

WOCHENMARKT



Was tut dem Darm gut? Ein Anfang wäre, sich nicht zu viel Stress zu machen. © Julia Schwarz

Z+ **Gastroenterologie**

Wir haben 11 Gastroenterologen gefragt: Was ist Ihr wichtigster Rat?

Und was würden Sie auf keinen Fall tun? 11 Ärztinnen und Professoren antworten: Wie man Entzündungen vermeidet und warum der Protein-Hype dem Darm schaden kann.

Protokoll: Juliane Frisse und Elisa Pfleger

20. Oktober 2025, 11:42 Uhr

Darmgesundheit ist ein Trendthema: auf Social Media, in populären Sachbüchern und Podcasts. Doch welche der vielen Ernährungs- und Lifestyle-Tipps rund um den Darm sind tatsächlich sinnvoll und evidenzbasiert? Wir haben Gastroenterologinnen und Gastroenterologen nach ihren wichtigsten Ratschlägen für den Darm und einen gesunden Verdauungsapparat generell gefragt.

Was würden sie jedem raten, was selbst auf keinen Fall tun? An welche einfachen Regeln kann man sich halten, welchen kleinen Hack ausprobieren?

1. Für den Mischwald essen

"Es ist wichtig, das Mikrobiom zu pflegen, also das Ökosystem an Bakterienzellen in unserem Darm. Wir wollen einen gesunden Mischwald erhalten, keine Monokulturen züchten. Das erreichen wir, indem wir uns ausgewogen ernähren. Das bedeutet: erstens bunt und vielfältig essen, für den Mischwald, und zweitens von bestimmten Lebensmitteln nicht zu viel. Denn durch zum Beispiel zu viel Fett, Zucker und viele Softdrinks werden ungünstige Bakterienkulturen gefüttert. Diese können andere, vorteilhafte Bakterien verdrängen – die Monokultur droht. Das kann Entzündungen im Körper unterstützen oder auch zu einer bakteriellen Fehlbesiedlung führen, was zu Bauchschmerzen, Durchfällen oder Verstopfung führen kann. Deshalb empfehle ich eine mediterrane Ernährungsweise, mit viel frischem Gemüse, aber auch Fisch und wenig Fleisch – und wenn, dann mageres. Kohlenhydrate aus Lebensmitteln wie Weißbrot und Nudeln in Maßen. Außerdem fermentierte, milchsäurehaltige Produkte wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut. Kochen Sie viel frisch, nehmen Sie eher Olivenöl oder Rapsöl statt tierischem Fett. Gönnen Sie sich auch mal einen Kuchen, aber eben nicht jeden Tag zwei Stücke Sahnetorte."

Tanja Kühbacher ist Professorin und Chefärztin der Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie am Sankt Marien- und Sankt Annastifts Krankenhaus in Ludwigshafen am Rhein.

2. Mehr Ballast? Ja bitte!

"Essen Sie ballaststoffreiche Kost. Das bedeutet: Sparen Sie nicht an pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkornbrot, Haferflocken, Kohlgemüse, Bohnen oder Kartoffeln. Sie beinhalten bestimmte Fasern, die der Mensch selbst nicht verdauen kann: die Ballaststoffe. Diese Arbeit übernehmen stattdessen bestimmte Bakterien in unserem Darm. Ballaststoffreiche Ernährung zwingt den Darm so, aktiver zu sein. Das ist wichtig. Denn wenn der Darm zu träge ist, entwickeln wir Probleme wie chronische Verstopfung. Außerdem entstehen beim Abbau der Ballaststoffe durch die Bakterien kurzkettige Fettsäuren wie Buttersäure. Diese sind wichtige Energieträger, die auch die Immunfunktion unseres Darms unterstützen. Über den Darm haben wir eine permanente Interaktion mit unserer Umwelt in Form von Nahrung und Keimen. Er bildet also eine wichtige Barriere gegen schädliche Einflüsse. Mit Ballaststoffen können wir diese Barriere verstärken."

Herbert Tilg ist ein österreichischer Internist, Gastroenterologe und Universitätsprofessor an der Medizinischen Universität Innsbruck. Er ist Mitherausgeber einer führenden wissenschaftlichen Zeitschrift für Gastroenterologie und Hepatologie.

3. Zur Darmkrebs-Vorsorge gehen ...

"Nehmen Sie Vorsorgetermine ernst und gehen Sie zur Darmspiegelung. In Deutschland ist die Teilnahme an dieser Krebsvorsorge erschreckend niedrig. Dabei ist sie eine der besten evidenzbasierten Methoden, um Darmkrebs zu verhindern. Wir können bei der Untersuchung mögliche Krebsvorstufen erkennen und direkt abtragen. Besteht schon eine Krebserkrankung, werden durch die Darmspiegelung Tumore in der Regel in einem deutlich früheren Stadium diagnostiziert. Das verbessert die Heilungschancen und rettet Leben. Deshalb sollte jeder ab 50 die zugegeben ungeliebte, aber notwendige Darmspülung vor der Untersuchung in Kauf nehmen."

Patrick Michl ist Universitätsprofessor und Ärztlicher Direktor der Klinik für Gastroenterologie am Universitätsklinikum Heidelberg.

4. ... unter Umständen auch schon vor dem 50. Geburtstag

"Haben Sie keine Angst oder Scham vor der Darmkrebsvorsorge und nehmen Sie diese Untersuchung unbedingt wahr – in bestimmten Fällen auch schon vor dem 50. Geburtstag: wenn Sie zum Beispiel einen erstgradigen Verwandten haben, der oder die an Darmkrebs leidet, oder es Hinweise darauf gibt, dass eine ererbte Neigung vorliegen könnte, an Krebs zu erkranken, zum Beispiel beim sogenannten Lynch-Syndrom. Sollten in Ihrer Familie bestimmte Krebserkrankungen bereits im jüngeren Alter auftreten, etwa Darmkrebs unter 50 Jahren, besprechen Sie das unbedingt mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin."

Tom Lüdde ist Universitätsprofessor und Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie des Universitätsklinikums Düsseldorf.

Ein Abend. 14 Podcasts

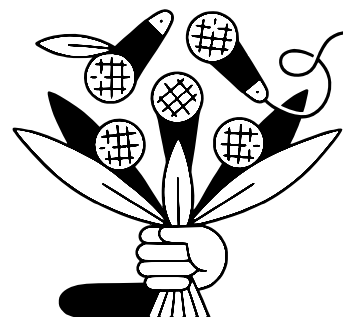
Der erste ZEIT Podcast Club

»Verbrechen«, »Das Politikteil«, »OK, America?«,
»Nur eine Frage« und viele mehr: Beim ZEIT Podcast
Club treffen unsere Podcasthosts in einem großen
Medley aufeinander.

Samstag, 1. November 2025 / silent green, Berlin

Jetzt Tickets kaufen [<https://doo.net/veranstaltung/198550/buchung>]

Datenschutzhinweis [<https://datenschutz.zeit.de/zon>]



5. Die Großeltern haben Recht

"Man sollte nur essen, was auch die Großeltern schon als Lebensmittel identifiziert hätten, also keine industriell hochverarbeiteten Produkte wie Tiefkühlpizza, Instant-Nudeln oder anderes Junkfood. Sicher hätten sie auch Separatorenfleisch abgelehnt. Dies sind maschinell vom Knochen gelöste Fleischteile, die als Fleischbrei aus strukturell veränderter Muskulatur, Fett, Bindegewebe, Rückenmark und sogar Knochenbestandteilen zum Beispiel in der Wurst landen. Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten in der Regel Geschmacksverstärker, Bindemittel und Zusatzstoffe, die der Gesundheit schaden können. [https://www.dge.de/fileadmin/user_upload/wissenschaft/ernaehrungsberichte/15eb/15-DGE-EB-Vorveroeffentlichung-Kapitel9.pdf] Unsere Großeltern haben nur mit natürlichen Zutaten frisch gekocht. Das ist wesentlich besser für unseren Körper. Wenn ich von den Großeltern spreche, dann meine ich übrigens die gesamte ältere Generation weltweit. Egal, in welchem Kulturkreis Mahlzeiten zubereitet werden, ich würde mich bei der Ernährung danach richten, was unsere Großeltern als Lebensmittel betrachtet haben – und was nicht."

Katrin Eberle ist Gastroenterologin und Chefärztin der Klinik für Innere Medizin II am Klinikum Weimar.

