



Fotos: rh2010 - Fotolia.com

Darm gut – alles gut

Essen Sie bakterienfreundlich!

Im menschlichen Darm leben Billionen von Mikroorganismen. Die Zusammensetzung dieser Lebensgemeinschaft hat große Auswirkungen auf das Wohlbefinden und ist beeinflussbar durch die Ernährung.

Ökosystem und Artenvielfalt – haben Sie diese Begriffe bislang auch eher mit dem Regenwald als mit Ihrem Darm in Verbindung gebracht? Dann ist es Zeit umzudenken. Denn Ihr Verdauungsorgan ist Lebensraum einer hochkomplexen Lebensgemeinschaft. Dieses sogenannte Mikrobiom macht etwa zwei Kilo Ihres Körpergewichts aus und beherbergt Billionen von Mikroorganismen. Der größte Teil sind Bakterien, die vorwiegend im Dickdarm wohnen. Von diesen sind bislang mehr als 1 000 Arten bekannt. Nur wenige davon sind krankheitsauslösend. Die meisten sind „gute“ Keime und haben für den Körper wichtige Funktionen: Sie spalten unverdauliche Nahrung, produzieren Energie, Fette, Gase und Säuren, stellen Vitamine her, bauen Gifte und Medikamente ab und sind ein wichtiger Trainingspartner für das Immunsystem.

Die Artenzusammensetzung muss stimmen

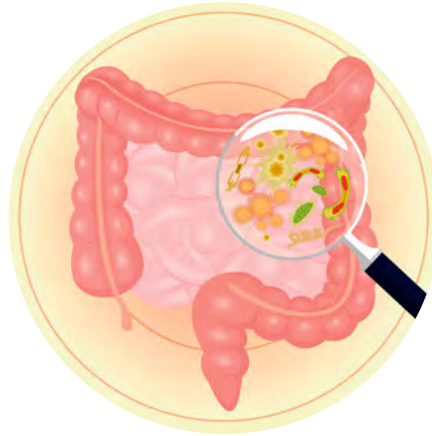
„Immer klarer wird, was für eine wichtige Rolle diese Mikrowelt für die menschliche Gesundheit spielt“, sagt Annegret Hager, Referentin für Ernährung beim VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB) in Würzburg. Ganz entscheidend für die vielen Funktionen ist neben der Artenvielfalt eine Zusammensetzung, in der gesundmachende Keime Krankheitserreger in Schach halten. Denn Infektionen aber auch Dauerstress und einseitige Ernährung verschieben das Bakterienspektrum, wodurch die Darmwand ihre Barrierefunktion gegenüber schädlichen Stoffen verlieren kann. Das kann im Körper gefährliche Entzündungsprozesse auslösen, die Wissenschaftler derzeit als mögliche Ursache für Diabetes, Multiple Sklerose, Depressionen und andere Krankheiten diskutieren. Sorgen Sie also dafür, dass

„gute“ Keime die Oberhand behalten! Viel dafür tun können Sie durch Ihre Ernährung. Das sollten Sie wissen:

Gute Bakterien brauchen Futter

Gute Keime leben von Nährstoffen, die für den Menschen unverdaulich sind. Solche „Ballaststoffe“ sind zum Beispiel Inulin und andere Kohlenhydrate, die in Gemüse wie Lauch, Spargel, Zwiebel, Knoblauch, Chicorée, Schwarzwurzel, Topinambur und Artischocke enthalten sind.

Auch Kartoffelsalat, japanisches Sushi, aber ebenso bissfest gekochte Nudeln sind eine gute Ballaststoffquelle. Sie enthalten „resistente“, vom Menschen nicht abbaubare Stärke, die zum Beispiel beim Abkühlen von gekochten Kartoffeln oder Reis entsteht.



Der Darm ist seit der Jahrtausendwende verstärkt unter der Lupe der Wissenschaft. Er beherbergt eine hochkomplexe Lebensgemeinschaft, die größtenteils aus Bakterien, aber auch aus Viren und Pilzen besteht.

BEEREN-TIRAMISU IM GLAS

Zutaten (für 4 Personen):

200 ml roter Traubensaft, 1 EL Stärke, 200 g gemischte Beeren, 250 g (Sahne-)Quark, 250 g Naturjoghurt, maximal 2 EL Zucker, 60 g Amarettini oder Vollkornkekse, 50 ml kalter Espresso, 1–2 TL Kakaopulver



Zubereitung:

Die Stärke mit etwas Traubensaft anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, von der Platte nehmen, Stärke einrühren und kurz aufkochen. Beeren zugeben, nochmals aufkochen und 2 bis 3 Minuten köcheln. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Quark und Joghurt mit Zucker nach Bedarf glattrühren. Amarettini oder Vollkornkekse auf 4 Gläser verteilen und mit je 2 EL Espresso beträufeln. Darauf je 2 EL Creme und Beerenkompott geben. Das Ganze wiederholen und mit restlicher Creme abschließen. Kühlstellen und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

Sekundäre Pflanzenstoffe in Beeren fördern das Wachstum darmfreundlicher Bakterien.

Milchsaure Lebensmittel wirken unterstützend

Fördern können Sie das Mikrobiom durch die Zufuhr milchsäureproduzierender Bakterienkulturen, sogenannten Probiotika. Diese sorgen für ein saures Darmmilieu, das Krankheitserreger nicht mögen. Sie brauchen dafür keine Präparate aus der Apotheke! Probiotika liefern sämtliche durch Gärung haltbar gemachte, „fermentierte“ Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Salami, Oliven, Sojasauce oder das koreanische milchsäure Gemüse „Kimchi“, das Sie aus fast allen Gemüsesorten herstellen können. Rezepte gibt's beim VerbraucherService Bayern.

Wichtig: Probiotika gehören täglich auf den Speiseplan! Denn sie siedeln sich im Darm nicht dauerhaft an. Verzichten Sie auf milchsäure Produkte, die mit Wärme nachbehandelt sind. Denn das tötet enthaltene Bakterien ab. Wählen Sie Natur- statt Fruchtjoghurt, Frisch- statt H-Milch, Quark statt Pudding, und essen Sie Sauerkraut roh und nicht aus der Dose. Wenn Sie unsicher sind, hilft ein Blick in die Zutatenliste: „Zubereitung“, wie etwa in „Quarkzubereitung“, deutet auf eine abschließende Wärmebehandlung hin.

Abwechslung fördert den Artenreichtum

Es gibt nicht das „eine“ Lebensmittel, das Darmbakterien fördert. Wichtig ist Vielfalt und eine abwechslungsreiche, betont pflanzliche Kost, die wenig verarbeitet ist. Ansonsten gilt: Alles, was Ihrer Verdauung guttut, nutzt auch den Bakterien. Dazu gehört, mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt zu trinken und vor allem viel Bewegung!

Zum Thema „Darm gut – alles gut“ informiert der VerbraucherService seit 2019 mit einem **Vortrag**, einem **Flyer**, einem **Faltblatt mit Rezepten** und ab September mit einer **Ausstellung**. Bei Darmproblemen wie Reizdarm oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten unterstützt er mit **Einzelberatungen**. Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie in allen VSB-Beratungsstellen und unter www.verbraucherservice-bayern.de

Gerti Fluhr-Meyer

VSB-Tipp: So bekommen Sie den Grillrost sauber

Grillen ist meine Leidenschaft, extrem lästig finde ich allerdings das Putzen des Rosts. Wie kann ich mir die Arbeit erleichtern?

Reinhard G.

Probieren Sie doch mal den Zeitungspapiertrick: Den Rost abkühlen lassen, in Papier wickeln, das Ganze mit Wasser gut durchfeuchten und auf dem Rasen oder einer anderen geeigneten Unterlage über Nacht einwirken lassen. Wenn Sie am nächsten Tag das Papier abziehen, bleibt schon einiges an Schmutz hängen. Den Rest entfernen Sie mit lauwarmem Wasser und Spülmittel. Auch halbstündiges Einweichen in Wasser, das mit ein paar Spritzern Salmiakgeist (im Internet oder Apotheken erhältlich, unbedingt Dosieranweisung beachten!) behandelt ist, hilft. Wegen der Rauchentwicklung nur geeignet, wenn keine Nachbarn gestört werden, ist das „Ausbrennen“: Schmutzreste in den Flammen des nochmals entfachten Grillfeuers verglühen lassen und den entstandenen Ruß mit einer Drahtbürste entfernen. Wenn Ihr Rost hineinpasst, bekommen Sie ihn auch mit dem Intensiv-Programm in der Spülmaschine gut sauber.

