

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer wünscht sich nicht einen gesunden Darm, der ohne Schmerzen und mit geregelter Verdauung still und zuverlässig seine Arbeit verrichtet? Doch die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Jährlich erfolgen in Deutschland etwa 2,5 Millionen medizinische Behandlungen aufgrund von Erkrankungen der Verdauungsorgane. Schätzungen zufolge erhalten pro Jahr knapp 300.000 Patienten die Diagnose Reizdarmsyndrom. Die tatsächliche Zahl der Betroffenen dürfte aber sogar noch deutlich höher liegen, denn nicht alle suchen deswegen überhaupt einen Arzt auf.

Unser Darm kann seine Arbeit nur gut erledigen, wenn er während und nach einer Mahlzeit etwas Ruhe bekommt. Ist unser vegetatives Nervensystem auf Stress programmiert, werden alle Darmtätigkeiten heruntergefahren. Nur wenn der Ruhenerve die Oberhand gewinnt, arbeiten alle Organe wie ein Orchester zusammen. Jedes Verdauungsorgan übernimmt dann seinen Part. Der Dünndarm gibt den richtigen Ton an und sagt den anderen Organen, wann und wie sie ihre Arbeit erledigen sollen. Dabei reagiert er auf die Zusammensetzung der Nahrung. Deshalb ist das richtige Verhältnis von Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten und Ballaststoffen in einer Mahlzeit sehr wichtig.

Wir widmen uns in diesem Buch in besonderer Weise den Abermilliarden Bakterien, die den Darm besiedeln, der sogenannten Mikrobiota. Warum sie so wichtig für einen ruhigen Darm sind und warum sie sich neben einem Berg an Gemüse auch so gern von Kartoffelsalat ernähren, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Viele neue Erkenntnisse beim Lesen, viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte, einen guten Appetit und vor allem einen ruhigen Bauch wünschen

Maike Groeneveld, Anne Kamp und Lisa-Marie Störzer