Darm und Gesundheit

Der Darm als Zentrum für unsere physische und psychische Gesundheit und das Immunsystem

Bildungsausschuss Tscherms

Was ist gesund für den Darm, wie ist die Darmflora aufgebaut, welches sind die wichtigsten Darmbeschwerden und ihre Behandlung und welchen Einfluss hat die Ernährung? Diese und viele weitere Fragen kreisen um das größte menschliche Organ.

Antworten dazu und einen informativen, wertvollen Einblick in diese komplexe Thematik gab die erfahrene Apothekerin Frau Dr. Zita Marsoner Staffler aus Lana, im Rahmen ihres Vortrages, zu welchem der Bildungsausschuss Tscherms eingeladen hatte.

Der Darm ist nicht nur ein wichtiges Verdauungsorgan, sondern auch das Zentrum für unsere physische und psychische Gesundheit und das Immunsystem. 100 Billionen Darmbakterien, mit einem Gewicht von ca. 2 kg besiedeln unseren Verdauungsapparat vom Magen bis zum Enddarm. Somit ist eine gesunde Darmflora die Grundlage für einen gesunden, leistungsfähigen Körper. Wir brauchen diese zum Schutz der empfindlichen Darmschleimhaut, zur raschen Verarbeitung unseres Nahrungsbreies und um Vitamine besser aufzunehmen. Des Weiteren spielen Mikroorganismen eine essentielle Rolle bei der Bekämpfung von krankheitsauslösenden Keimen, bei der Reinigung des Darms und dem Abtransport von Schad- und Giftstoffen.

Frau Marsoner zeigte auf, was jeder Mensch tun kann, um eine gesunde Darmflora zu erhalten. Es verhält sich so wie mit einer Freundschaft, die gepflegt werden muss. Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit, ausreichender Schlaf und das innere Gleichgewicht sind dazu von großer Bedeutung. Somit hat dieses Verdauungsorgan einen entscheidenden Anteil, sowohl an unserer körperlichen und geistigen Gesundheit als auch an unserem Wohlbefinden.

Auch thematisierte Frau Marsoner die häufigsten Darmbeschwerden und deren Behandlung. Die Ursachen für so manche Erkrankungen bzw. Beschwerden gründen im Darm, so bei Allergien, Hautausschlägen, Kopfschmerzen, Migräne, Stoffwechselerkrankungen, usw. Viele Faktoren tragen zur Gesunderhaltung unseres Darmes bei. Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung ist genauso wichtig wie eine genügende Flüssigkeitszufuhr, mit der schon gleich in der Früh begonnen werden sollte. Auch die tägliche Bewegung muss eingeplant werden.

Zudem unterstrich die Referentin die Wirksamkeit von pflanzlichen Heilmitteln, welche bei Beschwerden unseres Verdauungstraktes zur Anwendung kommen. So schützen beispielsweise Käsepappel und Eibischwurzel die Magenschleimhaut, während Sennesblätter, Rhabarber und die Faulbaumrinde bei Verstopfungen eingesetzt werden. Des Weiteren sind auch Melisse, Kamille und Pfefferminze sowie Anis, Fenchel, Koriander und Kümmel beliebte Pflanzen, die unterstützend bei Bauchkrämpfen und Blähungen eingenommen werden können.

Frau Zita gab außerdem viele wertvolle Anregungen, mit welchen Mitteln der Darm wieder aufgebaut, bzw. die erkrankte Darmflora wieder hergestellt werden kann. Es war ein aufschlussreicher und spannender Abend, im Zuge dessen neue Einblicke und Informationen über dieses wichtige Verdauungsorgan gewonnen werden konnten.

Roswitha Huber