



KOMPASS ERNÄHRUNG



Gutes Bauchgefühl Gesundheit beginnt im Darm

ALLES IM BLICK:

Gute Verdauung und
starke Abwehr

DA LACHT DER BAUCH!

Rezepte für einen
gesunden Darm

DARM UND GEHIRN:

Eine schlaue
Verbindung

FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Gespräch mit
Ruth Rieckmann

Inhalt

Grußwort

Seite 3

Alles im Blick: gute Verdauung und starke Abwehr

Seite 4

Die Macht des Mikrobioms

Seite 6

Da lacht der Bauch! Rezepte für einen gesunden Darm

Seite 8

Darm und Gehirn: eine schlaue Verbindung

Seite 11

Praktische Tipps für einen gesunden Darm

Seite 12

Bauchfreundlich essen

Seite 14

Für ein gutes Bauchgefühl – Gespräch mit Ruth Rieckmann

Seite 15

Links, Infos und Impressum

Seite 16



Liebe Leserinnen und Leser,

schon Hippokrates erkannte: „Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit.“ Denn der Darm dient nicht nur der Verdauung und der Bereitstellung von Nährstoffen und Vitaminen. Er ist auch ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. Wussten Sie beispielsweise, dass rund **70** Prozent unserer Abwehrzellen sich in der Darmschleimhaut befinden? Oder, dass unser Darm an der Steuerung unserer Emotionen vielfältig beteiligt ist?

Schnell wird klar: Wir haben es hier mit einem Multitalent zu tun, auf das es sich zu achten lohnt. In dieser Ausgabe des „Kompass Ernährung“ nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch dieses faszinierende Organ. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps für seine Gesunderhaltung und liefern leckere bauchfreundliche Rezepte sowie spannende Zahlen und Fakten.

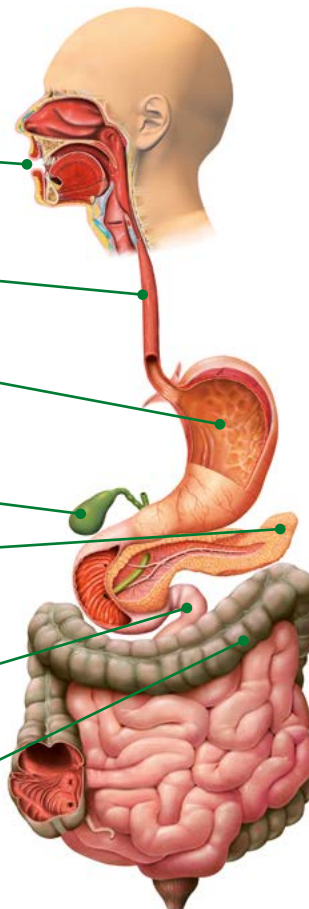
Ihr Redaktionsteam Kompass Ernährung

Alles im Blick: gute Verdauung und starke Abwehr

Mit einer Länge von rund sieben Metern und einer Oberfläche von der Größe eines Tennisplatzes ist unser Darm das größte innere Organ unseres Körpers. Er erfüllt zwei wichtige Aufgaben: Als Verdauungsorgan verarbeitet er Speisen und Getränke. Gleichzeitig ist er ein leistungsfähiges Immunorgan, denn er verfügt über mehr Abwehrcellen als Haut und Atemwege zusammen.

Der Weg der Nahrung durch den Körper

- Im Mund werden Speisen zerkleinert, mit Speichel vermischt und verflüssigt.
- Die Speiseröhre transportiert Essen und Getränke zum Magen.
- Der Magen zerkleinert die Nahrung weiter. Der saure Magensaft tötet Bakterien ab.
- Die Gallenblase bildet den Gallensaft. Er hilft bei der Verdauung von Fetten und ihrem Transport ins Blut.
- Der Saft aus der Bauchspeicheldrüse neutralisiert den Magensaft und liefert Hilfsstoffe für die Verdauung (sogenannte Enzyme).
- Im Dünndarm werden Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in ihre Einzelteile zerlegt. Diese gelangen zusammen mit Vitaminen, Mineralstoffen und Wasser ins Blut und darüber zu allen Organen.
- Im Dickdarm bauen Darmbakterien einen Teil der Ballaststoffe ab. Er gewinnt weiteres Wasser zurück und dickt den Brei ein. Alle nicht verwertbaren Reste scheidet der Körper als Stuhl wieder aus.



Die Verdauung in Zahlen

- Die Speicheldrüsen produzieren etwa 1,5 Liter Speichel am Tag.
- Der Dünndarm hat etwa vier Millionen Falten und Ausstülpungen. Diese „Dünndarmzotten“ vervielfachen seine innere Oberfläche auf rund 300 m². Das ist ungefähr so groß wie ein Tennisplatz.
- Im Dickdarm eines gesunden Menschen leben schätzungsweise 100 Billionen Bakterien. Sie wiegen insgesamt ein bis zwei Kilogramm. Würde man all diese Bakterien wie Perlen auf einer Schnur aufreihen, reichte diese 2,5-mal um die Erde.
- Täglich gewinnt der Darm rund neun Liter Wasser aus dem Nahrungsbrei und den Verdauungssäften zurück. Zum Glück! Sonst müssten wir jeden Tag so viel trinken.
- Pro Tag scheiden wir etwa 100 bis 200 Gramm Stuhl aus. Die Hälfte seiner Trockenmasse besteht aus abgestorbenen und lebenden Bakterien.
- Die komplette Reise der Nahrung vom Mund bis zur Ausscheidung dauert etwa ein bis drei Tage.



Unser Immunsystem ist ein Wunderwerk aus Organen, Zellen und Botenstoffen, die Hand in Hand arbeiten. Viele Menschen denken dabei als Erstes an die Haut oder die Atemorgane. Tatsächlich findet hier täglich ein Kampf gegen Erkältungserreger und andere krankmachende Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten statt. Der größte Kontakt zur Außenwelt besteht jedoch durch die riesige Oberfläche unseres Darms.



