeit, am besten Wasser	schwarzer Tee, Rotwein

Mit Fleisch oder ohne?

Für einen gesunden Darm empfiehlt sich die vegetarisch betonte Ernährung. Man muss sie nicht konsequent verfolgen, sollte aber nicht so oft Fleisch essen. Ein- bis zweimal pro Woche, dafür von guter Qualität – damit sind sie gut versorgt.

Fisch sollten Sie nicht völlig vom Speiseplan streichen, weil er Jod und wertvolle Omega-3-Fettsäuren liefert. Ein- bis zweimal pro Woche sollte daher Fisch auf dem Speisezettel stehen. Achten Sie auf eine zertifizierte Herstellung!

Ballaststoffe

Ballaststoffe erhöhen das Volumen der Nahrung. Es sind unverdauliche Faser- und Schleimstoffe, die den Sättigungswert der Nahrung steigern, Schadstoffe binden und mit dem Stuhl ausscheiden. Es gibt wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe. Sie kommen nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor, in Getreide, Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen sowie in Pilzen und Kräutern. Am wichtigsten ist die Cellulose, die hauptsächlich im Dickdarm durch Colibakterien aufgeschlossen wird.

Der wichtigste Ballaststoff ist die Cellulose.

Die Ballaststoffe benötigen für ihre darmfreundliche Funktion reichlich Flüssigkeit, um zu quellen, das Stuhlvolumen zu erhöhen und den Stuhl geschmeidig zu halten. Nur so wird der Stuhlgang schmerzlos und funktioniert regelmäßig.

Ballaststoffbombe Flohsamenschalen

Zahlreiche Studien belegen ihre sichere Wirkung: Flohsamenschalen helfen bei chronischer Verstopfung, erleichtern die Stuhlabgabe bei schmerzhaften Stühlen und sind eine Therapieform bei Reizdarm und zu hohen Cholesterinwerten.

Das Wirkprinzip der Flohsamen steckt in ihrem hohen Ballaststoffgehalt, der 20 bis 30 Prozent des gesamten Samens entspricht. Neben einer schonenden Darmregulation reinigen die löslichen Ballaststoffe den Darm von Fäulnisstoffen und Darmgasen und fördern auch das Wachstum darmfreundlicher Bakterien.

Flohsamenschalen enthalten darüber hinaus wertvolle Schleimstoffe, die zu einem verbesserten Gleiten des Darminhalts führen, aber auch dazu, dass sich entzündliche Prozesse im Magen-Darm-Trakt schneller zurückbilden können. Sie helfen auch bei einem trägen Dickdarm oder schwachen Beckenbodenmuskeln. Der Stuhl wird voluminöser und weicher und ist gut geformt. Dadurch werden die Dickdarmwände und auch die Peristaltik stimuliert.

Achtung: Flohsamenschalen wirken aber nur, wenn Sie viel Flüssigkeit trinken: mindestens 150 ml Wasser auf 5 g Flohsamenschalen.

Mithilfe der Rezepte im zweiten Teil des Buches können Sie Ihr Essen so zusammenstellen, dass Sie auf mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag kommen. Das dürfen auch mehr als drei Mahlzeiten sein: Rechnen Sie die Zwischenmahlzeiten und etwas Obst mit ein, dann dürften Sie das Quantum locker schaffen.

Im Folgenden finden Sie eine Liste zu Kalorien- und Ballaststoffgehalt wichtiger Nahrungsmittel für die Darmfunktion.