

# Wie eine gesunde Darmflora das Immunsystem stärkt

Unser Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk, welches uns täglich vor Krankheitserregern bewahrt.

Das Zentrum des Immunsystems liegt im Darm. Dort sitzen rund 70% aller Abwehrzellen des Körpers.

Eine gesunde Darmflora ist für unsere Gesundheit wesentlich! Ist der Darm gesund, sind wir viel besser gegen Krankheiten geschützt.

## Da spielt sich was ab!

Im Darm tummeln sich unzählige Mikroorganismen. Dabei ist es wichtig, dass zwischen den „guten“ Bakterien, Viren und Pilzen und den „schlechten“ ein positives Gleichgewicht herrscht, damit Krankheitserreger nicht überhandnehmen können.

Die Zusammensetzung der Darmflora kann von uns beeinflusst werden, sodass diese unser Immunsystem optimal unterstützen kann.

Ist die Darmflora richtig zusammengesetzt, stimulieren die Mikroorganismen die Erneuerung der Schleimhaut im Darm und stärken jene Faktoren, die wesentlich für eine stabile Barriere zwischen Innen und Außen im Darm sind.

Überwiegen „schlechte“ Bakterien in der Darmflora, wird die Schleimhaut „löchrig“. Nahrungsmittelbestandteile oder Krankheitserreger, die normalerweise nicht durch die Schleimhaut in den Organismus gelangen können, haben dann freie Bahn.

Außerdem hilft eine intakte Darmflora dabei, Keime aktiv zu bekämpfen und die Bildung von Antikörpern zu hemmen.

## Howto für eine gesunde Darmflora

Neben der Immunabwehr ist der Darm auch ein wichtiges Verdauungsorgan. Die Ernährung spielt daher eine große Rolle, wenn es um die Darmgesundheit geht.

Der Darm arbeitet vor allem vormittags auf Hochtouren. Den Tag sollte man daher mit einem ausgewogenen Frühstück beginnen.

Ballaststoffe, Vitamine, Eiweiß, sowie weitere wichtige Nährstoffe können zu dieser Tageszeit ideal aufgenommen und verwertet werden.

Außerdem ist es wichtig, sich Zeit zum Essen zu nehmen und ausreichend gut zu kauen. Stress und hastiges Essen wirken sich negativ auf die Verdauung aus.

Ebenso essentiell ist die richtige Zubereitung der Speisen, wenn es um die Entlastung des Darms geht. Nicht zu heißes Braten oder Frittieren und stattdessen langsames Dämpfen, schont nicht nur die Nährstoffe in den Lebensmitteln, sondern auch den Darm.

Wasser und ungesüßte Kräutertees unterstützen den Verdauungsvorgang. Viel zu trinken ist auch für eine gesunde Darmflora wichtig.

Bitte nicht zu süß! Zucker, nicht nur in reiner Form, sondern auch etwa als Weißmehl oder in verarbeiteten Produkten enthalten, „füttert“ Pilze. Diese siedeln sich gerne im Magen- Darmtrakt an und schwächen das Immunsystem. Außerdem verlangsamt Zucker den Verdauungsprozess, was zu Verstopfung, Blähungen oder Durchfall führen kann.

Fasten entlastet den Darm und gibt neue Energie. Durch regelmäßige Schonung des Verdauungsorganes tun Sie sich etwas Gutes!

Sport und Bewegung halten auch unseren Darm fit. Durch das Anregen der Darmbewegung wird die Aufenthaltsdauer des Stuhls im Verdauungstrakt verkürzt und unser Körper entlastet.

## Superfoods für den Darm

Für das Gleichgewicht unserer Darmflora sorgen in erster Linie Prä- und Probiotika. Das sind Milchsäurebakterien, die den Darm gesund und im Gleichgewicht halten.

Es gibt bestimmte Lebensmittel, welche noch zusätzlich mit diesen Milchsäurebakterien angereichert werden. Probiotischen Milchprodukte versprechen zu einem gesunden Darmmilieu beizutragen, der sichere Nutzen ist allerdings nicht belegt.

Aber besonders Kurkuma und Ingwer haben eine positive Wirkung auf die Verdauung und unsere Darmgesundheit. Kurkuma soll die Darmsäfte anregen und auch Darmkrebs vorbeugen können, Ingwer wirkt dagegen entgiftend und entzündungshemmend.