Die Darmschleimhaut als Schutzschild

Der Darm enthält ein ausgeklügeltes System, das zwischen Freund und Feind unterscheiden kann: Er macht Schadstoffe und Krankheitserreger aus der Nahrung unschädlich. Harmlose körpereigene Bakterien lässt er dagegen in Ruhe. Eine erste physikalische Barriere für feindliche Angreifer ist die Schleimschicht, die den Darm von innen auskleidet. Darunter liegen verschiedene Zelltypen der Darmschleimhaut mit diversen Spezialaufgaben: Sie produzieren antibakterielle Stoffe gegen gefährliche Bakterien wie zum Beispiel Salmonellen. Sie nehmen Krankheitserreger auf und bringen sie zu den passenden Abwehrzellen. Oder sie stellen große Mengen eben dieser Abwehrzellen her, wenn es ernst wird.

Lymphozyten im Spezialeinsatz

Im Darm sind das vor allem sogenannte Lymphozyten. Diese spezialisierten Zellen erkennen und markieren Fremdstoffe und bilden gegen diese Fremdstoffe spezifische Antikörper. Außerdem setzen sie Botenstoffe frei, die über das Blut zu anderen Abwehrzentren im Körper gelangen und weitere Immunzellen auf den Plan rufen. So wird der Darm zur wichtigen Informations- und Schaltzentrale der Immunabwehr.

Darmbakterien als Verbündete

Auch die körpereigenen Bakterien im Dickdarm helfen mit. Sie konkurrieren mit fremden Bakterien um Nahrung und um Stellen zum Andocken. Im Idealfall gewinnen sie diesen Kampf und verdrängen so die unerwünschten Einwanderer. Außerdem produziert das Mikrobiom antibakterielle Stoffe und Säuren und unterstützt so die Abwehrzellen in ihrer Arbeit.

Kurz und knapp:

Unser Darm stellt eine Barriere dar, die den Körper von unserer Umwelt trennt. Durch verschiedene Verteidigungslinien verhindert die Darmbarriere, dass krankmachende Erreger oder Substanzen ins Körperinnere gelangen können. Dazu gehört auch das Immunsystem des Darms, hier sitzen ca. 70-80 Prozent der Immunzellen des Körpers. Insbesondere unsere Darmbakterien scheinen einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und auf die Entstehung verschiedenster Krankheiten zu haben. Sie stärken nicht nur die Darmbarriere, sondern können beispielsweise auch die Ansiedlung von krankheitsfördernden Erregern verhindern. Durch eine ballaststoffreiche Ernährung unterstützen wir unseren Darm, denn Ballaststoffe sind das Lebenselixier unserer wertvollen bakteriellen Mitbewohner.

Dr. Jon Chim Bai-Habelski ist Diplom-Oecotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin/DGE. Sie arbeitet als Ernährungsberaterin in zwei Bonner Arztpraxen und informiert über darmgesunde Ernährung auf sozialen Plattformen (@nutritiondbai).



Die Macht des Mikrobioms

Das Gleichgewicht zwischen guten und bösen Bakterien im Darm spielt eine große Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Es sieht bei jedem Menschen anders aus, vergleichbar mit dem individuellen Fingerabdruck. Das hat genetische Gründe, hängt aber auch mit veränderbaren Faktoren wie Ernährung, Bewegung und Stress zusammen.

Im Gegensatz zu Ihrem Fingerabdruck, der immer gleichbleibt, ist Ihr Mikrobiom ein sehr dynamisches System, das sich leicht beeinflussen lässt. Die ersten Weichen wurden zwar bereits mit der Geburt gestellt. Je nachdem, welches Futter die Darmbakterien bekommen und wie es in ihrem Zuhause – dem Darm also – aussieht, kann sich Ihre Darmflora innerhalb weniger Stunden anpassen.

Der Darm als dynamisches System



Geburt

Bei einer natürlichen Geburt kommt das Baby erstmals mit größeren Mengen von Bakterien der Mutter in Kontakt, die sich in seinem Darm ansiedeln. Nach einem Kaiserschnitt stammen die ersten Bakterien aus dem Hautkontakt mit Angehörigen und der Umgebung. Kaiserschnitt-Kinder starten daher mit einem anderen Mikrobiom. Möglicherweise wirkt sich das nachteilig auf die spätere Gesundheit aus.

Nach einem Kaiserschnitt stammen die ersten Bakterien aus dem Hautkontakt mit Angehörigen und der Umgebung. Kaiserschnitt-Kinder starten daher mit einem anderen Mikrobiom. Möglicherweise wirkt sich das nachteilig auf die spätere Gesundheit aus.



Säuglinge

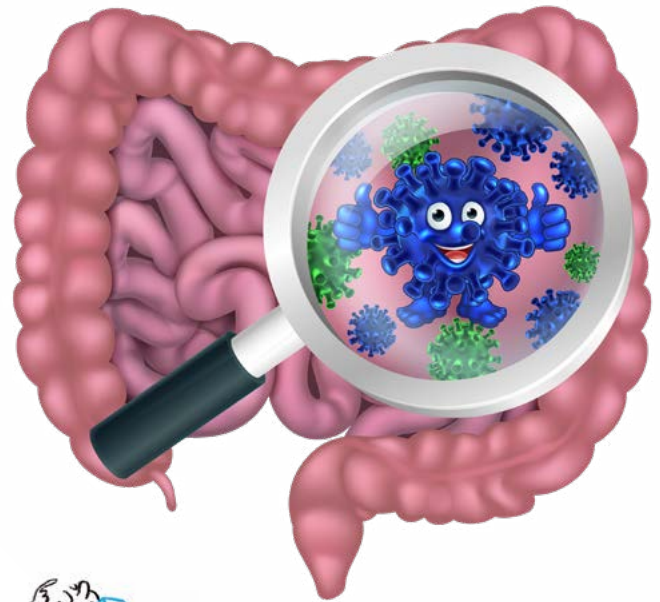
Beim Stillen erhält der Säugling mit der Muttermilch eine bunte Mischung an Bakterien, vor allem Milchsäurebakterien. Die sorgen für ein saures Darmmilieu, in dem sich Krankheitserreger schlecht ansiedeln können. Außerdem fördern sie die Entwicklung eines starken Immunsystems. Flaschenmilch ist heute eine hochwertige Alternative, kann aber die Vorteile von Muttermilch nicht vollständig ersetzen.



Darmsanierung nach Antibiotika?

Nach einer Behandlung mit Antibiotika kann die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten, denn diese Medikamente unterscheiden leider nicht zwischen „bösen“ und „guten“ Bakterien. Für eine schnelle Wiederherstellung einer gesunden Darmflora werben Nahrungsergänzungsmittel. Sie enthalten oft neben speziellen Bakterien zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe oder Zutaten wie Pflanzensamen und -extrakte. Ob und wie diese Mischung beim Aufbau der individuellen Darmflora hilft, lässt sich jedoch nicht vorhersagen. Eine Alternative sind natürliche Sauermilchprodukte und ballaststoffreiche Lebensmittel. Die sorgen dafür, dass sich die körpereigenen Bakterien erholen und wieder im Darm ausbreiten.

Das Mikrobiom bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen in und auf unserem Körper. Das Mikrobiom im Darm wird auch Darmflora genannt. Besonders im Dickdarm gehören dazu große Mengen vieler verschiedener Bakterienarten.



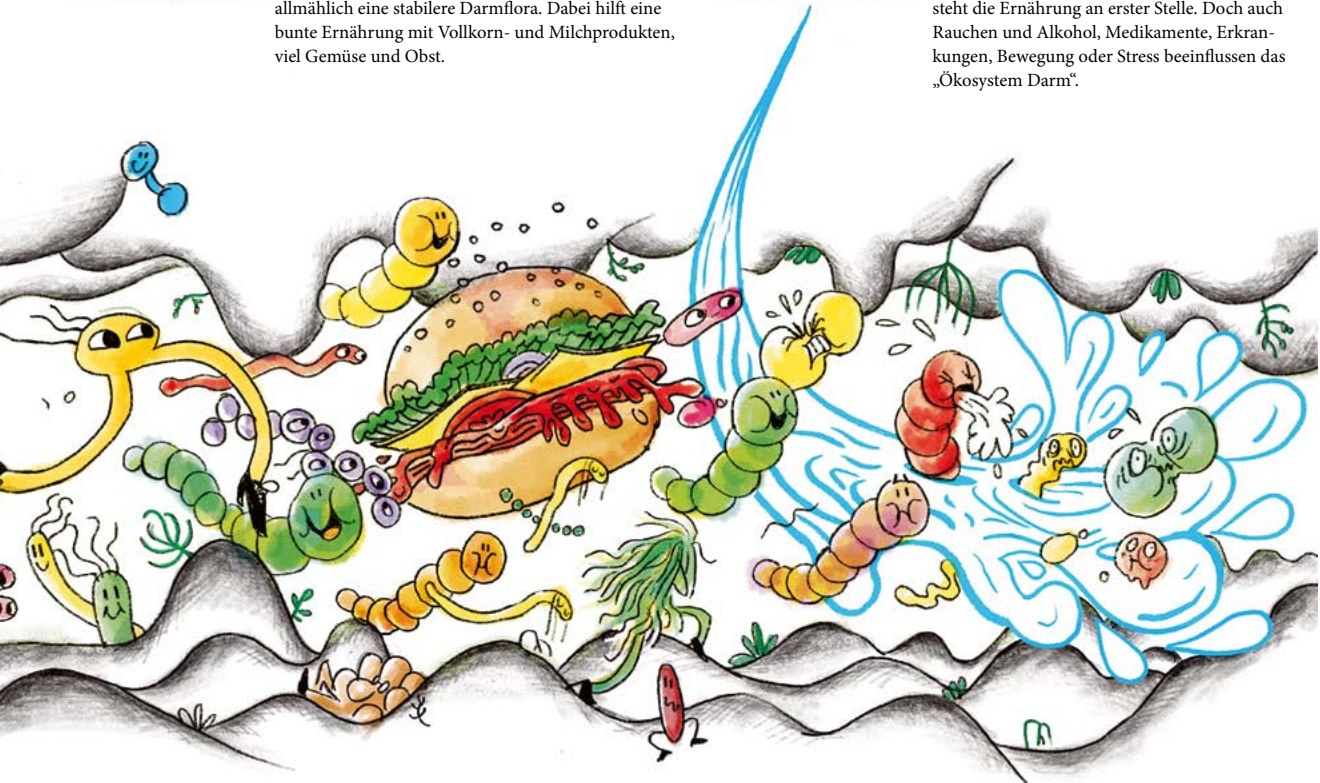
Kleinkinder

Ab der ersten Breimahlzeit kommen ständig neue Bakterienarten hinzu. So entwickelt sich unter heftigen Schwankungen in den ersten beiden Lebensjahren allmählich eine stabilere Darmflora. Dabei hilft eine bunte Ernährung mit Vollkorn- und Milchprodukten, viel Gemüse und Obst.



Kinder und Erwachsene

Bei älteren Kindern und bei Erwachsenen ist das Mikrobiom stabiler. Es bleibt aber ein empfindliches System, das auf viele Faktoren reagiert. Dabei steht die Ernährung an erster Stelle. Doch auch Rauchen und Alkohol, Medikamente, Erkrankungen, Bewegung oder Stress beeinflussen das „Ökosystem Darm“.



Buntes Futter für Ihre Darmbakterien

Wenn Sie "Ihre" Darmbakterien mit passender Nahrung versorgen, dann nimmt ihre Menge und Vielfalt zu. So fördern sie die Verdauung und stärken die Immunabwehr. Essen Sie so abwechslungsreich wie möglich und wählen Sie aus, was Ihnen schmeckt und gut bekommt. Doch probieren Sie auch mal neue Lebensmittel oder Rezepte aus und lassen Sie sich bei Gemüse und Obst vom heimischen Angebot der Saison inspirieren. Viele Tipps für bauchfreundliche Lebensmittel finden Sie auf S. 14.

Da lacht der Bauch!

