



# Schicken Sie doch ihren Darm einmal auf Kur

Foto: Bilderbox

Biologin Julia Raschenberger ist Spezialistin für Darmgesundheit. Ihrer Schätzung nach hat fast jeder zweite Probleme damit, „viele wissen es aber gar nicht“, sagt sie und erklärt, was helfen könnte *Von Valerie Hader*

Es gibt viele Menschen, die Probleme mit dem Darm haben, viele bemerken es aber nicht, weil sie gar nicht mehr wissen, wie eine normale Verdauung aussieht“, sagt Julia Raschenberger. Sie ist Biologin und leitet zusammen mit ihrem Vater, einem Arzt, ein Gesundheitszentrum in Innsbruck.

„Die Leute denken zum Beispiel, es sei normal, wenn sie immer wieder mal Durchfall hätten, unter Blähungen leiden oder tagelang nicht auf die Toilette gehen können. Aber das ist es ganz und gar nicht“, sagt die Expertin, die am 2. März in Schloss Puchberg in Wels ein Seminar hält.

### Von Blähungen bis Völlegefühl

Doch das Gegenteil sei der Fall: „Natürlich sei es kein Problem, wenn man ab und zu einmal Durchfall hat – aber wenn das jeden zweiten Tag so ist, dann ist die Darmflora definitiv nicht in Ordnung, sagt Raschenberger. Das gelte genauso für Beschwerden wie Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl oder bleierne Müdigkeit nach dem Essen. Die Gründe für die Darmprobleme seien der Expertin zufolge vielfältig: „Rauchen ist zum Beispiel ein Risikofaktor – genauso wie die ganze Chemie rundherum.

Ob das nun Konservierungsmittel sind oder Pestizide.“ Das alles trage dazu bei, die Vielfalt der Bakterien, das sogenannte Mikrobiom, in unserem Darm-Bereich ungünstig zu verändern.

Und auch wenn man den Darm nie wieder zu 100 Prozent in dem unbeschädigten Zustand zurückführen kann – so wie er etwa im Kleinkindalter war – so könnte man doch viele Symptome in den Griff bekommen, weiß Raschenberger. Ihre Empfehlung: Einmal im Jahr eine Darmkur zu machen.

### Gute Darmbakterien aufbauen

Eine zentrale Rolle spiele dabei etwa ballaststoffreiche Kost, denn die „füttert“ die guten Bakterien, reinigt den Darm, steigert das Sättigungsgefühl und stabilisiert den Blutzuckerspiegel. „Beste Voraussetzungen für eine funktionierende Verdauung“, so die Expertin. Eine weitere wichtige Säule der Kur seien Probiotika.

„Dabei handele es sich um effektive Mikroorganismen – also positive Bakterien – die im Darm die Überhand haben sollten“. Der Bedarf lasse sich allerdings mit unserer Ernährung kaum abdecken,

sagt Julia Raschenberger und empfiehlt deshalb Produkte aus dem Handel.

Der Grund: „Die Industrie ist verpflichtet, Bakterien abzutöten – was meist durch Erhitzen passiert. Und danach enthalten die meisten Lebensmittel nur noch tote Bakterien, die sich in unserem Darm

nicht mehr vermehren können“, sagt Julia Raschenberger.

Ihr Tipp, um ein gutes Produkt zu erkennen: „Es sollte wenn möglich viele verschiedene und vor allem auch vermehrungsfähige Bakterienstämme enthalten – aber keine Zusätze wie etwa Farb- und Konservierungsstoffe.“

**I** Tagesseminar „Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit“, mit Julia Raschenberger am 2. März (10 bis 17 Uhr); **Information und Anmeldung:** Bildungshaus Schloss Puchberg in Wels Tel: 07242/47537; www.schlosspuchberg.at



Beeren in allen Farben, Gartengras und viel Gemüse: Damit macht man seinem Darm „eine Freude“.

Fotos: Colourbox

### DARMKUR: DIE TIPPS UND EMPFEHLUNGEN DER EXPERTIN

**Dauer:** Sechs Wochen lang, mindestens einmal jährlich.

### Empfohlene Lebensmittel:

Dazu zählen alle ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse und Samen, Leinsamen, Gerstengras. „Obst sollte man allerdings mit Maß und Ziel genießen, besonders empfehlen würde ich hier Beeren wie Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren“, sagt Julia Raschenberger. Beim Gemüse enthalten vor allem grünes Blattgemüse wie Spinat, Löwenzahn, Kräuter, Salat, Man-

gold besonders viele Ballaststoffe. Algen wie Chlorella (bindet Giftstoffe)

Anti-entzündliche Lebensmittel wie Kurkuma, Schwarzkümmel(-öl), Kamille, schwarzer Pfeffer Antibakterielle Pflanzen wie Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Grapefruitkerne, Granatapfel Bitterstoffe zur Leber-/Galleunterstützung wie Mariendistel, Rucola, Ingwer, Löwenzahn... Meiden sollte man Gluten; auch Milchprodukte nur in Maßen

**Außerdem sollte man ...**

- sich Zeit nehmen zum Essen
- nicht zu spät essen, bzw. darauf achten, dass genug zeitlicher Abstand zwischen Abendessen und dem Schlafengehen ist
- schonende Zubereitung wählen
- Künstlich erzeugte/verarbeitete/veränderte (Fertig-)Produkte durch frische/hochwertige Lebensmittel ersetzen
- genug schlafen
- Eine Verbesserung der Verdauung erzielt man durch die natürliche Hocksitzhaltung beim Toilettengang: „Dafür einfach Fußhocker vor Toilette stellen.“



WERBUNG

**KREBSHILFE OÖ VERANSTALTUNGEN**

Steyr, 28.2. - 16 Uhr  
**Heilsames Singen**  
Gemeinsame, gesundheitsfördernde Erfahrung für Körper & Seele  
**Eva Kaml**

LinZ, 12.3. - 18 Uhr  
**Heilsames Singen**  
Gemeinsame, gesundheitsfördernde Erfahrung für Körper & Seele  
**Elfriede Dickinger**

Steyr, 12.3. - 16 Uhr  
**Dem Krebs keine Chance geben**  
Ernährung und Krebsvorbeugung: Risiko minimieren, Schutz maximieren  
**Marion Ramsebner, BSc**  
**Krebshilfe-Beratungsangebote:**  
Im Klima des Vertrauens zeigen sich Wege, mit der Krankheit besser umzugehen!  
beratung@krebshilfe-ooe.at

LinZ, Harrachstr. 13, T 0732/777756  
www.krebshilfe-ooe.at  
**Bitte unbedingt anmelden!**



Mit einer Darmkur kann man viele Symptome in den Griff bekommen“

Julia Raschenberger, Biologin „ENOH“-Gesundheitszentrum Innsbruck

WERBUNG

## Die Gesundheit und Zufriedenheit meiner Patienten stehen an oberster Stelle.

Als Wahlarzt bin ich, **Dr. Fritz Mallner**, Orthopäde, seit 1. 1. 2019 in meiner Ordination, Rainerstraße 11, 4600 Wels, weiterhin gerne für Sie da.

### Ordinationszeiten:

Montag 7.30 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr  
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 7.30 bis 12 Uhr  
Freitag nach Vereinbarung  
Tel. 07242 / 45158

Sie können sich auch unter [ordination@orthopaedie-mallner.at](mailto:ordination@orthopaedie-mallner.at) anmelden.