Sodbrennen, Sport, Social-Media-Challenges

6. Keine Angst vor Essen

"Manche meiner Patienten kommen mit einer richtigen Angst vor dem Essen zu mir. Die Ursache liegt häufig in extremen Ernährungstrends oder Diäten. Ein Klassiker ist zum Beispiel, auf Gluten zu verzichten. Das hat oft zur Folge, dass zu wenig Ballaststoffe zugeführt werden, weil etwa auch kein Vollkornbrot mehr gegessen wird. Das kann am Anfang gut gehen, aber im Verlauf zu Problemen wie Blähungen oder Stuhlentleerungsstörungen führen. Oft denken die Betroffenen gar nicht mehr daran, dass das am Glutenverzicht liegen könnte, weil sie bereits seit Monaten ihrer neuen Diät folgen. Da der Zusammenhang mit dem Glutenverzicht oft nicht mehr bewusst ist, vermuten viele Betroffene Unverträglichkeiten und streichen möglicherweise noch mehr Lebensmittel aus dem Speiseplan. Als Konsequenz können dem Darm wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung fehlen."

Yurdagül Zopf ist Oberärztin, Fachärztin für Innere Medizin, Gastroenterologin und Professorin mit dem Schwerpunkt Ernährungsmedizin am Uniklinikum Erlangen.

7. Sodbrennen und ähnliche Beschwerden ernst nehmen

"Wenn Sie regelmäßig Refluxbeschwerden wie Sodbrennen haben, sollten Sie das nicht ignorieren. Der Rückfluss von Säure aus dem Magen in die Speiseröhre ist ein Risikofaktor für Speiseröhrenentzündungen und im schlimmsten Fall für das Auftreten von

Speiseröhrenkrebs. Nehmen Sie also Alarmsignale wie eine heisere Stimme am Morgen, Druckschmerz hinter dem Brustbein oder Säuregeschmack im Mund ernst. Besprechen Sie solche Symptome unbedingt mit Ihrem Hausarzt."

Christoph Stein-Thoeringer ist Oberarzt und Professor für Klinische Infektiologie und Translationale Mikrobiomforschung am Universitätsklinikum Tübingen.

8. Niemals mit dem Sport aufhören ...

"Körperliche Bewegung ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um vielen Erkrankungen entgegenzuwirken. Das gilt auch für Magen- und Darmkrebs. Deshalb würde ich niemals aufhören, Sport zu machen. Man sollte mehrfach pro Woche sportlich aktiv sein und den Körper für jeweils mindestens 30 Minuten beanspruchen. Wenn ein Tumor per OP entfernt wurde, wird in vielen Fällen eine nachgeordnete Chemotherapie empfohlen. Es gibt nun große neue Studien zu Brust- und eben auch Darmkrebs, die bei dem letzten Weltkrebskongress vorgestellt worden sind. Sie haben gezeigt, dass körperliche Bewegung des Patienten die Effektivität der Chemotherapie steigern kann, um die Rückkehr einzelner Krebsarten zu verhindern."

Patrick Michl ist Universitätsprofessor und Ärztlicher Direktor der Klinik für Gastroenterologie am Universitätsklinikum Heidelberg.

9. ... aber auf Warnzeichen achten

"Ich möchte keine Ausrede für Bewegungsmuffel liefern: Sport ist gesund, das steht außer Frage. Auf exzessiven Sport und Überbelastung im Sport würde ich aber verzichten, denn für die Darmgesundheit kann das schädlich werden. Eine Überbelastung, zu der es zum Beispiel bei einem Marathon oder einem Triathlon (Ironman) kommen kann, führt zu einer Minderdurchblutung des Darms, weil das Blut aus dem Darm in die Muskeln und Haut umgeleitet wird. Diese Mangeldurchblutung kann im Übrigen auch die Leber betreffen, was schwere gesundheitliche Folgen haben kann. Für den Darm bedeutet diese reduzierte Durchblutung "Stress", denn es stört seine Innenschichten, die für Nahrungsaufnahme und Barrierefunktionen sehr wichtig sind. So steigt das Risiko für kleinste Geschwüre in der Darmschleimhaut oder einen *leaky gut*: Die Darmschleimhaut wird durchlässig, und Bakterien oder deren Abbauprodukte können vermehrt in den Körperkreislauf übertreten und die Leber schädigen. Warnzeichen sind Bauchschmerzen, Krämpfe, Durchfall und im schlimmsten Fall Blut im Stuhl. Deshalb ist es wichtig, den Körper langsam an diese starken Belastungen heranzuführen und zusätzlichen Stress durch Hitze und Flüssigkeitsmangel zu vermeiden. Wenn man an Vorerkrankungen des Herzens, der Gefäße oder der Bauchorgane leidet, muss Ausdauersport auch immer zusätzlich ärztlich begleitet werden."