Birgit Billy, Projektleitung Hauswirtschaftliche Berufsbildung beim VerbraucherService Bayern in Augsburg



Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–12, Mo, Di 14–16, Do 14–17 Uhr (wenn nicht anders angegeben)
www.verbraucherservice-bayern.de

91522 **ANSBACH**

Kannenstr. 16, Tel. 09 81/97 78 97 93
Mo, Di 10–13, Do 10–17, Fr 10–14 Uhr
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **ASCHAFFENBURG**

Dalbergstr. 15, Tel. 0 60 21/3 30 12 18
Mo, Di, Do 9–12, 14–16, Fr 9–12 Uhr

86152 **AUGSBURG**

Ottmarsgässchen 8, Tel. 08 21/15 70 31
Mo, Do 9–16, Di 9–17, Mi, Fr 9–12 Uhr
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **BAMBERG**

Grüner Markt 14, Tel. 09 51/20 25 06
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **CHAM**

Obere Regenstr. 15, Tel. 0 99 71/67 53
Mo 13–17, Di, Do, Fr 9–13 Uhr
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **DONAUWÖRTH**

Münsterplatz 4, Tel. 09 06/82 14
Beratung nur telefonisch oder persönlich nach Terminvereinbarung

91301 **FORCHHEIM**

St.-Martin-Str. 8, Tel. 0 91 91/6 46 89
Di 14–17, Do 9–12 Uhr

85049 **INGOLSTADT**

Kupferstr. 24, Tel. 08 41/95 15 999-0
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
Mo, Di, Do, 9–12 und 14–16, Mi 9–13, Fr 9–12 Uhr

80335 **MÜNCHEN** (Mi geschlossen)

Dachauer Str. 5, Tel. 0 89/51 51 87 43
Mo, Di, Do, Fr 9–12, Do 14–17 Uhr
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **NEUFABRN**

Bahnhofstr. 32, Tel. 0 81 65/9 75 11 90
Mo, Di, Do 8.30–12, Mo 14–16, Do 15–17 Uhr
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **PASSAU**

Ludwigsplatz 4/I, Tel. 08 51/3 62 48
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **REGENSBURG**

Frauenbergl 4, Tel. 09 41/5 16 04
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **SCHWANDORF**

Spitalgarten 1 (Rathaus)
Tel. 09 431/4 52 90; Di 9–12.30 Uhr

83278 **TRAUNSTEIN**

Bahnhofstr. 1, Tel. 08 61/6 09 08
Di–Fr 8.30–12; Di, Mi 13–16, Do 14–18 Uhr
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **WÜRZBURG**

Theaterstr. 23, Roter Bau, Tel. 09 31/30 50 80
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Solaranlage? Meist lohnt die Investition!

Eine Photovoltaikanlage ist nicht nur für die Umwelt gut. Weil die Module das Haus beschatten, sorgt sie im Sommer auch für ein angenehmes

Raumklima. Zudem steigt durch sie der Wert des Gebäudes. „Je nach Dachausrichtung, Stromverbrauch und Lage hat eine Anlage in der Regel nach acht bis elf Jahren Anschaffungs- und Installationskosten erwirtschaftet“, informiert Jochen Klonner, Energieberater beim VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB). „Die Gesamtlebenszeit der technisch ausgereiften und praktisch wartungsfreien Anlagen beträgt 30 bis 35 Jahre.“

Ob sich eine Installation rechnet, prüft für nur 30 Euro der Eignungs-Check Solar des VSB bei

Ihnen zu Hause. Termine erhalten Sie kostenfrei unter 0800 809802400 oder in den 58 VSB-Energie-Beratungsstellen

und -Stützpunkten (Adressen unter www.verbraucherservice-bayern.de im Menüpunkt Beratung/Beratungsangebot/Energie).

gfm

