

Yakult



Alles Gute für mein
Bauchgefühl

Wissenswertes,
Kurioses und
praktische Tipps
für einen
gesunden Darm



长健
寿福

Kencho Choju

Gesunder Darm für ein langes Leben

„Kencho Choju“ – ein gesunder Darm als Grundlage für ein langes Leben – lautete schon das Motto des japanischen Probiotika-Pioniers und Yakult-Gründers Dr. Minoru Shirota. Sein wichtigstes Anliegen war es, die Gesundheit aller Menschen auf der Welt zu verbessern. Einen Beitrag zur Gesundheit und Zufriedenheit der Menschen auf der Welt zu leisten, ist bis heute unsere Mission und Grundlage vieler Yakult-Aktivitäten. Neben sozialen und kulturellen Projekten setzen wir vor allem unsere Expertise in der Wissenschaft ein, um dieses Ziel zu erreichen.

Wir danken PD Dr. med. Miriam Goebel-Stengel, 1. Vorsitzende des Patientenforums für MAgEn-DARm-Erkrank-ungen (MAGDA), und Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt (OSP) Bayern, für die fachlichen Beiträge in dieser Broschüre.

Stauen Sie mit uns, was der Darm und seine Mikroorganismen alles leisten, welche Aufgaben er übernimmt, wer ihn dabei unterstützt und was wir selbst für ein gutes Bauchgefühl tun können. Und vor allem: Hören Sie auf Ihren Bauch. Er wird es Ihnen danken.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Yakult Team

Wohlbefinden aus dem Bauch heraus

Das Bauchgefühl hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Zugleich ist es eng mit dem Darm verknüpft. Und dabei geht es keineswegs nur um eine gute Verdauung, sondern auch um unsere Gefühle und unsere Immunabwehr. Denn der Darm ist ein völlig unterschätztes Organ. Obwohl er Schwerstarbeit für uns leistet, wissen wir erstaunlich wenig über ihn.

Seite **4** **Spot an für den Magen-Darm-Trakt**



Seite **8** **Untermieter im Darm: Wer wohnt in meinem Bauch?**



Seite **12** **Toilettengeheimnisse und andere Tabus**

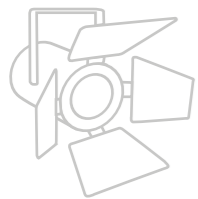


Seite **18** **Gutes für mein Bauchgefühl**

- 20 Ernährung: Das schmeckt dem Darm**
- 24 Achtsamkeit und Genuss**
- 28 Bewegung: Aktiv für den Bauch**
- 30 Entspannung: Für mehr Ruhe im Darm**



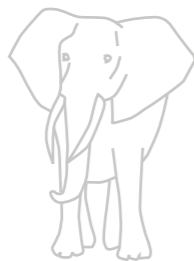
Spot an für den Magen-Darm-Trakt



Unser Essen genießen wir meist bei Licht, aber was danach kommt, verschwindet in den Tiefen unseres Verdauungstraktes. Schluss damit, Spot an! Wir bringen Licht ins Dunkel!

65 Tonnen Nahrungsmittel und 50.000 Liter Flüssigkeit ...

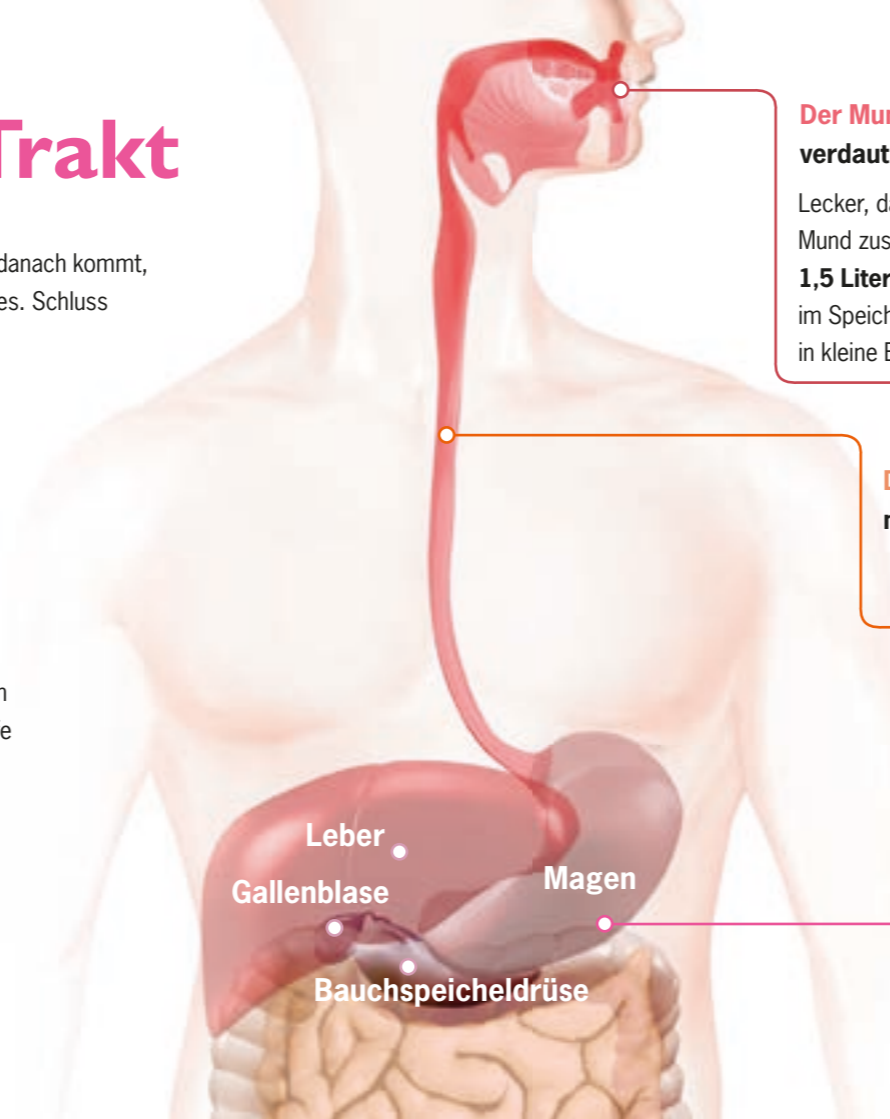
... verdaut der Darm im Laufe eines Menschenlebens. Allein die Nahrungsmittel entsprechen dem **Gewicht von zwölf Elefanten**. Alles zerlegt der Darm in kleinste Bausteine, schleust Nährstoffe in den Körper und befördert unverdauliche Reste am Ende wieder hinaus.



Viel mehr als ein langer Schlauch

Der Verdauungstrakt ...

- besteht aus vielen Organen.
- hat Billionen Bewohner.
- hat ein eigenes Gehirn.
- ist Sitz des Immunsystems.



Der Mund kaut, verdaut und genießt

Lecker, da läuft uns das Wasser im Mund zusammen! Drüsen produzieren **1,5 Liter Speichel** pro Tag. Enzyme im Speichel zerlegen Kohlenhydrate in kleine Bausteine.

Mal ausprobieren: Wenn wir Weißbrot lange kauen, schmeckt es süß. Warum? Weil Speichelenzyme die Stärke zu Zucker abbauen.

Rund 10.000 Geschmacksknospen lassen uns süß, sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft-fleischig) schmecken.

Die Speiseröhre macht die Welle

Mit wellenförmigen Bewegungen schiebt der 25 Zentimeter lange **Muskelschlauch** das Essen weiter in den Magen.

Kopfüber essen und trinken? Kein Problem! Die starken Muskeln der Speiseröhre befördern das Essen auch aufwärts in den Magen.



Der Magen macht sauer, knetet und knurrt

Nur faustgroß ist unser Magen, wenn er leer ist. Voll kann er sich ausdehnen wie ein Luftballon, der 2 Liter fasst. Die Magenmuskeln kneten den Speisebrei, die Verdauungssäfte zerlegen Eiweiße und Fette in kleine Bausteine.

Magensäure tötet die meisten Bakterien ab. Sie könnte sogar Rasierklingen auflösen. Nur besonders widerstandsfähige Bakterien überstehen das Säurebad und gelangen lebend in den Darm.

→ Mehr über solche Bakterien-Helden auf Seite 11.

Ups, mein Magen knurrt!

Stimmt nicht, das ist gar nicht der Magen. Es ist der Darm, der Geräusche macht, wenn sich ein Gemisch aus Gasen und Flüssigkeit durch die leeren Gänge schiebt.

Der Dünndarm baut ab, nimmt auf

Laaaang ist er, der Dünndarm: Sagenhafte **4 bis 7 Meter** kringeln sich durch unseren Bauch. Und dünn natürlich: mit **2,5 Zentimeter Durchmesser** etwa so breit wie ein Gartenschlauch.

Von innen ist der Schlauch allerdings nicht glatt, sondern besitzt Falten und Ausstülpungen, sogenannte **Zotten**. Darauf sitzen, wie ein Bürstensaum, kleine fingerförmige Ausstülpungen, die **Mikrovilli**.

Tennisplatz im Bauch: Würde man all diese Ausstülpungen glattbügeln, betrüge die Innenfläche des Dünndarms 300 Quadratmeter, eine Fläche so groß wie ein Tennisplatz!

Und wozu diese riesige Oberfläche? So kann der Dünndarm viele Nährstoffe gleichzeitig aufnehmen. Denn hier werden die winzigen Bausteine aus dem Essen durch die Darmwand in den Körper geschleust.

Um die Magensäure zu neutralisieren, schüttet die **Bauchspeicheldrüse** gleich im vorderen Teil des Dünndarms einen basischen Verdauungssaft aus. Darin stecken Enzyme, die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße im Dünndarm in kleinste Bausteine zerlegen.

Fettes gut verdaut: Gallensaft zerteilt Fett aus der Nahrung in kleine Tröpfchen. Er wird in der Leber produziert und in der Gallenblase gespeichert.



Schon gewusst, dass der Darm ein wichtiger **Schutzwall** ist und entscheidet, welche Stoffe in den Körper reingelassen und welche abgewiesen werden?

→ Warum der Darm als Aufpasser so wichtig ist, verraten wir auf Seite 10.

Dickdarm

Dünndarm

Blinddarm

Der Dickdarm beherbergt viele Bakterien

Hier wird's gemütlich. Im nur **1,5 Meter** langen Dickdarm ist der Speisebrei bis zu zehnmal länger unterwegs als im mindestens dreimal so langen Dünndarm.

Im Dickdarm tummeln sich besonders viele verschiedene **Darmbakterien**. Die Gesamtheit der Bakterien im Verdauungstrakt nannte man früher Darmflora, heute **Darmmikrobiota**.

Darmbakterien leisten uns gute Dienste. Sie helfen bei der Verdauung, können wichtige Nährstoffe herstellen, unterstützen das Immunsystem und bekämpfen Krankheitserreger.

Wie in jeder Wohngemeinschaft gibt es auch bei den Dickdarmbewohnern Bakterien, die sich nützlich machen, und andere, die eher auf Krawall aus sind.

→ Mehr zur Mikrobiota auf Seite 8.

Ganz zum Schluss, im **Mastdarm**, werden dem Darminhalt noch Wasser und Mineralstoffe entzogen und in den Körper aufgenommen.

Der Stuhl, der dann in der Toilette landet, besteht übrigens zu mehr als der Hälfte aus Bakterien.

So lange braucht die Nahrung im ...

Mund	wenige Minuten
Magen	1 - 5 Stunden
Dünndarm	2 - 4 Stunden
Dickdarm	5 - 70 Stunden

Wie lange die Nahrung braucht, hängt von ihrer Beschaffenheit ab. Viele Proteine oder Fette, saure oder kalte Speisen verlangen die Darmpassage. Einige Ballaststoffe beschleunigen sie.



Pupsen muss nicht peinlich sein

Jeder muss mal pupsen, etwa 5 bis 15 Mal am Tag. Trotzdem gilt es oft als peinlich. Vor allem, wenn ein Geräusch entsteht, weil viel Luft schnell durch den Schließmuskel entweicht. Tipp zur Geräuschvermeidung: Luft langsam rauslassen. Doch oft verrät uns der Geruch. Wenn Darmbakterien unverdaute Reste im Dickdarm abbauen, entstehen Gase wie Kohlendioxid, Methan oder Schwefelwasserstoff. Der Abbau schwefelhaltiger Eiweiße aus Fleisch, Milchprodukten und Eiern riecht besonders intensiv, vegane Puppe dagegen weniger. Langsam essen und gründlich kauen verringert die Gas- und Pups-Produktion.



Untermieter im Darm: Wer wohnt in meinem Bauch?

Es kommt uns erstmal komisch vor, aber wir sind „bewohnt“ – und das ist gut so. Mikroorganismen besiedeln unseren Körper an fast allen Oberflächen. Etwa 99 Prozent dieser „Bewohner“ leben im Darm.

38 Billionen Bakterien siedeln in unserem Darm. Damit haben wir etwa ebenso viele Bakterien wie eigene Zellen im Körper. Aus bis zu **1.000 verschiedenen Bakterienarten** setzt sich unsere Darmflora zusammen, die man heute als **Darmmikrobiota** bezeichnet.

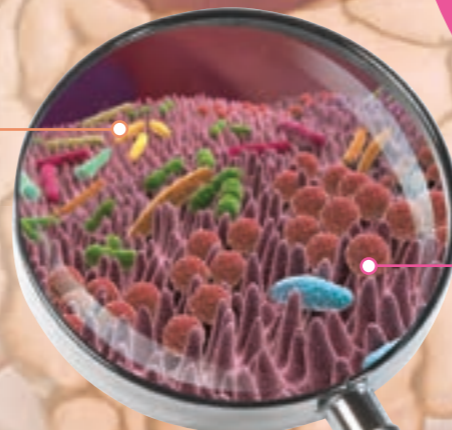
Ohne diese Mikrobiota könnten wir gar nicht leben. Bereits direkt nach der Geburt beginnt die Besiedlung des Darms mit Bakterien und bildet sich immer weiter aus. Die Zusammensetzung unserer Bakterien-Wohngemeinschaft im Darm

ist dann ebenso **einzigartig wie ein Fingerabdruck**.

Die Darmmikrobiota, also die Gesamtheit der Bakterien im Darm, ist quasi wie ein **„Super-Organ“**, das unserem Körper wichtige Dienste leistet.

Dafür sind die Darmbewohner gut:

- helfen der Verdauung
- fördern die Darmbewegung
- trainieren und unterstützen das Immunsystem
- bekämpfen Krankheitserreger
- stellen entzündungshemmende Substanzen her
- produzieren bestimmte Vitamine (z. B. Vitamin K, B-Vitamine, Folsäure)
- regulieren das Glückshormon Serotonin



Wie sehr beeinflussen uns die Darmbakterien?

Forscher sind fasziniert von Darmbakterien und untersuchen, welche Rolle sie bei Krankheiten oder Übergewicht spielen. Studien zeigten bereits Zusammenhänge zwischen der Bakterienzusammensetzung und bestimmten Krankheiten, z. B. bei **Reizdarmsyndrom** oder Allergien. Sogar die Psyche und unser Verhalten werden vermutlich von der Darmmikrobiota beeinflusst. Beispielsweise fanden sich Verbindungen zwischen Depressionen und verschiedenen Bakterienarten im Darm.



Gesunde Bakterien-Balance

Für eine gute Bakteriengemeinschaft, die funktioniert und unser Wohlbefinden fördert, brauchen wir eine **Vielfalt verschiedener Bakterien in ausgewogener Zusammensetzung**. Denn unter den Darmbewohnern gibt es nicht nur einige weniger freundliche Keime oder gar Krankheitserreger. Es gibt auch viele nützliche Bakterien, die das Wachstum ungünstiger Bakterien hemmen oder Giftstoffe neutralisieren.

Antworten von Internistin PD
Dr. med. Miriam Goebel-Stengel,
1. Vorsitzende des Patientenforums für
MAGen-Darm-Erkrankungen (MAGDA)



Was hilft bei Reizdarm?

Das Reizdarmsyndrom hat viele Gesichter: Betroffene leiden unter immer wieder auftretenden Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen und Blähungen. Warum der Verdauungstrakt so reagiert, ist noch nicht vollständig geklärt – ein Zusammenspiel vieler auslösender Faktoren ist jedoch anzunehmen. Mediziner sehen eine veränderte Funktion der Darmmikrobiota (Darmflora) als eine der Ursachen. Neben einer symptomlindernden medikamentösen Therapie verbessert auch eine Umstellung von Ernährung und Lebensstil bei vielen Patienten die Beschwerden. Gemeinsam mit einem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft können mögliche Auslöser, wie bestimmte Speisen, Stress oder ein unregelmäßiger Tagesablauf, aufgedeckt und eine entsprechende Therapie mit Empfehlungen für den Alltag besprochen werden.

Tipp: Weitere Empfehlungen zu Symptomen und Hilfe bei Reizdarm gibt das Patientenforum MAGDA unter www.magendarm-forum.de



Darmbakterien trainieren das Immunsystem

Wo sitzt eigentlich unser Immunsystem? Zum größten Teil im Darm: Hier werden **80 Prozent der Immunzellen** produziert.

Der Darm bildet unsere größte Fläche zur Außenwelt. Er ist ein wichtiger Schutzwall, der entscheidet, welche Stoffe in den Körper reingelassen und welche abgewiesen werden. Deshalb sitzen hier die Abwehrzellen, die unerwünschte Eindringlinge unschädlich machen.

Zur Verteidigungstruppe zählen auch die Darmbakterien. Sie unterstützen den Darm bei seiner Abwehrarbeit und dienen als Trainingspartner für das Immunsystem.



Unser Bauchhirn lässt Schmetterlinge tanzen

Ganz schön viel los im Darm – was? Doch wer steuert das Ganze eigentlich? Tatsächlich durchziehen etwa **150 Millionen Neuronen** den Darm und bilden ein Netzwerk, das unserem Gehirn ähnelt.

Gefühle aus dem Bauch heraus

Das Bauchhirn signalisiert nicht nur Hunger, sondern kann auch Gefühle widerspiegeln. Es ist in der Lage, Hormone auszuschütten, wie beispielsweise das Glückshormon Serotonin. Sensoren im Darm registrieren, was im Bauch los ist, und können ein Grummeln erzeugen sowie Schmetterlinge im Bauch tanzen lassen. Grund genug, öfter mal auf sein Bauchgefühl zu hören und für Wohlbefinden im Darm zu sorgen.



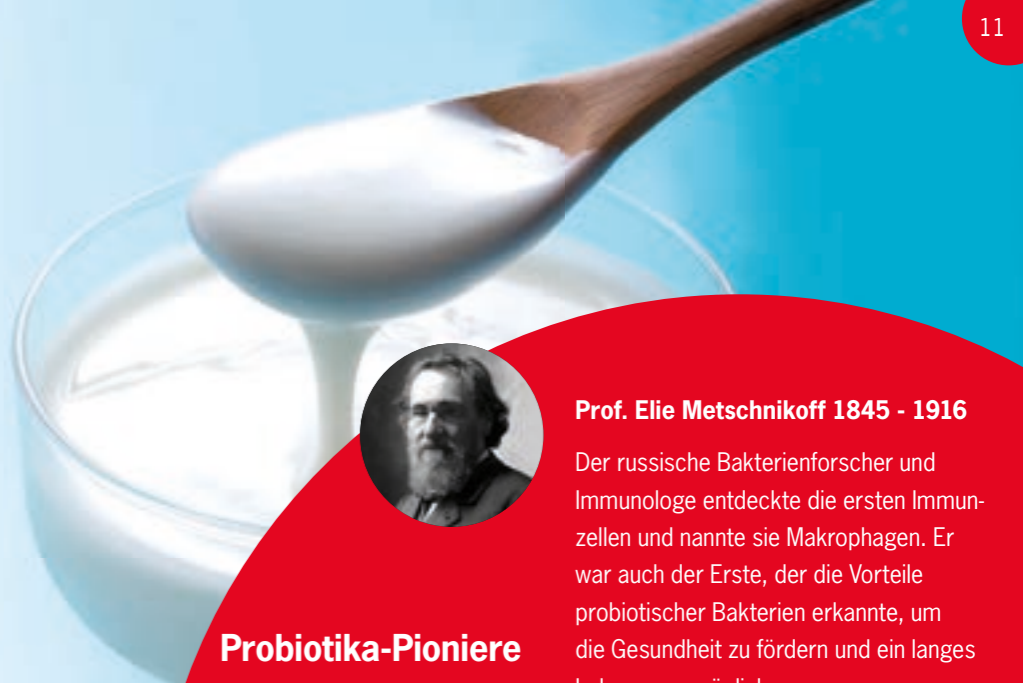
Bakterien-Helden: Probiotika

Für unser Wohlbefinden ist es wichtig, dass im Darm die nützlichen Bakterien die Oberhand behalten. Denn sie unterstützen den Darm und halten weniger nützliche Kollegen und Krankheitserreger in Schach.

Als besonders nützlich haben sich beispielsweise Bakterien aus der Gruppe der **Laktobazillen** (Milchsäurebakterien) und **Bifidobakterien** erwiesen. Die Stars unter ihnen sind die besonders widerstandsfähigen probiotischen Bakterien.

Probiotika sind Bakterien, die die saure Magenpassage unbeschadet überstehen und in ausreichender Menge lebend und aktiv in den Darm gelangen, wo sie positive gesundheitliche Wirkungen erzielen, indem sie z. B. unerwünschte Bakterien verdrängen.

Probiotika bedeutet „für das Leben“ – im Gegensatz zu Antibiotika, die Bakterien abtöten. Da Antibiotika auch nützliche Darmbakterien vernichten, kann es der Darmmikrobiota helfen, die negativen Effekte von Antibiotika durch Probiotika abzumildern.



Prof. Elie Metschnikoff 1845 - 1916

Der russische Bakterienforscher und Immunologe entdeckte die ersten Immunzellen und nannte sie Makrophagen. Er war auch der Erste, der die Vorteile probiotischer Bakterien erkannte, um die Gesundheit zu fördern und ein langes Leben zu ermöglichen.

Probiotika-Pioniere



Dr. Minoru Shirota 1899 - 1982

Der japanische Wissenschaftler forschte nach einem probiotischen Bakterium, das die Gesundheit aller Menschen auf der Welt verbessern könnte. 1930 selektierte und kultivierte er das später nach ihm benannte Bakterium *L. casei* Shirota und entwickelte daraus das fermentierte Getränk Yakult.

Toilettengeheimnisse und andere Tabus

„Psst, darüber spricht man nicht!“

Praktisch jeder kennt Beschwerden im Bauch – sei es Völlegefühl, Zwicken oder Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Doch kaum jemand spricht darüber.

Dabei wäre es eine gute Idee, dem eigenen Darm mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wie wir auf den vorigen Seiten gesehen haben, ist unser Darm ein sehr wichtiges Organ mit vielen wertvollen Aufgaben. Geht es ihm nicht gut, ist auch unser Wohlbefinden schnell dahin.

Also: Besser mit dem Arzt sprechen, wenn sich der Bauch unwohl fühlt.



Toilette und Verdauung – (k)ein Tabu

Mit der Verdauung, ihren Geräuschen und Ausscheidungen sind die Menschen nicht immer so diskret umgegangen wie heute. Die alten Römer beispielsweise trafen sich gerne auf öffentlichen Latrinen, deren Sitzreihen halbkreisförmig oder gegenüber angeordnet waren, ohne Zwischenwände. So konnte man gemütlich sein Geschäft verrichten und dabei angeregt mit den Nachbarn plaudern. Erst mit der Einführung privater Wasserklosetts gegen Ende des 18. Jahrhunderts gerieten die natürlichen Vorgänge des Körpers zur schamhaft verborgenen Privatsache.



Etwa **250 Tage** verbringen wir in unserem Leben auf der Toilette. Pro Sitzung halten sich die meisten Menschen 1 bis 5 Minuten auf dem stillen Örtchen auf. Manche bleiben auch schon mal eine halbe Stunde hocken. Männer verweilen meistens länger auf dem Klo als Frauen.

Hightech-Toiletten in Japan

Wahren Luxus erlebt man heutzutage auf vielen japanischen Toiletten – Überraschungen inklusive. Die angenehme Sensation beim Hinsetzen: Der Toilettensitz ist weich gepolstert und vorgewärmt. Es kann Licht angeschaltet, gespült, der Po geduscht, beduftet oder geföhnt werden. Oft ein Quell lustiger Überraschungen! Viele europäische Touristen nutzen die Popodusche – Englisch: bum gun – übrigens lieber zum Füße waschen.



Ups, da läuft etwas nicht rund im Bauch!

Hilfe, es brennt!

Sodbrennen bedeutet, dass Magensäure in die Speiseröhre hochfließt und uns sauer aufstößt. Das passiert vor allem bei scharfem und fettreichem Essen, aber auch, wenn der obere Magenpförtner nicht richtig schließt.

Das kann ich tun: Leichtere Mahlzeiten in Ruhe genießen. Gegen das akute Brennen etwas Wasser trinken oder trockenes Brot kauen.



Plötzlich geht die Post ab

Durchfall kann z.B. durch verdorbene Lebensmittel oder eine Infektion ausgelöst werden. Auch bei Stress oder Veränderungen reagieren manche Menschen mit Durchfall.

Das kann ich tun: Die verlorene Flüssigkeit durch viel trinken wieder auffüllen. Wer etwas essen mag, wählt am besten leichte Kost wie geriebenen Apfel, Haferschleim oder Zwieback.



Nix geht voran

Eine **Verstopfung** kommt oft vor, wenn wir zu wenig trinken, uns zu wenig bewegen oder die Ernährung sich ändert, z.B. im Urlaub.

Das kann ich tun: Darauf achten, reichlich Gemüse und Obst zu essen und genug zu trinken. Regelmäßig bewegen. Flohsamenschalen, Sauerkraut, Trockenpflaumen oder Feigen bringen den Darm ebenfalls in Schwung.



Wichtig:

Bei schwerwiegenden oder andauernden Darmproblemen unbedingt einen Arzt aufsuchen.

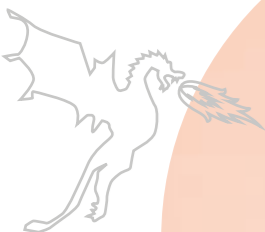
Weitere Empfehlungen zu Symptomen und Hilfe bei Reizdarm gibt das Patientenforum MAGDA unter www.magendarm-forum.de



Luftballon im Bauch

Blähungen sind zwar unangenehm, aber meistens harmlos. Zu viele Gase im Darm können durch blähende Lebensmittel oder hastiges Essen, durch unausgewogene Darmbakterien und eine unvollständige Verdauung, aber auch durch Erkrankungen oder Stress entstehen.

Das kann ich tun: In Ruhe essen und gründlich kauen. Kräutertees und Gewürze wie Anis, Fenchel oder Kümmel können die Blähungen mildern. Milchsäurebakterien, z.B. im Joghurt, unterstützen die Darmmikrobiota.





Ah, das tut meinem Bauch gut!

Geht es unserem Bauch gut, geht es auch uns gut. Und dafür können wir durchaus eine Menge tun:

- Helfen wir unserem Darm bei seiner anspruchsvollen Arbeit: Zum Beispiel durch ausgewogene Mahlzeiten und ausreichendes Kauen. Regelmäßiges Trinken fördert darüber hinaus die Verdauung. → Mehr dazu ab Seite 20.
- Versorgen wir unsere Darmmikrobiota immer wieder mit Nachschub an nützlichen Bakterien wie z.B. Milchsäurebakterien im Joghurt. Die Darmbakterien freuen sich auch über Nahrung in Form von Ballaststoffen. → Mehr dazu ab Seite 22.
- Täglich ein bisschen Bewegung hält unseren Darm ebenfalls in Schwung. → Mehr dazu ab Seite 28.
- Gönnen wir unserem Darm genug Ruhe und geben ihm Zeit, die Reste der Verdauung auf der Toilette wieder loszuwerden. → Mehr dazu ab Seite 30.



Unser Toiletten-Ritual

In der Hektik des Alltags kommen wir manchmal kaum dazu, auf die Toilette zu gehen. Dennoch sollten wir uns die Zeit nehmen – unser Darm wird es uns danken. Er mag es nämlich nicht, wenn der Stuhlgang unterdrückt wird. Am besten gewöhnt man sich regelmäßige Zeiten für den Toilettengang an. Wer darauf achtet, wann er üblicherweise „muss“, kann sich dann bewusst eine kleine Auszeit gönnen.

In einer **Hockstellung** funktioniert die Entleerung auf der Toilette übrigens besser. Also bei Bedarf vielleicht mal ein Höckerchen unter die Füße stellen. Ruhiges und **tiefes Atmen** in den Bauch fördert die Entspannung und den Stuhlgang.

Was ist normal?

Die meisten Menschen erledigen das „große Geschäft“ einmal am Tag. Doch dreimal täglich oder alle 3 Tage ist ebenfalls in Ordnung. Vor allem, wenn der Stuhl dabei wurstartig geformt und weich ist.

Der Bauch als geehrte Mitte in Japan

Der Bauch gilt in Asien als Sitz der Seele und der Gesundheit. Die Japaner nennen ihn Onaka – die „geehrte Mitte“. Sie bezeichnen den Bauch auch als Hara, was „Zentrum der körperlichen und geistigen Kraft“ bedeutet. In der asiatischen Kampfkunst verleiht der Bauch Stabilität und Stärke. „Kencho Choju“ – ein gesunder Darm als Grundlage für ein langes Leben – war das Motto des japanischen Probiotika-Pioniers Dr. Minoru Shirota.



Welcher Toilettentyp bin ich?

- Nur schnell das Geschäft erledigen und weiter geht's!
- Bloß keine Eile, auf der Toilette komme ich wenigstens mal zur Ruhe.
- Wo kann man gemütlicher lesen oder einen Comic anschauen?
- Mein Smartphone ist auf der Toilette stets dabei und unterhält mich.
- Auf der Toilette löse ich am liebsten Kreuzworträtsel oder Sudoku.

Gutes für mein Bauchgefühl

Ein gutes und wohliges Gefühl im Bauch macht uns zufrieden, entspannt und glücklich. Und umgekehrt haben zufriedene und entspannte Menschen meist ein gutes Bauchgefühl. Nur: Wie kommt man zu diesem wundervollen Zustand?

Es liegt natürlich nicht alles in unserer Macht, doch es gibt genug Möglichkeiten, unserem Bauch etwas Gutes zu tun. Denn der Bauch, oder besser der Darm, ist die Schaltzentrale für Verdauung, Immunsystem und unser Bauchgefühl. Hegen und pflegen Sie ihn, damit das wichtige Organ sich wohlfühlt.



Ernährung

Unser Bauch liebt gutes Essen. Gönnen Sie ihm eine abwechslungsreiche, farbenfrohe und frische Kost. Alles gut kauen und in Ruhe genießen, und der Bauch ist glücklich.

→ Viele hilfreiche Tipps dazu gibt es ab Seite 20.



Bewegung

Wer täglich aktiv ist und sich viel bewegt, bringt nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Darm in Schwung. Und das tut am Ende allen richtig gut.

→ Wie ein aktiveres Leben gelingen kann, zeigen die Seiten 28 und 29.



Entspannung

Immer mal wieder eine Auszeit – das wünscht sich der Bauch ebenso wie wir. Er hat schließlich reichlich Arbeit zu verrichten. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich gemeinsam ausruhen können.

→ Anregungen für entspannte Ruhepausen geben die Seiten 30 und 31.



Ernährung: Das schmeckt dem Darm

Alles, was wir essen und trinken, wandert durch den Darm und wird von ihm verarbeitet. Wenn wir ihm die Arbeit erleichtern, dankt er es uns mit einem rundum besseren Bauchgefühl. Außerdem gilt: Was dem Darm gut bekommt, tut auch uns gut.



Bunt, frisch und ausgewogen sollte unsere Kost sein. Von allem etwas, aber von nichts zu viel.



Reichlich **Gemüse und Obst** liefern wichtige Vitamine, wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag.

Ballaststoffe aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst quellen im Darm auf, erhöhen das Stuhlvolumen und regen so die Darmbewegung an. Zudem dienen sie nützlichen Darmbakterien als Nahrung und binden Schadstoffe im Darm.



Brot, Müsli, Nudeln und Co. am besten aus **Vollkorngetreide** wählen, da dieses mehr Nähr- und Ballaststoffe liefert.

Zu viel Fett, wie z.B. in fettreichem Fleisch oder Wurst, in Frittiertem oder in Fast Food, liegt schwer im Magen und braucht länger bei der Verdauung. Besser regelmäßig **leichte Gerichte** essen.



Stattdessen gute Fette wählen: Fettreiche Kaltwasserfische (z.B. Hering, Makrele, Lachs) und pflanzliche Öle (z.B. Rapsöl) versorgen uns mit vielen Omega-3-Fettsäuren, die als entzündungshemmend gelten. Unser Körper kann sie nicht selbst produzieren und muss sie mit der Nahrung aufnehmen.

Milchprodukte, wie z.B. Joghurt, liefern neben wertvollem Eiweiß und Kalzium nützliche **Milchsäurebakterien**, die den Darm bei seiner Arbeit unterstützen. Auch fermentierte Lebensmittel und Probiotika sorgen für Nachschub an nützlichen Bakterien.

Ausreichend Trinken sorgt dafür, dass Ballaststoffe im Darm aufquellen und der Stuhl geschmeidig bleibt. Mindestens 1,5 Liter sollten es täglich sein. Die besten Durstlöcher sind Wasser oder ungesüßte Tees.



Nachschub an nützlichen Bakterien

Nützliche Bakterien unterstützen unseren Darm bei der Arbeit. Deshalb freut er sich über regelmäßigen Nachschub an fleißigen Helfern. Diese finden sich in vielen Milchprodukten, wie z.B. Joghurt. **Probiotika** liefern besonders große Mengen an Bakterienhelden, die den Darm lebend erreichen.

→ Was das Besondere an diesen Bakterien ist, erklärt Seite 11.

Doch auch andere **fermentierte Lebensmittel**, wie Sauerkraut oder Kefir, enthalten reichlich nützliche Bakterien, von denen der Darm und seine Bakteriengemeinschaft profitieren. Denn die Fermentation macht Lebensmittel nicht nur haltbarer und schmackhafter, sondern erhöht auch die Menge an nützlichen Bakterien.



So klappt's mit den Ballaststoffen

Wir sollten jeden Tag 30 Gramm Ballaststoffe zu uns nehmen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Doch wie schafft man das? Hier ein Beispiel, wie es funktionieren kann:



2 - 3 Scheiben Vollkornbrot	8 g
50 g Früchtemüsli	4 g
1 Apfel	2 g
2 - 3 Kartoffeln	4 g
100 g grüne Erbsen	5 g
2 Möhren	7 g
Summe	30 g

Tipp:

Wer ballaststoffreiche Kost nicht gewöhnt ist, kann darauf zunächst mit Blähungen reagieren. Am besten den Ballaststoffanteil langsam steigern. Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl oder Müsli aus eingeweichem Vollkorngetreide ist meistens besser verträglich.





Achtsamkeit und Genuss

Entscheidend ist nicht nur, was wir essen, sondern auch, wie wir essen. Lernen Sie, achtsam zu essen und zu genießen. Das freut nicht nur den Bauch, sondern alle Sinne.

Achtsam essen – so geht's

Hunger, Appetit oder Frust? Halten Sie bei jedem Essimpuls kurz inne und fragen Sie sich: Habe ich wirklich Hunger oder wurde nur mein Appetit geweckt? Bin ich vielleicht gelangweilt oder genervt und brauche eigentlich etwas anderes?

Bewusst essen: Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gründlich. Schalten Sie Ablenkungen aus. Nebenbei zu essen und sich den Genuss entgehen zu lassen, wäre doch viel zu schade.

