

## Der Darm – ein sensibles Organ

**Der Darm zählt mit einer Länge von bis zu fünf Metern zu den größten Organen in unserem Körper und bildet unsere innere Oberfläche. Er ist von einem eigenständig arbeitenden Nervengeflecht durchzogen, dem sogenannten „Bauchhirn“. Über die Darm-Hirn-Achse wirkt Stress auf dieses sensible Organ, aber auch andere Faktoren üben Einfluss aus.**

---

Die meisten von uns spüren, dass der Darm auf viele Einflüsse sensibel und empfindsam reagiert. Dabei ist natürlich unsere Ernährung von großer Bedeutung, aber auch Stress und Bewegung sind wichtige Faktoren für das Wohlbefinden des Darms.

### Darmgesund essen – auch auf das WIE kommt es an!

„Gut gekaut ist halb verdaut“. Genussvolles **Essen im Sitzen ohne Hektik**, gut Kauen und 10 bis 20 Minuten Zeit für eine Mahlzeit helfen nicht nur dem Magen, sondern auch dem Darm für eine ordentliche Verdauungsarbeit. Genauso wichtig sind **Esspausen** zwischen den Hauptmahlzeiten von 4 bis 6 Stunden, sodass Putzwellen und Reparaturphasen auf Magen und Darm wirken können. Eine abwechslungsreiche Auswahl an naturbelassenen oder wenig verarbeiteten Lebensmitteln fördert und „füttert“ eine Vielfalt an positiven Darmbakterien. Diese sogenannte Mikrobiota ist sehr individuell und so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Rund 100 Billionen Bakterien tummeln sich vor allem in unserem Dickdarm. Das bedeutet eine Bakterienmasse von 1 bis 2 Kilogramm und eine Vielfalt von bis zu 1.500 Arten. Eine vielfältig zusammengesetzte Mikrobiota macht unseren Körper widerstandsfähiger gegenüber äußeren Einflüssen wie Krankheitskeimen.

### Genug trinken – aber möglichst ohne Zucker!

Über den Tag verteiltes Trinken von 1,5 - 2 Liter Wasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees oder stark verdünnten Saftschorlen (1:4) unterstützt die Darmarbeit. Kohlensäurehaltige Getränke werden unterschiedlich vertragen. Stark zuckerhaltige Getränke wie Softgetränke oder pure Säfte können jedoch die **Aufnahmekapazität unseres Dünndarms für Zucker überfordern**. Ein Teil des Zuckers (v.a. Fruktose) gelangt dann in den Dickdarm, wo er nicht hingehört. Dies kann zu Blähungen und Durchfall führen.

### Stress – bekommt auch dem Darm schlecht

Über Nervenzellen, Hormone, Botenstoffe und Signale der Darmmikrobiota besteht eine rege **Kommunikation zwischen Bauch und Gehirn**. **Kurzfristiger Stress** kann zu Verdauungsproblemen wie Appetitlosigkeit, Unwohlsein, Durchfall oder auch zu Erbrechen führen. **Lange Stressphasen** wirken auf die Bakterienzusammensetzung im Darm: Schlechte, krankheitsauslösende Keime siedeln sich verstärkt an, wodurch die Infektfähigkeit steigt. Bei Stress wird die Darmschleimhaut schlechter versorgt und sie kann sich entzünden. Dadurch erhöht sich ihre Durchlässigkeit für Allergene und (leber-)schädigende Stoffe wie Medikamente oder Toxine. Wenn die **Barrierefunktion des Darms beeinträchtigt** ist, spricht vom „Leaky Gut Syndrom“. In der Wissenschaft

## **D A R M G E S U N D H E I T: Darm gut - alles gut**

wird derzeit erforscht, inwiefern dies Allergien, unterschwellige Entzündungsprozesse und Autoimmunerkrankungen wie Diabetes oder Multiple Sklerose nach sich ziehen kann.

### **Rhythmischer Lebensstil tut dem Darm gut!**

Die Bedeutung eines rhythmisierten Tagesablaufs für den Darm ist nicht zu unterschätzen! Dies merkt man z.B. auf Reisen, wenn sich der Darm in den ersten Tagen an den Rhythmus in der neuen Umgebung erst gewöhnen muss. Im Alltag sollten sich **gleichmäßig abwechseln**: Essen, bewegen, arbeiten, entspannen und ausreichend schlafen. Achten Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie sich die nötige Zeit für die Toilettengänge. Regelmäßige Alltagsbewegung und Sport bauen Stresshormone ab und unterstützen die Darmtätigkeit. Entspannungsübungen wirken ausgleichend.

### **Störfaktoren: Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Erkrankungen, Infekte, Medikamente**

Grundsätzlich muss bei Beschwerden im Verdauungstrakt vom Arzt Folgendes geklärt werden: Liegt eine **Nahrungsmittelunverträglichkeit auf Laktose oder Fruktose** vor? Wurde eine Zöliakie oder eine chronisch entzündliche Darmerkrankung (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) diagnostisch ausgeschlossen? Könnte eine exokrine Pankreasinsuffizienz oder eine bakterielle Fehlbesiedelung die Ursache sein? Auch die Einnahme von **Medikamenten** wie Antibiotika, Magensäureblockern oder Chemotherapeutika nehmen Einfluss auf unsere Mikrobiota. Bei Lebensmittelinfektionen oder Reisedurchfällen verändern akute Mengen an krankmachenden Keimen das Darmmilieu.

### **Nahrungsergänzungsmittel – Hilfe für den Darm?**

Bei akuten Durchfallerkrankungen können **Bakterienpräparate** aus der Apotheke zum Wiederaufbau der Mikrobiota durchaus hilfreich sein. Sie enthalten entweder einen oder mehrere Bakterienstämme und sollten regelmäßig, am besten täglich, eingenommen werden. Auch bei Obstipation (Verstopfung) oder chronischen Darmentzündungen haben sie oft positiven Einfluss. Aber sie **ersetzen nicht eine natürliche, darmfreundliche Ernährung**, da sich diese isolierten Bakterien nicht auf Dauer im Darm ansiedeln.

**Präbiotika-Pulver** bestehen aus löslichen Ballaststoffen wie Inulin, Pektin oder restistenter Stärke. Sie dienen den guten Bakterien als Nahrung und fördern ihre Vermehrung. Auch **Flohsamen-schalen** zählen zu den löslichen Ballaststoffen. Sie können sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall den Stuhlgang regulieren. Hausmittel wie Anis-Fenchel-Kümmel-Tee, Pfefferminztee oder Karottensuppe können bei Magen-Darm-Verstimmungen hilfreich sein.

### **Unser Tipp: Bringen Sie einen gesunden Rhythmus in Ihr Leben!**

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

---

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)    [www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)