

Darmgesundheit bei Männern

Darauf sollte man(n) frühzeitig achten

Dass unsere Darmflora einen entscheidenden Beitrag zu unserer Gesundheit beiträgt, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Die Zusammensetzung der Bakterien, auch Darm-Mikrobiom genannt, spielt dabei eine wichtige Rolle. Sie bildet die erfolgreiche Abwehr von Krankheiten und ermöglicht eine funktionierende Verdauung. Für ein ausgeglichenes Zentrum unseres Körpers sind jedoch nicht nur Ernährung und Gene ausschlaggebend. Es macht auch einen Unterschied, ob der Darm einem Mann oder einer Frau gehört. Bei einer Ernährungsumstellung reagieren männliche Darmbakterien anders als ihre Artgenossen bei einer Frau. Was das für die innere Schaltzentrale des Mannes bedeutet und auf was dieser dabei achten sollte, weiß [Kanne Brottrunk](#), das deutsche Traditionsunternehmen hinter dem Kanne Bio Brottrunk®.



Männer sollten sich aktiv mit ihrer Darmgesundheit beschäftigen und Vorsorge betreiben. | Quellen: [Shutterstock](#)

Männer- und Frauendarm: Welche Unterschiede gibt es?

Egal ob Frau oder Mann, die Nahrungsaufnahme funktioniert bei beiden Geschlechtern erst einmal identisch. Die verzehrten Lebensmittel wandern über die Speiseröhre in den Magen und landen schließlich im Darm. Hier werden wichtige Nährstoffe verarbeitet und in unser Blut weitergegeben. Alles, was nicht vom Körper verwertet werden kann, wird wieder ausgeschieden. So weit, so gut, doch bei genauerer Betrachtung zeigt sich: Männer und Frauen verwerten die aufgenommene Nahrung durchaus unterschiedlich. Das könnte auch bedeuten, dass zum Beispiel bestimmte Ernährungsweisen bei beiden Geschlechtern einen jeweils anderen Effekt haben. Entscheidend sind hierbei die lebenswichtigen Darmbakterien. Sie haben einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden und eben auch die Entwicklung von Krankheiten. Mehr als 500 verschiedene Arten tummeln sich in unserem Verdauungstrakt. Allen voran spielen Milchsäurebakterien eine wichtige Rolle für ein ausgeglichenes Darm-Milieu.

In einer [Studie](#) der University of Texas konnten zahlreiche Bakterienarten gefunden werden, welche bei Männern und Frauen unterschiedlich häufig verteilt sind. Demnach treten beispielsweise Clostridien deutlich häufiger im Mikrobiom von Frauen auf, während Streptokokken dafür vermehrt in dem von Männern zu finden sind. Interessant war, dass bei den weiblichen Probanden eine größere Variation an verschiedenen Bakterienarten vorzufinden war als bei den männlichen – darunter eben auch viele, welche einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel haben. Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede treten erst nach der Pubertät auf und können auch bei Alterungsprozessen und Erkrankungen eine Rolle spielen. Zwar sind beide Geschlechter

gleichermaßen von Darmkrankheiten betroffen, was sich jedoch unterscheidet ist die Verteilung der Häufigkeiten: [Männer erkranken häufiger an Darmkrebs](#), [Frauen öfter an Reizdarmsyndrom und Morbus Crohn](#). Bestimmte Mikroorganismen stehen außerdem im Verdacht, bei der Entstehung von Diabetes Typ II und entzündlichen Darmerkrankungen beteiligt zu sein. Auch Erektionsstörungen bei Männern können in Zusammenhang mit dem Nervensystem des Verdauungstraktes stehen. Wie genau die Vielzahl der Bakterien im Mikrobiom mit den Sexualhormonen zusammenhängt und was die konkreten Auswirkungen sind, wird aktuell noch erforscht.



Darmgesundheit bedeutet auch eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung. | Quelle: [Jenny Hill](#)

Aktive Vorsorge: Das kann Mann tun

Nicht nur die Verwertung der Lebensmittel im Körper unterscheidet sich beim Mann im Vergleich zur Frau. Es variiert auch, was bei beiden Geschlechtern täglich auf dem Teller landet. Zwar geht der Trend insgesamt mehr zu einer bewussten und gesunden Ernährung. Studien zeigen jedoch, dass [Männer deutlich mehr Fleisch und Wurst essen](#) als Frauen und außerdem mehr Bier und zuckerhaltige Getränke konsumieren. Weitere Risikofaktoren wie Bewegungsmangel und auch genetische Veranlagung tragen vor allem bei Männern dazu bei, dass deren Lebenserwartung im Vergleich zu Frauen geringer ist. Wie sollte also ein ausgewogener Speiseplan für Männer aussehen? Wer seiner Darmflora etwas Gutes tun will, sollte Fleischwaren und Zucker reduzieren sowie ausreichend Wasser trinken. Auch der Konsum von [fermentierten Nahrungsmitteln](#) empfiehlt sich dabei besonders. Diese enthalten wichtige Milchsäurebakterien, welche aus umgewandelten Kohlehydraten entstehen. Das fördert das Milieu für die Bakterienproduktion im Verdauungstrakt und unterstützt diesen bei seinen täglichen Aufgaben. Weißmehlprodukte, Alkohol oder Kaffee sind eher mit Vorsicht zu genießen und können den Darm reizen.

Da sich Stress oder psychischer Druck ebenfalls auf unseren Körper und unser Wohlbefinden auswirken können, ist es wichtig, auch auf die Psyche zu achten, um die Darmgesundheit zu erhalten. Ein weiterer entscheidender Faktor ist ein ausreichendes Maß an Bewegung. Hier gilt: Möglichst wenig sitzen, aber dafür regelmäßig Sport treiben oder spazieren gehen. Das bringt die Verdauung und die Laune in Schwung.

Frühzeitig handeln: Darmgesundheit im Fokus

Darmkrebs zählt aktuell zu den häufigsten Krebsarten weltweit. Allein in Deutschland erkranken jedes Jahr rund 55.000 Menschen daran, darunter deutlich mehr Männer als Frauen. Das sollte man(n) also zum Anlass nehmen, um sich mit der eigenen Darmgesundheit aktiv zu beschäftigen und Vorsorge zu betreiben. Hierbei gibt es einiges, was man tun kann, um sein gutes Bauchgefühl prophylaktisch zu stärken. Eine ausgewogene Ernährung, beispielsweise mit sauren Lebensmitteln und ausreichende Bewegung schaffen die Basis für einen ausgeglichenen Darm. Doch auch das psychische Wohlbefinden ist entscheidend für unsere innere Balance und wird oft vernachlässigt.



Natürlich können und sollen diese Empfehlungen keine medizinische Behandlung oder Vorsorgeuntersuchungen ersetzen. Wer seinen Darm aber positiv beeinflusst, legt einen soliden Grundstein für ein Leben ohne Bauchschmerzen. Letztlich ist das Mikrobiom eines jeden Menschen jedoch einzigartig und muss daher auch individualspezifisch betrachtet werden.

Über Kanne Brottrunk: Schmeckt anders, belebt anders!

Das deutsche Traditionsunternehmen Kanne Brottrunk (<https://www.kanne-brottrunk.de/>) möchte milchsaure Lebensmittel gesellschaftsfähig machen und Menschen dabei helfen, einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil zu pflegen. Der Kanne Bio Brottrunk® ist das Ergebnis jahrelanger Forschung durch den Entwickler Wilhelm Friedrich Kanne (III). Entstanden ist ein fermentiertes Getränk aus Bio-Vollkornbrot mit einem erfrischend sauren Geschmack, das natürlich vegan und gut bekömmlich ist. Das Sortiment enthält neben den Bio-Brottrunk-Produkten für Menschen mittlerweile auch jene für (Haus-)Tiere, Pferde, Edelfische und Pflanzen sowie die Landwirtschaft. Die Anfänge des Familienunternehmens gehen auf die Gründung der Bäckerei Kanne im Jahr 1904 zurück. Geschäftsführender Gesellschafter der Kanne Brottrunk GmbH & Co. Betriebsgesellschaft KG ist seit 2006 Wilhelm Karl Kanne (IV). Aktuell sind mehr als 350 Mitarbeitende in der eigenständigen Bäckerei, ihren 30 Filialen, der Versuchsgärtnerei und in der Produktion der Kanne Brottrunk GmbH & Co. Betriebsgesellschaft KG beschäftigt.

Pressekontakt: Manja Rehfeld | Mashup Communications GmbH | +49.30.25749580 | kanne.brottrunk@mashup-communications.de