Rezepte für einen gesunden Darm

GEFÜLLTER OFENKÜRBIS

Linsen und Grünkern sind reich an Ballaststoffen, Kürbis mild und leicht verdaulich. Die Milchsäurebakterien im Joghurt tun dem Darm ebenfalls gut.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 TL mildes Currypulver
- 3 EL Rapsöl
- 200 ml Kokosmilch fettarm
- 100 g rote Linsen
- 200 g Grünkernschrot
- 2 kleine Hokkaidokürbisse (gesamt ca. 1200 g)
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 500 g Joghurt 1,5 % Fett

Tipp: Wer lieber etwas Fleisch dazu haben möchte, ersetzt den Grünkern durch Hackfleisch.

Zubereitung (etwa 40 Minuten):

1. Frühlingszwiebeln waschen. Wurzel und Welkes von den Zwiebeln abschneiden, Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die grünen Ringe beiseitelegen, die weißen Ringe mit Curry in 1 EL Rapsöl andünsten. Kokosmilch, Linsen und 500 ml Wasser zugeben, aufkochen und zugeeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Min. quellen lassen. Nach 10 Min. Grünkern, Pfeffer und Salz zugeben.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kürbisse waschen, halbieren und die Kerne auskratzen. Die Hälften mit Rapsöl einpinseln, salzen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech etwa 15 Min. in den heißen Ofen schieben.
3. Grünkernmix in die Kürbishälften füllen und weitere 10 Min. garen.
4. Grüne Zwiebelringe mit Joghurt, 1 EL Rapsöl, Pfeffer und Salz zum Dipp verrühren, dazureichen.

Pro Portion: 544 kcal, 17,7 g Fett, 65,6 g Kohlenhydrate, 20,1 g Eiweiß, 14,8 g Ballaststoffe



POWER-BOWL

Gerste enthält besonders viel Ballaststoffe, die nachweislich den Cholesterinspiegel senken und dem Darm guttun. Das Gemüse ergänzt die wohltuende Wirkung.

Zutaten für 4 Portionen:

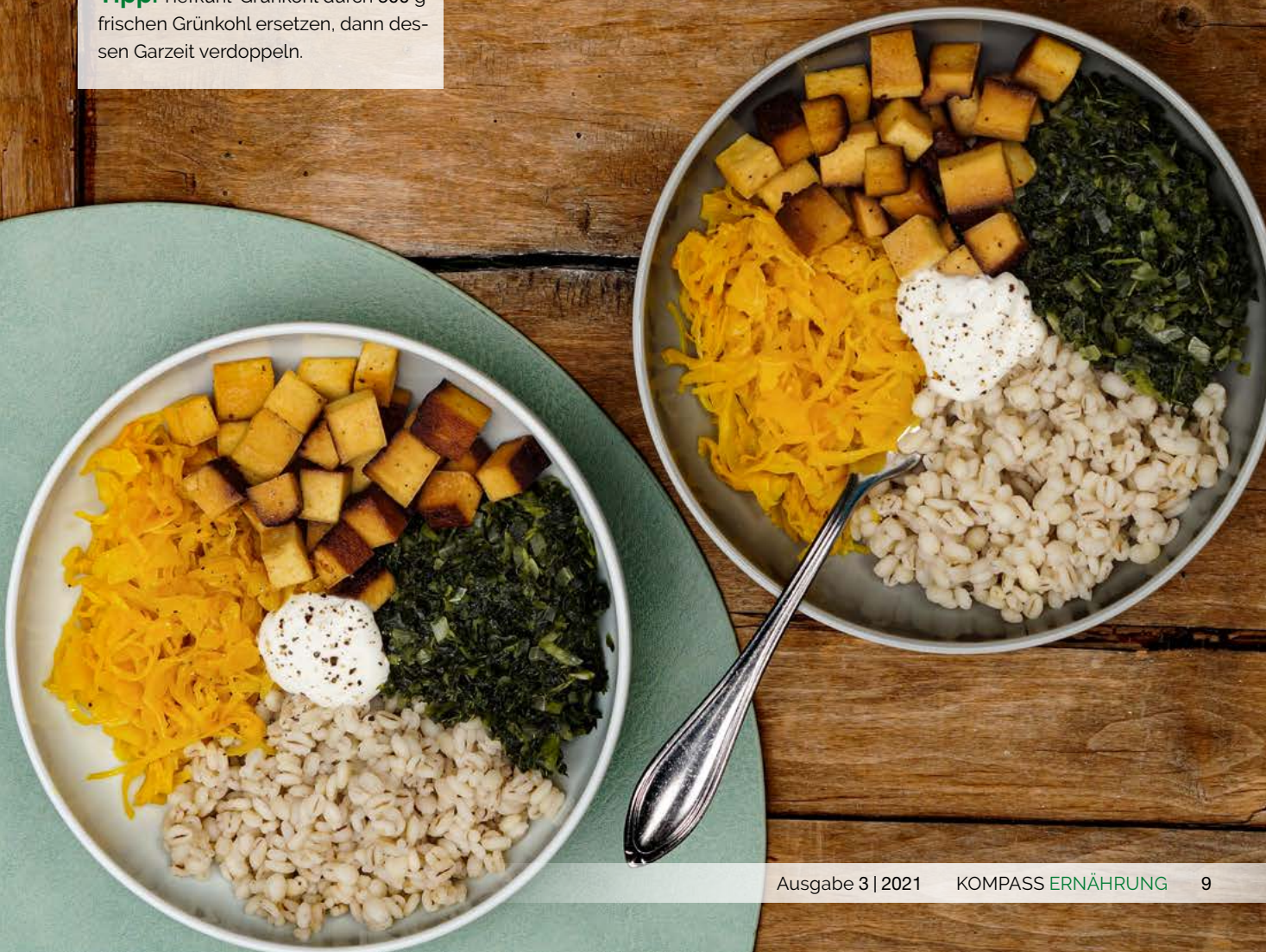
- 300 g Gerstengraupen mittel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 300 g TK Grünkohl
- 1 Msp. Jodsalz mit Fluorid
- 300 g Sauerkraut
- 1 TL Kurkuma
- Pfeffer
- 250 g Räuchertofu
- 4 EL Sauerrahm (20 % Fett)

Zubereitung (etwa 40 Minuten):

1. Graupen bei schwacher Hitze in der Gemüsebrühe bissfest garen (ca. 16 Min.).
2. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln, in 1 EL Öl andünsten. Den Grünkohl zugeben und zugedeckt erhitzen, leicht salzen.
3. Sauerkraut hacken, in einem Topf erwärmen und Kurkuma unterrühren. Gemüse mit Pfeffer abschmecken.
4. Räuchertofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Öl braten.
5. Alles auf 4 Bowls verteilt anrichten und mit Sauerrahm garnieren, pfeffern.

Pro Portion: 447 kcal, 13,7 g Fett, 53,3 g Kohlenhydrate, 22,1 g Eiweiß, 8,7 g Ballaststoffe

Tipp: Tiefkühl-Grünkohl durch 500 g frischen Grünkohl ersetzen, dann dessen Garzeit verdoppeln.



APFEL-ROTE BETE-WAFFELN

Vollkorn, Rote Bete, Apfel und Nüsse sorgen für Ballaststoffe, der Skyr für sättigendes Eiweiß.

Zutaten für 6 Portionen (ergibt 6 Waffeln):

- 100 g Rote Bete
(roh oder vorgegart)
- ½ Apfel
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Zimtpulver
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 Ei
- 2 TL Honig
- 40 g Walnüsse
- 600 g Skyr
- 2-3 EL Rapsöl
- 1 EL Puderzucker zum Bestreuen

Tipp: Die Herzen der Waffeln voneinander trennen und einfrieren. Nach Bedarf im Ofen erwärmen oder toasten.

Zubereitung (etwa 30 Minuten, 15 Minuten Gehzeit):

1. Rote Bete und den Apfel waschen. Nur rohe Rote Bete schälen, dann mit dem halben Apfel grob zerteilen, im Blitzhacker mit 1 EL Wasser fein pürieren. 1 TL von dem Mus in einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen.
2. Mehl mit Hefe, ½ TL Zimt, Wasser, Ei und dem Mus verrühren und an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.
3. Inzwischen die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Den Skyr mit dem Honig, den Nüssen, dem abgetropften roten Saft und dem restlichen Zimt verrühren.
4. Waffeleisen einölen und 2-3 EL Teig auf die hintere Hälfte setzen, zusammenklappen und bei höchster Stufe backen, dann herausnehmen. So Waffel nach Waffel backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit dem Walnussdipp auftischen.

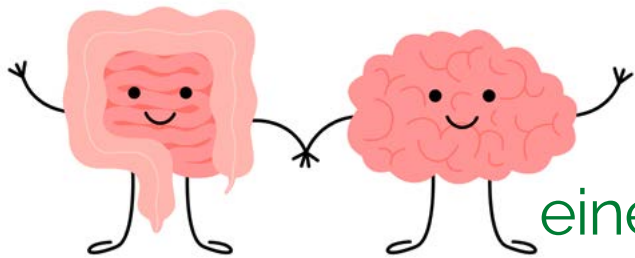
Pro Portion: 376 kcal, 12,2 g Fett, 40,7 g Kohlenhydrate, 21,8 g Eiweiß, 6,1 g Ballaststoffe

Alle drei Rezepte sind mit dem Logo „Empfohlen von IN FORM in Kooperation mit der DGE“ ausgezeichnet.

Rezepte, die dieses Logo tragen, werden im Rahmen des Projektes Geprüfte IN FORM-Rezepte hinsichtlich bestimmter Kriterien von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geprüft. Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss für die Logovergabe eine wichtige Rolle.

Mehr Rezepte unter www.inform-rezepte.de und www.in-form.de/rezepte.





Darm und Gehirn: eine schlaue Verbindung

Wie wir uns fühlen und was wir denken, ist keine reine Kopfsache. Die Wissenschaft findet immer mehr Belege dafür, wie eng Darmbakterien und Gehirnzellen zusammenwirken. Der Volksmund weiß hingegen schon viel länger, dass zwischen dem Darm und unseren Emotionen eine enge Verbindung besteht. „Liebe geht durch den Magen“, und sind wir ängstlich, haben wir „Schiss“. Wir hören auf unser „Bauchgefühl“, aber manche Entscheidungen „bereiten uns Bauchschmerzen“.

Signalgeber Darmbakterien

Inzwischen wissen wir: Die 100 Billionen Darmbakterien nehmen Einfluss auf unsere Gemütslage und die Gesundheit unseres Nervensystems. Dies geschieht sowohl über eine direkte Nervenverbindung, den Nervus vagus, als auch über Botenstoffe, die vom Mikrobiom produziert werden. Ob wir eher zu den Optimisten oder Pessimisten zählen, ängstlich oder zuversichtlich in die Zukunft blicken, glücklich oder unzufrieden durchs Leben gehen, wird von Signalen bestimmt, die die Darmbakterien ans Gehirn senden. Der Verdauungstrakt entscheidet mit, wie gut wir mit Stress umgehen können und wie tief unser Schlaf ist. Selbst geistige Leistungsfähigkeit, Schmerzempfinden und die Gehirnentwicklung kleiner Kinder lässt sich mit den richtigen Keimen beeinflussen.

Das „Darmhirn“

Ist die Darmflora gestört, kann das Gehirn Schaden nehmen. Das zeigen aktuelle Studien. Tötet man zum Beispiel bei Mäusen mit Hilfe starker Antibiotika die Darmflora ab, vergessen die Tiere bereits Gelerntes. Auch beim Menschen beobachtet man Ähnliches. So haben depressive Personen oder auch an Parkinson Erkrankte eine andere Darmflora als gesunde, und bei Autismus treten bestimmte Darmkeime in besonders hoher Zahl auf. Erhalten menschliche Säuglinge hingegen mehrere Monate lang Milchsäurebakterien, die die Darmflora stärken, leiden sie im Schulalter seltener unter ADHS. Transplantiert man Patienten mit Multipler Sklerose das Darmmikrobiom eines Gesunden, gehen Schübe und Krankheitsaktivität messbar zurück. Das alles belegt, wie wichtig ein gesunder Darm für ein leistungsfähiges und gesundes Gehirn ist.

Ein Blick in die Zukunft

In Zukunft sollten wir uns verstärkt mit den gesunden Keimen befassen und den bakteriellen Schutzwall des Darms mit Hilfe der Ernährung, aber auch mit der gezielten Gabe probiotischer, gesundheitsförderlicher Keime und einem bakterienfreundlichen Lebensstil stärken. Möglicherweise kann zukünftig die Therapie von Depressionen, Stress und anderen psychischen Erkrankungen im Darm ansetzen. Anstelle von Antibiotika kann man gefährliche Bakterien in einigen Bereichen wahrscheinlich mit nützlichen Keimen bekämpfen. Bei Durchfallerkrankungen funktioniert das ja schon ganz gut. Auch in der Diagnostik und Prävention könnten Analysen der Darmflora eingesetzt werden. US-Forscher haben kürzlich festgestellt, dass bestimmte Keimstämme in der Stuhlprobe auf ein hohes Darmkrebsrisiko und Darmkrebsvorstufen hinweisen, andere Bakterien jedoch ein Indiz für ein geringes Erkrankungsrisiko sind.

Es ist sicher noch eine Menge Forschung nötig, aber die Entwicklung geht derzeit in eine vielversprechende Richtung. Bis dahin kann jeder versuchen, selbst durch seinen Lebensstil eine gesunde und hilfreiche Darmflora heranzuzüchten.

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

ist Medizinerin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Darmgesundheit und Hautmikrobiom. Sie ist außerdem erfolgreiche Buchautorin. Ihr neues Buch „Gesund mit Darm“ klärt auf, was man über den Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und einem langen, gesunden Leben wissen muss, inkl. vieler Tipps für eine darmgesunde Ernährung.



Praktische Tipps für einen gesunden Darm



Ballaststoffe – kein überflüssiger Ballast

Ballaststoffe sind Kohlenhydrate aus Pflanzen, die unser Körper weitestgehend nicht verdauen kann. Sie quellen im Darm, sorgen für Masse und lockern den Stuhl auf. Deshalb machen zum Beispiel Haferbrei, Vollkornbrote oder Linseneintopf gut und lange satt, schützen vor Heißhungerattacken und regen die Darmtätigkeit an. Im Dickdarm dienen Ballaststoffe Darmbakterien als Nahrung und fördern eine gesunde Mikrobiota.

So kann eine Ernährung mit ballaststoffreichen Lebensmitteln vor vielen Krankheiten schützen oder sie günstig beeinflussen, zum Beispiel Darmerkrankungen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Dickdarmkrebs. Ballaststoffe helfen Ihnen außerdem, Ihr Gewicht zu halten oder überflüssige Kilos loszuwerden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen daher mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich. Wie einfach das in der Praxis gelingen kann, zeigt Ihnen unser beispielhafter Tagesplan:

Mahlzeit	Lebensmittel / Gericht	ungefährer Ballaststoffgehalt in Gramm
Frühstück	1 Portion (50 g) Nuss-Müsli mit Joghurt	7
2. Frühstück	1 Apfel (125 g)	2
Mittagessen	1 Portion Chili con Carne mit Kidneybohnen, Paprika und Zwiebeln	9
Kaffeepause	1 Stück Hefekuchen mit Pflaumen (150 g)	3
Abendessen	2 Scheiben Weizenvollkornbrot mit Sesam (100 g) und Belag nach Wahl Gemüserohkost aus Karotten/Kohlrabi (150 g)	8 2
Gesamt		31

Probiotika sind lebende Bakterien, die für die Fermentation von gesäuerten Milchprodukten, Tee oder Sauergemüse sorgen. Früher gab es spezielle probiotische Joghurts, die mit einer Förderung der Verdauung und Stärkung des Immunsystems warben. Heute sind solche Aussagen verboten, da eindeutige wissenschaftliche Beweise fehlen. Das gilt auch für mit speziellen Bakterienkulturen angereicherte Nahrungsergänzungsmittel in Form von Pillen, Pulver oder Sirup. Inwiefern Arzneimittel mit Probiotika bei Durchfällen oder Darmerkrankungen sinnvoll sind, sollten Sie immer mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen.

Präbiotika heißt eine Untergruppe von Ballaststoffen, die nur von den „guten“ Darmbakterien verwertet werden können. Eine gute Quelle sind Gemüse wie Chicorée, Schwarzwurzeln, Topinambur, Spargel, Lauch und Zwiebeln. Empfindliche Menschen können jedoch schon von kleinen Mengen dieser Stoffe Blähungen oder Durchfall bekommen.

Genug trinken – am besten Wasser

Haben Sie schon einmal Haferflocken in Milch quellen lassen? Dann bekommen Sie in etwa eine Vorstellung davon, wie viel Flüssigkeit Ballaststoffe aufsaugen. Das ist einer der Gründe hinter dem Rat, ausreichend zu trinken. Als Faustregel gelten 1,5 Liter pro Tag. Wenn es heiß ist oder Sie sich körperlich anstrengen, brauchen Sie natürlich deutlich mehr. Am besten löschen Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder stark verdünnte Fruchtsaftschorlen den Durst. Ein bewährter Tipp bei Verstopfung ist übrigens ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen. Und wer einen empfindlichen Magen hat, sollte statt eiskalter Getränke zimmerwarme bevorzugen.



Gründlich kauen und achtsam genießen

Einen Apfel oder eine Scheibe Vollkornbrot sollten Sie besonders gründlich kauen. Das gilt für viele pflanzliche Lebensmittel und ist gut für die Verdauung, die bereits im Mund mit dem Zerkleinern der Nahrung beginnt. Wenn Sie langsam und mit allen Sinnen genießen, entfaltet sich der ganze Geschmack, und Sie spüren, wie sich Ihr Magen langsam angenehm füllt. Sie „überessen“ sich nicht so schnell und entlasten Ihre Verdauungsorgane. Das wird Ihnen vermutlich nicht bei jedem Essen gelingen. Starten Sie einfach immer wieder einen neuen Versuch und freuen Sie sich über jede entspannte Mahlzeit.