Wichtiger Tipp:

Bevor Sie auf wichtige Lebensmittel verzichten, lassen Sie Allergien oder Unverträglichkeiten in spezialisierten Arztpraxen oder durch eine qualifizierte Ernährungsberatung abklären.



Genießen mit allen Sinnen: Nutzen Sie alle Sinne beim Essen. Schauen Sie hin, um den appetitlichen Anblick zu genießen. Spüren Sie: Wie fühlt sich das Essen in der Hand an, wie im Mund? Welche Geräusche entstehen? Wie verändert sich der Geschmack?

Nachspüren: Schlucken Sie den Bissen erst runter, wenn Sie ihn voll auskosten haben. Spüren Sie noch einen Moment nach, bevor Sie den nächsten Bissen ebenso genießen.

Wie geht's meinem Bauch? Achten Sie darauf, wie sich Ihr Bauch anfühlt – beim Essen, aber auch später. Essen Sie langsam, damit Sie merken, wann Sie satt sind. Ist der Bauch unangenehm voll, war es wohl zu viel, zu schnell oder etwas ist Ihnen nicht gut bekommen. Finden Sie heraus, was Ihrem Bauch gut tut.



Hara Hachi Bu: 80 Prozent sind genug

Auf der japanischen Insel Okinawa leben die Menschen mit der längsten Lebenserwartung weltweit. Das hat möglicherweise auch mit ihrer Essensregel „Hara Hachi Bu“ zu tun:

„Hör auf zu essen, wenn Du zu 80 Prozent satt bist.“

Einige Studien deuten darauf hin, dass es das Leben verlängern kann, etwas weniger zu essen. Also legen Sie ruhig öfter mal die Gabel weg, wenn Sie noch nicht ganz satt sind. Das bekommt auch dem Bauch gut.



Immer schön sauber bleiben

Manches Rumoren im Bauch wird auch durch nachlässiges Arbeiten in der Küche verursacht. Dann können sich Krankheitserreger, wie Salmonellen oder Noroviren, vermehren.

Es hilft dem Bauch, die folgenden einfachen Hygieneregeln konsequent in der Küche zu beachten:



- **Empfindliche Lebensmittel**, wie Fleisch, Mett und Wurst, Fisch und Meeresfrüchte sowie rohe Eier speisen, stets kühlen und erst kurz vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank holen.
- **Gefrorenes** immer in einer abgedeckten Schale im Kühlschrank auftauen und das Auftauwasser sofort wegschütten.
- **Empfindliche Lebensmittel** immer gut erhitzen.
- **Speisereste** möglichst abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.



- **Hände waschen** vor und nach dem Kochen sowie vor dem Essen.
- **Pflanzliche Lebensmittel**, die nicht erhitzt werden, sorgfältig waschen und getrennt von tierischen Lebensmitteln zubereiten.
- **Lappen, Schwämme und Handtücher** regelmäßig wechseln. Lappen ausspülen, auswringen und trocknen lassen, um die Vermehrung von Bakterien zu hemmen.
- **Geschirr, Küchenutensilien, Arbeitsflächen und Spülbecken** täglich mit warmem Wasser und Reiniger säubern und gut abtrocknen.



Smoothie-Bowl fürs Bauchgefühl



Für den Smoothie:

- 100 g frische oder gefrorene Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren ...)
- 1 gefrorene Banane (am besten am Vortag in Scheiben schneiden und einfrieren)
- 1 Fläschchen Yakult (Original, Light oder Plus)
- 100 ml Getränk auf pflanzlicher Basis (Mandel, Kokos, Hafer ...)
- 3 EL Haferflocken Feinblatt
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Agavendicksaft



Für das Topping:

- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Haferflocken
- 1 Handvoll Beeren

Aber auch jedes andere Topping passt zu dieser Smoothie-Bowl, wie z.B. Nüsse, Samen oder selbstgemachtes Granola.

Alle Zutaten mit einem Stabmixer oder Blender cremig-fein pürieren. Die Smoothie-Bowl mit Beeren und beliebigen Toppings garnieren. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Bewegung: Aktiv für den Bauch

Bewegung ist gesund – auch für den Bauch. Denn jede Bewegung aktiviert sanft die inneren Organe. Sportliche Aktivitäten kurbeln die Darmbewegung durch einen so entstehenden Massageeffekt an. Auch blähende Gase im Darm wird man schneller los.

Aktiv im Alltag

Schon eine halbe Stunde zügiges Spazierengehen am Tag bringt den Körper auf Trab. Ideal wäre, dazu noch mindestens einmal wöchentlich eine Stunde Sport zu treiben. Doch auch im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, aktiv zu werden. Finden Sie etwas, was Ihnen Freude macht:

- Alltagswege öfter mal **zu Fuß gehen**.
- Statt Aufzug lieber **Treppen laufen**.
- Mit dem **Rad** zur Arbeit **fahren**.
- Hausarbeit **mit Musik** aktiver gestalten.
- Im **Garten werkeln** oder mit den **Kindern toben**.

Richtig sportlich, aber nicht übertreiben

Wer es sportlicher mag, tut seinem Darm z. B. mit Gymnastik, Schwimmen oder Walking etwas Gutes. Bei sehr intensivem Ausdauertraining, gerade beim Laufen, kann es zu Stuhldrang und Abgang von Darmgasen (Pupsen) kommen. Meist hilft es Ausdauersportlern, etwas weniger Ballaststoffe zu verzehren.



Ein voller Bauch läuft nicht gern

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Bayern, gibt Tipps, um Bauchbeschwerden beim Sport zu vermeiden:

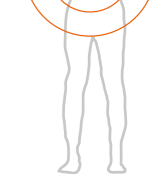
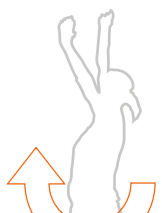
- Für alle, die gerne Vollgas im Training geben: Letzte größere Mahlzeit 2 Stunden vorher zu sich nehmen.
- Leicht verdauliche Kost wählen.
- Günstig vor dem Sport: warme, wasserreiche und fettarme Speisen, wie asiatische Reisgerichte oder Porridge mit Milch.
- Eher ungünstig vor dem Sport: viel Rohkost, sehr eiweiß- und fettreiche Lebensmittel, z. B. Schnitzel oder Bratwurst.
- Zum Essen auch trinken.
- Grundsätzlich nur so viel essen, bis gerade die erste Sättigung erreicht ist.



Rundum fit für ein besseres Bauchgefühl

Wer etwas für Bauch und Rücken tun möchte, kann mit dieser Übung viele Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhöhen und den Bauch anregen:

- Aus dem hüftbreiten Stand Beine und Oberkörper so weit wie möglich beugen. Dabei den Oberkörper nach links drehen, als würde man ein großes Päckchen greifen.
- Anschließend den Oberkörper nach oben strecken und nach rechts drehen, als würde man das Päckchen auf der anderen Seite oben ins Regal legen.
- Gestreckte Arme unterstützen die Bewegung. Auch der Rücken sollte möglichst lang bleiben. Die Bewegung sorgfältig und gleichmäßig ausführen. Die Endposition jeweils einen Moment halten.
- 8 bis 10 Mal wiederholen. Dann die Seite wechseln und nach rechts beugen und links strecken.



Entspannung: Für mehr Ruhe im Darm

Entspannt sich der Mensch, entspannt sich auch der Darm und umgekehrt. Das ist nur logisch, wenn man bedenkt, wie eng unser Bauch und unser Hirn verknüpft sind.

→ Mehr zum Bauchhirn auf Seite 10.

Immer schön entspannt

Beugen Sie Stress vor, indem Sie sich immer wieder Auszeiten gönnen. Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Freude machen und die Ihre Batterien wieder aufladen.

- **Schlafen Sie ausreichend:** 7 bis 8 Stunden sind für die meisten Menschen ideal.
- **Gönnen Sie sich Muße:** Auszeiten, in denen Sie Musik hören, Tee trinken oder etwas anderes Schönes machen, bringen Sie wieder in Balance.



Nur keinen Stress

Ein bisschen Anspannung macht unser Leben interessant und wirkt motivierend. Fühlen wir uns jedoch dauerhaft unter Druck, kippt die Stimmung und auch unser Bauch fängt oft an zu grummeln.

Wer ständig gestresst ist, sollte seinen Alltag unter die Lupe nehmen: In welchen Situationen gerate ich unter Druck oder in Zeitnot? Was schlägt mir auf dem Magen? Versuchen Sie, diese Stressoren zu meiden und Lösungen für die zugrundeliegenden Probleme zu finden.

Stress kann auch bei einem Reizdarm eine wichtige Rolle spielen.

→ Tipps für Reizdarm-Patienten gibt unsere Expertin auf Seite 9.

- **Aktiv entspannen:** Ein Spaziergang oder sportliche Aktivitäten lockern Verspannungen und machen den Kopf frei.
→ Mehr Ideen zum Bewegen ab Seite 28.
- **Lernen Sie Entspannungstechniken:** Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation helfen gezielt, einen entspannten Zustand zu erreichen.

Schnelle Hilfe für den Darm

- **Atmen** Sie in stressigen Situationen tief in den Bauch hinein, um diesen sofort zu entspannen.
- **Abwarten und Tee trinken:** Spezielle Kräutertees, wie z.B. Fenchel-Anis-Kümmel, können helfen, Krämpfe zu lösen, Blähungen zu lindern und entspannen schon durch ihre wohlige Wärme.



- **Wärme** beruhigt den Bauch. Wenn er grummelt oder krampft, reiben Sie ihn sanft im Uhrzeigersinn oder legen Sie eine Wärmflasche auf den Bauch.
- **Kleine Übungen** können den Darm sanft anregen und zugleich entspannen. Sei es auf dem Rücken liegend mit den Beinen zu radeln, sitzend das Becken vor- und zurückzukippen oder das „Bewegte Atmen“ auszuprobieren (siehe Darmübung).



Darmübung: Bewegtes Atmen

- Legen Sie sich auf dem Boden oder im Bett entweder auf den Rücken oder auf die Seite.
- Ziehen Sie sich mit jedem Ausatmen sanft ein wenig mehr zusammen, bis Sie eine eingerollte Position erreichen, in der Sie sich wohlfühlen.
- Atmen Sie nun tief und entspannt in den Bauch hinein und spüren Sie, was sich in der Bauchregion tut.
- Anschließend öffnen Sie mit jedem Einatmen den Körper schrittweise, bis Sie wieder ausgestreckt liegen.

Schon gewusst?



Wie viele **Nahrungsmittel** essen wir im Laufe unseres Lebens? So viel wie das Gewicht von fünf, zwölf oder zwanzig Elefanten? Die schwergewichtige Antwort steht auf Seite 4.



Mein **Magen knurrt**, sagt man. Doch das ist gar nicht der Magen. Was die Geräusche produziert, verrät Seite 5.



Wie **häufig pupsen** wir eigentlich? Und wie kann man Geräusch und Geruch vermeiden? Das Geheimnis lüftet Seite 7.



Wir haben etwa genauso **viele Bewohner** in unserem Körper wie körpereigene Zellen. Wie viele und wer die Bewohner sind, weiß Seite 8.



Wie viel Zeit verbringen wir eigentlich auf der **Toilette**? Wer braucht länger, Frauen oder Männer? Und welcher Toilettentyp bin ich? Lustige Fakten dazu finden Sie auf Seite 13 und Seite 17.



Was kann man tun, wenn es im Bauch mal **nicht rund läuft**? Viele gute Tipps dazu gibt's ab Seite 14.



Was **schmeckt dem Darm**? Praktische Anregungen für eine darmgesunde Ernährung finden sich ab Seite 20.

Impressum

Copyright © 2020

Text: Foodkomm
Gestaltung: 360° Design
Druck: REPROX MEDIEN GmbH & Co. KG
Bildverweise: www.yakult.de/impressum

Yakult Deutschland GmbH
Forumstraße 2, 41468 Neuss

Telefon: 0800 11 22 103 (gebührenfrei)
kontakt@yakult.de
www.yakult.de
www.facebook.de/yakultdeutschland
www.instagram.com/yakult_deutschland

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit dem Patientenforum für MAgen-DARm-Erkrankungen (MAGDA) und dem Olympiastützpunkt Bayern (OSP Bayern).