Christoph Stein-Thoeringer ist Oberarzt und Professor für Klinische Infektiologie und Translationale Mikrobiomforschung am Universitätsklinikum Tübingen.

10. Keine Social-Media-Trends und -Challenges mitmachen

"Gesundheitstrends auf Social Media klingen oft hochmodern: Plötzlich ist es *in*, den Darm zu reinigen, zu entgiften oder auch zu *resetten*. Doch der Darm ist ein hochkomplexes und hochintelligentes Organ mit eigenem Immunsystem, er braucht keine Detox-Tees, Detox-Pulver oder fragwürdige Kuren. Auf Social Media kursieren aber nicht nur wirkungslose Trends und Tipps, sondern auch schädliche. Besonders alarmierend finde ich, dass dort auch dazu animiert wird, an gefährlichen Challenges teilzunehmen. Etwa die Hot-Chip-Challenge, bei der extrem scharfe Chips gegessen werden sollen. Nicht selten hat das akute Magen-Darm-Reizungen, Kreislaufprobleme, Durchfall und sogar Klinikaufenthalte zur Folge. Bei der Paracetamol-Challenge werden hohe Dosen eines Schmerzmittels genommen, von dem man weiß, dass es zu Leberversagen führen kann. Ich würde allen raten, solchen Challenges aus dem Weg zu gehen und ihre Herausforderungen im Beruf, im Sport oder bei einem anspruchsvollen Hobby zu suchen. Unser Körper ist kein Spielplatz für Social-Media-Mutproben."

Martina Müller-Schilling ist Direktorin der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin I und Inhaberin des Lehrstuhls für Gastroenterologie am Universitätsklinikum Regensburg.

Nahrungsergänzungsmittel, Pflanzen zählen, Darmflorastatus

11. Nicht gedankenlos Nahrungsergänzungsmittel nehmen

"Nahrungsergänzungsmittel wie Multivitaminpräparate oder Mineralstoffe boomen. Doch Supplemente sind keine Medikamente. Sie werden als besonders wertvoll beworben, ohne dass sie jemals in irgendeiner Studie gezeigt haben müssen, dass sie einen gesundheitlichen Mehrwert liefern. Hinzu kommt: Nahrungsergänzungsmittel können Inhaltsstoffe enthalten, die dem Darm schaden. Eisen-EDTA etwa wird, neben Eisencitrat und Eisensulfat, als Supplement bei Eisenmangel eingesetzt. Durch Versuche an Mäusen konnten wir zeigen, dass dieses Eisen-EDTA Darmentzündungen verschlimmern und sogar Darmkrebs auslösen kann. [<https://www.nature.com/articles/s41598-021-84571-5>] Dieser Zusatzstoff muss nicht mal gekennzeichnet werden, wenn er Lebensmitteln zugefügt wird. Da steht dann einfach "reich an Eisen" drauf. Wenn man einen nachgewiesenen Eisenmangel hat, würde ich diesen medizinisch behandeln – mit Eisentabletten oder einer Eiseninfusion. Aber ich würde nie blindlings Nahrungsergänzungsmittel schlucken."

Christoph Gasche ist assoziierter Universitätsprofessor an der Medizinischen Universität Wien und arbeitet als Internist und Gastroenterologe in einer eigenen Praxis.

12. Flohsamenschalen testen

"Wer gesund ist, keine Probleme mit Magen und Darm hat und präventiv etwas für seine

Verdauung tun will, kann Flohsamenschalen ausprobieren. Flohsamen sind Körner, ähnlich wie Leinsamen, und es gibt sie in jedem Reformhaus. Die Schalen bestehen vor allem aus Ballaststoffen und können mit Flüssigkeit stark aufquellen. Dadurch machen Flohsamenschalen den Stuhl weicher und beugen so Verstopfung vor. Weil sie Wasser binden, helfen sie aber auch bei Durchfall. Sie balancieren sozusagen die Verdauung aus. Einfach einen Esslöffel Flohsamenschalen pro Tag in ein großes Glas Flüssigkeit, also Wasser oder Tee, einrühren und trinken. Dass man dazu genug trinkt, ist aber wirklich wichtig. Dann können Flohsamenschalen dabei unterstützen, genug Ballaststoffe zu sich zu nehmen."

Heiner Krammer ist außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg und leitet das Magen-Darm-Zentrum in Mannheim.

