

**Thema:**           **Achte auf deinen Darm! – Bei der Immunabwehr ist er der Chef!**

**Umfrage:**        0:24 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Ohne Immunabwehr geht nichts. Ohne sie könnte uns schon der kleinste Schnupfen umhauen. Deshalb soll man sie ja auch unterstützen, wie man immer wieder hört und liest. Aber wie macht man das? Wir haben uns dazu mal auf der Straße umgehört...

**Frau:** „Viel mit dem Kind spazieren gehen. Warum? Frische Luft, Bewegung und einfach mal Entspannung im Wald.“

**Mann:** „Viel Sport, in erster Linie. Und ich achte halt auf meine Ernährung, achte auf einen gesunden Schlafrhythmus und versuche, einen halbwegs vernünftigen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit zu schaffen.“

**Frau:** „Vitamin D, ja zur Unterstützung des Immunsystems.“

**Mann:** „Viel Rohkostsalate, Obst, solche Sachen.“

**Frau:** „Viel Wasser trinken, kein Alkohol.“

**Abmoderationsvorschlag:** Ganz genau. Für ein starkes Immunsystem ist eine ausgewogene Ernährung das A und O, besonders auf die Vitamine C und D sowie Zink sollten Sie achten. Wem Sie aber auch unbedingt ausreichend Aufmerksamkeit schenken sollten, ist Ihr Darm! Der ist im Körper nämlich der Abwehrchef. Warum das so ist, darüber sprechen wir gleich mit einer Ernährungsexpertin.

**Thema:     Achte auf deinen Darm! – Bei der Immunabwehr ist er der Chef!**

**Beitrag:**     2:28 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Gerade erst gesund geworden, hat man sich schon das nächste wieder eingefangen. Für viele war das in den letzten Monaten ganz normal. Teilweise dauerte es auch eine gefühlte Ewigkeit, bis man wieder fit war. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass das Immunsystem nicht optimal arbeitet. Doch was können wir tun, damit unser Körper besser mit Eindringlingen wie Viren und Bakterien fertig wird? Ganz wichtig ist, auf den Darm zu achten. Was der mit der Immunabwehr zu tun hat, verrät uns (anlässlich des Weltgesundheitstags am 7. April) mein Kollege Oliver Heinze.

**Sprecher: Der Darm spielt für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle, so Juniorprofessorin Marie-Christine Simon. Sie ist Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin an der Universität Bonn und beschäftigt sich mit den Mikroorganismen, die den menschlichen Darm besiedeln. Etwa 80 Prozent unserer Immunzellen sitzen im Darm und das hat seinen Grund.**

**O-Ton 1 (Jun.-Prof. Marie-Christine Simon, 28 Sek.):** „Wenn Sie sich das vorstellen, der Darm arbeitet ja den ganzen Tag auf Hochtouren. Er muss ja permanent nach jeder Mahlzeit unterscheiden zwischen Gut und Böse. Was nehme ich jetzt auf, was muss draußen bleiben, was hilft? Also was sind jetzt Vitamine, die aufgenommen werden sollen, und muss dann natürlich auch Mikroorganismen, also Bakterien, oder potenzielle andere, infektiöse Krankheitserreger identifizieren, um eben nicht als Einfallstor für Erkrankungen zu dienen.“

**Sprecher: Damit Darm und Immunsystem gut funktionieren können, brauchen sie unsere Unterstützung. Neben ausreichend Bewegung, einem gesunden Schlafrhythmus und möglichst wenig Stress ist auch eine ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wichtig. Vor allem Vitamin C und D sind hier zu nennen, sowie der Mikronährstoff Zink. Die Basis hierfür ist eine ausgewogene Ernährung.**

