

Gesundheitstipp

---

# DARM GESUND

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Darmgesund

---

**Bewegen Sie sich:** Bewegungslosigkeit legt häufig auch den Darm lahm und führt zu Verstopfung, schmerzhaften Blähungen oder Krämpfen. regelmäßige Bewegung fördert dagegen die Darmperestaltik.

**Trinken Sie ausreichend** - vor allem ungesüßte Tees und Wasser. Damit fördern Sie Ihre Verdauung.

**Essen Sie langsam und kauen sie gut durch.** Je besser Sie Ihre Nahrung kauen, umso besser und leichter kann sie verdaut werden.

**Essen Sie Ballaststoffe:** Zur Unterstützung der Darmgesundheit empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung täglich 30 Gramm Ballaststoffe. Dies lässt sich z.B. mit drei Scheiben Vollkornbrot, einer Portion Fruchtemüsli, 2-3 mittelgroßen Kartoffeln, zwei mittelgroßen Möhren, zwei Kohlrabi, einem Apfel und einer Portion Roter Grütze erreichen.

**Stärken Sie Ihre Darmflora:** Natürliche Probiotika wie Joghurt, Kefir oder Molke stärken mit ihren Milchsäurebakterien die Darmflora und sind gut für das Immunsystem.

**„Du bist was Du isst“:** Zu viel, zu fett und zu üppig - der Darm quittiert manche Speisen prompt mit Blähungen, Verstopfung oder Durchfällen. Und zu viel Alkohol reizt die Dünndarmschleimhaut und kann sie schädigen. Achten Sie auf sich und welche Speisen Ihnen guttun. Bleiben die Probleme bestehen, dann sollten Sie einen Arzt konsultieren.

**Haben Sie Vertrauen zu Ihrem Arzt:** Verdauungsprobleme sind kein Grund für Scham. Sprechen Sie den Arzt Ihres Vertrauens offen darauf an.

**Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen:** Ab dem 50. Lebensjahr wird ein Test auf verstecktes Blut im Stuhl von den Krankenkassen übernommen. Ab 55 sollten gesetzlich Versicherte - auch unabhängig vom Ergebnis des Stuhltests - alle zehn Jahre zur Darmspiegelung gehen, die weit weniger unangenehm ist als Sie denken.

---

Dr. med. Ralph Mäffert, Chefarzt Innere Medizin | REGIOMED Klinikum Neustadt