



Geht es dem Darm gut, geht es dem Menschen gut. Daher: Auf Ernährung achten und zur Vorsorge gehen! ADOBE

# Schluss mit Schlemmen! Jetzt dem Darm eine Auszeit gönnen

Die kulinarisch genussvollen Feiertage haben den Darm oftmals unter Dauerstress gestellt. Daher ist es jetzt sinnvoll, etwas die Ess-Bremse zu ziehen.

Viele von uns haben ihr Arbeitspensum über die Feiertage heruntergefahren – gut so! Man braucht die ruhigeren Zeiten, um körperlich und geistig wieder Kraft zu tanken. Für unser Verdauungs-System haben diese traditionell auch kulinarisch genussvollen Tage aber oft das Gegenteil bedeutet – eine Zeit der Schwerarbeit.

## Einiges zu verdauen

Rund um Weihnachtsbraten, Kekse und Silvestermenü gab es ja einiges zu verdauen. Der eine oder andere hat das vielleicht sogar unangenehm zu spüren bekommen – Blähungen, Verstopfung, Sodbrennen oder das eine oder andere Kilo mehr auf der Waage. Wer nicht

schon zwischen den Feiertagen auf die Ess-Bremse gestiegen ist, sollte dem Darm zumindest jetzt etwas Erholung gönnen (**Brennpunkt und Tipps**).

## Darm „redet“ mit Hirn

Denn: Ein gesunder Darm spielt für das Allgemeinbefinden eine enorm wichtige Rolle. Nicht umsonst heißt es: Ist der Darm gesund, ist auch der Mensch gesund! Und zwar körperlich wie seelisch. Denn zwischen Darm und Hirn besteht eine direkte Achse – sogar Depressionen können mit einer gestörten Darmflora in Zusammenhang stehen.

„Ganz wesentlich ist ein gesunder Darm für unser Immunsystem“, betont Daniela Url, Allgemeinmedizinerin und Expertin für Traditionelle Chinesische Medizin. Sie rät dazu, immer wieder für gezielte Entlastungen des Verdauungstraktes und somit für eine gesunde Darmflora zu sorgen. Diese ist die Basis für intakte

Schleimhäute und so auch für eine gute Aufnahme von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sowie die Abwehr von Krankheitserregern – und auch für eine geregel-

## Das mag der Darm

**Ballaststoffe.** Sorgen für ein günstiges Gleichgewicht der bis zu 1.000 Bakterien im Darm. Sie stecken in Vollkorn-Getreideprodukten (ideal sind 25 Gramm täglich), frischem regionalem Gemüse und Obst – da werden drei beziehungsweise zwei Portionen täglich empfohlen

**Flüssigkeit.** Viel trinken, damit Schadstoffe schneller aus dem Körper befördert werden; mindestens zwei Liter pro Tag. Am besten Wasser und ungesüßten Tee.

**Bewegung.** So bleibt der Darm auf Trab. Mäßig aber regelmäßig Sport kann sogar das Darmkrebsrisiko vermindern.

## Gesunde Tipps

**Ess-Pausen.** Zwischen den Mahlzeiten sollten vier Stunden liegen – so kann sich das Verdauungssystem gut erholen

**Kleine Portionen.** Langsam essen, gut kauen, kleine Portionen wählen – sich nicht überessen

**Bitterstoffe.** Gemüse wie Chicorée oder Radicchio, aber auch Löwenzahntee unterstützen Verdauung und Leber

**Suppen- und Gemüsetage.** Ein- bis zweimal pro Woche einen Getreide-, Gemüse- oder Suppentag einlegen – mit regionalen und saisonalen Produkten. Entlastet den Darm, schafft körperliches und seelisches Wohlbefinden.

## BRENNPUNKT

# Esspausen stärken Körper und Geist



Daniela Url  
Allgemeinmedizinerin und TCM-Expertin

*Die Feiertage waren auch eine Zeit des kulinarischen Genusses? Schön! Für unsere Gesundheit, besonders den Darm, hat das aber oftmals eine ziemliche Herausforderung bedeutet. Üppige Festtagsmenüs und wenig Bewegung lassen das Verdauungssystem nämlich rasch einmal aus dem Gleichgewicht geraten. Nicht zuletzt, weil Weihnachtskekse, Stollen und Co. große Mengen an Zucker enthalten, der das Wachstum ungünstiger Darmbakterien fördert. Dazu kommt, dass klassische Festtags-Speisen meist wenig Ballaststoffe enthalten, was die Darmbewegung einschränken kann. Zusätzlich reizt Alkohol die Darmschleimhaut und belastet die Leber. Schwere Speisen, wenig Bewegung, aber auch Stress, blockieren aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den Fluss der Lebensenergie. Häufige Folgen: Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Müdigkeit. Wichtig also, den Darm wieder zu entlasten. Da hilft etwa schon achtsames Essen: langsam Kauen und die Nahrung gut einspeicheln. Kleine Portionen genießen und sich nicht überessen. Gönnen Sie dem Darm Pausen. Das geht am einfachsten, wenn man zwischen den Mahlzeiten mindestens vier Stunden Zeit lässt. So kann der Darm vollständig verdauen. Auch hilfreich: Bitterstoffe in den Speiseplan integrieren! Diese fördern die Leberfunktion und unterstützen den Verdauungsprozess. Dazu eignen sich Chicorée oder Radicchio, aber auch Bittertropfen oder Löwenzahntee. Auch ein täglicher Spaziergang kurbelt die Verdauung an. Empfehlenswert sind jetzt ein bis zwei Entlastungstage mit leicht verdaulicher Kost wie Getreide, Gemüse oder eine Suppenmahlzeit. Übrigens: Mit der Fastenzeit kommt eine ideale Gelegenheit, um den Darm zu reinigen, die Verdauung zu stärken und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Sowohl aus der Sicht der westlichen Medizin als auch der Traditionellen Chinesischen Medizin ist eine Phase der bewussten Zurückhaltung und Reinigung sinnvoll, um Körper und Geist zu stärken.*

*te Aufnahme und Abgabe von Wasser.  
Wichtig: ab 45 Jahre regelmäßig zur Darmspiegelung!*

Johanna Vucak

## Das mag er nicht

**Stress.** Hirn und Verdauungstrakt sind eng miteinander verbunden. Stress kann Unruhe in den Darm bringen – zu Blähungen, Verstopfung etc. führen.

**Fertiges, Fettiges, Süßes.** Stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte meiden. Zu natürlichen, heimischen Produkten greifen. Selber kochen! Raffinierten Zucker und Weißmehl reduzieren; sie bringen das Bakterien-gleichgewicht aus dem Lot.

**Zu viel.** Dauerhaft über die Stränge schlagen heißt dauerhafte Schwerarbeit für den Darm. Logisch, dass er da bald einmal streikt.

 Sie erreichen die Autorin unter [daniela.url@ordination-url.at](mailto:daniela.url@ordination-url.at)

# Sechs Finalisten für den Goldenen Panther

Am Tag der Landjugend werden die besten Projekte des Jahres gekürt

33 Landjugendgruppen gingen ins Rennen, um den Goldenen Panther – der Preis der Landjugend Steiermark für das beste Projekt des Jahres. Sie alle machten sich Gedanken, wie sie in ihrem Heimatort etwas bewegen oder etwas Bleibendes schaffen können. Die Ideen waren sehr vielfältig, die Ergebnisse sehr beeindruckend.

Eine Vorjury bestimmte die sechs Finalisten (*rechts*), die nun der spannenden Verleihung am 2. Februar beim Tag der Landjugend in Hartberg entgegen feiern. Der Gewinner wird von einer externen Jury bestimmt. Die Landjugend stellt die Projekte Ende Jänner auf Facebook, Instagram und auf [stmk.landjugend.at](http://stmk.landjugend.at) genauer vor.



**1 St. Peter im Sulmtal.** Luden die Bevölkerung dazu ein, vom Anbau bis zur Abfüllung bei der Kürbiskernöl-Produktion dabei zu sein (wir berichteten) **2 Stallhofen.** Verpackten Sagen der Region in ein Kinderbuch, bebildert mit Zeichnungen von Volksschülern. Der Reinerlös wurde gespendet **3 Ligist-Krottendorf.** Sammelten 25.000 Euro für den kleinen Fabian (wir berichteten) **4 Mariazell.** Nahmen 13 Episoden ihres Podcasts „daZÖ amoi“ mit spannenden Interviewpartnern auf **5 Leibnitz.** Neugestaltung des Dorfplatzes Seggauberg. Dabei rückten sie die gute Aussicht in den Mittelpunkt – mit Fotorahmen und Handyhalterung **6 Obdach.** Steckten 1.000 Arbeitsstunden in die Sanierung des Erlebniswanderweges Granitzenbach

## JUNG UND FRISCH



Jasmin Poparic  
Bezirksleiterin Voitsberg

*Die Uno hat heuer das Jahr der Genossenschaften ausgerufen. Genossenschaften sind weit mehr als wirtschaftliche Organisationen, sie erweisen sich als ein wichtiger Teil des ländlichen Lebens. Sie schaffen Arbeitsplätze, fördern regionale Wertschöpfung und ermöglichen dabei gemeinschaftliches Handeln und Mitspracherecht. Profit ist nicht oberstes Ziel, sondern nachhaltige Entwicklung. Tief in der Region verwurzelt sprechen sie auch der Landjugend weitreichende Möglichkeiten zur Unterstützung unserer Arbeit zu. Für uns als Landjugend bieten Genossenschaften eine Förderplattform auf verschiedensten Ebenen. Sei es in Form von finanzieller Stärkung und Bereitstellung von Arbeitsmaterialien, sei es in Form von zur Verfügung-Stellung von Räumlichkeiten für Veranstaltungen oder tatkräftiger Unterstützung bei Projekten – Genossenschaften in unserer Umgebung zeigen sich der Landjugend gegenüber stets solidarisch.*