



Gesamt

Coopzeitung Gesamt
4002 Basel
0800 400 400
<https://www.coopzeitung.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 1'786'621
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 71
Fläche: 167'954 mm²

Auftrag: 1085939
Themen-Nr.: 520.007

Referenz: 92066973
Ausschnitt Seite: 1/5



Mund auf: Der Vordereingang der Ausstellung gleicht unserem eigenen.



Gesamt

Coopzeitung Gesamt
4002 Basel
0800 400 400
<https://www.coopzeitung.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 1'786'621
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 71
Fläche: 167'954 mm²



Auftrag: 1085939
Themen-Nr.: 520.007

Referenz: 92066973
Ausschnitt Seite: 2/5

Spaziergang durch den Darm

Zugegeben: Die Verdauung steht auf der Liste der alltäglichen Gesprächsthemen eher weiter unten. Schade eigentlich, denn die Sache ist ebenso komplex wie wichtig. Die Umweltarena Schweiz in Spreitenbach AG klärt auf.

TEXT **SUMEYA EREN** FOTOS **CHRISTOPH KAMINSKI**

Hundert Billionen – das ist eine Eins mit 14 Nullen. Mit einer Zahl dieser Dimension kommen wir in unserem Alltag äusserst selten in Berührung. Eine Ausnahme gibt es jedoch: Hundert Billionen ist die Anzahl an Darmbakterien, die mithelfen, unsere Nahrung zu verdauen. Wie man sieht, ist unser Verdauungsapparat eine Wundertüte an Mikroorganismen – und entscheidend für unsere Gesundheit. Umso wichtiger ist es, dass man sich damit auseinandersetzt.

In der Dauerausstellung «Welt des Essens» in der Umweltarena Schweiz in Spreitenbach dreht sich alles um die Themen Ernährung und Darmgesundheit. Zur Ausstellung gehört auch der «begehbare Darm», ein übergrosses Modell eines Dickdarms, das seinem Namen alle Ehre macht. Selin Lo Re (28), Ernährungsfachfrau und Mitarbeiterin der Umweltarena, half bei der Konzeption des Exponats und leitet Gruppen auf vorgängig buchbaren Themenführungen durch die Ausstellung.

Willkommen im Verdauungstrakt

Die Ausstellung begrüsst die Besucher:innen mit einem zwei Meter hohen, weit aufgerissenen Mund – eine beeindruckende

Nachbildung, die einem schon von Weitem ins Auge springt. Wer sich in den Schlund hineinwagt, findet sich in einem Ausstellungsraum ganz im Zeichen der Ernährung wieder. Die Darmgesundheit hängt schliesslich stark davon ab, was wir alles zu uns nehmen.

Ein Rezept für die viel zitierte «gute Ernährung» gibt es nicht. «Jeder Körper ist individuell. Das gilt auch für seinen Energiebedarf», sagt Selin Lo Re. Wichtig sei das richtige Mass und ein abwechslungsreiches Essverhalten. Um ein Gefühl für diese ausgewogene Ernährung zu entwickeln, gibt es

→ Orientierungshilfen – das Tellermodell der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ist eine davon. Es veranschaulicht das vorgeschlagene Verhältnis der verschiedenen Nahrungsmittel zueinander.



Gesamt

Coopzeitung Gesamt
4002 Basel
0800 400 400
<https://www.coopzeitung.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 1'786'621
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 71
Fläche: 167'954 mm²



Auftrag: 1085939
Themen-Nr.: 520.007

Referenz: 92066973
Ausschnitt Seite: 3/5

der. «Es empfiehlt sich, jeweils gleich viel Gemüse oder Früchte wie auch Stärkebeilagen zu essen. Die eiweisshaltigen Lebensmittel bilden den dritten und kleinsten Bestandteil», erklärt Lo Re.

