



Wunderwerk Darm

Der Darm ist das größte Organ des Menschen. Er ist acht Meter lang und besteht aus Millionen von Zotten. Das sind dünne, fingerförmige Ausstülpungen, die im Inneren unseres Bauchraumes eine beeindruckende Darmoberfläche von der Größe zweier Tennisplätze (ca. 400 m²) bilden. Damit hat der Darm die größte Kontaktfläche des Körpers mit der Außenwelt.

Zahlen und Fakten zum Darm

- 100 Billionen Bakterien besiedeln jeden einzelnen Menschen, die meisten davon leben in unseren Darmwänden.
- Es leben 10-mal mehr Bakterien in unserem Darm, als unser Organismus an Zellen besitzt.
- Die Mikroben in unserem Darm wiegen bis zu 2 Kilogramm.
- Rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit werden von ihm im Lauf unseres Lebens verarbeitet.
- Bei seiner Arbeit wird der Darm von mehr als 500 Bakterienarten unterstützt.
- 80 % unseres Immunsystems ist im Darm verankert.
- Unser Verdauungstrakt beherbergt 100 Millionen Nervenzellen - mehr als das Rückenmark - und wird daher auch oft als „Bauch-Hirn“ bezeichnet.
- Im Darm werden mehr als 20 Hormone gebildet, darunter das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin.

Unsere Gesundheit beginnt im Darm

Nur wenn die Verdauung gut funktioniert, fühlen wir uns rundum wohl. Denn der Darm ist ein sensibles Nervennetzwerk und steuert 80 % aller Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper. Daher wird unser Darm auch als „Zentrum des Wohlbefin-

dens“ bezeichnet. Die Darmflora (intestinale Mikrobiota) wird von Billionen fleißiger Bakterien gebildet, die tagtäglich vielfältige Aufgaben übernehmen:

- Aufspaltung der Nahrung
- Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen
- Produktion lebenswichtiger Vitamine, Enzyme, Aminosäuren
- Ausscheidung von „schlechten“ Nahrungsbestandteilen
- Produktion von 80 % unserer Immunzellen
- Produktion von viren- und bakterientötenden Eiweißstoffen („Immunglobuline“)
- Abwehr von Krankheitserregern und Giftstoffen

Gestörte Darmflora

Um die Vielzahl an Aufgaben zu meistern, benötigt unsere Darmwand eine leistungsstarke Schutzbarriere. Ein Milliardenheer von nützlichen Bakterien sorgt dafür, dass sich schädliche Mikroorganismen nicht in unserem Darm einnisten können. Folgende Ursachen können dazu führen, dass der sensible Mikroorganismus unseres Darms aus dem Gleichgewicht kommt:

- anhaltende körperliche und seelische Stresssituationen, die zu Entzündungen in unserem Darm führen können
- falsche Ernährungsgewohnheiten und unzureichende Bewegung
- Medikamente wie z.B. Antibiotika, die neben den krankheitsauslösenden Keimen auch gesunde Darmbakterien zerstören

Eine gestörte Darmflora kann eine Reihe von Auswirkungen auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden haben.



Folgende Beschwerden können auftreten, wenn die Mikroorganismen unseres Darms belastet sind:

- Darmstörungen wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie z.B. Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa
- Reizdarm-Syndrom
- Lebensmittelunverträglichkeiten wie z.B. Zöliakie
- Ausbildung von Allergien
- Psychische Belastungen

Besuchen Sie auch gerne unseren Vortrag zum Thema **„Alles beginnt im Darm“** am **Donnerstag, 07. November 2019 um 19:00 Uhr!**

Außerdem haben sich zwei Teammitglieder, Frau Zeynep Evcil und Frau Nina Matzenauer, und ich uns für Sie zum zertifizierten Darmberater weitergebildet. Bitte kontaktieren Sie uns bei Fragen rund um das Thema Darm und Darmbakterien! Wir beraten Sie gerne!

Ihre Daniela Günther