Den eigenen Rhythmus finden

Im Idealfall gönnen Sie Ihrem Verdauungstrakt tagsüber Pausen zwischen 2,5 und 5 Stunden. Entscheiden Sie aber selbst, wann Sie wie viel essen. Manche Menschen vertragen mehrere kleinere Mahlzeiten besser, weil sie Magen und Darm weniger belasten. Wenige größere Mahlzeiten gönnen den Verdauungsorganen dagegen längere Ruhephasen. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten bekommt und in Ihren Alltag passt. Für die meisten Menschen gilt aber der Tipp, den Bauch nicht kurz vor dem Schlafengehen mit zu großen Portionen zu belasten. Besonders Salat und rohes Gemüse brauchen viel Zeit zur Verdauung und sind daher abends nicht so ideal oder nur in kleinen Mengen ratsam.



Viel Bewegung und Zeit fürs stille Örtchen

Ein klassischer Verdauungsspaziergang nach einem üppigen Essen bringt auch den Darm auf Trab. Überhaupt sorgen regelmäßige Bewegung und Sport nicht nur für gute Laune und halten fit, sondern fördern die Verdauung. „Regelmäßig“ ist auch ein gutes Stichwort für den eigenen Mahlzeiten- und Tagesrhythmus. Entwickeln Sie passende eigene Routinen und nehmen Sie sich zum Beispiel morgens ausreichend Zeit für den Gang zur Toilette. So gewöhnen Sie auch Ihre Verdauung an einen gewissen Rhythmus. Wie störanfällig dieses System ist, zeigen die Erfahrungen auf längeren Reisen, wenn die Verdauung durcheinandergerät.



Bauchfreundlich essen

Viele Menschen leiden unter einem schlechten Bauchgefühl. Das können Blähungen sein oder Sodbrennen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall. Hier finden Sie ein paar beispielhafte Tipps, die oft helfen.



Gemüse und Salat

wächst in einer riesigen Auswahl oft direkt bei uns ins Deutschland. Schauen Sie, was gerade Saison hat, und probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt und gut bekommt. Ersetzen Sie möglicherweise schwer verdauliche oder blähende Gemüsearten wie Kohl, Lauch, Pilze, Paprika oder Gurken durch besser verträgliche. Dazu gehören Karotten, Fenchel, Tomaten, Kürbis oder grüner Salat. Oft liegt gekochtes Gemüse weniger schwer im Magen als Salat oder Rohkost. Vermeiden Sie außerdem fette Soße und scharfes Anbraten.

Hülsenfrüchte

lösen bei manchen Menschen schmerzhaft Blähungen aus. Dem können Sie vorbeugen, indem Sie zum Beispiel Kichererbsen oder Kidneybohnen aus dem Glas gründlich abspülen. Wenn Sie getrocknete Erbsen, Bohnen oder Linsen selbst garen, lassen Sie diese lange einweichen und ersetzen Sie das Einweichwasser vor dem Kochen durch frisches Wasser. Fangen Sie mit kleinen Mengen an, dann gewöhnt sich Ihr Darm allmählich daran. Sehr gut bekömmlich sind kleine zarte Sorten wie gelbe oder rote Linsen.



Obst

enthält viel Fruchtzucker (Fruktose), der bei manchen Menschen Beschwerden verursacht. Ist das bei Ihnen der Fall, verteilen Sie kleine Portionen über den Tag. Die kombinieren Sie am besten mit eiweiß- und fetthaltigen Lebensmitteln, zum Beispiel im Müsli, Milchsake oder in einer fruchtigen Quarkspeise. Reifes Obst bereitet meist weniger Probleme. Bekommen Sie Bauchweh von rohen Früchten, versuchen Sie diese mal im Kompott.

Vollkornbrot

mögen und vertragen nicht alle Menschen. Sie verbinden damit ein hartes, dunkles „Körnerbrot“. Das muss nicht sein. Vollkornbrote und -brötchen gibt es in einer riesigen Auswahl aus vielen Getreidesorten und ohne ganze Körner. Wichtig ist eine lange Teigführung über viele Stunden, wie sie in traditionellen Bäckereien üblich ist. Dabei werden schwer verdauliche Stoffe abgebaut.



Fermentierte Lebensmittel

wie Joghurt, Quark, Skyr, Buttermilch, Kefir oder Ayran enthalten Milchsäurebakterien, die unsere Darmflora liebt. Eine tolle Quelle ist frisches Sauerkraut. Das finden Sie zum Beispiel im Kühlregal, in Metzgereien, auf dem Markt oder im Bio-Laden. Sauerkraut aus dem Glas, Beutel oder der Dose wurde pasteurisiert und enthält keine lebenden Bakterien mehr. Naschen Sie frisches Sauerkraut doch einfach mal roh, kombinieren Sie es kalt als Salat oder garen Sie es in wenigen Minuten bissfest. Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Kümmel machen es bekömmlicher.

Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Snacks und Süßigkeiten

führen nicht bei allen Menschen zu ungetrübtem Genuss. Milde Kaffeesorten und ein Schuss Milch können helfen, wenn Kaffee Sodbrennen verursacht. Stark gewürzte und fette Snacks oder Süßigkeiten liegen oft schwer im Magen und sollten ohnehin nur in Maßen genossen werden. Das gilt genauso für Alkohol. Kleine Mengen Wein oder Bier regen die Produktion von Magensäure an, können aber bei empfindlichem Magen zu sehr reizen. Hochprozentiges nach einem üppigen Essen mildert zwar im ersten Moment das Völlegefühl, weil es die Magenmuskeln entspannt. Die eigentliche Verdauung wird aber verlangsamt.





Für ein gutes Bauchgefühl

Gespräch mit Ruth Rieckmann

Welche Rolle spielen Gewürze bei unspezifischen Bauchbeschwerden Ihrer Erfahrung nach?

Gewürze, Küchen- und Teekräuter sind wichtig für ein gutes Bauchgefühl. Vor allem leicht bittere und scharfe Gewürze beeinflussen das Fließen von Verdauungsssekreten und die harmonische Bewegung von Magen und Darm. Fließt hier zu viel oder zu wenig, entstehen unangenehme Bauchgefühle.

Welche Gewürze machen denn ein gutes Bauchgefühl?

Das ist individuell unterschiedlich, und es hängt vom Typ ab. Ich beobachte zwei Menschentypen und Probleme häufig: Menschen mit empfindlichem Magen, der dazu neigt, zu viel Magensäure zu produzieren, reagieren empfindlich auf zu bittere und zu scharfe Gewürze. Dazu gehören beispielsweise Chili, getrockneter Ingwer, scharfer Curry, aber auch Gewürztees, sogar Fenchel-Kümmel-Anis-Tee oder auch ein Übermaß an Kaffee; also auch Gewürze, die üblicherweise als verdauungsfreundlich gelten.

Welches ist denn der zweite Typ bzw. Problembereich?

Das sind oft Menschen, die eigentlich anregende, wärmende Gewürze bräuchten. Sie leiden nicht an zu hoher Magensäureproduktion, im Gegenteil: Es fließen eher zu wenig Verdauungsssekrete – Magen und Darm sind träge, und häufig fühlt sich der Bauch kalt an. Geruchlose Blähungen, Gluckern im Bauch und Neigung zu Durchfall sind weitere typische Anzeichen. Wer oft einen kalten Bauch oder Kältegefühle hat, kann mit mediterranen Kräutern oder milden scharfen Gewürzen, wie edelsüßem Paprikapulver, mildem Curry, Kreuzkümmel, Koriander, den Bauch von innen wärmen. Dann ist es auch wichtig, auf warme Getränke zu achten. Fenchel-Kümmel-Anis-Tee tut dann spürbar gut und verschlimmert nicht das Problem wie bei Sodbrennen.

Ruth Rieckmann ist seit 12 Jahren freiberufliche, zertifizierte Ernährungsberaterin. Sie ist Expertin, wenn es um den Einfluss von Gewürzen auf funktionelle Störungen der Verdauungsorgane geht. Sie integriert dabei auch den Erfahrungsschatz der Chinesischen Medizin aus ihrer Weiterbildung an der Universität Witten-Herdecke.

Welche Empfehlungen geben Sie also zu Gewürzen und Tees?

In den meisten Fällen führen drei Impulse zu besserem Bauchgefühl:

1. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten überwiegend lauwarmes Wasser als Durstlöcher.
2. Würzen Sie jede Mahlzeit mit leicht bitteren und scharfen Geschmacksnoten. Das geht ganz einfach mit Senf auf dem Käsebrot, Zitronenschale oder Kardamom im Müsli, mediterranen Kräutern, Pfeffer, mildem Paprika, oder Curry in warmen Speisen.
3. Verwenden Sie scharfe oder bittere Gewürze wie Ingwer und Chili nur selten.

Das innere Feuer anfachen, wenn es draußen kalt ist

Zimt, getrockneter Ingwer, Pfeffer, sogar Chili finden sich in den nach Weihnachten duftenden Gewürztees. So ein Becher Tee wärmt nach einem winterlichen Spaziergang wunderbar von innen. Doch Vorsicht: Als Durstlöcher im Alltag eignen sich Gewürztees nicht. Insbesondere Menschen mit empfindlichem Magen, Schwangere, Stillende und Kinder sollten nur gelegentlich kleine Mengen trinken. Die scharfen Inhaltsstoffe der Gewürze wirken reizend, z.B. auf die Magenschleimhaut. Ceylon-Zimt ist milder und verträglicher als Cassia-Zimt.





in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

WISSENSWERTES

Hier gibt es leicht verständliche, kurze Videos zur Aufgabe der Verdauungsorgane: <https://youtu.be/QC-27uccicGc>

Bauchfreundlich essen

Das BZfE hat Erfahrungswissen aus der Praxis gesammelt: <http://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/mikrobiom>

Gesund mit guten Darmbakterien

Lesen Sie mehr unter: <https://www.in-form.de/wissen/gesund-mit-guten-darmbakterien/>

Nahrungsergänzungsmittel mit Mikroorganismen

Die Verbraucherzentrale klärt auf unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/nahrungsergaenzungsmittel-mit-mikroorganismen-58854>

PRAKTISCHE TIPPS

Schwingen Sie den Kochlöffel!

Leckere, darmfreundliche Rezeptideen finden Sie auf diesen Seiten: <https://www.in-form.de/rezepte/>

Hülsenfrüchte

Das BZfE liefert Ihnen Wissenswertes rund um diese ballaststoffreiche und vielseitige Warengruppe.

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/huelsenfruechte/>

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/>

IN EIGENER SACHE

Nahrung und Verdauung – Wissen kompakt

Was passiert mit der Nahrung im Körper? Das Heft erklärt detailliert und übersichtlich, welche Prozesse bei der Verwertung von Nährstoffen ablaufen.

<https://www.ble-medien-service.de/3706/nahrung-und-verdauung-wissen-kompakt>

 @bmel

 Lebensmittelministerium

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren: kompass-ernaehrung@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viele Exemplare pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompass-ernaehrung.de.

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination, Konzept, Text und Redaktion: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 612: Caroline Thiesmeier-Dormann, Referat 611: Claudia Schmidt-Packmohr, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Gabi Freitag-Ziegler, Bonn

Rezepte und Rezeptfotos: Dagmar von Cramm, Freiburg (S. 8-10)

Grafik: Michael Ebersoll (BLE)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Stand: Oktober 2021

Bildnachweis: adobe.stock.com: M.studio (S. 2), Iuliia (S. 11, Illustration Darm Gehirn), Poligoone (S. 12), contrastwerkstatt (S. 13, Frau auf Sofa), Robert Kneschke (S. 13, Familie im Park, Mann isst Kuchen), Igor (S. 13, Mädchen mit Wasserglas), Andre Bonn (S. 14, Obst), emuck (S. 14, Hülsenfrüchte), Jenny Sturm (S. 14, Brot), katekrsk (S. 14, Kaffee mit Muffins), kei907 (S. 14, Bauch Smiley), Natalia (S. 14, Gemüse), Atlas (S. 14, Joghurt), Li Ding (S. 15, Kräuter und Gewürze), nenetus (S. 16); istock.com: pixelfit (Titel), SolStock (S. 5, Mann und Frau mit Darmillustration); ChrisGorgio (S. 7, Darmbakterien); MediDesign Frank Geisler (S. 4); Dagmar von Cramm (S. 8, 9, 10); Jon Chim Bai-Habelski (S. 5); Maren Amini (S. 6/7); Michaela Axt-Gadernann (S. 11), Foto Sachsse Bonn (S. 16, Ruth Rieckmann)