

Darmgesundheit revolutionieren: Ernährung als Schlüssel zu Wohlbefinden!

Erfahren Sie, wie Ernährung und Mikrobiom die Gesundheit beeinflussen. Oberärzte diskutieren Fasten und Ballaststoffe im Podcast.

St. Veit an der Glan, Österreich -

In einer neuen Folge des Podcasts „Lebenswerk“, produziert vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit, wird die essentielle Rolle des Darms für die Gesundheit beleuchtet. Oberärztin Dagmar Sobe-Schmid und Primar Hans Peter Gröchenig diskutieren, wie richtige Ernährung und Fasten das Mikrobiom unterstützen, das weit mehr als nur für die Verdauung zuständig ist. Gesunde Ballaststoffe stehen dabei im Mittelpunkt: Sobe-Schmid betont, dass ihre Zufuhr ein echter „Gamechanger“ für das Wohlbefinden ist, während Industrienahrungsmittel und Zucker dazu führen, dass das Mikrobiom verarmt, was sich negativ auf den Körper auswirkt, wie [klick-kaernten.at](https://www.klick-kaernten.at) berichtet.

Gröchenig warnt vor den Folgen einer ballaststoffarmen Ernährung, die nicht nur den Darm, sondern das gesamte Gesundheitssystem beeinträchtigen kann. Diese Ernährungsweise könnte unter anderem zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes führen. Zudem wird im Zusammenhang mit dem Podcast das einzigartige Programm „Coping School“ erwähnt, das von den Barmherzigen Schwestern in Wien angeboten wird. Dieses zehnköpfige

Programm beschäftigt sich mit der adäquaten Betreuung von Menschen mit Adipositas, indem es Ernährungsberatung und Bewegungstherapie bietet. Die Kosten für die Teilnehmer mit einem Body-Mass-Index ab 30 werden von der Krankenversicherung übernommen.

Mikrobiom und Gesundheit

Die Bedeutung des Mikrobioms wird nicht nur im Podcast hervorgehoben, sondern auch durch aktuelle Forschungsergebnisse untermauert. Laut **dr-hillmann.de** ist der Zusammenhang zwischen chronischen Erkrankungen und der bakteriellen Besiedlung im Darm belegt. Der menschliche Körper beherbergt eine Vielzahl von Mikroorganismen, die eine entscheidende Rolle bei der Immunabwehr spielen sowie die Gesundheit der Darmzellen fördern. Umweltfaktoren und ungesunde Ernährungsgewohnheiten können dieses mikrobiologische Gleichgewicht erheblich stören, was zu Beschwerden wie Reizdarm oder Allergien führen kann. Daher ist die Wiederherstellung dieses Gleichgewichts durch spezielle Präparate und Ernährungsumstellungen von großer Bedeutung, um die Verdauung und die Nährstoffaufnahme zu verbessern.

Details	
Ort	St. Veit an der Glan, Österreich
Quellen	• www.klick-kaernten.at • dr-hillmann.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at