

## Rauchstopp-Startup Tag 3

### Was hat der Darm mit dem Rauchen zu tun?

Beim Magen-Darm-Trakt denkt man unwillkürlich an die Verdauungsfunktion, also die Aufschlüsselung der Nahrung. Daneben ist der Darm aber auch wesentlicher Bestandteil unseres Immunsystems. Er beherbergt rund 80 Prozent aller Immunzellen, weil hier auf immerhin rund 400 m<sup>2</sup> Kontaktfläche der größte Austausch mit Fremdstoffen möglich ist.

Die dritte Aufgabe des Darms ist Gegenstand noch recht junger Forschungen: Ein Geflecht aus etwa 100 Millionen Nervenzellen, das den gesamten Magen-Darm-Trakt durchzieht, wird auch „Bauchhirn“ genannt. Es steht in enger Verbindung mit unserem zentralen Nervensystem im Gehirn, der Schaltzentrale für unsere meisten Körperfunktionen.

Unser Darm stellt ein eigenes Mikro-Ökosystem, das Mikrobiom, ist von einem **Vielfachen** an Bakterien besiedelt als unser gesamter Körper überhaupt Zellen hat! Im Idealfall sind auf einer intakten Darmschleimhaut bis zu 2000 verschiedene Bakterienarten zu finden. Sie bilden eine ausgewogene Darmflora und sind bei jedem Menschen individuell wie ein Fingerabdruck. Anders als ein Fingerabdruck ist das Mikrobiom jedoch ständig veränderbar, weil es stark von der Lebensweise abhängt.

Gerade bei Raucherinnen und Rauchern gerät die Darmgesundheit zunehmend in den Blickpunkt. Durch das meist leicht erhöhte Stoffwechseltempo hat der Verdauungstrakt bei ihnen mit zweierlei Problemen zu tun. Zum einen bleibt oft nicht genügend Zeit, um sämtliche wertvollen Wirkstoffe aus der Nahrung aufzuschlüsseln und zu verwerten. Das kann sich leicht in einem Mineralstoff- und Vitaminmangel niederschlagen. Zum anderen ist der Organismus tagtäglich mit einer Vielzahl von potenziell schädlichen chemischen Verbindungen konfrontiert, was zu Stress und Anfälligkeit des Darms für Parasiten, Pilze und ähnlichem führen kann.

Die Ursachen einer Störung der Darmflora liegen meistens in unserer nicht „menschen-gerechten“ Ernährung: Zu viel Zucker, Alkohol, künstliche Zusatzstoffe und minderwertige Fette, wie sie in Fast Food und industriell verarbeiteten Lebensmitteln zu finden sind. Neben der Ernährung spielen aber vor allem Rauchen sowie andere Umweltgifte, Medikamente und natürlich andauernder Stress fast ebenso wichtige Rollen.

Rauchen kann nicht nur Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen hervorrufen; es erhöht auch das Risiko für chronisch entzündliche Darmleiden wie z. B. Morbus Crohn, was Raucher doppelt so häufig wie Nichtraucher betrifft. Der Zigarettenrauch selbst steht im Verdacht in der Darmschleimhaut die Anzahl jener Zellen zu erhöhen, die entzündungs-fördernde Botenstoffe abgeben.

Wie können Sie nun Ihren Verdauungstrakt optimal auf einen Rauchstopp vorbereiten?

Zunächst lohnt es sich die eigene Mahlzeitenfrequenz einmal kritisch zu betrachten: Dadurch, dass Essen ständig und überall verfügbar ist, gibt es kaum noch Pausen zwischen den Mahlzeiten. Besonders im Homeoffice lauert die Gefahr des permanenten Snackens. Außerhalb des Hauses locken Coffee-to-go und der appetitanregende Duft aus Bäckereien und von Imbiss-Ständen zum schnellen Konsum. Die Folgen: wegen fehlender Erholungspausen zwischen den Mahlzeiten geht das Gefühl für echten Hunger verloren und der Magen-Darm-Trakt ist ständig gefordert, weil er ohne Unterlass arbeiten muss.

Nehmen Sie im zweiten Schritt die „guten“ und die „schlechten“ Darmbakterien unter die Lupe: Letzteren entziehen Sie einfach die Nahrung, indem Sie säurebildende Lebensmittel reduzieren: Verringern Sie soweit wie möglich Zucker, Weißmehl, Milchprodukte (außer fermentierten), Fleisch (besonders das rote), Alkohol, Tee und Kaffee sowie zucker- und süßstoffhaltige Getränke. Fertiggerichte stören die Darmflora durch Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe. Die guten Darmbakterien freuen sich über Wasser, z. B. mit Zitrone, Tees aus frischem Ingwer oder Minze, hochwertige kaltgepresste Öle, Walnüsse, Samen und Körner. Bitterstoffe aus Gemüsen wie Ruccola, Chicorée oder Petersilie regen die Gallenflüssigkeit an und helfen bei der Fettverbrennung.

Und damit Geschmack und Genuss nicht auf der Strecke bleiben: Experimentieren Sie beim Kochen mit frischen oder getrockneten Bio-Kräutern! Mit ihrem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und vor allem den so genannten sekundären Pflanzenstoffen wie Antioxidanzien helfen die dem Organismus Krankheitserreger zu bekämpfen. Sie halten Bakterien, Pilze und Viren in Schach, wirken lindernd bei Entzündungsprozessen, unterstützen die Entgiftung und stärken damit nicht zuletzt das Immunsystem.

Als Sofortmaßnahme, wenn es um die vorbeugende Gesunderhaltung des Verdauungssystems geht, ist ab und zu eine gründliche Reinigung des Darms zu empfehlen. Dies muss nicht gleich als Fastenkur mit einer kompletten Darmentleerung passieren. Es gibt alte Hausmittel, mit denen sich der Darm auf eine sanfte und doch effektive Weise von belastenden Stoffen befreien lässt, z. B. mit einem heimischen Superfood, den Leinsamen.

In meiner morgigen Nachricht erhalten Sie ein Rezept und die Beschreibung, wie Sie dies mit Leinsamenmehl und Kefir ausprobieren können.

Ich wünsche Ihnen angenehmes neues Bauchgefühl!

Ihre Regina Hildebrandt