**O-Ton 2 (Jun.-Prof. Marie-Christine Simon, 37 Sek.):** „Am besten eine ballaststoffreiche Ernährung mit vielen Nahrungsfasern, Getreide, Vollkornprodukte. Das füttert sozusagen unsere guten Bakterien im Darm, die verstoffwechseln das nämlich dann selber zu anderen Produkten, die uns dann wieder zugutekommen können. Wir sagen häufig bei unseren Studierenden ‚einen bunten Teller‘, also mit viel Obst und Gemüse gefüllt, aber es kann auch sein, dass man das im Alltag eben nicht leisten kann, jeden Tag frisch zu kochen und das entsprechend dann zuzubereiten, sodass eine Supplementierung, also eine zusätzliche Aufnahme dieser Vitamine, dann durchaus auch mal in Erwägung gezogen werden kann.“

**Sprecher: Dieses „Futter“ für die guten Darmbakterien wird unter dem Begriff Präbiotika zusammengefasst. Nicht zu verwechseln mit den ebenfalls wichtigen Probiotika – also den lebenden Bakterienkulturen, die man auch in Joghurt, Kefir oder Sauerkraut findet. Wie gut es unserem Darm geht, verrät er uns übrigens oftmals selbst. Zumindest wenn was nicht stimmt, gibt es eine Art Frühwarnsystem, ...**

**O-Ton 3 (Jun.-Prof. Marie-Christine Simon, 17 Sek.):** „... das sich zum Beispiel äußern kann durch Blähungen oder halt auch Bauchschmerzen. Allerdings sind diese Symptome sehr unspezifisch. Nichtsdestotrotz sollte man auf diese Symptome achten und auf sein Bauchgefühl im wahrsten Sinne des Wortes hören. Denn das können schon erste Anzeichen sein für Veränderungen.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn wir über Gesundheit reden, müssen wir auch über den Darm sprechen, unserem Chef der Immunabwehr. Und bekanntlich ist ein Chef nur so gut wie seine Mitarbeiter, die ihm zuarbeiten und den Rücken freihalten. Von daher: Unterstützen Sie ihn! Wie, das können Sie auch noch mal im Netz nachlesen. Unter [www.nahrungsergaenzungsmittel.org](http://www.nahrungsergaenzungsmittel.org) finden Sie weitere Informationen zum Thema Darmgesundheit.



**Thema:     Achte auf deinen Darm! – Bei der Immunabwehr ist er der Chef!**

**Interview:**   2:43 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Gerade erst gesund geworden, hat man sich schon das nächste wieder eingefangen. Für viele war das in den letzten Monaten ganz normal. Teilweise dauerte es auch eine gefühlte Ewigkeit, bis man wieder fit war. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass das Immunsystem nicht optimal arbeitet. Doch was können wir tun, damit unser Körper besser mit Eindringlingen wie Viren und Bakterien fertig wird? Für Juniorprofessorin Marie-Christine Simon bedeutet das, gut auf den Darm zu hören. Sie ist Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin an der Universität Bonn, wo sie die Gesamtheit der Mikroorganismen, die den Darm besiedeln, erforscht. Was der Darm mit dem Immunsystem zu tun hat, erklärt sie uns (zum Weltgesundheitstag am 7. April) jetzt selbst. Prof. Simon, ich grüße Sie!

**Begrüßung:** „Hallo.“

**1.   Frau Simon, was können wir ganz grundsätzlich tun, um unser Immunsystem zu unterstützen?**

**O-Ton 1 (Jun.-Prof. Marie-Christine Simon, 32 Sek.):** „Um unser Immunsystem zu unterstützen, ist natürlich wichtig, dass wir uns viel bewegen, am besten an der frischen Luft, ausreichend schlafen, Stress reduzieren. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, dann zumindest für Ausgleich sorgen, um den Stress auch wieder abzubauen. Und natürlich, dass wir uns ausgewogen ernähren und mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden. Dazu zählen natürlich die ganzen Vitamine, das Vitamin C zum Beispiel, das Vitamin D, aber auch Zink als Nährstoff sind wichtig für ein ausgewogenes und funktionierendes Immunsystem.“

**2.   Im Immunsystem schreibt die Wissenschaft ja dem Darm eine enorm wichtige Rolle zu. Er ist da sozusagen der Chef der Immunabwehr. Was macht ihn dazu?**

