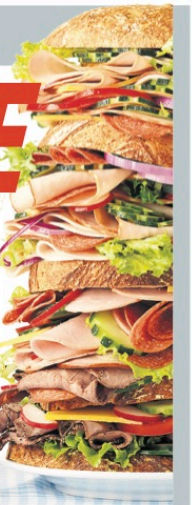
Wir essen zu schnell, zu oft und viel zu viel

DIE GRÖSSTEN FEINDE UNSERES DARMS

Neue Serie in BILD



Hoch, höher, am höchsten: Riesenportionen und Fast Food sind Gift für unseren Darm

Fortsetzung von Seite 1

Von RALF KLOSTERMANN

Der Darm ist unser größtes inneres Organ. Seine Aufgabe: Die Verwertung unseres Essens und die Versorgung des Organismus mit lebensnotwendigen Nährstoffen. Doch leider geht der moderne Mensch mit diesem wichtigen Organ oft schlecht um. BILD sagt, was wir falsch machen, wie Darm und Psyche zusammenhängen und wie wichtig eine gute Darmkrebs-Vorsorge ist.
Heute: Die größten Feinde unseres Darms und die besten Freunde!

Feind Nummer 1 Die Völlerei!

Die Mengen, die wir über den ganzen Tag verteilt essen, sind ungesund. Deshalb gibt es so viel Übergewichtige, deshalb leidet der Darm, weil er mit der Arbeit nicht mehr klar kommt.

Übergewicht ist eines der größten Gesundheitsprobleme unserer Zeit und hat die gleiche Ursache wie viele Darmleiden. Verstopfung, Durchfall, Entzündungen und Darmkrebs aber auch Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs entstehen durch eine maßlose Nahrungsaufnahme!
Deshalb gilt: Weniger essen ist mehr!

Feind Nummer 2 Die Häufigkeit!

Die Regel von drei Hauptmahlzeiten und mehreren Zwischenmahlzeiten am Tag ist veraltet. Grund: Der Darm braucht nach jeder Mahlzeit mindestens drei bis vier Stunden Pause. In dieser Zeit reinigt er sich selbst und erholt sich. Wenn wir zwischendurch immer wieder etwas in uns hereinstopfen, geht das nicht.
Deshalb gilt: Zwischenmahlzeiten weglassen, nur noch drei Hauptmahlzeiten am Tag. Wichtig: Abends am wenigsten essen.

Feind Nummer 3 Der Zeitdruck!

Wenn wir in der Mittagspause das Essen herunterschlingen, wird der Magen müde. Er schafft seinen Job nicht, größere Essenstücke fallen unverdaut in den Darm, werden dort Opfer von Bakterien. Fäulnis-Prozesse sind die Folge. Dabei werden gesundheitsschädliche Gifte produziert. Dr. Adrian Schulte (Klinikleiter und Bestsellerautor*): „Unser Verdauungstrakt hat sich nicht so weiterentwickelt wie unser modernes Leben, er arbeitet noch wie zu Zeiten der Neandertaler. Deshalb ist er mit Fastfood und Hektik überfordert."

Deshalb gilt: Genussvoll essen und sehr gründlich kauen. Das löst viele Verdauungsprobleme. Beispiel: Wenn wir ein Spiegelei verschlingen und es nicht gut verdaut wird, bilden sich im Darm Fäulnisgifte. Diese können Arteriosklerose (Arterienverkalkung) auslösen.

Feind Nummer 4 Die Gluten-Falle!

Gluten ist ein im Getreide enthaltener Eiweißkomplex, der in großen Mengen einem schon müde gewordenen Verdauungstrakt Probleme bereiten kann. Im modernen Weizen ist der Glutengehalt besonders hoch. Und moderner Weizen birgt noch ein Problem: Ein Protein mit dem Namen Adenosin Triphosphat Amylase wurde von der Industrie hereingezüchtet, um Insekten fernzuhalten. Viele Menschen bekommen gerade davon Bauchweh.
Deshalb gilt: Bei Darmproblemen möglichst nicht zu viel Getreideprodukte essen!

Feind Nummer 5: Das Zucker-Problem!

