

Der Weg zum guten Bauchgefühl

Wie wir unsere innere Schaltzentrale positiv beeinflussen

Er wird häufig unterschätzt und vernachlässigt – unser Darm. Dabei ist er nicht nur der Motor unseres Körpers, sondern auch dessen zweites Gehirn. Alles, was wir zu uns nehmen, gelangt früher oder später dorthin. Der Darm übernimmt dabei essenzielle Aufgaben und Prozesse, die für unser Wohlbefinden wichtig sind. Mithilfe von unzähligen Mikroorganismen wird entschieden, welche Nährstoffe wohin transportiert werden und was besser unverdaut bleibt. Die Produktion von Vitaminen und Hormonen setzt die notwendige Energie für sämtliche Körperfunktionen frei und wirkt sich auf unser Immunsystem aus. Wie wir unsere innere Schaltzentrale positiv beeinflussen können und auf was wir dabei lieber verzichten sollten, verrät [Kanne Brottrunk](#), das deutsche Traditionsunternehmen hinter dem Kanne Bio Brottrunk®.



Je gesünder der Darm ist, desto besser steht es um unser gesamtes Immunsystem. | Quellen: [Nathan Dumlaio](#), [Olia Nayda](#)

Einflussreicher Darm: Das Zentrum unserer Gesundheit

Die Zusammensetzung der Bakterien im Darm, auch Darm-Mikrobiom genannt, spielt eine entscheidende Rolle für die erfolgreiche Abwehr von Krankheiten und eine funktionierende Verdauung. Ist die Besiedelung der Mikroorganismen gestört, schadet das unserer Darmflora und damit auch unserer Gesundheit. Dabei gibt es bestimmte Umwelteinflüsse, wie Witterung, Emissionen oder die Trinkwasserqualität, die unserem Darm indirekt zusetzen und auf die wir keinen direkten Einfluss haben. Das heißt jedoch nicht, dass wir vollkommen machtlos sind. Diese vier Faktoren spielen eine entscheidende Rolle für unser Darm-Mikrobiom und liegen in unserer Hand:

1. Medikamente: Ungleichgewicht durch Nebenwirkungen

Dass Medikamente dabei helfen unsere Beschwerden zu lindern, lernen wir schon von Kindesbeinen an. Was jedoch oft unterschätzt wird, ist, dass manche Arzneimittel die Darmflora stark beeinflussen können. Wirkstoffe, wie Antihistaminika, blutzucker-, blutdruck- und cholesterinsenkende Mittel, Kortison und Antidepressiva, aber auch Hormonpräparate, wie die Antibabypille haben starke Auswirkungen auf den Bakterienhaushalt unseres Verdauungstrakts.

Neben dem Wachstum und der Funktion der Mikroorganismen, kann das auch die Darmbarriere und -motilität, also die inneren Muskelbewegungen des Darms, und das Immunsystem beeinträchtigen. Allem voran haben Antibiotika einen großen Nachteil, da sie nicht zwischen „guten“ und „schlechten“ Bakterien unterscheiden können. Somit wird das gesamte Bakterienspektrum angegriffen und geschädigt. Um die Regeneration des Darms nach der Einnahme zu unterstützen, bietet sich beispielsweise probiotische Ernährung an, welche die Vermehrung der Milchsäurebakterien fördert.

2. Ernährung: Mehr Ballaststoffe und Milchsäurebakterien, weniger Fleisch

Da der Darm die meiste Zeit damit beschäftigt ist unsere verspeisten Lebensmittel zu verdauen, ist es kein Wunder, dass unsere Ernährung ein essenzieller Faktor für ein gutes Bauchgefühl ist. In den letzten Jahrzehnten haben sich unsere Essgewohnheiten jedoch drastisch verändert. Im schnelllebigen Alltag fällt es uns immer schwerer bewusst und ausgewogen zu essen. Umso wichtiger ist es, den Darm fit zu halten. Wohl bekömmlich für uns sind unter anderem Ballaststoffe, da bei der Verdauung kurzkettige Fettsäuren entstehen, die die Darmflora unterstützen. Empfohlen werden ca. 30 Gramm pro Tag. Diese stecken vorwiegend in Vollkornbrot, ungeschältem Reis, Müsli, Kohl, Spinat und Kartoffeln. Frisches Obst und Gemüse, wie Paprika und Möhren, enthalten außerdem sekundäre Pflanzenstoffe, welche entzündungshemmend und zellschützend wirken.

