



### Jeder Dritte leidet unter Darmproblemen

In unserer Gesellschaft gelten Darm und Verdauung als Tabu. Macht sich die Verdauung erst einmal bemerkbar, sind wir peinlich berührt. Über Verstopfung, Blähungen, Schmerzen und Durchfall wird diskret geschwiegen.

Selbst der Arzt wird nur selten ins Vertrauen gezogen. Dabei haben Umfragen ergeben, dass 91 % der Deutschen es begrüßen würden, wenn ihr Arzt sie regelmäßig auf Magen-Darm- oder Verdauungsprobleme ansprechen würde.

- Ca. 10 % klagen über Verstopfung
- Ca. 10 % leiden unter chronischen Durchfällen
- 10 – 20 % haben einen Reizdarm
- 20 – 30 % haben einen Reizmagen
- Ca. 300.000 Menschen leiden unter einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa
- 73.000 Deutsche erkranken jährlich an Darmkrebs, 28.000 sterben daran

Der Darm bildet unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Sie ist nötig, damit der Körper genügend Nährstoffe aus der Nahrung

aufnehmen kann. Denn im Verdauungstrakt wird die Nahrung in ihre Bausteine zerlegt und in den Körper geschleust.

Wo viel aufgenommen wird, gibt es auch viel abzuwehren. Deshalb sind mehr als die Hälfte aller Immunzellen im Darm angesiedelt. Sie helfen, unerwünschte Eindringlinge wie Bakterien und Viren zu erkennen und unschädlich zu machen.

Darmprobleme schränken die Lebensqualität ein. Grundsätzlich gilt: Wer dauerhaft gesund bleiben möchte, sollte seinem Darm mehr Beachtung schenken. Schaffen Sie ihm ein gesundes Biotop.

Vorsorglich und rehabilitativ wird Ernährungsberatung von den meisten Krankenkassen größtenteils übernommen. Bei Bedarf sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Gerne stehe ich Ihnen auch telefonisch für ein kostenloses Erstgespräch zur Verfügung.

**Sabine Jipp**  
**Dipl.-Oecotroph.**  
**Praxis für Ernährungsberatung**  
**Adolf-Friedrich-Str. 10**  
**23758 Oldenburg in Holstein**  
**Tel.: 04361-620 39 02**

