

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**M**agen- und Darmprobleme sind eng miteinander verknüpft und ein ernst zu nehmendes Alarmzeichen, dass gesundheitlich vielleicht auch außerhalb des Verdauungstrakts etwas im Argen liegt: Denn der Darm ist nicht nur für die Verwertung unserer Nahrung zuständig, auch ein wichtiger Teil des Immunsystems ist hier angesiedelt. Er beherbergt eine Unzahl von Mikroorganismen, die Nahrungsbestandteile aufschließen, Vitamine und essentielle Fettsäuren bilden, Viren, Bakterien und Pilze abwehren u. v. m.

Der gesunde Darm kann kurzfristige Belastungen und Störungen gut ausgleichen. Dauern die schädlichen Einflüsse jedoch länger an, versagt die Selbstregulation, wodurch das Zusammenspiel von Darmschleimhaut, Darmflora und Darmmilieu nachhaltig gestört wird. In der Folge können zahlreiche Erkrankungen entstehen, wie zum Beispiel das »Leaky-Gut-Syndrom« (s. K. Gröling S. 13), bei dem Störungen in der Darmschleimhaut dazu führen, dass Nahrungsmittelleiweiße unkontrolliert in den Körper gelangen und gesundheitlich belastende Antikörperreaktionen hervorrufen.

Ein wenig anders sieht es bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Darms wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (s. M. Schneider S. 17) aus: Als Ursache gilt eine genetisch prädisponierte, krankhaft gesteigerte Immunreaktion gegen die Darmflora. Allerdings können auch hier Umweltfaktoren wie Hygiene, Ernährung und Stress wesentlich zu einem schwierigen Verlauf beitragen und aktive Schübe der Krankheit auslösen.

Doch ob die Erkrankungen genetischen Ursprungs oder ernährungs- oder umweltbedingt sind: Die therapeutischen Ansätze sind häufig ähnlich: Stressfaktoren reduzieren, unverträgliche Lebensmittel meiden, Aufbau einer gesunden Darmflora und Wiederherstellung eines funktionierenden Magen-Darm-Systems.

Bei Verdauungsproblemen haben sich beispielsweise Lein-Samen (Gemeiner Lein, *Linum usitatissimum*, s. Titelbild) und die zurzeit sehr populären Chia-Samen (*Salvia hispanica*) bewährt. Neben den gesunden Inhaltsstoffen beruht die Wirkung beider Samensorten darauf, dass deren Schalen Polysaccharide enthalten, die bei Wasseraufnahme quellen und darüber Verstopfung und Durchfall regulieren.

Allgemein gelten Chia-Samen als etwas einfacher zu handhaben, da sie zum Quellen nicht geschrotet werden müssen. Außerdem enthalten sie Antioxidantien, die sie haltbarer machen. Andererseits ist die Ökobilanz vielleicht auch einen Gedanken wert: Lein ist ein traditionelles heimisches bzw. europäisches Produkt. Die ursprünglich aus Mexiko stammenden Chia-Samen werden heute in Australien, Mittel- und Südamerika angebaut und müssen bis zum Endverbraucher einen sehr weiten Weg zurücklegen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

*S. Dell*

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin