Gesundheit beginnt im Darm

Von Danica Gröhlich

Der Darm ist immer noch mit Scham behaftet. Dabei wäre eine gute Darmgesundheit so wichtig.

Wenn es rumort, bläht oder gar schmerzt, erst dann nehmen wir ihn wieder bewusst wahr. Denn normalerweise arbeitet unser Magen-Darm-Trakt still und zuverlässig vor sich hin – und das rund um die Uhr. Für sein Funktionieren hat der Darm unzählige fleissige Helferlein, welche die sogenannte Darmflora oder besser das Mikrobiom bilden. Bis zu 100 Billionen Mikroorganismen besiedeln einen gesunden Darm. «Insgesamt bringen sie 1,5 Kilo auf die Waage», erklärt der Arzt Peter Bauerfeind, Vorstandsmitglied der Magen-Darm-Liga Schweiz. Dieses äusserst effektive Ökosystem besteht aus über 400 verschiedenen Bakterienarten mit wertvollen Aufgaben: Sie spalten unverdauliche Ballaststoffe aus Getreide, Obst und Gemüse. Zudem bilden sie die B-Vitamine – wichtig für die Zellteilung, Blutbildung und die Funktion des Nervensystems – sowie das Vitamin K für die Blutgerinnung, den Knochenstoffwechsel und als Schutz vor Arterienverkalkung. Die Bakterien wehren zusätzlich Krankheitserreger ab und beeinflussen so unser Immunsystem. Doch wie arbeitet der Darm und welchen Weg nimmt auch schwere Kost in unserem Verdauungssystem?

> «Immer noch ist es vielen peinlich, über ihren Darm zu sprechen.»

Die Nahrung nimmt den Weg über den Dünn- und den Dickdarm. iStock

Funktion des Darms

Die Verdauung beginnt schon im Mund: Bereits gute Essensgerüche in der Nase und das Kauen von Speisen helfen mit, dass die Drüsen im Mund täglich etwa einen Liter Speichel produzieren. Als feuchter Brei wird die zerkaute Nahrung durch die Speiseröhre in den Magen transportiert. Dort wird der Brei mit Magensaft zersetzt und portionenweise in den etwa fünf Meter langen Dünndarm abgegeben. Mit der Hilfe von vier Litern Verdauungssäften, die auch von der Galle und der Bauspeicheldrüse gebildet werden, wird der Speisebrei in kleinste Bausteine aufgespaltet. Erst so kann der Körper die Nährstoffe über die Darmschleimhaut aufnehmen. Der Rest wird weiter in den Dickdarm geschoben, wo der feste Stuhl nach etwa 24 bis 72 Stunden unseren Körper verlässt. Wir müssen auf die Toilette.

Doch wie oft ist normal? Bei diesem Thema scheiden sich die Experten-Meinungen: Die Bandbreite reicht von dreimal pro Tag bis alle drei Tage. Wer nicht täglich zum grossen Geschäft muss, leidet nicht zwangsläufig unter Verstopfung. Von Verstopfung sprechen Mediziner erst, wenn die Stuhlfrequenz seltener als dreimal pro Woche ist, Beschwerden dabei vorhanden sind oder die Entleerung unvollständig geschieht. Wer hingegen mehr als dreimal täglich einen wässrigen Stuhl hat, leidet an Durchfall.

Mit immer mehr Krankheiten wird das Mikrobiom laut neuesten Erkenntnissen in Verbindung gebracht: Unter anderem mit entzündlichen Darmerkrankungen oder Reizdarm, aber auch mit Erkrankungen ausserhalb des Verdauungstraktes wie Multiple Sklerose, zudem Demenz und Depressionen. Gelenkprobleme wie Arthrose und Arthritis sowie Übergewicht sollen ebenso ihren Ursprung im Darm haben. Deshalb wird intensiv geforscht, wie der Magen-Darm-Spezialist Bauerfeind bestätigt. So könnte bei einigen Erkrankungen eine sogenannte «Stuhltransplantation» helfen, bei der den Patienten Kot von gesunden Spendern übertragen wird. Was unappetitlich klingt, ist aber ein Hoffnungsträger für Menschen einer Darmflora, die durch krankmachende Bakterien besiedelt ist.

> «Du bist, was du verdaust.»

Die Wurzel der Gesundheit

«Wenn wir Bäume wären, dann wäre der Darm unsere Wurzel.» Mit diesem bildlichen Vergleich zeigt Julia Gruber die Wichtigkeit dieses oft vernachlässigten Organs im Körper auf.

Julia und Roman Gruber, diplomierte Ernährungs-Coaches, Darm-Experten. z.V.g.

Zusammen mit ihrem Mann Roman, einem zertifizierten Darm-Experten, hat sie schon über 5000 Kunden als Ernährungs-Coach begleitet. Dann sollten wir nicht auf den Bauch, sondern gezielter auf unseren Darm hören? «Genau, denn das ist der Ort, wo alle Nährstoffe aufgenommen werden. Und man kann davon ausgehen, wenn der Darm nicht richtig funktioniert, dann hat der ganze Stoffwechsel und somit auch die gesamte Gesundheit ein Problem.»

