

# Nur einer holt den Pott!

Ihr Verdauungssystem verdient den Ehrenpreis in Gold für sein Lebenswerk. Denn es ist viel mehr als nur die Pumpanlage für die Nahrung, wie neue Studien zeigen. So bleibt der Darm fit

TEXT: RUFUS RIEDER

**V**on wegen, Toiletten-Dienst! Jahrhunderte lang glaubten Ärzte, dass Magen und Darm in der Hierarchie des Körpers nur niedrige Funktionen übernehmen. Tatsächlich besitzen sie jedoch erstaunliche Fähigkeiten. „Unser Verdauungssystem erledigt mehr Aufgaben, als Nahrungsmittel zu zerkleinern und auszuscheiden“, sagt Proktologe Dr. Stefan Hillejan aus Hannover. „In der Darmwand des Menschen befinden sich über 100 Millionen Nervenzellen, die durch Nervenstränge mit dem Kopf verbunden sind“, erklärt der Darm-Experte. Es trifft also zu, dass Sie ab und an eine Bauchentscheidung treffen. Zu den eigenen Zellen kommen Keime hinzu, die sich im Darm tummeln und auch ein Wörtchen mitreden. Wir erklären 5 überraschende Darm-Funktionen.

## FUNKTION NR. 1 Verteidiger des Immunsystems

Kennen Sie die nützlichen Vögel in Afrika, die Krokodilen die Mäuler säubern? Sie picken Speisereste weg, während die Reptilien mit offenem Maul herumliegen, ohne zu beißen. Und davon profitieren beide Tiere:



Der Vogel, eine Art lebende Interdentalbürste, bekommt etwas zu fressen, das Krokodil hat saubere Zähne. So eine Win-win-Situation bezeichnen Wissenschaftler als Symbiose. Die gibt's nicht nur bei Tieren, sondern auch bei Ihnen. Auch Sie sind nicht allein in Ihrem Körper! Vielmehr ist er ein Super-

4 Prozent. Nicht nur Medikamente spielen bei der Darmbesiedlung eine wichtige Rolle, sondern auch die Ernährung. Senken Sie daher den Kohlenhydrat-Anteil an Ihrer Nahrung zugunsten von Eiweiß und Fetten – so verdrängen Sie Prevotella-Bakterien langfristig. Ideal: Kohlenhydrat- und Eiweiß-

## 2 Kilo Bakterien stecken in einem gesunden Darm – hinzu kommen Viren, Pilze und andere Tierchen

organismus, in dem viele biologische Arten zusammen existieren. Neben Bakterien sind auch Viren, Pilze und andere Tierchen ständig in Ihrem Körper. Ungefähr 2 Kilo bringen alle Darmbewohner zusammen auf die Waage. Der quirlige Haufen kräftigt die Immunabwehr, produziert Vitamine, versorgt Darmzellen mit Brennstoff. Er macht den Darm beweglicher, produziert gesunde Fettsäuren, neutralisiert Giftstoffe, verdaut auch Nahrungsbestandteile, die für uns sonst unverdaulich wären.

Die gefährlichsten Gegner der Bakterien sind Antibiotika. „Eine Packung davon löscht Milliarden Kleinstlebewesen aus, das ist der Super-GAU für den Darm“, warnt Fachmann Hillejan. Nehmen Sie diese Mittel nur ein, wenn's keine Alternativen gibt, etwa bei einer lebensgefährlichen Infektion.

## FUNKTION NR. 2 Beschützer vor Krankheiten

Ist die Darmflora erst geschädigt, droht weitere Gefahr. „Ärzte vermuten, dass viele Erkrankungen durch eine gestörte Bakterienbesiedlung ausgelöst werden, zum Beispiel Diabetes, Reizdarm, Allergien, Rheuma und Krebs“, sagt der Experte. Eine Studie der New York University zeigte, dass sich im Darm von Rheuma-Patienten im Schnitt 38 Prozent Bakterien der Familie Prevotella nachweisen lassen. Bei Gesunden sind es nur

Anteile von 20 bis 30 Prozent, ein Fett-Anteil von 40 bis 60 Prozent.

## FUNKTION NR. 3 Unterstützer beim Abnehmen

Darmbakterien beeinflussen auch Ihr Körpergewicht. Eine unausgewogene Besiedlung kann Abnehmübungen ausbremsen. Bei einem Body-Mass-Index über 30 spricht man von Fettsucht – helfen Sie Ihrem Darm, bevor es so weit kommt! Eine französische Studie hat gezeigt, dass die Bakterienvielfalt im Darm von dünnen Menschen größer ist als bei dicken. Die „richtigen“ Bakterien sind also gut für Sie. Wie locken Sie aber hilfsbereite Einwanderer in den Darm? „Eine ausgewogene Ernährung ohne Fertigprodukte, Fast Food, Süßigkeiten und andere industriell hergestellte Nahrung hilft“, so Hillejan. „Setzen Sie mehr frisches Gemüse und Obst auf den Speiseplan.“ So legen Sie Ihr Sixpack am schnellsten frei. Die damit verbundene Kalorienersparnis ist ein willkommener Nebeneffekt und beschleunigt den Abnehmprozess zusätzlich.

## FUNKTION NR. 4 Produzent von Vitaminen

Normalerweise werden Vitamine mit der Nahrung aufgenommen, da der Organismus sie nicht selbst

herstellen kann. Eine Ausnahme ist Vitamin D – dieses wird in der Haut produziert, sobald die Sonne auf deren Oberfläche scheint. Was die meisten Menschen nicht wissen: Der Darm kann ebenfalls Vitamine produzieren. Es handelt sich um die Vitamine B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, K und Folsäure (Letztere wird auch als Vitamin B<sub>8</sub> bezeichnet). B<sub>2</sub> ist besonders für Sportler hilfreich, da es die Verbrennung von Fetten und Kohlenhydraten ankurbelt.

Nach Durchfall-Erkrankungen oder Einnahme von Antibiotika ist es wichtig, auf ausreichende Versorgung von außen zu achten, um schnell wieder fit zu werden. Die besten Lieferanten für Darm-Vitamine: Salat (Folsäure), Wurst (B<sub>12</sub>), Käse (B<sub>2</sub>), Grünkohl (K).

## FUNKTION NR. 5 Garant für gute Stimmung

Neuester Forschungszweig im Bereich Verdauung ist die so genannte Neurogastroenterologie, also die Verknüpfung zwischen Darm und Hirn. Die Eingeweide haben ein eigenes Nervensystem,

das in Ihrem Bauch unbewusste Vorgänge steuert. Eine Studie an der University of California in Los Angeles zeigt, dass beide Systeme sich gegenseitig stärker beeinflussen als bislang bekannt. Forscher gaben Probanden 4 Wochen lang probiotischen Joghurt zu essen. Er enthält zugesetzte Kolonien von gutartigen Bakterien, die nach dem Essen den Darm bevölkern. Die Wissenschaftler stellten fest, dass anschließend bestimmte Hirnregionen der Versuchsteilnehmer weniger stark auf negative Reize reagierten – vor allem solche Areale, die mit Ängsten in Verbindung stehen. Probiotische Joghurts gibt es in jedem Supermarkt zu kaufen. Die Forschung dazu steckt noch in den Kinderschuhen, aber das sollte Sie nicht daran hindern, den Kühlschrank mit leckeren Milchprodukten zu füllen. „Im Übrigen sind Probiotika besonders nützlich, wenn Sie gerade einen Magen-Darm-Infekt überstanden haben“, so Experte Hillejan. Dann tragen sie dazu bei, Ihre gesamte Verdauung wieder auf Vordermann zu bringen – und dadurch aus dem Bauch heraus Ihre Stimmung aufzupäppeln. ■

## DIESE METHODEN VERSCHAFFEN IHNEN WIEDER EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Die Gründe für Verdauungsprobleme sind häufig etwas paradox – neue Heilmittel auch. Hier sind 3 Beispiele

### Durchfall

Wenn wirklich gar nichts anderes hilft, wird in der Regel ein Antibiotikum verschrieben. Was aber, wenn auch ein solches Medikament versagt? Neuere Untersuchungen zeigen: Eine Fäkaltransplantation kann helfen. (Essen kurz unterbrechen, dann weiterlesen!) Dabei spendet ein gesunder Verwandter etwas Stuhl, der mit einer Salzlösung vermischt in den Darm eingeführt wird. Klingt fies, hilft aber. Die Behandlung ist in Deutschland möglich, Kassen zahlen sie aber (noch) nicht.

### Verstopfung

Eine Studie der Universität Athen ergab, dass Guarkernmehl die Symptome bei chronischen Problemen lindern kann. Der Zusatzstoff ist auch als E412 bekannt und wird paradoxerweise in der Nahrungsmittelindustrie als Verdickungsmittel eingesetzt. Achten Sie beim Einkauf auf das Kleingedruckte: So enthält beispielsweise Speiseeis häufig Guarkernmehl.

### Blähungen

Wer über Vollkornprodukte, Obst und Gemüse Ballaststoffe in großen Mengen zu sich nimmt, läuft Gefahr, unter starker Gasentwicklung zu leiden. Forscher der Uniklinik Barcelona verzeichneten nach Umstellung der Ernährung auf weniger Ballaststoffe eine Reduktion der Blähungen um 48 Prozent.

FOTO: TRAVIS RATHBONE

→ Das hilft gegen peinliche Darmgeräusche: [MensHealth.de/windstill](http://MensHealth.de/windstill)