

# BARMER



## Gesundheitstipp

# Gesundheit mit Bauchgefühl: unser Darm

Über unseren Darm denken wir selten bewusst nach. Vielleicht zu selten. Denn er entscheidet zu einem großen Teil mit, wie es um unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Immunabwehr steht. Oder wussten Sie, dass 70 Prozent unserer Abwehrzellen in der Darmschleimhaut zu finden sind? Damit leistet der Darm weit mehr als nur die Verdauung unserer Nahrung. Im Darm kümmert sich ein ausgeklügeltes Zusammenspiel aus Milliarden Mikroorganismen wie Bakterien und Viren auch darum, Krankheitserreger oder Schadstoffe abzuwehren. Dieses System nennt man Mikrobiom.

## Meisterwerk des Körpers: das Mikrobiom

Jeder Mensch hat ein einzigartiges Mikrobiom – keines ist gleich. Schon bei unserer Geburt ist der Darm mit wertvollen Bakterien und Zellen ausgestattet. Unser Mikrobiom entwickelt sich im Laufe des Lebens weiter und verändert sich ständig: je nachdem, was und wie viel wir essen, ob wir Stress haben oder Medikamente nehmen. Wir können das Mikrobiom durch unsere Lebensweise beeinflussen.

## Das Mikrobiom im Darm

Das Mikrobiom im Darm nennt man auch Darmflora. Ist die empfindliche Darmflora gestört, kann sich das auf unsere Gesundheit und sogar auf unser Gehirn auswirken: Studien haben gezeigt, dass bei einer gestörten Darmflora auch die Gedächtnisleistung leiden kann. Ist unser Darm gesund, sind wir also auch leistungsfähiger im Alltag und am Arbeitsplatz. Auch wie gut wir mit Stress umgehen können, hängt unter anderem davon ab, welche Signale der Darm an unser Gehirn sendet. Je nach Zusammensetzung unseres Mikrobioms sind wir, Studien zufolge, auch empfänglicher für Darmerkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Depressionen. Die Mikrobiom-Forschung ist noch längst nicht am Ende, viele Zusammenhänge konnten bislang nicht entschlüsselt werden. Eine Erkenntnis gilt jedoch als gesichert: Unsere Ernährung hat einen direkten Einfluss auf unseren Darm und damit auf unsere Gesundheit, denn das, was wir essen, entscheidet darüber mit, wie sich unser Mikrobiom zusammensetzt. Das Gute daran: Wir können entscheiden, was auf unseren Tellern und in unseren Lunchboxen landet.

## Mehr Ballaststoffe auf unsere Teller

„Eine ballaststoffreiche Ernährung ist die Grundlage für einen gesunden Darm“, erklärt BARMER-Ernährungswissenschaftlerin Micaela Schmidt. „Je ballaststoffreicher und vielfältiger wir essen, je darmgesünder unsere Ernährung ist, umso wohler fühlen sich auch die Mikroorganismen im Darm“, weiß die Diplom-Ökotrophologin. Ballaststoffe fördern die Bildung der Magenschleimhaut. Je stabiler diese ist, umso wirkungsvoller schützt sie unseren Körper vor unliebsamen Eindringlingen und Erregern. Eine ballaststoffreiche Ernährung wirkt sich zudem positiv auf den Blutzucker- und Fettstoffwechsel aus, macht satt und hilft, das Gewicht zu halten. Besonders ballaststoffreich sind etwa Haferflocken, Linsen, Nüsse oder Vollkornprodukte. Wer davon mehr in seine Ernährung einbaut, der liegt damit schon mal richtig.

## Darmfreundlich essen im Arbeitsalltag

Ein weiterer Schritt zu einer darmgesünderen Ernährung ist, weniger Fertigprodukte zu verzehren. Denn stark verarbeitete Lebensmittel wirken sich ungünstig auf die Darmflora aus und können Entzündungen fördern. Zudem enthalten sie oft Emulgatoren, Süßstoffe oder Geschmacksverstärker, die im Verdacht stehen, sich negativ auf die Darmschleimhaut auszuwirken. Unser Darm braucht nämlich hochwertige Nährstoffe. Greifen Sie daher vorzugsweise zu unverarbeiteten, frischen und saisonalen Lebensmitteln: Obst und Gemüse, Reis, Hülsenfrüchte, Naturjoghurt, Skyr oder fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut. Wer damit selbst kocht oder sie in die Lunchbox für den Arbeitstag packt, tut seinem Darm etwas Gutes. Als Snacks für den Arbeitstag machen sich Nüsse und Obst prima. Im Berufsalltag nehmen wir uns zudem meistens zu wenig Zeit zum Essen. Wer aber bewusst langsamer isst und gründlich kaut, entlastet den Darm. Und gerade bei sitzenden Tätigkeiten kann der Darm eine Extraportion Bewegung gut gebrauchen, um in Schwung zu kommen. Bauen Sie daher täglich einen kleinen Verdauungsspaziergang in der Mittagspause ein. Schöner Zusatzeffekt: Bewegung an der frischen Luft wirkt entspannend. Und Stress mag unser Darm schließlich auch nicht.

## Für mehr Wohlbefinden und einen gesunden Lebensstil

Was wir essen und trinken, aber auch wie wir essen, wirkt sich auf unser Wohlbefinden sowie unseren Körper aus.



Alles Wichtige über die beliebtesten Trends und Ernährungsformen finden Sie auf unserer Website:

[www.barmer.de/ernaehrung](http://www.barmer.de/ernaehrung)

### Impressum

#### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Redaktion

Philip Ende

Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement

[philip.ende@barmer.de](mailto:philip.ende@barmer.de)

#### Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien

Trostberger Straße 2

83301 Traunreut

#### Abbildung

Getty Images: © SolStock

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



# BARMER

## Health Advice

### That gut feeling about our health: our intestines

We rarely consciously think about our intestines. Perhaps too rarely. After all, our intestines play a major role in determining our well-being, our health and the response of our immune system. And did you know that 70 percent of our immune cells are located in our intestinal mucosa? Our intestines therefore do far more than simply helping us to digest our food. In our intestines, a sophisticated interplay between billions of microorganisms such as bacteria and viruses takes place, repelling pathogens and toxins. This system is also known as the microbiota.

#### The masterpiece of the human body: the microbiota

Everyone has their own unique microbiota – none are the same. Our intestines are endowed with valuable bacteria and cells on the day we are born. Our microbiota evolve over the course of our lives and change all the time: depending on what and how much we eat, our stress levels, and the medicines, if any, that we take. We can also influence our microbiota with our lifestyle.

## The microbiota in our intestines

The microbiota in our intestines is also known as our “intestinal flora”. If our sensitive intestinal flora are damaged, it not only affects our health, it can also affect our brain: studies have shown that damaged intestinal flora can also impair memory capacity. Therefore, people with healthy intestines also tend to be more efficient during their everyday life and at work. In addition to other factors, our success in dealing with stress also depends on the signals our intestines send to our brain. Studies have also shown that the composition of our microbiota influences our susceptibility to suffering from intestinal diseases, obesity, diabetes and depression. The research into the microbiota is far from complete, and many contexts are yet to have been deciphered. One finding is considered certain, however: our diet has a direct effect on our intestines and therefore on our health. After all, what we eat influences the way in which our microbiota are composed. The good news here, however, is that we can decide what ends up on our dinner plates and in our lunch boxes.

## More fibre on our dinner plates

A high-fibre diet is the basis for a healthy intestine,” explains BARMER nutritionist, Micaela Schmidt. “The more fibre-rich and varied our nutrition, the better our ‘gut health’ and the more comfortable the microorganisms in our intestines feel,” says Schmidt, who is also a degree-qualified food scientist. Fibre supports the formation of the stomach lining. The more stable this is, the more effectively it protects our body against unwelcome invaders and pathogens. A high-fibre diet also has a positive impact on your blood sugar and fat metabolism, making you feel full and helping you to maintain a good weight. Oats, lentils, nuts or whole grains are particularly high in fibre. If you make sure that you eat more of these things, you will be on the right path.

## Gut-friendly eating during your working day

Eating fewer processed foods is another step towards a healthier diet. After all, highly processed foods have an adverse effect on the intestinal flora and can cause their inflammation. Moreover, they often contain emulsifiers, sweeteners or flavour enhancers which are suspected of having a negative effect on the intestinal mucosa. Our intestines need high-quality nutrients. Therefore, make sure that you buy unprocessed, fresh and seasonal foods: fruit and vegetables, rice, pulses, natural yoghurt, skyr or fermented foods such as sauerkraut. If you cook with these products or include them in your lunchbox for your working day, you will be doing something positive for your intestines. Nuts and fruit are great as snacks for your working day. Additionally, we often put too little time aside for eating when we’re at work. People who consciously eat more slowly and chew their food more thoroughly relieve the pressure on their intestines. And with sedentary working activities, the intestines need an extra portion of exercise to get into momentum. Therefore, integrate a quick postprandial walk into your lunchtime routine. A good side benefit: exercise in the fresh air helps to relax you - after all, our intestines don’t like stress either.

## For more well-being and a healthy lifestyle:

What we eat and drink, but also how we eat, has an impact on our well-being and our bodies.



Find everything you need to know about the most popular trends and nutritional diets on our German-language website:

[www.barmer.de/ernaehrung](http://www.barmer.de/ernaehrung)

### Imprint

#### Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Editorial staff

Philip Ende

Specialist Corporate Health Management

[philip.ende@barmer.de](mailto:philip.ende@barmer.de)

#### Print

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien

Trostberger Straße 2,

83301 Traunreut

### Illustration

Getty Images: © SolStock

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.