

Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp 3: Bewegung

Interessantes über das Darm - Mikrobiom

- Ein gesundes Mikrobiom verbessert die Aufnahme von Mikronährstoffen
- Das Mikrobiom regelt den Hormonhaushalt
- Auch Hormone werden teilweise im Darm vorproduziert und sind abhängig von einer gesunden Darmflora. Dazu zählen zum Beispiel das Schlafhormon Melatonin und die Glückshormone Dopamin und Serotonin. Ist die Produktion von stimmungsaufhellenden Hormonen gestört, kann sich das auf die Motivation und das sportliche „Mind-Set“ auswirken und die Schmerztoleranz herabsetzen.

»Bewegung für ein gutes Bauchgefühl«*

Unser Superorgan Darm dient nicht nur der Verdauung und der Bereitstellung von Nährstoffen und Vitaminen, sondern ist auch wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. Er ist an der Steuerung unserer Emotionen beteiligt und wird auch als unser 2. Gehirn bezeichnet. Er ist Lebensraum für eine sehr große Anzahl an Mikroorganismen (Darmmikrobiota). Vor allem unser Dickdarm beherbergt schätzungsweise 100 Billionen Bewohner, die bis zu zwei Kilogramm wiegen.

Wichtig ist die Bakteriengemeinschaft (Mikrobiom) vor allem für unsere Gesundheit. Von den Bakterienarten gibt es welche, die sich günstig auf die Gesundheit auswirken und solche, die eher ungünstig sind. Dabei sollten wir darauf achten, dass die schützenden Bakterienarten die Oberhand behalten. Je vielfältiger unser Mikrobiom ist, desto stabiler und widerstandsfähiger gegenüber Störungen ist es.

Neben Ernährung, Stressverhalten hat auch Bewegung einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Darmgesundheit.

150 Minuten moderater Sport pro Woche sind gut für den Darm

Es ist bekannt, dass sich das Mikrobiom von Sportlerinnen und Sportlern von Menschen unterscheidet, die viel sitzen. Neuere Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Bewegung die Zusammensetzung des Darmmikrobioms nicht nur junger Menschen positiv verändern kann, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Darmgesundheit älterer Erwachsener haben, indem sie die Zusammensetzung des Darmmikrobioms verbessern.

- Schon eine halbe Stunde Sport pro Tag, an fünf Tagen die Woche, unterstützt den Darm bei seiner wichtigen Arbeit in unserem Körper
- Versuche deine Bewegungszeiten zu erhöhen und deine Sitzzeiten zu reduzieren
- Inaktivität bedeutet Stoffwechselreduktion (die Peristaltik ist deutlich herabgesetzt, unser Darm wird träge und die Verdauung dauert länger)



Foto: „Tut gut!“ Martin Mathes

*Quellen:

- <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/mikrobiom/>
- Ramos C, Gibson GR, Walton GE, Magistro D, Kinnear W, Hunter K. Systematic Review of the Effects of Exercise and Physical Activity on the Gut Microbiome of Older Adults. *Nutrients*. 2022 Feb 5;14(3):674.