

Auszeit für den Darm

Er kümmert sich um unseren Stoffwechsel, liefert dem Körper lebensnotwendige Energie und trägt maßgeblich zu einer gesunden Abwehr bei: unser Darm. Wir geben Tipps, wie das Verdauungssystem im Alltag entlastet wird.

„Im Laufe des Lebens verarbeitet der menschliche Darm rund 30 Tonnen Speisen, 50.000 Liter Flüssigkeit und leistet eine Vielzahl an Vorgängen in unserem Organismus“, erklärt der Professor an der Universität Chisinau, Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover. Mit der Produktion bestimmter Substanzen steuere er sogar unsere Gefühlslage. Grund genug, ihn bei seinen täglichen Aufgaben zu entlasten.

Biorhythmus beachten

Um ihrem Darm einen guten Start in den Tag zu ermöglichen, trinken gesundheitsbewusste Menschen am besten ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen. „Dieses regt das Verdauungsorgan an und bereitet den Magen-Darm-Trakt sanft auf die folgenden Mahlzeiten vor“, erklärt Professor Hillejan. Morgens befindet sich der Darm in der aktivsten Phase. Daher bekommt ihm ein ausgiebiges, nährstoffreiches Frühstück mit Vollkornbrot und Obst sehr gut. In der Mittagspause oder nach der Arbeit unterstützen 15 Minuten Bewegung die Darmtätigkeit auf natürliche Weise. Zum Abendbrot sollte es leichte Kost geben, da sich die Stoffwechselprozesse zum Ende des Tages verlangsamen. Ein- bis zweimal pro Woche darf das Abendessen ganz ausfallen. Auch gelegentliche Fastenwochen ermöglichen dem Darm Erholung.

Das schmeckt dem Darm

Um dem Darm tagsüber die benötigten Ruhephasen zu gönnen, empfiehlt sich der Verzehr von insgesamt drei Hauptmahlzeiten. Dabei sollten mehrmals wöchentlich Lebensmittel mit besonders hohem Ballaststoffgehalt auf dem Speiseplan stehen. Hierzu zählen etwa Weizenkleie, Leinsamen, Mandeln, getrocknete Pflaumen oder Vollkornbrot. Zwiebeln, Heidelbeeren und ungeschälte Äpfel wirken sich besonders positiv auf die Verdauung aus. Darin enthaltene Polyphenole helfen dem Darm, beschädigte Zellen zu reparieren. Wer mehrmals pro Woche unterschiedliche Joghurtsorten verzehrt, tut seinem Verdauungstrakt einen weiteren Gefallen. Sie liefern ihm wichtige und verschiedenartige Milchsäurebakterien, die Darmflora und Immunsystem auf natürliche Weise im Gleichgewicht halten.



Viele Abführmittel können den Darm schädigen. Ungeschwefelte Backpflaumen gelten jedoch als bewährtes Hausmittel