

Der Darm darf kein Tabuthema sein!

Prof. Andreas Michalsen im neuen Reformhaus® Podcast zum Thema Darm und Ernährung

Hamburg, 13. April 2021 – 80 Prozent der Abwehrreaktionen des Körpers laufen im Darm ab. Hier entscheidet sich, wie gut unser Immunsystem mit Attacken von Viren und Bakterien fertig wird. In der neuen Ausgabe des Reformhaus® Podcasts „Mit Ernährung heilen!“ gibt Ernährungs- und Fastenmediziner Prof. Dr. Andreas Michalsen von der Charité einen Forschungsüberblick und stellt alltagstaugliche Empfehlungen bereit.

Ob einseitige Ernährung, Krankheitserreger, Nahrungsunverträglichkeiten, Medikamente oder auch Stress und seelische Probleme – die Liste möglicher Ursachen für Darmbeschwerden ist lang. Das Organ, das vier von fünf Immunzellen beheimatet, beeinflusst in hohem Maße unser Wohlbefinden und die Gesundheit.

Darm als Immun-Schaltstation

Deshalb hat Reformhaus® jetzt den Ernährungs-Experten Prof. Dr. Andreas Michalsen gebeten, im Podcast-Gespräch Licht ins Dunkel zu bringen, wie das komplexe Zusammenspiel im Darm funktioniert. Der Chefarzt des Immanuel Krankenhauses Berlin und Professor für Naturheilkunde der Charité beleuchtet die nutritive, also ernährungsbezogene Psychiatrie, die sich mit dem Einfluss einer darmgesunden Ernährung auf die Emotionen und depressive Verstimmungen auseinandersetzt. Hörer und Hörerinnen erfahren, wie Heil- und Intervallfasten – kombiniert mit einer vollwertigen, vegetarisch orientierten Ernährung und ausreichend Bewegung – den Darm „verjüngen“ hilft. Der Effekt des Fastens: Es werden unmittelbar nach der enthaltsamen Phase zusätzliche Immunzellen im Darm gebildet. Ältere können auf diese Weise ihrer altersbedingt erhöhten Anfälligkeit für Infektionen, Autoimmunerkrankungen und Tumore entgegenwirken. Auch die Ansprechbarkeit für Impfungen vergrößert sich durch Fasten.

Bekannte und weniger bekannte Helfer

Vielen dürfte bekannt sein, dass Ballaststoffe den zügigen Transport des Speisebreis durch den Verdauungstrakt gewährleisten. Weniger bekannt: Auch Pseudo-Getreide wie Hirse, Quinoa oder Buchweizen, Saaten wie Leinsamen, Chia- oder Flohsamenschalen sowie Nahrungsfasern in Hülsenfrüchten oder Kartoffeln helfen. Während Emulgatoren, die häufig in verarbeiteten Lebensmitteln zu finden sind, die Darmschleimhaut schwächen können, fördern ausreichend Bewegung und eine Stressreduzierung im Alltag die Darmtätigkeit. Zu weiteren individuellen Ernährungsfragen können sich Interessierte auch an die qualifizierten FachberaterInnen in den über 1.000 Reformhäusern bundesweit wenden.

Hier kann man den neuen Reformhaus® Podcast mit Prof. Michalsen online hören:
<https://www.reformhaus.de/themen/gesundheit/ernaehrung/mit-ernaehrung-heilen-podcast/>.

Der Download der Folge ist ebenso bei Spotify und anderen bekannten Streaming-Plattformen möglich.

Ausgewählte Reformhaus® Produkte zur Förderung der mikrobiellen Balance im Darm:

- **Alsiroyal Darmflora aktiv forte**, 20 ausgewählte Bakterienkulturen
- **Sanatura Darmflora Plus**, Aktivkulturen von Milchsäurebakterien
- **Dr. Wolz Darmflora plus select intensiv**, für Darmschleimhaut und Immunsystem
- **Salus Darm-Care**, Curcuma Bioaktiv Tonikum
- **Vita Biosa Fermentgetränk mit Milchsäurebakterien und Kräutern**, unterstützt die Pflege der Darmflora
- **Hübner Silicea Magen-Darm Gel**, zur Linderung akuter und chronischer Beschwerden

Lesetipps und weiterführende Informationen zum Thema Darm:

- **Gesunder Darm, mehr als nur gute Verdauung** – Reformhaus® Wissen Kompakt Ratgeber
- **Zöliakie, Glutenfrei leben und genießen** – Reformhaus® Wissen Kompakt Ratgeber
- **Fortbildung** „DarmGesundheit, Lebensqualität und Immunstärkung“ an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel (Taunus)
- Gesunder Darm: Hilfe bei Beschwerden: [Reformhaus.de](https://www.reformhaus.de)

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.010 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Druckfähige Fotos und Text zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de