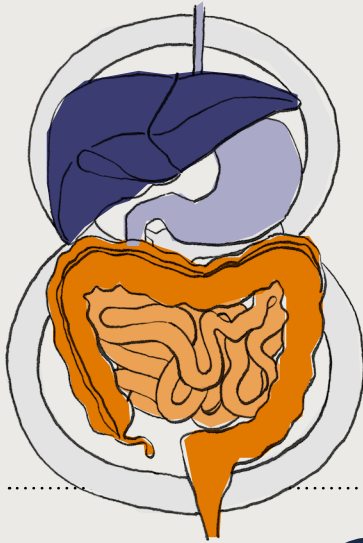


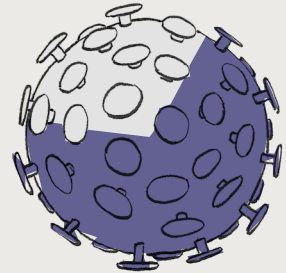
Reines Bauchgefühl!

Wichtig, aber wenig geschätzt: Der Darm gilt immer noch als Tabu-Thema. Dabei unterstützt das größte innere Organ nicht nur die Verdauung, es trägt auch entscheidend zu unserer Gesundheit und Stimmung bei. Hier einige Zahlen aus der Wunderwelt des Darms.



8 Meter

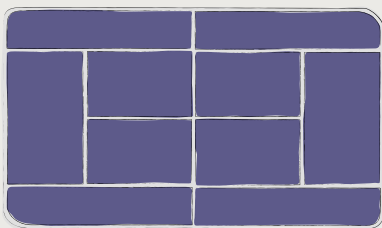
lang kann der Darm sein, der sich durch unseren Bauch schlängelt und windet. Fünf bis sechs Meter davon entfallen auf den Dün-, der Rest auf den Dickdarm.



70 Prozent unserer körpereigenen Abwehrzellen sitzen im Darm. Als Schaltzentrale für das Immunsystem ist er mitentscheidend für die Gesundheit. Um den Darm zu stärken, empfehlen sich ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

100 Billionen

Bakterien leben im Dickdarm und unterstützen ihn bei seiner täglichen Arbeit: der Verdauung. Das sind zehnmal mehr, als der Körper an eigenen Zellen besitzt. Zusammen können die kleinen Helfer bis zu zwei Kilogramm auf die Waage bringen.

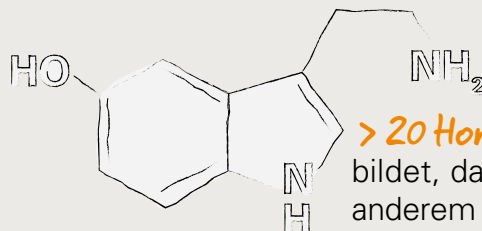


300 – 500 m²

groß ist die Darmoberfläche, wenn man sie auffalten würde. Das macht den Darm größer als einen Tennisplatz – und zum größten inneren Organ des Menschen.



30 Tonnen Lebensmittel und 50.000 Liter Flüssigkeit reisen durchschnittlich im Laufe eines Lebens durch den Darm, um dort verarbeitet zu werden.



> 20 Hormone werden im Darm gebildet, darunter befinden sich unter anderem das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin.