

# BARMER



## Gesundheitstipp

# Gesundheit mit Bauchgefühl: unser Darm

Über unseren Darm denken wir selten bewusst nach. Vielleicht zu selten. Denn er entscheidet zu einem großen Teil mit, wie es um unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Immunabwehr steht. Oder wussten Sie, dass 70 Prozent unserer Abwehrzellen in der Darmschleimhaut zu finden sind? Damit leistet der Darm weit mehr als nur die Verdauung unserer Nahrung. Im Darm kümmert sich ein ausgeklügeltes Zusammenspiel aus Milliarden Mikroorganismen wie Bakterien und Viren auch darum, Krankheitserreger oder Schadstoffe abzuwehren. Dieses System nennt man Mikrobiom.

## Meisterwerk des Körpers: das Mikrobiom

Jeder Mensch hat ein einzigartiges Mikrobiom – keines ist gleich. Schon bei unserer Geburt ist der Darm mit wertvollen Bakterien und Zellen ausgestattet. Unser Mikrobiom entwickelt sich im Laufe des Lebens weiter und verändert sich ständig: je nachdem, was und wie viel wir essen, ob wir Stress haben oder Medikamente nehmen. Wir können das Mikrobiom durch unsere Lebensweise beeinflussen.

## Das Mikrobiom im Darm

Das Mikrobiom im Darm nennt man auch Darmflora. Ist die empfindliche Darmflora gestört, kann sich das auf unsere Gesundheit und sogar auf unser Gehirn auswirken: Studien haben gezeigt, dass bei einer gestörten Darmflora auch die Gedächtnisleistung leiden kann. Ist unser Darm gesund, sind wir also auch leistungsfähiger im Alltag und am Arbeitsplatz. Auch wie gut wir mit Stress umgehen können, hängt unter anderem davon ab, welche Signale der Darm an unser Gehirn sendet. Je nach Zusammensetzung unseres Mikrobioms sind wir, Studien zufolge, auch empfänglicher für Darmerkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Depressionen. Die Mikrobiom-Forschung ist noch längst nicht am Ende, viele Zusammenhänge konnten bislang nicht entschlüsselt werden. Eine Erkenntnis gilt jedoch als gesichert: Unsere Ernährung hat einen direkten Einfluss auf unseren Darm und damit auf unsere Gesundheit, denn das, was wir essen, entscheidet darüber mit, wie sich unser Mikrobiom zusammensetzt. Das Gute daran: Wir können entscheiden, was auf unseren Tellern und in unseren Lunchboxen landet.

## Mehr Ballaststoffe auf unsere Teller

„Eine ballaststoffreiche Ernährung ist die Grundlage für einen gesunden Darm“, erklärt BARMER-Ernährungswissenschaftlerin Micaela Schmidt. „Je ballaststoffreicher und vielfältiger wir essen, je darmgesünder unsere Ernährung ist, umso wohler fühlen sich auch die Mikroorganismen im Darm“, weiß die Diplom-Ökotrophologin. Ballaststoffe fördern die Bildung der Magenschleimhaut. Je stabiler diese ist, umso wirkungsvoller schützt sie unseren Körper vor unliebsamen Eindringlingen und Erregern. Eine ballaststoffreiche Ernährung wirkt sich zudem positiv auf den Blutzucker- und Fettstoffwechsel aus, macht satt und hilft, das Gewicht zu halten. Besonders ballaststoffreich sind etwa Haferflocken, Linsen, Nüsse oder Vollkornprodukte. Wer davon mehr in seine Ernährung einbaut, der liegt damit schon mal richtig.

## Darmfreundlich essen im Arbeitsalltag

Ein weiterer Schritt zu einer darmgesünderen Ernährung ist, weniger Fertigprodukte zu verzehren. Denn stark verarbeitete Lebensmittel wirken sich ungünstig auf die Darmflora aus und können Entzündungen fördern. Zudem enthalten sie oft Emulgatoren, Süßstoffe oder Geschmacksverstärker, die im Verdacht stehen, sich negativ auf die Darmschleimhaut auszuwirken. Unser Darm braucht nämlich hochwertige Nährstoffe. Greifen Sie daher vorzugsweise zu unverarbeiteten, frischen und saisonalen Lebensmitteln: Obst und Gemüse, Reis, Hülsenfrüchte, Naturjoghurt, Skyr oder fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut. Wer damit selbst kocht oder sie in die Lunchbox für den Arbeitstag packt, tut seinem Darm etwas Gutes. Als Snacks für den Arbeitstag machen sich Nüsse und Obst prima. Im Berufsalltag nehmen wir uns zudem meistens zu wenig Zeit zum Essen. Wer aber bewusst langsamer isst und gründlich kaut, entlastet den Darm. Und gerade bei sitzenden Tätigkeiten kann der Darm eine Extraportion Bewegung gut gebrauchen, um in Schwung zu kommen. Bauen Sie daher täglich einen kleinen Verdauungsspaziergang in der Mittagspause ein. Schöner Zusatzeffekt: Bewegung an der frischen Luft wirkt entspannend. Und Stress mag unser Darm schließlich auch nicht.

## Für mehr Wohlbefinden und einen gesunden Lebensstil

Was wir essen und trinken, aber auch wie wir essen, wirkt sich auf unser Wohlbefinden sowie unseren Körper aus.



Alles Wichtige über die beliebtesten Trends und Ernährungsformen finden Sie auf unserer Website:

[www.barmer.de/ernaehrung](http://www.barmer.de/ernaehrung)

### Impressum

#### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Redaktion

Philip Ende

Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement

[philip.ende@barmer.de](mailto:philip.ende@barmer.de)

#### Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien

Trostberger Straße 2

83301 Traunreut

#### Abbildung

Getty Images: © SolStock

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.