Ihre Darmprobleme nach aussen zu tragen, fällt aber nicht allen leicht. Sind denn dank des Bestsellers «Darm mit Charme» von Giulia Enders ihre Kunden offener geworden? Und wird inzwischen ganz ohne Scham vom Stuhlgang berichtet? «Grundsätzlich ist das Interesse am Thema Darm sehr stark gestiegen durch das Buch. Auch das Vorwissen der Kunden und die Offenheit, die Darmflora zu verbessern, sind grösser. Trotzdem ist es vielen Menschen immer noch peinlich, über Details zu sprechen», berichtet Gruber von ihrer täglichen Arbeit.

Was es zum Darmglück braucht

Auch Sportler wie Profi-Fussballer Stephan Lichtsteiner setzen mit der Hilfe der Grubers auf gesunde Ernährung. Sie haben gemerkt, dass sie leistungsfähiger sind, weniger verletzt und sich schneller erholen, wenn sie sich gut ernähren. Allerdings hat sich der Fokus inzwischen von der reinen Nahrungsaufnahme nach unten verschoben. Der Darm mit seiner Verdauung ist ins Zentrum gerückt.

Gilt denn die Aussage «Du bist, was du isst» noch? Da muss Julia Gruber nicht lange überlegen: «'Du bist, was du verdaust' trifft es auf jeden Fall besser.»

Das «Darmglück», wie Julia Gruber es nennt, steht für sie an erster Stelle. Was meint sie damit? «Darmglück ist mehrdeutig: Einerseits ist es so, dass der Darm und das Hirn eine direkte Verbindung haben und man heute davon ausgeht, dass Dinge wie Stimmung oder Depressionen auch einen Zusammenhang mit dem Darm haben», erklärt sie. «Ausserdem verstehen wir unter Darmglück, dass wenn der Darm komplett in Ordnung ist, der Mensch eine viel höhere Wahrscheinlichkeit hat, gesund zu sein. Und wenn der Mensch gesund ist, kann er sein Leben so leben, wie er das möchte, ohne von seinem Körper ausgebremst zu werden – und er kann an seinem Glück arbeiten.»

Und wie kommt man im Alltag, der meist von Stress geprägt ist, zu seinem Darmglück? Da empfehlen die Ernährungs-Coaches als ersten Grundsatz, natürliche Nahrung zu essen. Fertigprodukte sind ab sofort vom Speiseplan gestrichen. Auch wenn das bedeute, wieder mehr selber zu kochen. Drei Mahlzeiten pro Tag seien ebenfalls wichtig, um dem Verdauungsorgan eine Pause zu gönnen. Also keine Zwischenmahlzeiten oder Snacks. Trotz Heisshunger oder der Lust auf Süsses sollte auf Zucker verzichtet werden. Ein stets erhöhter Insulinspiegel wirkt entzündungsfördernd und schwächt das Immunsystem. Wegen des enthaltenen Fruchtzuckers dürfe deshalb auch nur wenig Obst gegessen werden. Die Hälfte des Tellers sollte aus Gemüse bestehen. Möglichst keine Rohkost, wenn man im Darm ein Problem hat. Denn Rohes ist für die Verdauung schwere Kost und eine Einladung, unnötig viel «Dampf» abzulassen.

Für die Zeit, in der man den Darm saniert, empfehlen die Experten, auch jegliches Getreide wegzulassen und ebenfalls Milchprodukte. Später, wenn es wieder besser geht, könne man das wieder dazunehmen. «Neben der Ernährung sind Stressreduktion, gute Beziehungen, genügend Bewegung, draussen in der Natur sein und eine erfüllende Arbeit weitere Massnahmen», zählt Julia Gruber auf. So stehe dem Darmglück nichts mehr im Wege.

*Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.*

Darm-Hilfe nach Antibiotikum

Um Infektionskrankheiten zu bekämpfen, werden Antibiotika eingesetzt. Doch diese können nicht zwischen guten und schlechten Bakterien unterscheiden: Sie bekämpfen auch nützliche Darmbakterien und schädigen so die Darmflora. Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall sind die Folgen. Sogenannte Probiotika regenerieren die aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora. Diese enthalten Hefepilze, Milchsäure- oder Bifidusbakterien, die im gesunden Darm vorkommen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob eine Einnahme schon während der Antibiotikum-Therapie hilfreich wäre.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Darmkrebs ist nicht gleich Darmkrebs

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Das Heimtückische an Dickdarmkrebs ist, dass man ihn lange nicht spürt. Je später man ihn jedoch entdeckt, desto schwieriger ist eine Behandlung. Was sind die Ursachen und was muss bei der Vorsorge beachtet werden?
Heute ist es möglich, bis zu 80 Millionen verschiedene Krebsgene zu untersuchen. Das erhöht die Therapieerfolge und eröffnet völlig neue Möglichkeiten. **gesundheit**heute informiert über diese Hightech-Analysen, ihren Einfluss auf die Therapie und sagt was Immun- von Chemotherapie unterscheidet.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 10. November 2018, 18.10 Uhr

SRF 1

Wiederholungen:
Sonntag, 11. Nov. 2018, 09.30 Uhr, SRF 1 und 20.30 Uhr, SRF info

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch