Amanda (t 20) aus Berlin

Das Opfer des U-Bahn-Schubsers

Es hätte jeden treffen können. Doch es traf Amanda K. (Foto) aus Berlin.

Ein Mann stieß sie auf die Gleise der U-Bahn. Was ihre Mutter sagt – Seite 6.

Foto: PRIVAT

Freitag, 18/3 Inland
22. Januar 2016 0,80 €
4198063200805 50003

Bild

UNABHÄNGIG · ÜBERPARTEILICH

www.bild.de

Dänemark 8,50 DKK

DIE BESTEN TIPPS ZUM SCHÜTZEN UND HEILEN

So bleibt Ihr Darm gesund!

Foto: FIONLINE

Verstopfung, Durchfall, Blähungen – Probleme mit dem Darm sind ein Volksleiden! Wie Sie Ihr größtes Organ schützen, welche Nahrung Ihr Darm braucht und was Probiotika für die Darmflora bringen – Seite 8.

Framstag.
Jeden Freitag und Samstag!
PENNY
KAUFE 3, ZAHLE 2
31% SPAREN
2 Liter
COCA-COLA Koffeinhaltig, zzgl. 0.25 Pfand pro Flasche
Einzelpreis 2-Liter-PET-Flasche 1.45
3 x 2-Liter-PET-Flasche 1 Liter = 0.50
Aktion
2.97
PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln. www.penny.de Fr. 22.1. – Sa. 23.1.16
penny.de
PENNY

Aufstand in der Bundesliga

Schiri-Boss tritt zurück

Seit 2010 Schiri-Boss: Herbert Fandel

Riesen-Krach bei den Bundesliga-Schiedsrichtern. Mit Herbert Fandel (51) schmeißt jetzt einer der Bosse im Sommer hin. Was dahintersteckt – SPORT

Diese Seite ist LEICHT VERDAULICH

Wie Sie Ihrem Darm helfen, ihn schützen und heilen

Fortsetzung von Seite 1

Von E. STEINBRECHER

Der Darm sollte unser Freund sein, unsere Nahrung in Lebensenergie umwandeln. Doch für viele Deutsche ist er der Feind: 8 Millionen leiden an chronischer Verstopfung, 2,5 Millionen an einem Reizdarm. Knapp 64 000 Menschen erkrankten 2014 an Darmkrebs – Tendenz steigend! BILD beantwortet, ganz leicht verdaulich, die wichtigsten Fragen zum Darm und verrät, wie die richtige Ernährung bei der Verdauung helfen kann.

Wann ist meine Darmflora gesund?

Jeder von uns trägt 100 Billionen Bakterien in seinem Darm spazieren – die Darmflora. Verdauen wir unsere Nahrung gut, haben wir eine gesunde, harmlose Darmflora. Andernfalls vermehren sich im Darm Keime, die uns schaden.

Sichere Anzeichen für eine intakte Darmflora sind: keine fauligen Gerüche beim Toilettenbesuch, nur selten Blähungen, Sie brauchen wenig Toilettenpapier. Der gesunde Dickdarm überzieht den Kot nämlich mit einer Schleimschicht. Die macht den Gebrauch von Toilettenpapier fast unnötig.

Haben Sie regelmäßig mit Durchfall, Blähungen, Verstopfungen zu kämpfen, dann sind das sichere Anzeichen, dass in Ihrer Verdauung etwas schiefläuft!

Was passiert, wenn der Darm nicht richtig arbeitet?

Der Job des Darms ist, dem Körper wichtige Nährstoffe aus dem Essen zuzuführen und Schadstoffe auszuscheiden. Macht der Darm seine Arbeit schlecht, produziert er schädliche Stoffe, die Verdauung wird träge. Giftstoffe werden nicht ausgeschieden, können Leber, Gefäße, Haut und auch Psyche schaden.

Denn: Auch Rückenbeschwerden, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Migräne können ihre Ursache im Darm haben!

Was schadet dem Darm?