Besonders fleißige kleine Helfer für unsere Darmflora sind Milchsäurebakterien, welche in probiotischen Nahrungsmitteln enthalten sind. Sie entstehen, wenn bei der Fermentation Kohlenhydrate in einem natürlichen Prozess in Milchsäure umgewandelt werden. Dieser Prozess fördert die Bakterienproduktion im Darm und unterstützt diesen bei seiner täglichen Arbeit. Fermentierte Lebensmittel kann man entweder fertig kaufen oder durch das Einlegen [verschiedenster Gemüsesorten](#) selbst zuhause herstellen. Auf dem gesunden Ernährungsplan darf jedoch auch das regelmäßige Trinken nicht vernachlässigt werden. Denn ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser ist für unseren Verdauungstrakt lebenswichtig. Aufpassen sollte man beim Thema Fleischkonsum. Vor allem bei verarbeiteten Produkten wie Wurst oder Schinken und bei rotem Fleisch lautet das Motto: weniger ist mehr. Diese gelten nämlich als Risikofaktoren für Darmkrebs. Häufiger Konsum von Zucker, Weißmehlprodukten, Alkohol oder Kaffee sind ebenfalls mit Vorsicht zu genießen und können das innere Gleichgewicht empfindlich stören.

3. Stress: Darmgesundheit ist auch Kopfsache

Viele Menschen kennen diese Beschwerden: Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen und Verstopfung. Diese Symptome sind typisch für ein Reizdarmsyndrom und lassen sich auch häufig darauf zurückführen. Anders als man vielleicht vermuten mag, liegt in den meisten Fällen jedoch kein körperlicher Auslöser für die Beschwerden vor. In der Medizin wird der Reizdarm deshalb oft in Verbindung mit Stress oder psychischem Druck gebracht. Denn Belastungen auf emotionaler Ebene können sich deutlich auf unseren Körper und unser Wohlbefinden auswirken. Der Darm, als buchstäbliche Mitte und Zentrum unseres Körpers, ist davon natürlich nicht ausgeschlossen. Stresshormone aktivieren die Nerven- und Immunzellen, was Krämpfe auslösen kann. Das Gehirn empfängt ein Schmerz-Signal und ein allgemeines Unwohlsein macht sich breit. Es gilt also nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die psychische Balance zu achten, um die Darmgesundheit zu erhalten.

4. Bewegung: Auf die Plätze, fertig, Darm!

Damit der Darm richtig in Schwung kommen kann, muss das auch unser restlicher Körper tun. Vor allem bei der alltäglichen Arbeit am Schreibtisch kommt ausreichende Bewegung gerne mal zu kurz. Stundenlanges Sitzen und ein inaktiver Tagesablauf führen zu einer geringen Aktivität im Verdauungstrakt und stören eine ausgeglichene Darmfunktion. Bleibt die verdaute Nahrung dann zu lange im Bauch, ist eine erhöhte Gasbildung möglich, welche zu starken Blähungen und Bauchschmerzen führen kann. Also, egal ob klassischer Spaziergang oder ausgedehnte Joggingrunde, unser Magen-Darm-Trakt nimmt jede Form von Bewegung dankend an.

Fazit: Die eigene innere Balance finden

Auch wenn wir nicht die Kontrolle über alle Umwelteinflüsse auf unseren Darm haben, so gibt es doch einiges, was wir tun können, um unser gutes Bauchgefühl zu stärken. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung schaffen dabei die Basis für einen gesunden Darm. Bei der



Einnahme von Medikamenten gilt es auf Nebenwirkungen zu achten und die Bakterienregeneration, beispielsweise mit probiotischen Lebensmitteln, zu unterstützen. Doch auch das psychische Wohlbefinden ist entscheidend für unsere innere Balance und wird oft vernachlässigt. Wer diese Faktoren beherzigt, ist auf dem besten Weg für ein Leben ohne Bauchschmerzen und mit einer funktionierenden Schaltzentrale.

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