

„Darm mit Charme“ stürmt die Bestsellerlisten. Anschaulich erklärt Giulia Enders den Darm, unser „unterschätztes Organ“. Und gibt nützliche Tipps – fünf der besten lesen Sie hier.

Giulia Enders ist fasziniert von diesem Organ: Lieblich, witzig und ohne Tabus schildert sie in „Darm mit Charme“ Aufbau, Job und Eigenheiten des Darms. Leser dieses Buches können Übelkeit und Sodbrennen nach der Lektüre einfach selbst bekämpfen und mit der richtigen Toilettenposition haben Hämorrhoiden auch keine Chance mehr.

Warum ist ein gesunder Darm eigentlich so wichtig?

„Darm mit Charme“-Autorin Enders weiß, wie wichtig ein gesunder Darm für uns ist: Tag für Tag rettet er uns das Leben – ohne dass wir es merken. Verantwortlich dafür sind winzige Lebewesen mit zweifelhaftem Ruf: Bakterien. Bis zu 100 Billionen leben in unserem Verdauungstrakt. Sie spalten nicht nur unsere Nahrung auf und machen sie so für uns verdaulich. Eine ihrer Hauptaufgaben ist die Stärkung des Immunsystems: Hier lernen unsere Abwehrzellen von den Bakterien, gute von bösen Eindringlingen zu unterscheiden und verbessern so ihre Schlagkraft. Die Darmflora spielt also eine wichtige Rolle dabei, ob wir eine Erkältung kriegen oder wie schnell wir sie in den Griff bekommen.

Der Darm schützt vor Krankheiten

Wichtig ist dabei nicht nur die Zahl der Bakterien, sondern auch ihre Vielfalt: In einem gesunden Darm tummeln sich rund 1 000 Arten. Je unterschiedlicher dieses sogenannte Mikrobiom zusammengesetzt ist, desto gesünder bleiben wir. Stress, einseitige Ernährung oder Medikamente können das empfindliche Gleichgewicht schnell stören. Wir sind dann anfälliger für Krankheiten – angefangen von Bauchschmerzen, leichten Infekten und Übergewicht bis hin zu Diabetes und Rheuma. Auch Sodbrennen ist eine häufige Folge: „Darm mit Charme“- Autorin Enders empfiehlt, zur Linderung Kamillentee zu trinken – das unterstützt den Verdauungstrakt bei seiner Arbeit.

Wichtig für die Stimmung

Noch überraschender ist, dass der Darm sogar Auswirkungen auf unsere Psyche hat. Norwegische Forscher wiesen nach, dass im Darm depressiver Patienten einige Bakterienarten stärker verbreitet sind, während andere fast vollständig fehlen. Und eine amerikanische Studie zeigt: Teilnehmer, die einen Monat lang täglich probiotischen Joghurt mit Milchsäurebakterien gegessen hatten, reagierten gelassener auf emotional aufwühlende Bilder. Im Verdauungstrakt wird nämlich eine Vielzahl beruhigender und stimmungsaufhellender Hormone gebildet. Ist die Darmflora gestört, wirkt sich das auch auf die Produktion dieser Botenstoffe aus.

Wie schädlich ist moderne Ernährung?

Negativ beeinflusst wird die Darmflora durch tierische Fette und Fertigprodukte, von denen wir heute deutlich mehr essen als noch vor wenigen Jahrzehnten. Diese begünstigen das Wachstum von Bakterien, die Übergewicht oder Beschwerden wie etwa das Reizdarm-Syndrom verursachen können.

Darme mit Charme: Was unserem Bauch schmeckt

Wie können wir unsere Darmflora unterstützen? Mit sogenannten präbiotischen Lebensmitteln wie zum Beispiel Spargel, Knoblauch, Zwiebeln, Kartoffelsalat, Chicorée und Joghurt – am besten in Bio-Qualität, wie Experten empfehlen. Diese regen Wachstum und Aktivität der guten Bakterien im Darm

an. „Darm mit Charme“-Autorin Enders empfiehlt außerdem, viele Ballaststoffe aufzunehmen, beispielsweise durch Pflaumen oder Flohsamen – auch diese unterstützen die Verdauungsarbeit.

#### Warum der Bauch Bewegung braucht

Wir essen nicht nur schlechter, sondern bewegen uns auch weniger. Zu den häufigsten Folgen zählen Verstopfungen. Um den Darm auf Trab zu bringen, hilft regelmäßige Bewegung wie etwa ein täglicher 30-minütiger Spaziergang. Außerdem sollten wir täglich 1,5 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder Saftschorlen trinken.

