

**Die Gesundheit beginnt im Darm**

„Der Darm hat für die Gesundheit eine wichtige Bedeutung, hier liegt die ‚Wurzel‘ vieler Krankheiten“, so Prof. Glaeske. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Institutes, einer gemeinsamen Einrichtung von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24 in Sachen Prävention und Gesundheitsförderung, hat dafür auch eine Erklärung parat: „Ein kranker Darm kann wichtige Nährstoffe aus der Nahrung nicht aufnehmen und es kann zu einer Unterversorgung von Vitaminen und Spurenelementen kommen. Die sind aber notwendig für die Gesundheit jeder einzelnen Zelle unseres Körpers.“

Die Prävention von Krankheiten beginnt deshalb im Darm und mit der Pflege der Darmflora, also den Bakterien, die uns bei der Verdauung helfen. In diesem Zusammenhang hat die moderne Präventionsmedizin den Satz des bekannten mittelalterlichen Arztes Paracelsus „Der Tod steckt im Darm“ inhaltlich umgekehrt und formuliert stattdessen: „Das Leben steckt im Darm“. „Wir müssen uns mehr um unsere Darmflora kümmern“, fordert Prof. Glaeske und ergänzt: „Sie hat eine wichtige Schutzfunktion, weil sie die Ausbreitung von Krankheitserregen im Darm und damit Infektionen verhindert. Sie wirkt zudem regulierend auf unser Immunsystem ein, regelt die Darmbewegungen und bietet Schutz vor giftigen Substanzen.“

Das eigentlich stabile Ökosystem im Darm kann aber durch schlechte Ernährungsgewohnheiten und auch durch medizinisch notwendige Antibiotika empfindlich gestört werden. Auch Belastungen durch Umweltfaktoren in der Ernährung (z. B. Antibiotika im Fleisch) oder psychische Belastungen und Stress machen sich im Darm bemerkbar. Er reagiert zum Beispiel mit Verdauungsproblemen und Durchfall.

Was sollte daher im Alltag berücksichtigt werden? Bei der Ernährung geht es nicht nur um auf das „Was“, sondern auch um das „Wann“. Drei tägliche Mahlzeiten sind ideal, wobei die Pause zwischen Abendessen und Frühstück möglichst lang sein sollte. Darüber hinaus ist gründliches Kauen besonders wichtig für Magen und Darm, da die Verdauungsenzyme im Speichel die Nahrung vorverdauen.

„Jeder kann also selbst viel dazu beitragen, eine gesunde Darmflora zu unterstützen bzw. aufzubauen, wir sind schließlich selber mitverantwortlich für unsere Gesundheit“, betont Prof. Glaeske. Ballaststoffe sind da eine wichtige Hilfe, z. B. aus Vollkornprodukten, Nüssen, Gemüsen wie Erbsen und Karotten oder Obst wie Birnen und Beeren. Aber nicht nur die Ernährung, sondern auch die regelmäßige Bewegung ist in diesem Zusammenhang wichtig. Mit Blick auf die vielen Tipps, Programme und Angebote sei die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 eine ideale Unterstützung auch für unseren Darm: „Nutzen Sie diese Angebote – Sie werden zufrieden sein und Ihr Darm wird es Ihnen danken!“

***Kontakt***

„Länger besser leben.“-Institut

an der Universität Bremen

Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske

E-Mail: glaeske@uni-bremen.de

Telefon: 0421 218 58558

www.socium.uni-bremen.de

www.bkk24.de/lbl-institut