Raffinierter Zucker ist nicht gesund, sollte in Maßen verzehrt werden. Sogar Fruchtzucker, der in Obst (z.B. Weintrauben) und Säften enthalten ist, kann in zu großen Mengen schaden! Wer zu viel davon isst, kann starke Verdauungsbeschwerden bekommen. Denn unser Darm kann ihn nicht unbegrenzt aufnehmen.
Deshalb gilt: Viel besser ist Gemüse. Davon kann man nicht genug essen.

Feind Nummer 6: Zu viel Laktose!

Milchzucker (Laktose) kann der menschliche Körper nach dem 5.Lebensjahr oft nicht mehr richtig verdauen. Der Zucker wandert in den Dickdarm, wird vergoren. Die Folge sind Durchfall, schmerzhafte Blähungen.
Deshalb gilt: Milchzuckerhaltige Lebensmittel einfach meiden, dann hören die Beschwerden sofort auf.

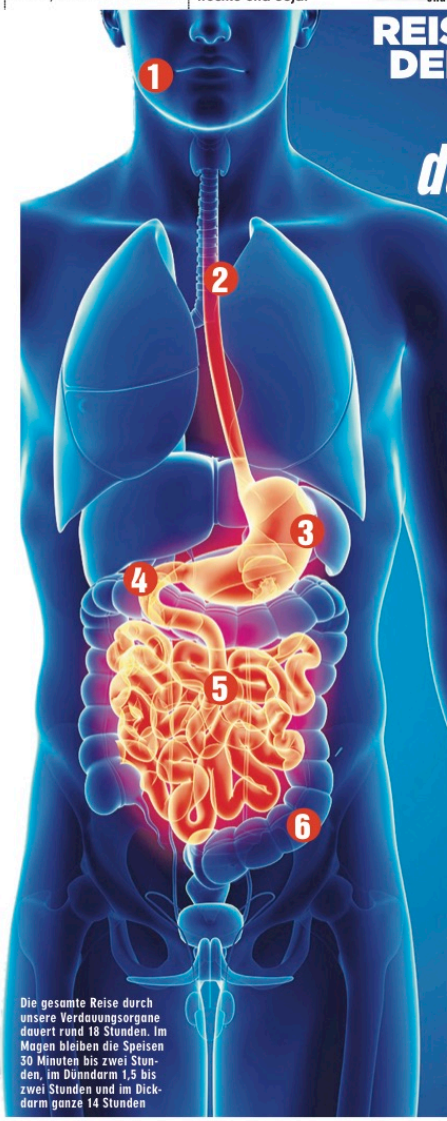
Feind Nummer 7: Tierisches Eiweiß

Aus vielen Studien wissen wir, dass große Mengen rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) das Darmkrebs-Risiko erhöhen. Aber auch hier kommt es auf die Menge an: Maximal zweimal in der Woche Fleisch sind unproblematisch. Dr. Adrian Schulte: „Ebenso wichtig ist es auch hier, das Fleisch gut zu kauen, denn unverdaut produziert es im Dickdarm Gifte, die Krebs auslösen können." **Besser sind pflanzliche Eiweiße, z.B. aus Nüssen, Hülsenfrüchte und Soja.**

REISE DURCH DEN KÖRPER

So wird das Essen verdaut!

Wir haben Hunger! Also essen wir ein Brötchen, eine Banane oder eine Currywurst! BILD erklärt die Reise der Speisen durch unseren Körper.



Die gesamte Reise durch unsere Verdauungsorgane dauert rund 18 Stunden. Im Magen bleiben die Speisen 30 Minuten bis zwei Stunden, im Dünndarm 1,5 bis zwei Stunden und im Dickdarm ganze 14 Stunden

STATION 1

Im Mund geht es los. Die Geschmacksnerven auf der Zunge explodieren, signalisieren: Schmeckt oder schmeckt nicht! Mit den Zähnen zerkleinern wir die Speise, ein Enzym im Speichel verdaut sie vor.

STATION 2

Das zerkleinerte Essen rutscht durch die Speiseröhre, ein ca. 25 Zentimeter langer Schlauch.

STATION 3

Im Magen stürzen sich der salzsäurehaltige Magensaft und Enzyme aufs Essen: die chemische Verdauung. Krankheitserreger haben keine Chance.

STATION 4

Jetzt geht die Reise weiter in den Zwölffingerdarm. Hier wird das Gegessene neutralisiert, der Speisebrei ist nicht mehr sauer. Mit Hilfe von Enzymen aus der Bauchspeicheldrüse und Galle werden Nahrungsbestandteile wie Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette zerlegt.

STATION 5

Im Dünndarm (sechs bis sieben Meter lang) findet die Hauptverdauung statt. Die meisten lebenswichtigen Nährstoffe gelangen über die faltigen Darmwände in den Körper, versorgen die Zellen.

STATION 6

Alles, was der Dünndarm nicht verwerten kann, z.B. Ballaststoffe, landet im Dickdarm. Der letzten Station unserer Reise. Hier wird dem Darminhalt das Wasser entzogen, 100 Billionen Bakterien (1,5 kg) verarbeiten die letzten Reste. Die Reise ist vorbei, endet in der Kloschüssel.

Illustration: PIXOLOGISTUDIO/SCIENCE PHOTO LIBRARY; Fotos: GETTY IMAGES, LAUFENWASSER

... und das sind seine BESTEN FREUNDE

Ballaststoffe. Ballaststoffe. Ballaststoffe! Diese unverdaulichen Pflanzenfasern sind besonders wichtig, weil sie die Darmbewegung anregen, ihn flotter machen. Nichts bleibt liegen, kann faulen und böse Gifte produzieren. Dabei ist wichtig, dass Gemüse und Obst, in denen Ballaststoffe stecken, möglichst frisch auf den Teller kommen. Denn so gelangen auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in den Körper.

Die besten Ballaststoff-Träger sind: getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, aber auch Möhren, Fenchel, Kartoffeln und Auberginen (Foto).

Gemüse darf beim Darm-Fit-Programm gegessen werden, z. B. gedünstet oder als leckere Suppe

Tag 1

FRÜHSTÜCK: Essen Sie z.B. eine Scheibe Knäckebrot mit Käse oder Schinken. Dazu eine Banane oder Kiwi. Und wichtig: Als zusätzlicher Kautrainer ein paar Nüsse.
MITTAGESSEN: Heute gibt es ein Putensteak mit leicht verdaulichem Gemüse, z.B. gedünstete Möhren oder Zucchini. Achtung: Verzichten Sie möglichst auf Kohlen-hydrate wie Reis oder Nudeln.

Tag 2

FRÜHSTÜCK: Ein leckeres, selbst gemachtes Müsli aus Haferflocken, Nüssen und ein wenig Obst mit Joghurt. Dazu ein gekochtes Ei. Nehmen Sie sich wieder 30 Minuten Zeit und kauen Sie wie ein Weltmeister.
MITTAGESSEN: Freuen Sie sich heute auf ein schönes Lachssteak mit Tomaten-Gurken-Salat oder ein gedünstetes Lachsfilet mit Fenchel.

Tag 3

FRÜHSTÜCK: Eine Scheibe Knäckebrot und ein Spiegelei. Dazu ein roter Smoothie: mit halber Banane, einer Handvoll Blaubeeren und Kokoswasser. Alles mixen und fertig! Wieder ein paar Nüsse dazu, um den für die Verdauung notwendigen Speichel zu produzieren.
MITTAGESSEN: Zum Abschluss gibt es eine leckere, cremige Gemüsesuppe z. B. aus Kartoffeln, Sellerie und Karotten. Dazu eine Scheibe trockenes Brot/Knäckebrot.

DAS DREI-TAGE-DARM-FIT-PROGRAMM!

Weihnachten und Jahreswechsel sind vorbei! Gänsebraten, Lebkuchen, Glühwein und Sekt sind längst verdaut. Eine Herkules-Aufgabe für unseren Darm. Jetzt heißt es das gestresste Organ wieder fit zu bekommen.
Für BILD hat der Mediziner und Darm-Spezialist Dr. Adrian Schulte das Drei-Tage-Darm-Fit-Programm entworfen.
DAS SIND DIE SIEBEN GRUNDREGELN:

1. Drei Tage keinen Zucker essen oder trinken, keinen Alkohol trinken und keine Zigaretten rauchen.

2. Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten – mindestens 30 Minuten – und ganz wichtig: Kauen Sie Ihre Speisen sehr gründlich – sie essen dann auch weniger. Dabei gilt: Zu jeder Mahlzeit sollten sie einen „Kautrainer" nehmen: eine Handvoll Nüsse (Foto) oder eine Scheibe trockenes Brot – das kauen sie solange bis sie nur noch Speichelbrei im Mund haben. Insgesamt je Bissen 32mal.