Aber was passiert denn nun eigentlich bei der Nahrungsaufnahme? Gut gekaut ist halb verdaut: Die Verdauung beginnt bereits im Mund, wo das Gegessene zerkleinert und eingespeichelt wird. Danach wandert die Nahrung durch die Speiseröhre in den Magen.

Festessen der Bakterien

Wenn auch der Magen eine wichtige Funktion hat, nämlich die Nahrung mithilfe des Magensafts zu einem gut durchmischten Speisebrei zu verarbeiten, beginnt der Hauptteil der Nährstoffaufnahme erst im Darmtrakt: Die im Speisebrei enthaltenen Fette, Kohlenhydrate, Eiweisse und Mikronährstoffe gelangen durch die Innenwände des Dünndarms in die Blutbahnen. Im Dünndarm legt die Nahrung eine Strecke von drei bis fünf Metern zurück. Was sich nicht aufnehmen lässt, wandert weiter in den Dickdarm. Und genau durch diesen führt Lo Re die Besucher:innen während ihrer Führungen. «Im Dickdarm werden nur noch wenige Nährstoffe aufgenommen», erklärt die Expertin. «Seine Hauptaufgabe ist, die Flüssigkeit aus den Nahrungsresten zurückzugewinnen.» Auch die erwähnten Billionen von Bakterien kommen hier ins Spiel. In ihrer Gesamtheit machen sie das sogenannte Mikrobiom, auch bekannt als die Darmflora, aus. Sie ernähren sich von den Resten und tragen so zu ihrer Zersetzung bei. Oder wie Lo Re es lachend ausdrückt: «Die Bakterien

haben ein Chäferfäscht.»

Das Bauchhirn

Die Verdauung ist nicht die einzige Funktion des Darms. Das Organ ist durch den Vagusnerv mit dem Hirn vernetzt. Daher beeinflusst nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere psychische Gesundheit die Verdauung. «Der Darm ist hochkomplex und sensibel gegenüber verschiedenen Einflüssen», sagt Lo Re. Er fungiere quasi als zweites Gehirn. Von Bewegungsmangel über den Schlafrhythmus bis hin zu Stress: Der Darm werde von den unterschiedlichsten Faktoren beeinflusst. Zudem gehen aktuelle Forschungsansätze davon aus, dass das Ganze auch umgekehrt erfolgt. Die Darmgesundheit soll sich demnach auf die Psyche auswirken und sogar Depressionen begünstigen können.

Eines ist klar: Die Darmgesundheit ist ein wichtiges Thema, das mehr Beachtung verdient. «Unser begehbares Modell zeigt, welche unschönen Veränderungen im Darm entstehen könnten, wenn wir ihm keine Beachtung schenken», erklärt die Expertin. Jährlich erkranken in der Schweiz rund 4000 Personen an Darmkrebs. Gerade wer über 50 ist, sollte regelmässig zur Darmkrebsvorsorge gehen.

Schenken wir dem Alleskönner also vermehrt unsere Aufmerksamkeit und hören zu, wenn er uns etwas sagen will – nicht nur auf dem stillen Örtchen, sondern auch in anderen Lebenslagen. ●

Die Dauerausstellung «Welt des Essens» kann jeweils von Mittwoch bis Sonntag von 10 bis 17 Uhr in der Umweltarena in Spreitenbach AG besucht werden.



Gesamt

Coopzeitung Gesamt
4002 Basel
0800 400 400
<https://www.coopzeitung.ch/>

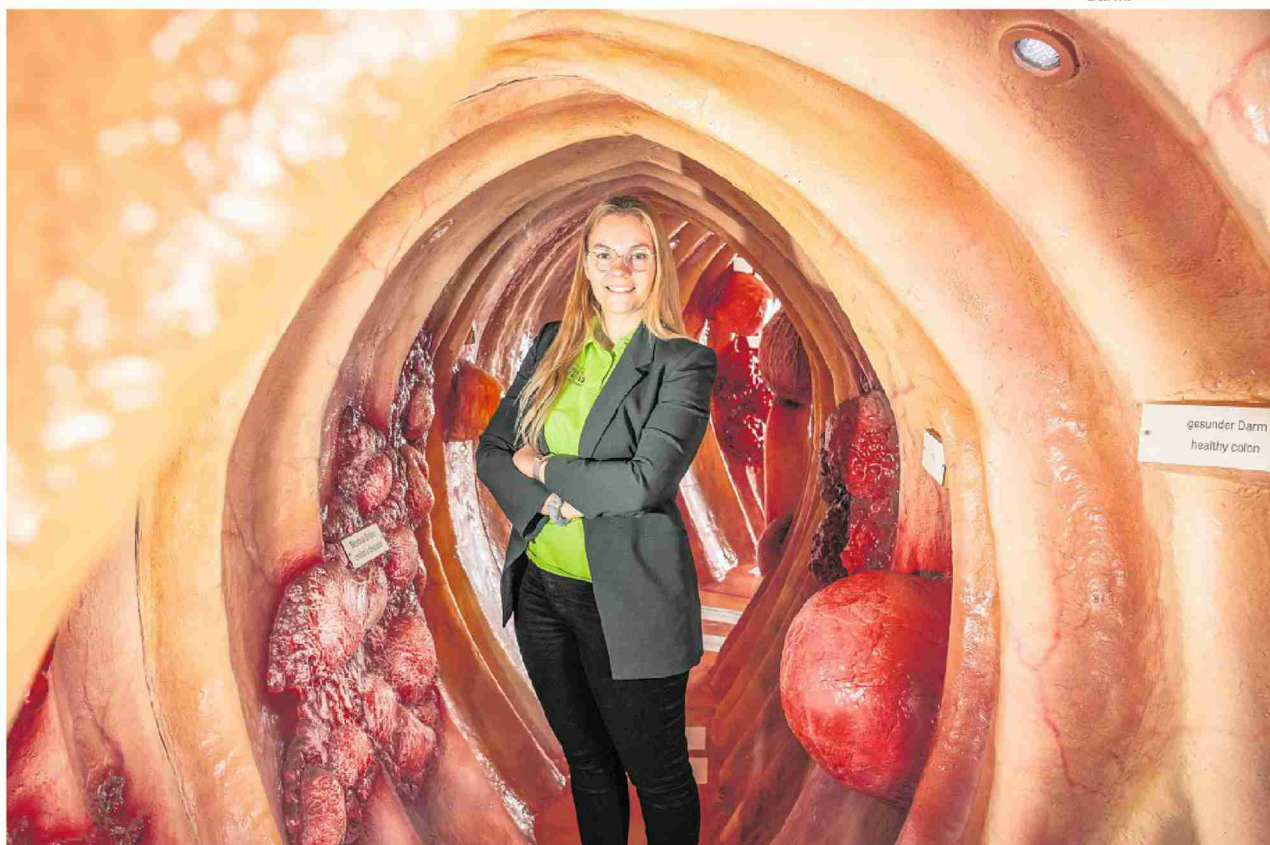
Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 1'786'621
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 71
Fläche: 167'954 mm²

Auftrag: 1085939
Themen-Nr.: 520.007

Referenz: 92066973
Ausschnitt Seite: 4/5

Ernährungsfachfrau
Selin Lo Re führt
Interessierte durch
einen überlebens-
grossen begehbaren
Darm.



Gesamt

Coopzeitung Gesamt
4002 Basel
0800 400 400
<https://www.coopzeitung.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 1'786'621
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 71
Fläche: 167'954 mm²

Auftrag: 1085939
Themen-Nr.: 520.007

Referenz: 92066973
Ausschnitt Seite: 5/5

Ausgewogen: Das Tellermodell der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE veranschaulicht das empfohlene Mengenverhältnis der verschiedenen Lebensmittel.