► Eine einseitige Ernährung, z. B. wenig Ballaststoffe, viel Fett (siehe Kasten).

► **Übergewicht – es erhöht das Darmkrebs-Risiko etwa um ein Drittel!**

► Fruktose (in Obst), Laktose (in Milchprodukten) und Gluten (z. B. in Backwaren) können bei manchen Menschen Unverträglichkeiten und damit Verdauungsbeschwerden verursachen.

► Medikamente, z. B. Antibiotika. Bei häufiger Einnahme können sie nützliche Darmbakterien zerstören.

► Ein ungesunder Lebensstil mit Bewegungsmangel, Schlafmangel, Stress. Denn: Im Darm stecken 100 Millionen Nervenzellen! Unser Verdauungstrakt kommuniziert so mit unserem Gehirn. Das erklärt, warum wir bei Prüfungsstress Durchfall haben, ein Ortswechsel uns verstopft, Angst Bauchschmerzen macht. Tipp bei Stress: Yoga oder autogenes Training bringt Sie runter und Ihren Darm auf einen gesunden Weg.

Wie halte ich meinen Darm gesund?

► **Wichtigste Voraussetzung: Gut kauen!** Je weniger wir kauen, desto gröber kommt das Essen im Magen an und er braucht länger, bis er es zu Brei verarbeitet. Bei einem Stück schlecht gekautem Fleisch dauert das acht bis zehn Stunden! Wir essen aber schon nach drei bis vier Stunden wieder. Der Magen wird müde, gibt den Essensbrei zu grob an den Darm, der ihn nicht verdauen kann.

► Beenden Sie Ihre Mahlzeiten bei einem leichten Sättigungsgefühl, das überlastet den Darm nicht.

► Essen Sie erst, wenn Sie Hunger spüren, Zwischenmahlzeiten vermeiden.

► Zwischen Abendessen und Schlafengehen sollten mind. drei Stunden liegen. Dann stört unverdaute Nahrung nicht den Schlaf.

► Generell gilt: Je müder und gestresster Sie sind, desto weniger sollten Sie essen. Denn: Ihr Darm ist so müde wie Sie, kann nur schwer verdauen.

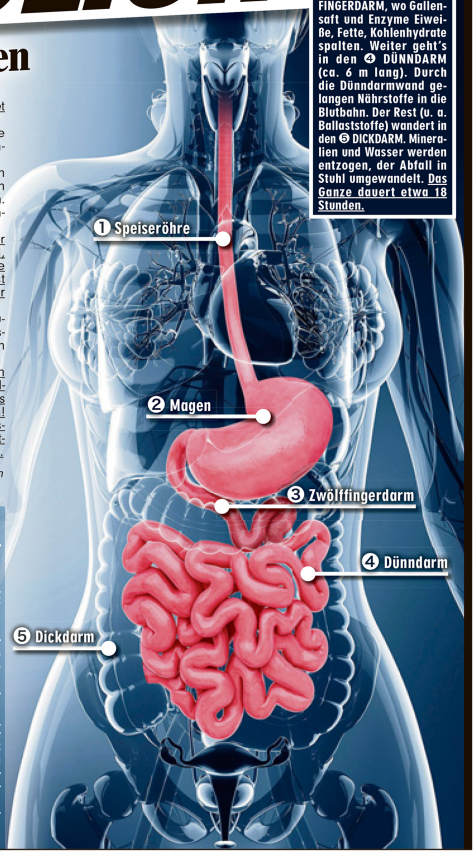
► Keine kalten oder sprudelnden Getränke zum Essen. Besser: vor oder nach einer Mahlzeit trinken.

► Legen Sie Fastenzeiten ein, in denen Sie z. B. auf Alkohol, Fleisch verzichten. Das schont Magen und Darm! Aber: Eine richtige Heilfastenkur sollte nur unter ärztlicher Anleitung passieren.

Fachliche Beratung: Dr. Adrian Schulte, Allgemeinmediziner und Autor

So funktioniert die Verdauung

Die Verdauung beginnt im Mund – beim Kauen! Das Essen rutscht durch die ❶ SPEISERÖHRE in den ❷ MAGEN. Hier tötet Salzsäure Bakterien, macht die Nahrung zu Brei. Der kommt in den ❸ ZWÖLFFINGERDARM, wo Gallensaft und Enzyme Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate spalten. Weiter geht's in den ❹ DÜNNDARM (ca. 6 m lang). Durch die Dünndarmwand gelangen Nährstoffe in die Blutbahn. Der Rest (u. a. Ballaststoffe) wandert in den ❺ DICKDARM. Mineralien und Wasser werden entzogen, der Abfall in Stuhl umgewandelt. Das Ganze dauert etwa 18 Stunden.



Grafik: SCIENCE PHOTO LIBRARY/FIONLINE

WAS BRINGEN PROBIOTIKA?

Joghurt, Drink, Pille – was steckt hinter Zusatzprodukten, die dank Probiotika und Präbiotika eine gesunde Darmflora versprechen?

PROBIOTIKA (z. B. in Trinkjoghurts) sind Bakterien und Hefepilze, die sich im Dickdarm ansiedeln und die Darmflora positiv fördern.

PRÄBIOTIKA (z. B. in Pillen) sind Ballaststoffe, die erst die richtige Wirkung der Probiotika ermöglichen.

DOCH BRAUCHE ICH DAS?

Ernährungsexperte Sven-David Müller: „Wer jeden Tag einen Becher Naturjoghurt und eine Scheibe Vollkornbrot isst, nimmt genügend von beiden Stoffen zu sich. Die angebotenen Zusatzprodukte haben den Nachteil, dass sie zu teuer sind und oft zu viel Fett und Zucker enthalten." *(kl)*

Mehr zum Thema Darmgesundheit: „Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird", Dr. Adrian Schulte (Foto), Scorpio, 17,99 Euro

Dieses Essen freut den Darm

Ernährung spielt eine Schlüsselrolle, um den Darm gesund zu erhalten. Das sollten Sie beachten:

► **Nur zweimal Fleisch pro Woche!** Am besten weißes, denn das ist leichter verdaulich. Zusätzlich zweimal pro Woche Fisch – er belastet die Verdauung nicht.

► **Viel Obst und Gemüse!** „Grünzeug" sollte etwa 50 % der Nahrung ausmachen. Wer ständig Blähungen hat (mehr als 20 bis 30 mal am Tag), sollte Gemüse dünsten oder blanchieren. Meiden Sie Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte, unreifes Obst.

► **Ballaststoffe regen den Darm an!** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen ca. 30 g/Tag (z. B. 3 Scheiben Vollkornbrot). Sie stecken auch in: Getreide, Gemüse, Obst, Trockenobst. Leiden Sie an Verstopfungen (über Monate weniger als 3-mal die Woche Stuhlgang)? Dann essen Sie mehr Ballaststoffe!

► **Wenig Fertiggerichte!** Sie enthalten viel Fett, das belastet die Verdauung. Besonders Menschen mit Reizdarm sollten auf fette Speisen verzichten.

► **Milchprodukte in kleinen Mengen!** Am Tag ein Joghurt oder eine Schale Milch mit Müsli, ein Stück Käse sind genug. Bekommen Sie nach Milchprodukten Blähungen, haben Sie wahrscheinlich eine Laktose-Intoleranz.

► **Ausreichend trinken!** Um zu verdauen, braucht der Körper Flüssigkeit, heißt: täglich mind. 1,5 l trinken (Wasser, Kräutertee). An der Farbe des Urins sehen Sie, ob Sie genug trinken. Er sollte fast transparent, mit leichtem Gelbstich sein.

► **Mit Zucker sparen!** Studien belegen: Raffinierter Zucker schädigt die Darmflora. Meiden Sie süße Industrieprodukte (z. B. Eistee, Cola, Vollmilchschokolade), auch Fruchtjoghurts sind Zuckerfallen.

Foto: LAUTERWASSER