#### Die richtige Toilettenposition

„Hämorrhoiden, Darmkrankheiten wie Divertikulitis oder auch Verstopfungen gibt es fast nur in Ländern, in denen man beim Stuhlgang auf eine Art Stuhl geht.“ Das Problem: „Es gibt einen Muskel, der in Sitzhaltung den Darm wie ein Lasso umgreift und in eine Richtung zieht, so dass ein Knick entsteht. So kommt der Kot erst mal zu einer Kurve. Wie bei einer Autobahnausfahrt bremst das ab.“ Die optimale Position ist die Hocke, denn „in der Hocke wird der Darmkanal schön gerade, und alles kann schnurstracks raus.“ Das geht auch auf der konventionellen Toilettenschüssel: „Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt, und die Füße werden auf einen kleinen Hocker gestellt.“

#### Hilfe gegen Verstopfung

„Es gibt etwas zu essen, was unsere Darmwand ein bisschen anstupst und zur Arbeit motiviert: Ballaststoffe. Sie werden nicht im Dünndarm verdaut und können so im Dickdarm freundlich an die Wände klopfen und Bescheid sagen, dass jemand da ist, der weitertransportiert werden möchte. Die besten Ergebnisse liefern Flohsamenschalen und die etwas netter schmeckenden Pflaumen.“

#### Ingwer gegen Übelkeit

„Es gibt mittlerweile eine Sammlung an Studien, die belegen, dass Ingwer gut wirkt. Stoffe aus der Ingwerwurzel blockieren das Brechzentrum und damit den Brechreiz. In Bonbons oder Ähnlichem sollte Ingwer allerdings nicht nur als Geschmacksstoff, sondern in echter Form enthalten sein.“

#### Salmonellen vermeiden

„Salmonellen sind die häufigsten Übeltäter, wenn man sich durch Essen etwas einfängt.“ Doch sie sind vermeidbar. „Regel Nummer eins: Plastikbretter, denn die kann man besser waschen, und Bakterien überleben in ihren Rillen nicht so gut wie in Holz. Regel Nummer zwei: Alles, was in Kontakt mit rohem Fleisch oder Eierschale kommt, sollte heiß und gründlich abgewaschen werden: Bretter und Hände, Besteck, Schwämme oder Salatsiebe.“

#### Tricks gegen Sodbrennen

„Kaugummikauen oder Teetrinken unterstützt den Verdauungsschlauch, indem viele kleine Schläuche den Nerven die richtige Richtung zeigen: hin zum Magen, nicht zurück. Entspannungstechniken bewirken, dass weniger hektische Nervenbefehle vom Hirn entsendet werden. Das sorgt im besten Fall für ein stetiges Schließen des Ringmuskels und weniger Säurebildung.“

Übung 1. Wortschatz. Was versteckt sich hinter den Begriffen? Finden Sie eine passende Definition.

Sodbrennen – Übelkeit – Hämorrhoiden – Darmflora - Reizdarm-Syndrom – Ballaststoffe – Divertikulitis – Verstopfung – Brechreiz – Flohsamenschalen

1. Unter einem ... versteht man im Allgemeinen eine Funktionsstörung des Verdauungstraktes. Typisch dafür sind Bauchmerzen, Druck- und Völlegefühl sowie Stuhlunregelmäßigkeiten.
2. ... ist das Gefühl, Erbrechen zu müssen und damit ein unmittelbarer "Vorläufer" des Erbrechens.
3. ... ist eine Befindlichkeitsstörung, die umgangssprachlich auch als flaues Gefühl in der Magengegend bezeichnet wird.
4. Unter ... wird ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein verstanden, welcher bis in Hals und Rücken ausstrahlen kann.
5. ... gehören zur Gruppe der Quellmittel. Diese sind nicht resorbierbare Substanzen, die im Darm aufquellen, ihn dehnen und so reflektorisch die Darmperistaltik anregen.
6. Unter ... versteht man die Krampfader-ähnliche oder auch knotenförmige Schwellung bzw. Erweiterung eines Gefäßpolsters (Schwellkörper), das zwischen dem Enddarm und dem Schließmuskel des Afters liegt.
7. Unter der ... versteht man die im Darm von Menschen und Tieren lebenden Mikroorganismen, wie Darmbakterien und Darmpilze.
8. Als ... werden Bestandteile der Nahrung bezeichnet, die nicht oder nur teilweise vom menschlichen Verdauungssystem abgebaut werden können.
9. Die ... ist eine Erkrankung des Dickdarmes, bei der sich in Ausstülpungen der Schleimhaut (Divertikel) eine Entzündung bildet.
10. Von ... (Obstipation) sprechen Mediziner bei zu seltenem (< 3-mal pro Woche) bzw. zu hartem Stuhlgang.

Übung 2. Finden Sie folgende Begriffe auf den Bildern.

Kamillentee – Spargel – Knoblauch – Zwiebel – Kartoffelsalat – Chicorée – Joghurt – Flohsamen – Ingwer – Kaugummi



1.

.....



2.



3.



4.



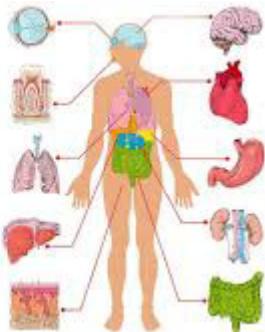
5.



6.



7.



8.



9.



10.

.....

### Übung 3. Antworten Sie auf die Fragen.

1. Warum ist ein gesunder Darm so wichtig?
2. Wie viele Bakterien leben im menschlichen Verdauungstrakt?
3. Welche Aufgaben haben Darmbakterien?
4. Wie viele Arten der Darmbakterien leben in unserem Verdauungstrakt?
5. Wie schädlich ist moderne Ernährung?
6. Wie können wir unsere Darmflora unterstützen?
7. Warum ist die Bewegung so wichtig?
8. Was für eine Toilettenposition ist optimal?
9. Wie kann man Salmonellen vermeiden?
10. Welche Rolle spielen Ingwer, Teetrinken und Kaugummikauen für den Verdauungsschlauch?

#### Übung 4. Richtig oder falsch?

1. Das 2014 veröffentlichte Buch "Darm mit Charme" hält sich noch immer in der Bestseller-Liste. ....
2. Flohsamenschalen sind winzige Lebewesen im menschlichen Verdauungstrakt. ....
3. Eine der Hauptaufgaben der Darmbakterien ist die Stärkung des Immunsystems. ....
4. Wichtig ist nicht nur die Zahl der Bakterien, sondern auch ihre Vielfalt. ....
5. Je homogener das sog. Mikrobiom zusammengesetzt ist, desto gesünder bleiben wir. ....
6. Glücklicherweise hat dass der Darm keine Auswirkungen auf unsere Psyche. ....
7. Negativ beeinflusst wird die Darmflora durch tierische Fette und Fertigprodukte. ....
8. Wir essen zwar schlechter, dafür bewegen uns aber mehr.....
9. Flohsamenschalen schmecken wie Pflaumen. ....
10. Salmonellen sind vermeidbar. ....

#### Übung 5. Wie geht der Satz weiter? Kombinieren Sie richtig.

1. Hier lernen unsere Abwehrzellen von den Bakterien, ...
2. Die Darmflora spielt eine wichtige Rolle dabei, ...
3. Stress, einseitige Ernährung oder Medikamente ...
4. Im Verdauungstrakt wird eine Vielzahl ...
5. Negativ beeinflusst wird die Darmflora durch tierische Fette und Fertigprodukte, ...
6. Wir essen nicht nur schlechter, ...
7. Die optimale Position ist die Hocke, ...
8. Es gibt eine Sammlung an Studien, die belegen ...
9. Alles, was in Kontakt mit rohem Fleisch oder Eierschale kommt, ...
10. Entspannungstechniken bewirken, ...
  - a) ... sondern bewegen uns auch weniger.
  - b) ... gute von bösen Eindringlingen zu unterscheiden und verbessern so ihre Schlagkraft.
  - c) ... dass weniger hektische Nervenbefehle vom Hirn entsendet werden.
  - d) ... von denen wir heute deutlich mehr essen als noch vor wenigen Jahrzehnten.
  - e) ... dass Ingwer gut wirkt.
  - f) ... ob wir eine Erkältung kriegen oder wie schnell wir sie in den Griff bekommen.
  - g) ... denn in der Hocke wird der Darmkanal schön gerade.
  - h) ... können das empfindliche Gleichgewicht schnell stören.
  - i) ... sollte heiß und gründlich abgewaschen werden.
  - j) ... beruhigender und stimmungsaufhellender Hormone gebildet.

#### Übung 6. Es gibt in der deutschen Sprache eine Menge Redewendungen mit „Darm“. Erklären Sie die Bedeutung von folgenden Redewendungen: Darmrevolte haben; Lieber leeren Darm als müden Arm; Lieber einen Darm im Leibe gesprengt als dem Wirt ein Tröpfchen geschenkt. Suchen Sie im Internet nach Idiomen zu den anderen Körperteilen.

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



mgr Magdalena Małecka