



Wer sich um seinen Darm kümmert, lebt gesünder – und länger

EXPERTEN-TALK

Liebe deine Mitte!



Ob wir uns krank und ausgelaugt fühlen, ob wir gut schlafen und sogar, wie lange wir leben werden – das entscheidet die Bakterienzusammensetzung in unserem Darm. Biochemikerin Dr. Maren Kemper hat es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Darmmikrobiom zu studieren und zu optimieren. Nach Jahren intensiver Forschung und vor allem auch aufgrund der eigenen Erfahrungen steht für sie fest: „Unser Bauch bestimmt unser Leben!“

Was begeistert Sie so sehr an den Vorgängen in unserem Inneren?

Die Perfektion, mit der ein gesunder Körper funktioniert. Jeder Tag ist ein erstaunliches Zusammenspiel von unzähligen biochemischen Prozessen, die völlig unaufgeregt und harmonisch ablaufen. Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk der Natur, ▶

Dr. Maren Kemper vertreibt das Nahrungsergänzungsmittel Within für mehr Darmgesundheit



Ein **gesunder Darm** entscheidet darüber, wie es uns geht. Ein Gespräch über Bakterien, Ballaststoffe und das berühmte Bauchgefühl

das in der Lage ist, sich selbst zu regulieren und auf Veränderungen zu reagieren.

Was bedeutet es konkret, wenn wir über Darmbakterien sprechen?

Dann geht es um die vielfältige Welt winziger Mikroorganismen in unserem Verdauungstrakt, deren Hauptbestandteil Bakterien sind. Diese Bakterien spielen eine entscheidende Rolle für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Ein gesundes Gleichgewicht dieser Mikroorganismen ist wichtig, es hängt von Faktoren wie Ernährung und Lebensweise ab. Probiotika, die „guten“ Bakterien, können helfen, dieses Gleichgewicht und unsere Gesundheit zu fördern.

Wie wichtig ist die Gesundheit des Darms für den restlichen Körper?

Unser Darm ist so viel mehr als nur ein „Verdauungsschlauch“. Für mich ist er unser Superorgan! Er stellt unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt dar und solange er gesund ist, lässt er lebenswichtige Nährstoffe durch seine Schleimhaut in unser System, hält aber Giftstoffe und Erreger auf und entsorgt diese.

Mit seinem Mikrobiom bestimmt er außerdem mit darüber, wie gut etwa unser Immunsystem funktioniert, wie schlank wir sind, wie wohl wir uns fühlen und wie lange wir leben. Unser Darm ist also in vielerlei Hinsicht von zentraler Bedeutung für Krankheit, Wohlbefinden und Lebensspanne.

Kann man daraus schlussfolgern, dass unser Darm die Schaltzentrale für unsere Gesundheit ist?

Ja, ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu einem gesunden, langen Leben.

Der Darm – unser zweites Gehirn. Wie bewerten Sie diesen doch recht ungewöhnlichen Vergleich?

Diesen Vergleich liebe ich sehr! Wissenschaftlich gesehen ist der Darm zwar kein echtes Gehirn, aber er hat ein eigenes Nervensystem und spielt eine bedeutende Schlüsselrolle bei der Produktion von Neurotransmittern und Hormonen und somit bei der Regulation von Körper und Gefühlen. Man kann also durchaus sagen, dass der Darm in gewisser Weise als „zweites Gehirn“ fungiert.

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Einige Experten schätzen, dass die

Ernährung etwa 70 bis 80 Prozent zur Gesundheit beitragen kann. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Ernährung allein alles bestimmt. Andere Faktoren wie genetische Veranlagung, körperliche Aktivität, Schlaf, Stressbewältigung und Umweltfaktoren spielen ebenfalls eine sehr wichtige Rolle.

Was sollte täglich auf den Tisch?

Um unseren guten Darmbakterien ein gesundes Umfeld zu bieten, sollte man eine abwechslungsreiche und ballaststoffreiche Ernährung wählen. Ein Mangel an Ballaststoffen kann das Wachstum gesunder Darmbakterien einschränken und das Gleichgewicht der Darmflora stören. Wer anfängt, mehr Ballaststoffe in seinen Speiseplan einzubauen, sollte das allerdings schrittweise machen. Nur so kann sich das Verdauungssystem daran gewöhnen, dass es mehr arbeiten muss – und übermäßige Luft im Bauch kann vermieden werden.

Was isst man für eine probiotische Therapie?

Der Begriff „Probiotika“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „für das Leben“. Dabei handelt es sich um lebende Mikroorganismen, die unsere körperliche und mentale Gesundheit unterstützen können. Eine probiotische Ernährung beinhaltet den Verzehr von fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir,

Sauerkraut und Kombucha, die reich an gesundheitsfördernden Mikroorganismen sind. Beim Kauf von probiotischen Lebensmitteln sollte darauf geachtet werden, dass diese nicht pasteurisiert wurden, denn damit wurden auch unsere Helfer abgetötet. Nahrungsergänzungen können ebenfalls hilfreich sein, um die Aufnahme von Probiotika zu erhöhen. Und: Angesichts der Fülle an Probiotika unbedingt auf seriöse Hersteller achten, idealerweise Produkte aus Deutschland oder der EU, hier gelten strengere Kontrollen.

Können Sie in diesem Zusammenhang erklären, warum man vom Bauchgefühl spricht?

Da ich so fasziniert von unserem Darm und seinen Milliarden Mitbewohnern bin, vertraue ich meinem Bauchgefühl bei wichtigen Entscheidungen! Oftmals von wackeligen Knien begleitet, aber final hat es meist recht behalten! ●

HEIKE RHEKER

»Nur ein lebendes Bakterium ist ein gutes Bakterium«

DR. MAREN KEMPER

Durch dick und dünn

DIE KLEINE DARMOFFENSIVE



Spurenelemente für innere Balance, „Biolectra Immun Direct Sticks“ von Hermes, 40 St., ca. 20 Euro



Mit 23 Bakterienkulturen „Flora Essentials Plus“ von Sunday Natural, 90 St., ca. 25 Euro



Für ein gutes Bauchgefühl „Probiota Kulturen Komplex“ von Nature Love, 180 St., ca. 30 Euro



Beruhigendes Pfefferminzöl „Digestopret magensaftresistente Weichkapseln“ von Bionorica, 15 St., ca. 13 Euro



Gegen Druck & Völlegefühl „Magen-Darm Entspannung“ von Klosterfrau, 20 St., ca. 5 Euro



Symbiotika mit Ballaststoffen „Darm-Elixier Pulver“ von Alpha Foods, 450 g, ca. 26 Euro



Darm- & Immunstark „Darm-Care Curcuma Bioaktiv Tonikum“ von Salus, 500 ml, ca. 29 Euro



Stärkt mit Eibisch und Kamille „Bei Reizdarm“ von Doppelherz, 60 St., ca. 19 Euro



Zur Vorbeugung von Übelkeit „Reise Kaugummi Dragees 20 mg“ von Superpep, 20 St., ca. 22 Euro



Probiotika fürs Immunsystem „Inner Strength plus Vitamin C, Zink und Selen“ von Within, 30 St., ca. 30 Euro