

Sommer 2023

active BEAUTY

dm
magazin

Special
Frauen-
gesundheit

Was Körper & Seele jetzt wirklich brauchen

Infos, Tipps & News zu Zyklus, Selbstliebe,
einem gesunden Darm, Migräne, Krebsvorsorge,
intuitivem Essen, Allergien,
erholsamem Schlaf, Stress-Abbau, Superfood

Gesunder Darm: So können wir ihn unterstützen

Der Darm entscheidet mit über unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. „Wir wissen heute, wie elementar ein gesunder Darm für die Abwehrkraft des Immunsystems und auch die eigene psychische Gesundheit ist“, sagt Darmexpertin Dr. Leyla Rafi Stenger. Selbst Allergien, Haut- oder Gewichtsprobleme können hier ihre Ursache haben. „Man könnte es so zusammenfassen: Das Leben sitzt im Darm.“ Mit diesen Tipps bekommt er, was er braucht:

Ausgewogen ernähren:

Der Darm liebt Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und mageres Eiweiß. Diese Lebensmittel sind reich an Ballaststoffen, die die Vielfalt des Darmmikrobioms fördern.

Viel Wasser trinken:

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, Gift- und Abfallstoffe auszuspülen, die sich sonst im Darm ansammeln. „Morgens ein Glas Wasser mit Zitrone – das bringt die Darmtätigkeit in Gang“, sagt Stenger.

Langsam essen:

„Wer sich beim Essen Zeit lässt, verbessert die Verdauung und ermöglicht dem Darm, die Nährstoffe besser aufzunehmen“, so Stenger. „Kauen Sie Ihr Essen richtig und nehmen Sie sich Zeit, Ihre Mahlzeiten zu genießen.“

Verarbeitete Lebensmittel meiden:

Tiefkühlpizzen oder Currywurst aus dem



Kühlregal enthalten meist viel Zucker, Salz und ungesunde Fette. Diese industriell hochverarbeiteten Lebensmittel können das Darmmikrobiom schädigen und zu Entzündungen im Körper führen.

Süßes stehen lassen:

Zucker kann die vielen guten Bakterien im Darm schädigen und Entzündungen auslösen. „Daher lieber zu-

ckerhaltige Getränke, Desserts und Snacks meiden“, rät Proktologin Stenger. „Auch auf künstliche Süßstoffe sollte man nicht umsteigen.“

Lieber nüchtern bleiben:

Alkohol kann das Darmmikrobiom schädigen und zu Entzündungen im Körper führen.

Zu Antibiotika nur im Notfall greifen:

„Nehmen Sie Antibiotika nur, wenn es unbedingt notwendig ist, und befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes genau“, rät Stenger.

Bitte entspannen:

Stress kann zu Verdauungsproblemen führen, stressreduzierende Techniken wie Yoga, Meditation oder tiefe Atemübungen tun dem Darm gut.

Ausreichend schlafen:

Wer zu wenig schläft, stresst den Darm. Ideal sind 7 bis 8 Stunden pro Nacht.

Unsere Expertin: Dr. Leyla Rafi Stenger ist Leitende Ärztin im Quellenhof Medical Center in St. Martin bei Meran.