13. Pflanzen zählen

"Essen Sie 30 unterschiedliche Pflanzen pro Woche: Tomate, Paprika in allen Farben, Nüsse, verschiedene Salate, frische Kräuter, was auch immer. Sie nehmen so nicht nur insgesamt viel Pflanzliches zu sich – und damit ausreichend Ballaststoffe, von denen die Bakterien in Ihrem Darmmikrobiom leben. Mit 30 Pflanzen pro Woche essen Sie außerdem vielfältig und befördern so auch ein vielfältiges Mikrobiom. Denn unterschiedliche Bakterien können unterschiedliche Ballaststoffe besser oder schlechter verwerten. Und wir wissen, dass bei Menschen mit einem gesunden Darm eine sehr hohe Diversität der Bakterien besteht. Ja, 30 Pflanzen pro Woche ist schwierig, ich schaffe das selbst auch nicht immer. Das Konzept passt nicht gut zu unseren mitteleuropäischen Ernährungsgewohnheiten: viel Brot und Nudeln und ein schönes Stück Fleisch, während Gemüse eine Beilage bleibt. Viele neigen auch dazu, immer das Gleiche zu essen. Das Zählen hilft, dem entgegenzuwirken."

Johannes Janschek ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie und behandelt Patientinnen und Patienten in seiner eigenen Praxis in Dresden.

14. Einfach mal den Darmflorastatus erheben? Nicht nötig

"Viele Menschen fragen sich, ob sie nicht mal die Zusammensetzung der Darmbakterien überprüfen lassen sollten – und geben Geld dafür aus, damit im Labor eine Mikrobiomanalyse gemacht wird. Wir wissen aber gar nicht, wie eine normale physiologische Zusammensetzung der Darmflora aussieht. Aus den Ergebnissen lassen sich für den Einzelnen keine Empfehlungen ableiten. Das Geld können Sie sich also sparen."

Heiner Krammer ist außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg und leitet das Magen-Darm-Zentrum in Mannheim.

15. Bei schwieriger Diagnostik auf keinen Fall aufgeben

"Wenn ich an Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder Bauchschmerzen leide, wenn ich Gewicht verliere, Blut im Stuhl entdecke oder mehrere diese Beschwerden zusammen auftreten, würde ich immer zum Arzt gehen. Das sind Symptome, die man erst nehmen sollte, vor allem, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten. Manchmal findet sich in den ersten Untersuchungen aber noch keine Ursache. Es ist wichtig, sich von einer solchen schwierigen Diagnostik nicht entmutigen zu lassen. Denn man leidet an Beschwerden, die grundsätzlich behandelbar sind. Vielleicht muss man noch mal einen anderen Arzt oder eine andere Ärztin konsultieren. Ich würde Beschwerden unbedingt so lange abklären, bis mir auch geholfen werden kann."

Tanja Kühbacher ist Professorin und Chefärztin der Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie am Sankt Marien- und Sankt Annastiftskrankenhaus in Ludwigshafen am Rhein.

Alkohol, Proteinriegel, Stress

16. Etiketten lesen: Fünf Zutaten sind genug

"Wir kennen die Ursachen von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn nicht, aber nehmen inzwischen an, dass hochverarbeitete Lebensmittel [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36305857/>] diese fördern [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38305329/>] können [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40871705/>]. Ich würde sie daher möglichst vermeiden. Meinen Patienten rate ich immer: Nichts essen, das mehr als fünf Bestandteile auf der Zutatenliste hat. Idealerweise essen Sie nur Lebensmittel ohne Zutatenliste. Schon auf einer Tütensuppe stehen hinten bestimmt 30 verschiedene Inhaltsstoffe drauf: Emulgatoren, Geschmacksstoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe."

Johannes Janschek ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie und behandelt Patientinnen und Patienten in seiner eigenen Praxis in Dresden.

17. Die Leber nicht vergessen

"Wer seine Darmgesundheit stärken will, muss auch seine Leber schützen. Denn Leber und Darm stehen in einem engen, wechselseitigen Austausch über die sogenannte Darm-Leber-Achse: Über das Gallengangsystem, die Pfortader und immunologische Botenstoffe besteht eine Verbindung. Wir konnten beispielsweise in Untersuchungen zeigen, dass Patienten mit schweren Lebererkrankungen auch eine Beeinträchtigung der Schutzschicht ihres Darms aufweisen: Die Mukusschicht, die den Darm von innen auskleidet, ist bei ihnen ausgedünnt. Durch diese Beschädigungen können für unsere Gesundheit ungünstige Bakterien das Innere des Darms verlassen und an anderer Stelle Entzündungen auslösen. Was bedeutet, auf die Lebergesundheit zu achten? Natürlich bewusst zu essen und zu trinken, also idealerweise gar keinen Alkohol zu sich zu nehmen und auf eine pflanzenbasierte Ernährung zu setzen."

