

## Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Kindbergerinnen und Kindberger!

Gerne darf ich Ihnen ein paar **Tipps & Tricks für eine bessere Verdauung** und eine **gute Gehirnleistung** aus meinem Juli-Vortrag „**Darm und Gehirn- Schwerpunkt: Das Alter**“ im Kindberger Volkshaus mit auf den Weg geben.

Man mag es kaum glauben – oder eben doch. Eine reibungslose Verdauung und die Abnahme der Gehirnleistung im Alter, auch assoziiert mit Alzheimer oder Parkinson haben mehr gemeinsam als einem auf den ersten Blick erscheinen mag. So gibt es Forschungseinrichtungen im skandinavischen Raum, welche bei diesen neurodegenerativen Erkrankungen einen Mangel gewisser im Darm vorkommender Bakterien-Stämme nachweisen konnten. Untersuchungen über Stuhl-Mikrobiom-Analysen lassen spezifische Rückschlüsse auf die im Darm in zu geringer Anzahl vorkommenden wichtigen Keime zu. Weiß man schließlich was seiner Darm-Flora fehlt, kann man gezielt dort ansetzen um sowohl präventiv als auch therapeutisch mit Pro- und Präbiotika seinem Darm und zugleich auch seiner Psyche etwas Gutes tun. Probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut siedeln so manche bereits abgewanderten wichtigen Bakterien wieder an. Mein Tipp: Täglich eine Fingerspitze Sauerkraut- „als Medizin“- genießen. Die unter anderem darin enthaltene Buttersäure hält den Darm abwehrstark und das Gehirn fit. Die nun wieder angesiedelten guten Keime werden am ehesten zum Verweilen eingeladen, indem man ihnen gutes Essen serviert – in Form von Präbiotika. Gleichzeitig als Nahrung fürs Hirn empfiehlt sich daher eine gehörige Portion Inulin und resistente Stärke zu sich zu nehmen. Worin kommen diese Bestandteile vor? Täglich sogenannte Lauchgewächse wie Schnittlauch auf den Teller zaubern, vielleicht sogar zusammen mit Bohnen oder Erdäpfel. Letztere ballaststoffreichen Lebensmittel gerne auch aufgewärmt genießen. Dies steigert sogar die Menge an resistenter Stärke und ladet die Bakterien ein mehr Buttersäure fürs Gehirn zu produzieren. Schnittlauch ist noch dazu ein Eisen-Lieferant der dem Körper diesen Mineralstoff in leicht aufzunehmender Form präsentiert. Mein Tipp: In der Schnittlauch Saison und vor allem für ältere Semester – täglich eine gehörige Portion frischen Schnittlauch aufs Butterbrot.

Zum Abschluss noch ein Tipp für einen guten Darm-Gehirn-Start in den Morgen: 10 min. früher aufstehen und nach einem Glas warmen Wasser eine kurze und knackige Bewegungseinheit durchführen. Am besten im Stehen an der frischen Luft, Oberkörper gegen Unterkörper rotieren – wie beim „auswringen“ eines Waschlappens- und dabei die Unterarme auf den Bauch pendeln lassen. Dies bereitet einen trägen Darm auf den bevorstehenden Tag vor und somit steht einer erleichternden Sitzung am stillen Örtchen nichts mehr im Wege.

In diesem Sinne freue ich mich auf Sie, wenn Sie den Weg zu meinem zunächst letzten Vortrag in dieser 4-teiligen Vortragsreihe am 16. Oktober 2024 finden!

Bedenken Sie: „Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben!“ (*Oscar Wilde*)

*Mag.Dr. Klemmer-Auer Amrei-Sophie*

