



## **Mit 10 Punkten „darmfit“ werden und Immunsystem stärken**

Die Darmgesundheit trägt wesentlich zur Stärkung des Immunsystems bei. Darmbakterien unterstützen unser Abwehrsystem. Je zahlreicher und vielfältiger diese sind desto besser. Äußerst interessant ist: die Bakterienvielfalt (das Mikrobiom) jedes Einzelnen ist wie ein individueller Fingerabdruck! Damit Darmbakterien gut wachsen können und beste Lebensbedingungen für sie geschaffen werden, ist es wichtig, dass wir unser Essen und Trinken gut und abwechslungsreich zusammenstellen und dass vor allem viele Ballaststoffe, unverdauliche Kohlenhydrate, enthalten sind. Daher gilt es diese regelmäßig in den Speiseplan einzubauen!

### **10 Tipps für die Darmgesundheit:**

1. **Trinken** Sie genügend: vor allem Wasser und ungesüßten Tee, 1,5 – 2 Liter am Tag.
2. Achten Sie darauf, dass das Essen bunt ist. Bevorzugen Sie saisonale und regionale Nahrungsmittel.
3. Verwenden Sie häufig **Zwiebel und Knoblauch** zum Kochen. Versuchen Sie so oft wie möglich Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Fisolen, Linsen, ...), Kresse, Rettich, Radieschen oder Kohlgemüse zu sich zu nehmen.
4. Des Öfteren **Bitterkräuter** (Löwenzahn, Hopfen, gelber Enzian, Isländisch Moos) und/oder **Bittergemüse** (Zuckerhutsalat, Endivien, Radicchio...) essen – das bringt den Darm und die Leber in Schwung.
5. Täglich 2 Portionen **Sauermilchprodukte** wie Joghurt, Buttermilch, Kefir, Käse...essen.
6. Probieren Sie doch mal eingelegtes **milchsauer vergorenes Gemüse (fermentiertes Gemüse)**. Leider essen wir Sauerteigbrot, Sauerkraut, Salzgurken, usw. viel zu wenig.
7. Täglich zwei Stück **Obst** sind wertvoll! Und nicht auf ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Vollkorngetreide, Gemüse und Hülsenfrüchte vergessen.
8. **Butter** und **Pflanzenöle**, wie Raps-, Oliven-, Walnuss, Leinöl, usw. sind hochwertige Produkte – die Buttersäure zum Beispiel schmeichelt unserem Darm.
9. **Leinsamen** ist ein Darmaktivierer: **1EL Leinsamen** ganz oder geschrotet mit **150 ml Wasser** vermischen, gleich trinken oder über Nacht einweichen und zum Frühstück/im Frühstücksmüsli genießen.
10. Achten Sie auf regelmäßige **Bewegung im Alltag!** Auch das bringt den Darm in Schwung!

Verwendete Literatur: Buchart, K. (2017). *Mein Freund, der Darm. Sieben Schritte für mehr Wohlbefinden*. Servus: Wals bei Salzburg.

Mag. Gertrude Horvath  
Diätologin & Sportwissenschaftlerin  
AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH