



11.2. Darmglück - der Darm, mein Freund

Expertin: Wilma Bürger, Ernährungstrainerin in Klagenfurt

Die wichtigsten Tipps für ein gesundes Mikrobiom Warum ist der Darm so wichtig?

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern beeinflusst auch:

- unser Immunsystem (ca. 70-80 % sitzen im Darm)
- Energie & Stoffwechsel
- Hautbild
- Stimmung & Stressresistenz
- Entzündungen im Körper

Häufige Beschwerden bei einem „überforderten Darm“

- Blähungen / Blähbauch
- Verstopfung oder Durchfall
- Völlegefühl, Bauchkrämpfe
- Sodbrennen
- Müdigkeit, Brain Fog
- Heißhunger auf Süßes
- Infektanfälligkeit
- Hautprobleme

Was schadet dem Darm besonders?

- viel Zucker & Süßigkeiten
- stark verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte)
- Alkohol & häufiges Naschen
- Stress & hastiges Essen
- Bewegungsmangel
- zu wenig Ballaststoffe
- zu wenig Schlaf

Was braucht ein gesundes Mikrobiom?

1. Ballaststoffe - das Futter für gute Darmbakterien

Täglich einbauen:

- Gemüse (besonders Kohl, Lauch, Zwiebel)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Haferflocken
- Beeren, Äpfel
- Leinsamen, Chiasamen
- Nüsse
- Vollkornprodukte

Tipp: **langsam steigern**, damit es nicht zu Blähungen kommt.

2. Vielfalt - der Darm liebt Abwechslung

Ziel: 30 verschiedene Pflanzen pro Woche
(Gemüse, Obst, Kräuter, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte)

3. Fermentierte Lebensmittel (natürliche Darmbooster)

- Sauerkraut
- Kimchi
- Naturjoghurt / Kefir
- fermentiertes Gemüse

Schon **1-2 EL täglich** reichen.

4. Trinken nicht vergessen

Besonders bei Verstopfung wichtig:
ca. **1,5-2 Liter Wasser oder Kräutertee** pro Tag.

5. Bewegung ist Darm-Medizin

- Spaziergang nach dem Essen (10 Minuten!)
- Treppen statt Lift
- tägliche Bewegung unterstützt die Darmbewegung

6. Stress reduzieren - der Darm hört mit

Stress beeinflusst die Darm-Hirn-Achse.

Mini-Übung:

7 tiefe Atemzüge vor dem Essen & langsam essen & gut kauen

Darmfreundlich im Berufsalltag

Praktische Snack-Ideen, Jause, Mittagessen

- Nüsse + Obst
- Joghurt + Beeren
- Gemüsesticks + Hummus
- Vollkornbrot + Aufstrich
- Suppe im Thermobecher

Die 5 Darm-Goldregeln

- 1. Mehr Gemüse & Pflanzenvielfalt**
- 2. Ballaststoffe täglich**
- 3. Zucker reduzieren**
- 4. Regelmäßig bewegen**
- 5. Stress & Schlaf ernst nehmen**

„Nicht perfekt sein müssen - sondern täglich kleine darmfreundliche Entscheidungen treffen.“

www.wilma-gesundessen.com

