

WISSEN

# Gutes Bauchgefühl - Gesundheit beginnt im Darm

**Die Winterausgabe des Magazins Kompass Ernährung widmet sich 2021 dem Darm - einem wahren Multitalent. Der Darm ist nicht nur Ort der Verdauung, sondern ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. Die Ausgabe bietet viel Hintergrundwissen und gute Alltagstipps.**



Essen was dem Bauch schmeckt und dem Darm gut tut. Bild: pixelfit/iStock.com

Unsere Darmbakterien sind ein wichtiger Bestandteil unseres Immunorgans. Sie scheinen einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und auf die Entstehung verschiedener Krankheiten zu haben. Schätzungsweise gibt es etwas 100 Billionen Bakterien, die im Dickdarm eines gesunden Menschen leben.

Durch eine ballaststoffreiche Ernährung unterstützen wir unseren Darm, denn Ballaststoffe sind das Lebenselixier unserer Darmbakterien. Eine pflanzenbasierte Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist reich an Ballaststoffen, die für die „guten“ Darmbakterien wichtig sind.

---

## TIPP



Kompass Ernährung, Ausgabe 3/2021 "Gutes Bauchgefühl - Gesundheit beginnt im Darm" können Sie **hier herunterladen**

## Das schmeckt auch dem Bauch

Lassen Sie sich bei Obst und Gemüse vom heimischen Angebot inspirieren. Essen Sie abwechslungsreich und testen Sie neue Lebensmittel. Das Magazin hält für Sie wieder drei lecker Rezepte und jeder Menge praktische Tipps für einen gesunden Darm und ein gutes Bauchgefühl bereit. Vor allem mit Gewürzen kann man bei Bauchbeschwerden viel bewirken. In einem Interview verrät eine zertifizierte Ernährungsberaterin, welche Wirkungen Curry, Kümmel etc. auf unserem Darm haben.

## Darm und Gehirn

Die Darmflora, also die Zusammensetzung der Bakterienarten im Darm, nimmt vermutlich auch Einfluss auf unsere Gemütslage. Darmbakterien scheinen Signale ans Gehirn zu senden, die entscheiden, ob wir z.B. gut mit Stress umgehen können. Der Kompass nimmt uns ein Stück mit in die Zukunft. Vielleicht können zukünftig Therapien von psychischen Erkrankungen im Darm ansetzen oder krankmachende Bakterien anstatt mit Antibiotika mit nützlichen Keimen behandelt werden. Bis dahin ist aber noch eine Menge Forschung nötig.

## Das Magazin "Kompass Ernährung"

Sie möchten stets gut über gesunde Ernährung und aktuelle Verbraucherthemen informiert sein? Das IN FORM Magazin des Bundesernährungsministeriums bietet regelmäßig einen Überblick. Spannende Artikel und informative Berichte zu aktuellen Studienergebnissen und Erkenntnissen aus der Wissenschaft werden kombiniert mit konkreten Empfehlungen für den Alltag.

Das Magazin erscheint drei Mal jährlich. Alle Ausgaben finden Sie als PDF-Dateien an dieser Stelle **[www.in-form.de/kompass-ernaehrung](http://www.in-form.de/kompass-ernaehrung)**. Soweit vorrätig können Sie die Print-Version kostenfrei bestellen. Bitte senden Sie eine E-Mail an das Referat Ernährungsinformation und Ernährungsprävention - des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bestellen. Die E-Mail-Adresse lautet **[kompass-ernaehrung@bmel.bund.de](mailto:kompass-ernaehrung@bmel.bund.de)**

---

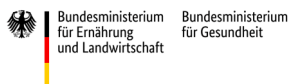
## LINKS

IN FORM Beitrag "**Gesund mit guten Darmbakterien**"

IN FORM Beitrag "**Ballaststoffe bitte mehr davon**"

Bauchfreundlich essen mit den **IN FORM Rezepten**

Mehr Infos zum **Internationales Jahr für Obst und Gemüse 2021**



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/wissen/kompass-ernaehrung-ausgabe-3-2021/>**