3. Zwei Mahlzeiten gibt es jeden Tag: ein leichtes Frühstück und ein gutes Mittagessen. Am Abend sollten Sie nichts mehr essen. Die letzte Mahlzeit sollte um 15 Uhr eingenommen werden. Dann hat der Darm genügend Zeit sich zu erholen. Falls es abends gar nicht ohne geht: Zur Not ist eine Handvoll Nüsse erlaubt!

4. Keine Zwischenmahlzeiten, der Darm braucht die Pausen!

5. Trinken Sie viel, mindestens zwei bis drei Liter am Tag. Am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Wenn Sie in die Sauna gehen und schweißtreibenden Sport treiben, können es auch bis zu vier Liter sein.

6. Reinigen Sie Ihren Darm jeden Morgen: Trinken Sie auf nüchternem Magen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem gestrichenen Teelöffel Bittersalz (aus der Apotheke). In dieser Dosierung wirkt Bittersalz spülend und nicht abführend.

7. Schlafen Sie ausreichend – mindestens acht Stunden täglich!

*Dr. Adrian Schulte (53) leitet als ärztlicher Direktor das F.X.Mayr Zentrum Bodensee in Überlingen. Er hat zudem das Buch „Alles Scheiße!?" (Scorpio Verlag) geschrieben.

IHR HOROSKOP

9. Januar

Kartenlegen, Hellsehen, Astrologie: GRATIS-Telefonberatung unter 0800/ 4003240 (gebührenfrei)

Von JASMIN RACHLITZ

WIDDER 21.03. – 20.04.
TAGES-TREND: Ausgesprochen motiviert. Sie starten schwungvoll in diese Woche. **JOB/GELD:** Merkur und Saturn wecken neuen Ehrgeiz in Ihnen. **LIEBE:** Alltagsroutinen drücken auf die Stimmung. Sie brauchen heute mehr Abwechslung. **GESUNDHEIT:** Sie haben Lust, beim Sport Ihre Grenzen auszutesten. **TIPP:** Vorhaben umsetzen!

STIER 21.04. – 20.05.
TAGES-TREND: Entspannt, gelassen. Sie lassen sich heute nicht aus der Ruhe bringen. **JOB/GELD:** Finanziell wollen Sie sich abgesichert wissen. Im Job ist Ihnen wichtig, sich auf die Kollegen verlassen zu können. **LIEBE:** Es prickelt. Sie haben große Lust auf Sex. **GESUNDHEIT:** Stark, kraftvoll, lebensfroh. **TIPP:** Körperlich Anstrengendes gleich am Vormittag erledigen.

ZWILLINGE 21.05. – 21.06.
TAGES-TREND: Durchschnittlich. **JOB/GELD:** Erledigen Sie die wichtigsten Aufgaben und machen Sie dann früh Feierabend. **LIEBE:** Traute Zweisamkeit ist Ihnen zu wenig, Sie brauchen mehr Menschen um sich. **GESUNDHEIT:** Den Sport dürfen Sie ruhigen Gewissens ausfallen lassen. **TIPP:** Den Abend gemütlich und erholsam gestalten.

KREBS 22.06. – 22.07.
TAGES-TREND: Die Sterne machen Sie zum Glückspilz des Tages. **JOB/GELD:** Mars fördert Ihre Konzentration. Sie können effektiv handeln, kommen einen großen Schritt voran. **LIEBE:** Liierte sind glücklich. Singles haben tolle Chancen auf eine neue Liebe. **GESUNDHEIT:** Dynamisch, jugendlich. **TIPP:** Sie brauchen fast keine Pausen, sollten aber auf genug Schlaf achten.

LÖWE 23.07. – 23.08.
TAGES-TREND: Manche Überraschung fordert Flexibilität. **JOB/GELD:** Mit Ihren Aufgaben kommen Sie gut voran. Allerdings sind auch Missverständnisse oder technische Probleme möglich. **LIEBE:** Verlässlichkeit ist das A und O. **GESUNDHEIT:** Private Harmonie fördert das Wohlbefinden. **TIPP:** Heute besser nicht zu viel vornehmen.

JUNGFRAU 24.08. – 23.09.
TAGES-TREND: Sie stehen heute vor einigen Herausforderungen. **JOB/GELD:** Im Job geht es hektisch zu, Sie haben jede Menge zu tun. Ihr Einsatz ist gefragt. **LIEBE:** Sie brauchen einen Partner, der Sie ein bisschen verwöhnt. **GESUNDHEIT:** Legen Sie zwischendurch Pausen ein. **TIPP:** Setzen Sie die richtigen Prioritäten. Erledigen Sie einfach eins nach dem anderen.

WAAGE 24.09. – 23.10.
TAGES-TREND: Es bieten sich Ihnen Erfolg versprechende Möglichkeiten. **JOB/GELD:** Merkur und Jupiter fördern ein gutes Verständnis zwischen Ihnen und den Geschäfts- bzw. Verhandlungspartnern. **LIEBE:** In der Liebe sind Sie aufgeschlossen für Neues. **GESUNDHEIT:** Um einen gesunden Lebensstil bemühen. **TIPP:** Kreatives klappt gut.

SKORPION 24.10. – 22.11.
TAGES-TREND: Sie sind sachlich, realistisch, objektiv. Das ist heute Ihre große Stärke. **JOB/GELD:** Am Arbeitsplatz ist Gründlichkeit entscheidend, auf die Details kommt es an. **LIEBE:** Intensive, sinnliche Gefühle. **GESUNDHEIT:** Achten Sie auf sich. Tun Sie sich mal bewusst etwas Gutes, um sich zu entspannen. **TIPP:** Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun.

SCHÜTZE 23.11. – 21.12.
TAGES-TREND: Der Morgen ist die beste Zeit dieses Tages. **JOB/GELD:** Lassen Sie sich nicht von anderen beeinflussen, setzen Sie Ihre Ideen um. Erfolge winken. **LIEBE:** Singles wie Liierte sollten heute mal wieder ausgehen und sich unter die Leute mischen. **GESUNDHEIT:** Fit. **TIPP:** Ihre Ausstrahlung ist sehr attraktiv und jugendlich.

STEINBOCK 22.12. – 20.01.
TAGES-TREND: Gesteigerte Kraft, neue Vitalität. **JOB/GELD:** Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn. Ihnen ist ein faires Miteinander im Kollegenkreis noch wichtiger als sonst. **LIEBE:** Sie sind ein solider Partner, auf den man sich verlassen kann. **GESUNDHEIT:** Besonders kraftvoll. **TIPP:** Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, trinken Sie viel Wasser oder Tee.

WASSERMANN 21.01. – 19.02.
TAGES-TREND: Sie können neue Wege beschreiten. **JOB/GELD:** Finanziell geht es bergauf, Sie verzeichnen Gewinne. **LIEBE:** Sie bleiben sich selbst treu, geben sich ganz natürlich – und kommen bestens beim anderen Geschlecht an. **GESUNDHEIT:** Auf Sport haben Sie heute keine Lust. **TIPP:** Ein guter Tag für heikle Gespräche.

FISCHE 20.02. – 20.03.
TAGES-TREND: Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten, lassen Sie sich nicht nervös machen. **JOB/GELD:** Intuitiv machen Sie alles richtig. Sie kommen Ihren Karrierezielen näher. **LIEBE:** Sexy, leidenschaftlich. Heute warten einige erotische Highlights. **GESUNDHEIT:** Viel Schlaf und Ruhe gönnen. Erholen Sie sich. **TIPP:** Mars und Neptun machen erfinderisch. Nutzen Sie das.

EIN GUTER TAG FÜR
Liebe · Finanzen · Gesundheit · Sport/Bewegung · Wellness/Entspannung