



Gesunder Darm

Praktische Tipps

BARMER

Die Power in Pflanzen

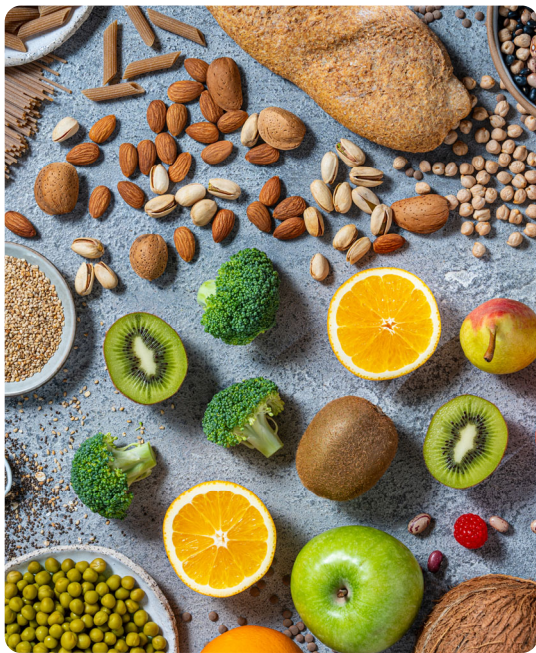
Eine pflanzenbetonte Ernährung stärkt die Darmgesundheit. Ballaststoffe aus Gemüse fördern die Darmpassage und halten den Darm fit. Pflanzenstoffe wie Senföle in Radieschen oder Sulfide in Zwiebeln schützen Zellen vor Schäden, reduzieren Entzündungen und senken das Darmkrebsrisiko. Mehr Gemüse unterstützt einen gesunden, starken Darm.



Ausgewogen essen

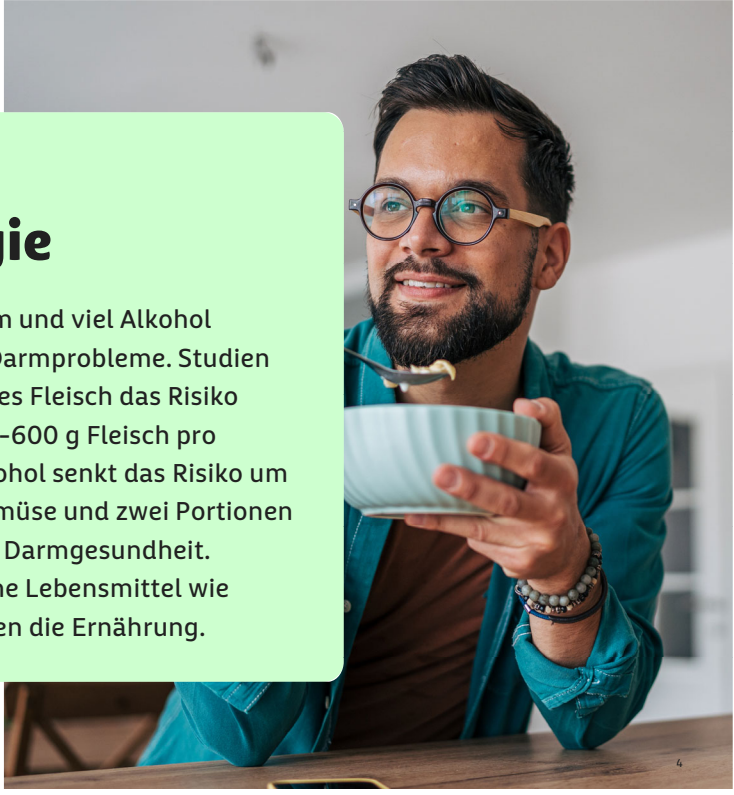
Der Darm ist zentral für ein starkes Immunsystem, da 70 Prozent der Abwehrzellen in der Darmwand sitzen. Ein gesunder Darm unterstützt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern fördert auch das allgemeine Wohlbefinden.

Die Verbindung zwischen Darm und Gehirn zeigt, wie eng Darmgesundheit mit Energie und mentaler Stärke verknüpft ist. Ein gesunder Darm trägt zu einem aktiven und ausgeglicheneren Leben bei.



Mit Strategie

Ein hoher Fleischkonsum und viel Alkohol erhöhen das Risiko für Darmprobleme. Studien zeigen, dass verarbeitetes Fleisch das Risiko steigert, daher sind 300-600 g Fleisch pro Woche ideal. Wenig Alkohol senkt das Risiko um 35 %. Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich fördern die Darmgesundheit. Proteinreiche, pflanzliche Lebensmittel wie Linsen und Tofu ergänzen die Ernährung.



Gewichts- regulierung

Das Darmmikrobiom, die Gemeinschaft der Bakterien im Darm unterstützt die Gewichtsregulation und produziert wertvolle Stoffe, die die Darmschleimhaut reparieren und Entzündungen reduzieren. Ein vielfältiges Mikrobiom fördert nicht nur die Darmgesundheit, sondern stärkt das gesamte Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen und pflanzlichen Lebensmitteln hilft, das Mikrobiom zu unterstützen.



Impressum

Druckstand: 02/26 Konzeption, Text und

Gestaltung: info@dr-ambrosius.de

Qualitätssicherung:

micaela.schmidt@barmer.de

Fotos: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com).

Alle Angaben wurden sorgfältig
zusammengestellt und geprüft. Dennoch
ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr
aktuell sind.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir
für die Vollständigkeit und Richtigkeit des
Inhalts keine Gewähr übernehmen können.
Für Anregungen und Hinweise sind wir stets
dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



**Weitere Informationen
gibt es hier.**