



## WS 102-04 | Darmgesundheit

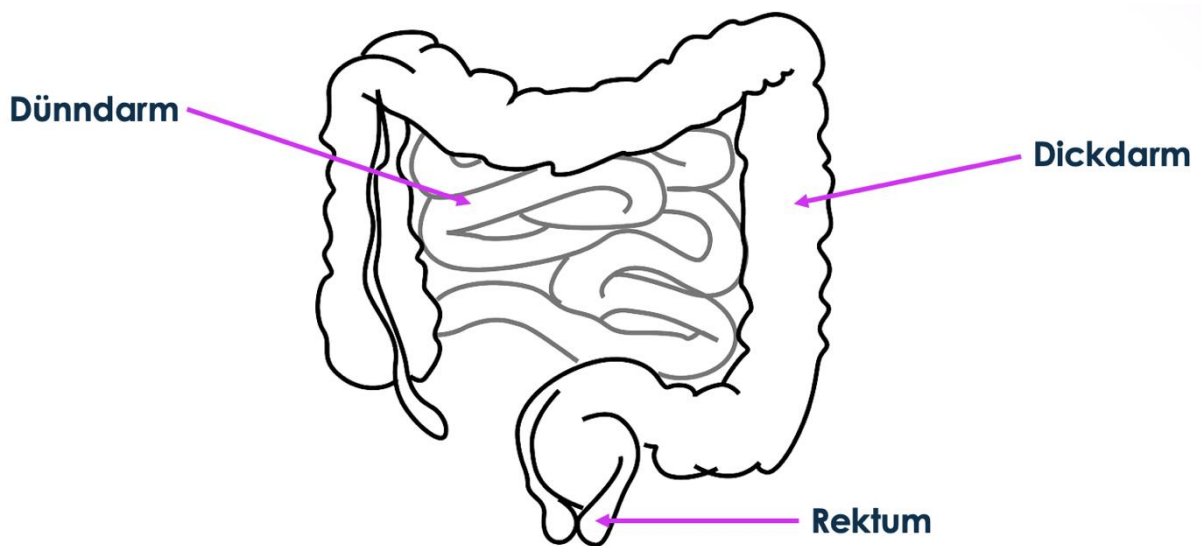
Referentin: Zoe Dennebaum

Donnerstag, 06.02.2025 | 11.00 - 12.30 Uhr

### Darmgesundheit

#### Aufbau des Darms:

Der Darm ist das größte Organ des menschlichen Körpers und besteht aus Dick- und Dünndarm. Er ist ein riesiger Muskelschlauch, welcher eine Länge von bis zu 8 Metern hat. Durch die Oberflächenvergrößerung misst er aufgefaltet eine Größe von 30-40 qm. Der Dünn- und Dickdarm bestehen aus jeweils 3 Teilabschnitten, welche unterschiedliche Funktionen im Körper aufweisen.



#### Aufgaben des Darms:

Neben der Verdauung hat der Darm zahlreiche weitere Funktionen im menschlichen Körper. Zu den wichtigsten zählt die Immunabwehr. Ca. 70% aller Immunzellen sind im Darm ansässig, wodurch der Darm das größte Organ im Immunsystem darstellt. Des Weiteren bildet der Nervus-Vagus eine Darm-Hirn-Achse über die der Darm mit dem Gehirn kommunizieren kann. Dabei findet eine Kontrolle der Nahrungsaufnahme, Verdauung und emotionalen Reaktionen statt. Der Dickdarm bildet den Lebensort für Darmbakterien bzw. das Darmmikrobiom.

#### Das Mikrobiom:

„Das Mikrobiom bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen in und auf unserem Körper. Das Mikrobiom im Darm wird auch Darmflora genannt. Besonders im Dickdarm gehören dazu große Mengen vieler verschiedener Bakterienarten.“ (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2021, S. 7)





Im Darm leben ca. 1.000 verschiedene Arten von Darmbakterien. Diese unterstützen weitere Funktionen im Darm wie die Verdauung und das Immunsystem. Dabei werden verschiedene Arten von Bakterien unterschieden, welche in 3 Obergruppen unterteilt werden.

- Stille Begleiter
- Schädlinge, die uns schaden
- Freunde, die uns helfen

Das Mikrobiom ist wie der Fingerabdruck bei jedem Menschen individuell und wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst und verändert.

### **Darmgesundheit verbessern:**

Genussmittel, wie Alkohol und Rauchen beeinflussen, ebenso wie Stress den Darm negativ. Aufgrund dessen sollte man diese Dinge, wenn möglich vermeiden. Im Gegenteil dazu hilft eine ausgewogene Ernährung dabei die Darmgesundheit zu verbessern und die Funktionen zu unterstützen. Prä- und Probiotika bilden die Basis für eine verbesserte Darmgesundheit und können durch die Auswahl verschiedener Lebensmittel aufgenommen werden.

Der Darm passt sich immer wieder den Lebensbedingungen an und wird stets vom Lebensstil beeinflusst. Somit kann sowohl eine positive als auch eine negative Veränderung im Umfeld oder im eigenen Leben dazu führen, dass sich die Darmgesundheit verbessert oder verschlechtert.

### **Mythen & Fakten:**

Rund um den Darm und die Darmgesundheit gibt es viele Mythen und Fakten. Dazu gehören unter anderem:

1. Den Darm sollte man regelmäßig entgiften
2. Blähungen sind genetisch bedingt
3. Flohsamenschalen helfen bei der Verdauung
4. Cola und Salzstangen helfen bei Durchfall
5. Stress kann Durchfall verursachen

Wenn man die Funktionsweise und den Aufbau des Darms verstanden hat, so ist man in der Lage, jegliche Mythen und Fakten rund um den Darm selbst zu beantworten.

Da der Darm ein sehr großes Organ ist und erst in den letzten Jahren die Wichtigkeit erkannt wurde, ist die Studienlage in einigen Teilgebieten relativ gering. Daher ist das Beschäftigen mit den neusten Erkenntnissen wichtig und sollte nicht vernachlässigt werden.