**O-Ton 2 (Jun.-Prof. Marie-Christine Simon, 31 Sek.):** „Wenn Sie sich das vorstellen, der Darm arbeitet ja den ganzen Tag auf Hochtouren. Er muss ja permanent nach jeder Mahlzeit unterscheiden zwischen Gut und Böse. Was nehme ich jetzt auf, was muss draußen bleiben, was hilft? Also was sind jetzt Vitamine, die aufgenommen werden sollen, und muss dann natürlich auch Mikroorganismen, also Bakterien, oder potenzielle andere, infektiöse Krankheitserreger identifizieren, um eben nicht als Einfallstor für Erkrankungen zu dienen. Damit ist der den ganzen Tag quasi beschäftigt.“

**3.   Sie hatten schon die ausgewogene Ernährung angesprochen. Woraus sollte die bestehen, damit der Darm seine Arbeit als Abwehrchef vernünftig erledigen kann?**

**O-Ton 3 (Jun.-Prof. Marie-Christine Simon, 41 Sek.):** „Ausgewogene Ernährung heißt natürlich, eine vielseitige Ernährungsweise, am besten eine ballaststoffreiche Ernährung mit vielen Nahrungsfasern, Getreide, Vollkornprodukte. Das füttert sozusagen unsere guten Bakterien im Darm, die verstoffwechseln das nämlich dann selber zu anderen Produkten, die uns dann wieder zugutekommen können. Wir sagen häufig bei unseren Studierenden ‚einen bunten Teller‘, also mit viel Obst und Gemüse gefüllt, aber es kann auch sein, dass man das im Alltag eben nicht leisten kann, jeden Tag frisch zu kochen und das entsprechend dann zuzubereiten, sodass eine Supplementierung, also eine zusätzliche Aufnahme dieser Vitamine, dann durchaus auch mal in Erwägung gezogen werden kann.“



- 4. Vielleicht können wir im Zusammenhang mit der Darmgesundheit kurz mal noch ein paar Begriffe klären. „Probiotisch“ haben die meisten sicher schon mal gehört. Im gleichen Zusammenhang hört man auch immer wieder mal den Begriff „präbiotisch“. Was ist der Unterschied?**

**O-Ton 4 (Jun.-Prof. Marie-Christine Simon, 25 Sek.):** „Bei Probiotika bezieht man sich auf lebende Mikroorganismen, die wir aufnehmen können. Die kommen auf natürliche Weise vor in Joghurt oder fermentierten Lebensmitteln. Und wenn wir von Präbiotika reden, dann sprechen wir von sogenannten Ballaststoffen oder Futter für die Probiotika, das die Bakterien im Darm brauchen, um selber gesund und am Leben erhalten zu werden.“

- 5. Woran merkt man, dass mit dem Darm etwas nicht stimmt. Gibt es auch sowas wie ein Frühwarnsystem, auf das man achten sollte?**

**O-Ton 5 (Jun.-Prof. Marie-Christine Simon, 20 Sek.):** „Ja, es gibt ein Frühwarnsystem, wenn man so will, das sich zum Beispiel äußern kann durch Blähungen oder halt auch Bauchschmerzen. Allerdings sind diese Symptome sehr unspezifisch. Nichtsdestotrotz sollte man auf diese Symptome achten und auch auf sein Bauchgefühl im wahrsten Sinne des Wortes hören. Denn das können schon erste Anzeichen sein für Veränderungen.“

**Juniorprofessorin Marie-Christine Simon, Darm-Mikrobiomforscherin an die Uni Bonn über den Chef der Immunabwehr! Vielen Dank!**

**Verabschiedung:** „Ich danke Ihnen.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn wir über Gesundheit reden, müssen wir auch über den Darm sprechen, der Abwehrchef, in dem ca. 80 % aller aktiven Immunzellen zu finden sind. Aber es heißt ja auch, ein Chef ist nur so gut wie seine Mitarbeiter, die ihm zuarbeiten und den Rücken freihalten. Von daher: Unterstützen Sie ihn! Wie, das können Sie auch noch mal im Netz nachlesen. Unter [www.nahrungsergaenzungsmittel.org](http://www.nahrungsergaenzungsmittel.org) finden Sie weitere Informationen zum Thema Darmgesundheit.