Genauso sind Bewegung und ein gesundes Gewicht wichtig. Aber zur Lebergesundheit gehört auch, Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Arzt einzunehmen – und nicht Verschreibungspflichtiges wie Nahrungsergänzungsmittel schlichtweg wegzulassen, außer es gibt einen nachgewiesenen Mangel. Denn jedes Medikament und jedes Nahrungsergänzungsmittel wird von der Leber verstoffwechselt, wodurch sie belastet und geschädigt werden kann. Natürlich dürfen Sie ein Schmerzmittel verwenden, wenn Sie an Kopfschmerzen leiden. Aber Sie sollten nicht vor dem Sport eine Ibuprofen einnehmen, aus Sorge vor Muskelkater."

Martina Müller-Schilling ist Direktorin der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin I und Inhaberin des Lehrstuhls für Gastroenterologie am Universitätsklinikum Regensburg.

18. Beim Alkohol aufpassen

"Alkohol ist nicht nur schlecht für die Leber, sondern auch für den Darm. Ich würde deshalb auf keinen Fall mehr als zum Beispiel ein kleines Bier oder ein Glas Wein täglich trinken. Denn regelmäßig mehr zu trinken, schädigt die Mikrobiota, die Keimwelt unseres Darms, massiv: Alkohol ist pures Gift für unsere schützenden und damit für uns sehr wichtigen Darmkeime. Das Darmbakterium *Akkermansia muciniphila* beispielsweise ist essenziell für die Aufrechterhaltung der lebenswichtigen Darmbarriere. Bei hohem Alkoholkonsum wird es fast völlig zerstört und kann kaum mehr im Stuhl nachgewiesen werden. Über solche Wege ruiniert Alkohol auch den Darm und unser Immunsystem."

Herbert Tilg ist ein österreichischer Internist, Gastroenterologe und Universitätsprofessor an der Medizinischen Universität Innsbruck.

19. Vorsicht vor dem Protein-Hype

"Der Markt proteinreicher Lebensmittel wächst: Überall sehen wir High-Protein-Riegel, Proteinpulver und -shakes. Solche Produkte werden eingesetzt, um Muskeln aufzubauen – obwohl man auch einen erhöhten Bedarf durch natürliche eiweißreiche pflanzliche oder tierische Lebensmittel decken kann. Für die Darmgesundheit können solche Produkte schädlich sein. Dabei handelt es sich um hochprozessierte Lebensmittel, die man grundsätzlich meiden sollte. In einem Proteinriegel stecken meist nicht nur Eiweiße, sondern auch Farbstoffe, Zucker oder Süßungsmittel, Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe, die die Darmschleimhaut reizen können. Manche meiner Patienten versuchen, ihren Muskelaufbau mit solchen Produkten zu optimieren. Das kostet viel Geld und hat in der Summe keinen positiven gesundheitlichen Effekt. Dasselbe gilt auch für die so beliebten Protein-Shakes. Ich setze für meine Eiweißzufuhr deshalb natürliche Lebensmittel ein, wie zum Beispiel fettarme Milchprodukte, und vermeide künstliche Produkte wie Shakes und Riegel."

Yurdagül Zopf ist Oberärztin, Fachärztin für Innere Medizin, Gastroenterologin und Professorin mit

dem Schwerpunkt Ernährungsmedizin am Uniklinikum Erlangen.

20. Stress in den Griff bekommen

"Es gibt wissenschaftliche Hinweise darauf, dass negativer Stress einen Einfluss auf die Darmgesundheit haben kann. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse, die eine Verbindung zwischen dem Nervensystem und dem Darm bezeichnet, kann Stress die Darmfunktion negativ beeinflussen, eine Veränderung des Mikrobioms begünstigen und möglicherweise auch einen Risikofaktor für die Entwicklung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen darstellen. Daher würde ich dazu raten, auf das eigene Stresslevel zu achten. Ich muss aber zugeben, auch mir selbst fällt das oft schwer."

Tom Lüdde ist Universitätsprofessor und Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie des Universitätsklinikums Düsseldorf.