



DIE BESTEN TIPPS FÜR  
EINEN GESUNDEN DARM!  
GESUNDER DARM,  
GESUNDES LEBEN



## Wirkungsvolle Maßnahmen für die Darmgesundheit

Der Darm ist eines der am meisten unterschätzten Organe in unserem Körper. Ein gesunder Darm ist ein elementarer Faktor für unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und ein gesundes, langes Leben. Nicht allein durch seine Lage bildet der Darm das Zentrum unseres Körpers – die Mitte unserer Gesundheit. Es ist also ganz wichtig, dass unser Darm richtig und störungsfrei arbeiten und alle Giftstoffe und schadhafte Bakterien ausscheiden kann. Geht es dem Darm nicht gut, wirkt sich das unmittelbar auf unser Immunsystem und andere Organe und Körperfunktionen aus. Beschwerden wie Magenprobleme, Schlafstörungen, Kopfschmerzen aber auch ernsthaftere Probleme wie Hämorrhoiden, Reizdarm oder Morbus Crohn können entstehen.

Nicht jedem Umwelteinfluss, beispielsweise Lärm oder Abgasen, kann man sich heute so einfach entziehen. Womit jeder Einzelne jedoch positiv auf das Wohlbefinden des Darms einwirken kann, ist der Lebensstil. Wenn wir für einen vielfältigen regionalen und saisonalen Speiseplan sorgen, Dauerstress vermeiden und uns Ruhephasen gönnen, uns regelmäßig bewegen sowie auf das Rauchen und einen übermäßigen Alkoholkonsum verzichten, dann funktioniert der Darm, und seine bakteriellen Bewohner fühlen sich pudelwohl. Lästige Leiden wie Verstopfung, Durchfall und Blähungen haben dann kaum Chancen. Ausnahme: Aggressive Erreger kommen mit ins Spiel.

### Tipps für Ihre Darmgesundheit.

#### Äußere Faktoren:

Korrekte Sitzhaltung beim Toilettengang (von Medizinerinnen – wie der „Darm mit Charme“-Autorin Giulia Enders – empfohlener Tipp, um den Darm vollständig zu entleeren und rein zu halten)

Wenig negativer Stress und ausreichend Schlaf

Ausreichend Bewegung

#### Innere Faktoren / Ernährungstipps:

Frisches Gemüse und Obst

Ballaststoffe

Probiotika, Präbiotika

Ungesättigte Fettsäuren

Fleisch und Wurst in Maßen

Gesundes Trinken

Gründlich Kauen

Routinen entwickeln

# DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR EINEN GESUNDEN DARM

## 1. Frisches Gemüse und Obst

Frisches Obst und Gemüse enthält reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, welche darmkrebsvorbeugend sind. Diese Pflanzenstoffe stecken besonders in Rosenkohl, Brokkoli, Tomaten, Zwiebeln, Zitrusfrüchten und Hülsenfrüchten. Du solltest mindestens fünfmal täglich eine Portion Obst oder Gemüse zu dir nehmen. Der Verzehr von Pflaumen kann helfen die Menge an Bifidobakterien zu erhöhen. Die ist möglich aufgrund des Ballaststoffgehalts in Pflaumen, neben anderen Nährstoffen (Sorbitol oder Phenolverbindungen)

## 2. Ballaststoffe essen!

Ballaststoffe sind pflanzliche Nahrungsbestandteile, die im Magen nicht zersetzt werden und unverdaut bis in den Dickdarm gelangen. Man unterscheidet zwischen wasserlöslichen Ballaststoffen in Obst und Gemüse und wasserunlöslichen Ballaststoffen in Getreide und Hülsenfrüchten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen 30 g Ballaststoffe täglich. Diese Menge erreicht man problemlos durch fünf Portionen Obst und Gemüse/Hülsenfrüchte, eine Portion Getreideflocken, zwei bis drei Scheiben Vollkornbrot und eine Portion Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Naturreis. Ballaststoffe werden im Dickdarm durch Bakterien zersetzt. Dabei produzieren die Bakterien sogenannte kurzkettige Fettsäure, was wiederum Nahrung für die guten Darmbakterien ist. Bekommen Darmbakterien nicht genug Ballaststoffe, holen sie sich ihre Nahrung aus der Darmschleimhaut. Dadurch wird diese dünner und anfällig für Erreger, die aus dem Darm in den Körper gelangen und zu Infektionen und Entzündungen führen können.

# DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR EINEN GESUNDEN DARM

## 3. Probiotika und Präbiotika

Probiotische Keime sind lebende Mikroorganismen (Laktobazillen, Bifidobakterien, Hefen, E.Coli), die die Darmflora auf natürliche Weise schützen. Probiotika sind zum Beispiel in Naturjoghurt, Kefir oder Sauerkraut (am besten selbst frisch zubereitet) enthalten. Sie drängen Darmerkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zurück und sollen außerdem darmkrebsvorbeugend sein.

Im Gegensatz zu Probiotika sind Präbiotika keine lebenden Organismen. Es handelt sich um Ballaststoffe, wie Inulin oder Fructose-Oligosaccharide, die im Dünndarm nicht aufgespalten und verdaut werden können und somit intakt in den Dickdarm gelangen. Sie dienen dort als Substrat für darmeigene, gesunde Bakterien. Präbiotika fördern das Wachstum von Bifidobakterien und reduzieren die Besiedelung von potentiell schädlichen Bakterienspezies. Präbiotische Nahrungsmittel sind:

Topinambur,, Pastinaken, Spargel, Chicorée, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, grüne Bananen, Schwarzwurzeln, Artischocken, Hafer, Roggen., Hirse,

Außerdem mögen unsere gesundheitsfördernden Bakterien **resistente Stärke**, die sich beispielsweise bildet, wenn man Kartoffeln oder Reis kocht und anschließend abkühlen lässt. Dabei kristallisiert die Stärke aus und wird resistenter gegen die Verdauung im ersten Abschnitt. So kommt sie unversehrt bei den Mikroben an, die sich sehr über diese Stärkung freuen.

# DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR EINEN GESUNDEN DARM

## 4. Ungesättigte Fettsäuren

Neben der anti-entzündlichen Wirkung für den gesamten Körper, haben sie auch bei den Verdauungsprozessen im Darm fördernde, positive Effekte. Sie helfen beispielsweise bei Verstopfungsbeschwerden, da sie als eine Art „Schmiermittel“ wirken. So werden die Beförderung und Ausscheidung des Stuhls erleichtert. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind vor allem in Meeresfisch und pflanzlichen Ölen wie Rapsöl, Leinöl, Hanföl enthalten.

Eine Studie, die vor kurzem in der Zeitschrift *The Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde, hat die Auswirkung untersucht, die der Verzehr von Walnüssen auf die Darmgesundheit (menschliche Darmflora) hat. Die Ergebnisse zeigten, dass der Verzehr von Walnüssen (42 g/Tag) eine Auswirkung auf die menschliche Darmflora hat, da sich die Anzahl nützlicher Bakterien erhöht, was der Gesundheit des Verdauungssystems förderlich ist.

Auch der Verzehr von Mandeln wurde mit einer besseren Darmgesundheit in Verbindung gebracht (42 g/Tag). Aufgrund ihres Gehalts an ungesättigten Fettsäuren kann der Verzehr von Mandeln sich auf die Bakterien auswirken, die im menschlichen Verdauungstrakt vorhanden sind. Es wurde außerdem beobachtet, dass "gute" Fette (ungesättigte Fettsäuren) antimikrobielle Eigenschaften haben, die förderlich für die Adhäsion von Mikroben an der Darmschleimhaut sein können.



# DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR EINEN GESUNDEN DARM

## 5. Fleisch und Wurst in Maßen

Trotz der vielen positiven und gut verfügbaren Inhaltsstoffe von Fleisch (Eisen, Zink, Selen, B-Vitamine, Vitamin A) gibt es immer wieder Meldungen, nach denen insbesondere rotes Fleisch Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen soll. Sie stammen beispielsweise aus der EPIC-Studie, die mit 519.000 Teilnehmern weltweit die größte epidemiologische Studie ist, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs sowie anderen chronischen Erkrankungen untersucht. Ihre Daten stützen die Annahme, dass der Verzehr von rotem Fleisch das Darmkrebsrisiko erhöht. Danach steigt das Risiko pro 100 Gramm Fleisch, das täglich verzehrt wird, um fast 50 Prozent, bei gleicher Menge an Wurstwaren sogar um 70 Prozent. Auch das Magenkrebsrisiko (ausgenommen Krebs am Mageneingang) steht laut der EPIC-Studie mit der Aufnahme von rotem Fleisch in Verbindung. Für Personen, die mit dem Magenbakterium *Helicobacter pylori* infiziert sind, ist das Risiko bei 100 Gramm verzehrtem Fleisch oder Fleischprodukt täglich sogar um das Fünffache erhöht. Des Weiteren zeigen Studien einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von rotem Fleisch und einem höheren Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs sowie hormonabhängigen Brustkrebs.

Empfehlung: Nicht mehr als 500 Gramm Fleisch/Wurst pro Woche davon so wenig wie möglich verarbeitet.

# DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR EINEN GESUNDEN DARM

## 6. Genug und gesund trinken

Trinke 2-3 Liter pro Tag, damit die gelösten Gifte leichter und schneller aus dem Körper hinaus befördert werden. Es ist außerdem wichtig was Du trinkst. Versuche möglichst wenig Kaffee oder schwarzen Tee zu trinken und am besten den übermäßigen Konsum von Alkohol oder zuckerhaltige Getränke zu vermeiden. Greife stattdessen besser zu reinem, stillen Wasser oder Kräutertees. Damit auch die Ballaststoffe genügend Wasser zum Quellen haben, sind mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag nötig. Bei Hitze, sportlicher Betätigung oder körperlicher Arbeit kann es auch mehr sein. Besonders geeignet sind Wasser und ungesüßte Tees. Zuckergesüßte Erfrischungsgetränke wie Eistee, Cola oder Limo sollten die Ausnahme sein. Alkohol verlangsamt die Verdauung und kann die Darmzellen schädigen. Auch aus diesem Grund sollten Sie Bier, Wein und Sekt nur in Maßen trinken.

## 7. Gründlich kauen

Wer gründlich kaut, entlastet seinen Darm. Denn durch das Kauen wird die Nahrung ausreichend zerkleinert. Zudem befinden sich im Speichel bereits Verdauungsenzyme, die die Nahrung vor-verdauen. Ein Beispiel ist die Amylase, die Stärke zu Zuckern abbaut.

Durch langsames und bewusstes Essen merkst Du auch viel besser, wann Du satt bist. Wer bewusst seine Mahlzeiten kaut statt sein Essen einfach hinunterzuschlingen, hat nicht nur viel mehr vom Geschmack, sondern isst wahrscheinlich sogar weniger.

# ÄUSSEREN FAKTOREN FÜR DIE DARMGESUNDEHEIT

## 1. Toilettenhocker für einen gesunden Darm

Was viele nicht wissen: Wir sitzen falsch auf der Toilette. Durch die aufrechte Sitzhaltung im 90°-Winkel wird unser Darm durch einen schlingenförmigen Schließmuskel (Musculus Puborectalis) ungünstig abgeklemmt. Die Folgen: der Darm kann nicht oder nur durch starkes Pressen vollständig entleert werden. Dadurch können Hämorrhoiden, Verstopfungen und schlimmere Darmprobleme entstehen. Doch wenn wir mithilfe eines Toilettenhockers wieder in die natürliche Hockposition im 35°-Winkel wechseln, ist der Darm wieder vollständig geöffnet und kann ohne Probleme entleert werden.

(Von Medizinern – wie der „Darm mit Charme“-Autorin Giulia Enders – empfohlener Tipp, um den Darm vollständig zu entleeren und rein zu halten)



*Ein Toilettenhocker hilft in eine gesündere Hockposition beim Toilettengang zu gelangen, um den Darm beim Stuhlgang vollständig zu entleeren und rein vor Rückständen zu halten. Das ideale Mittel für eine perfekte Darmpflege.*



# ÄUSSEREN FAKTOREN FÜR DIE DARMGESUNDEHEIT

## 2. Negativen Stress vermeiden und dem Körper ausreichend Schlaf gönnen

Negativer Stress, vor allem dauerhaft, schadet dem Darm. Hirn und Verdauungstrakt sind eng verbunden. Über 100 Millionen Nervenzellen befinden sich in unserem Darm und viele Hormone bilden sich im Darm. Wenn wir uns Stress aussetzen ist der Weg also nicht weit und auch unser Darm spürt die Auswirkungen, wie z.B. ein unwohles Gefühl im Bauch, Verdauungsstörungen, Durchfall, Blähungen oder auch Verstopfung. Wir tun also gut daran unser Leben möglichst stressfrei zu gestalten. Das tut auch dem Darm gut!

Ausreichend Schlaf hilft unserem Körper zudem bestmöglich zu regenerieren und stressresistenter zu sein. Auch dies hat wiederum eine unmittelbare Auswirkung auf das Wohlbefinden unseres Darms.

### Progressive Entspannung

Lege Dich auf einer Jogamatte oder in Deinem Bett auf den Rücken.

Spanne eine Muskelgruppe 3-5 Sekunden lang an und entspannen sie wieder.

Spanne systematisch sämtliche Muskelgruppen an (also Gesicht, Nacken, Schulter, Arme usw. - von oben nach unten). Wiederhol das Ganze zwei bis drei Mal.

# ÄUSSEREN FAKTOREN FÜR DIE DARMGESUNDEHEIT

## 3. Viel bewegen

Der klassische Verdauungsspaziergang erfüllt tatsächlich seinen Zweck! Regelmäßige Bewegung regt den Darm an – die Muskeln im Darm kommen in Gang. Geeignet sind alle Ausdauersportarten wie Laufen, Walken und Schwimmen. Hinzu kommen gymnastische Übungen wie ganz einfaches „Radfahren“ im Liegen, die die Darmtätigkeit stimulieren. Studien besagen, dass regelmäßiger Sport das Darmkrebs-Risiko halbieren kann. Und wenn wir gerade bei der Bewegung sind, hier noch ein Tipp: Eine Baummassage kann ebenfalls die Verdauung anregen. Lege dazu beide Hände auf Deinem Bauch und massiere Dich mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn.

## 6. Routinen entwickeln

Eine regelmäßige Verdauung setzt auch eine gewisse Regelmäßigkeit im Tagesablauf voraus. Nimm Dir am Morgen genügend Zeit zum Frühstück und für den Toilettengang. Auf diese Weise kannst Du Deinen Darm "erziehen". Unregelmäßiges Essen bringt Deine Verdauung möglicherweise durcheinander. Wichtig ist auch, dass Du wirklich auf die Toilette gehst, wenn Du "musst". Das gilt auch, wenn es gerade nicht so gut in Deine Planung passt. Wird der Stuhlgang unterdrückt, kann es in der Folge zu Verstopfung kommen.

Diese Liste ist nichtkomplett vollständig, aber mit den wichtigsten Punkten versehen.

Wenn Du Dir ein Ernährungs-und Bewegungstagebuch zulegst, kannst Du besser nachvollziehen, was Du im Laufe des Tages alles isst und wie Du Dich bewegst. Dafür kannst Du auch ein Food Tracking App (z.B. Lifesum, YAZIO, MyFitnessPAL) nutzen.

Durch das Aufschreiben wird Dir bewusster, wie Deine Gewohnheiten sind und was Du Step by Step verändert kannst.

Gerne kannst Du auch bei bestehenden Magen-Darmbeschwerden zu mir in die Beratung kommen, damit ich die Ursache Deiner Beschwerden herausfinden kann und Dir einen Weg zu mehr Wohlbefinden aufzeigen kann.

Nutze gerne ein kostenfreier Erstgespräch unter der Nummer  
Tel.: 069-2002 37 95 oder schreibe mir eine Email an  
[info@ernaehrungsberatung-pouev.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-pouev.de)

Weitere Infos unter  
[www.ernaehrungsberatung-poulev.de](http://www.ernaehrungsberatung-poulev.de)  
[www.lifecoaching-Frankfurt.de](http://www.lifecoaching-Frankfurt.de)