

Der Darm ist das Abwehrgehirn des Körpers

04.05.2009, 10:23 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: ZEK

Presseagentur: ZEK

Viele Menschen haben Angst vor der (Schweine-)Grippe. Um viral bedingten Krankheiten trotzen zu können, ist es notwendig, die Darmflora aufzubauen. Dazu sollten die Menschen täglich probiotische Keime aufnehmen. Dazu gehören beispielsweise Kefir, frisches Sauerkraut, Joghurt und Brottrunk. Wichtig ist es aber, täglich eine ausreichende Menge aufzunehmen. Außerdem ist es wichtig, immer die gleichen Probiotika aufzunehmen, da sich diese nicht langfristig ansiedeln, sondern rasch wieder ausgeschieden werden. Neben der abwehrstärkenden Wirkung verbessern Milchsäurebakterien aus Brottrunk und Co auch die Darmfunktion und beugen helfen bei der Behandlung des Reizdarms.

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einem Reizdarm oder Reizmagen, macht heute Sven-David Müller bei der Präsentation seines neuen Ernährungsratgebers Magen und Darm deutlich. Der Reizdarm ist keine psychosomatische Krankheit und trotzdem müssen viele Betroffene in die quälende Diagnosemühle, die dann oftmals mit der Aussage "das ist wohl psychisch bedingt" endet, kritisiert Diätassistent Müller. Ähnlich ergeht es Menschen mit chronischem Durchfall. Hier liegt oftmals eine Getreideeiweißunverträglichkeit (Sprue), eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) oder eine chronisch entzündliche Darmerkrankung (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) zugrunde.

Magendrücken nach dem Essen, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Winde oder Völlegefühl sind belastend und oft auf die Ernährungsweise zurückzuführen. Gerade der Reizdarm macht vielen Patienten das Leben zur Hölle. Daher habe ich in meinem Buch ein Sonderkapitel dem Thema Reizdarm gewidmet, erläutert Sven-David Müller, der als Diätassistent an der Gastroenterologischen Klinik des Universitätsklinikums Aachen über viele Jahre Magen-Darm-Kranke betreute und seine Erfahrungen jetzt im Ernährungsratgeber Magen-Darm zusammengefasst hat. Zusammen mit der Diätassistentin Christiane Weißenberger hat er in der Lehrküche die Rezepte entwickelt und auf die Bedürfnisse von Patienten, die unter Magen- und Darmerkrankungen leiden, abgestimmt. Die meisten Patienten, die unter solchen Krankheiten leiden, profitieren von Probiotika. Das sind lebende Milchsäurebakterien und ähnliche Mikroorganismen, die beispielsweise in Sauerkraut, Kefir oder Brottrunk vorkommen. Sie siedeln sich im Dickdarm an und fördern hier die Gesundheit. Präbiotika wie Oligofruktose (Inulin) steigern diesen Effekt noch, weiß Müller.

Eine allgemeingültige Magen-Darm-Diät gibt es nicht. Um eine optimale Ernährungstherapie festlegen zu können, benötigt der Patient eine exakte Diagnose. Für Morbus-Crohn-Betroffene gelten völlig andere Ernährungsregeln als für Colitis-ulcerosa-Kranke, betont Müller, der Menschen, die unter Magen-Darm-Problemen leiden, empfiehlt, den Gastroenterologen aufzusuchen. Das Buch bietet eine ausführliche, verständliche Einführung in die Funktion und die Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes und mündet über einen speziellen Ernährungsteil in die Rezepte. Sven-David Müller und Christiane Weißenberger haben eine breite Palette von Ernährungsratgebern herausgegeben und beschäftigen sich in ihrer täglichen Berufspraxis mit Diät- und Ernährungsberatung, Schulung und Coaching sowie Vorträgen und Publikationen, die Patienten, die unter ernährungs(mit)bedingten Krankheiten leiden, das Leben erleichtern.

Bibliografische Daten:

Ernährungsratgeber Magen und Darm - Genießen erlaubt: Richtig essen und trinken

Sven-David Müller-Nothmann, Christiane Weißenberger

2007.

160 Seiten, 105 Farbfotos, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert

ISBN 978-3-89

12,90 Euro

Das Buch kann zur Rezension unter diaetmueller@web.de bestellt werden.

Portrait

Die Homepage von Sven-David Müller liefert vielfältige Ernährungsinformationen. Sven-David Müller ist Diätassistent, Diabetesberater DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und studiert Applied Nutritional Medicine an der Donau Universität Krems.

Auf seiner Homepage informiert Sven-David Müller über seine Bücher, Termine und Veranstaltungen. Zusammen mit anderen Fachjournalisten liefert er Informationen über Ernährung, Ernährungsmedizin, nutritive Medizin sowie Diätetik.

Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Medizinjournalisten, Gesundheitspublizisten, Naturwissenschaftlern sowie Diätassistenten.

News-ID: 306706 • Views: 1666 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/306706/Der-Darm-ist-das-Abwehrgehirn-des-Koerpers.html>