

Was ist los in unserem Bauch?



DEUTSCH-TO-GO.DE

Etwa 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit nehmen wir im Laufe unseres Lebens auf.

Im Magen-Darm-Trakt in unserem Bauch wird entschieden, was davon weiterverarbeitet wird und was wir wieder ausscheiden.

Doch dort passiert noch viel mehr: Ungefähr 70 % unserer Immunzellen – und damit unserer Abwehrkräfte – befinden sich im Darm. Er ist das größte Immunorgan unseres Körpers¹. Aber im Darm haben wir auch unzählige kleine Mitbewohner, nämlich die Darmbakterien. Es sind unvorstellbare 2 kg Bakterien, die dort ein Zuhause haben.

Diese winzigen Lebewesen sind kleine emsige Helfer für uns, die einiges können: Nahrung aufspalten, Vitamine produzieren und Giftstoffe neutralisieren.

Diese sogenannte Darmflora mit ihren zahlreichen Organismen bildet unser ganz individuelles Mikrobiom. Seine Zusammensetzung wird durch unsere Gene, Ernährung, Umgebung und unseren Lebensstil beeinflusst.

Auch Krankheiten und die Einnahme von Medikamenten spielen eine Rolle. Heute weiß die Forschung, wie wichtig eine intakte Darmflora für unsere Gesundheit ist. Sie kann vor Krankheiten schützen, Entzündungen hemmen und für unser Wohlbefinden relevante sogenannte Botenstoffe bilden. Es ist also richtig was los in unserem Bauch!

(170 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – mit freundlicher Genehmigung leicht bearbeitet und zusammengefasst aus: „Leben“ – Magazin der Siemens Betriebskrankenkasse, 1/2023, S. 10 - 13

¹ Das war der Stand der Forschung bis Oktober 2023. Nun weiß man, dass der Hauptanteil der Immunzellen im Lymphsystem und im Knochenmark liegt. Im Darm sind es nach diesen Erkenntnissen nur 3 %.