

PRESSEAUSENDUNG

Gesunde-Gemeinde-Vortrag: Der Darm als Gesundheitszentrum

Was für den Menschen gut ist, bestimmt der Darm, so die Kernaussage des Gesunde-Gemeinde-Vortrags *"Modediäten oder Individualkost - da hat der Darm ein Wörtchen mitzureden"* von Dr. Sepp Fegerl. Bildreich, informativ und verständlich schilderte der Experte die Vorgänge im menschlichen Verdauungstrakt und deren Einflüsse auf das Wohlbefinden. Jeder Mensch hat eine individuelle Verdauungsleistung, die mit einem Fingerabdruck vergleichbar ist. Welche Nahrungsmittel für die bzw. den Einzelnen bekömmlich sind, hängt von der eigenen Verdauungskraft ab. Der Dünndarm ist DAS Ernährungsorgan. Dieser umfasst ausgebreitet eine Fläche von dreitausend Quadratmetern und eine Länge von sechs Metern. Siebzig Prozent des Immunsystems befinden sich im Dünndarm. Gesunde Darmzellen bilden eine Barriere. Ist die Darmwand nicht mehr gesund und durchlässig, so kann dies zu Unverträglichkeiten und allergischen Reaktionen führen. Eine Fehlverdauung kann beispielsweise auch Grund für Müdigkeit sein. Verdauungsprobleme können u.a. durch unzureichendes Kauen, zu wenig oder zu viel Magensäure, zu wenig Gallenflüssigkeit oder zu spätes Essen auftreten. Die gute Nachricht ist: Darmzellen regenerieren sich sehr schnell. Gute Ernährung sollte stark machen. Man sollte sich daher Zeit nehmen und mit allen Sinnen essen, gut kauen, zwischen den Mahlzeiten nicht naschen, Abends wenig essen, Freude an einfachen Nahrungsmitteln haben und auf die Signale des Körpers hören. Denn: *"man merkt selbst am besten, was gut tut und schmeckt"*, so Dr. Fegerl.

Beilage: Bildtext (Bildnachweis: Strauß/Stadtgemeinde Bischofshofen)

Beim gelungenen Vortrag: Dr. Sepp Fegerl mit Vbgm. Hansjörg Obinger

*Stadtgemeinde Bischofshofen
Stelle für Öffentlichkeitsarbeit
Mag. Ingrid Strauß
Tel. 06462/2801-26
presse@bischofshofen.sbg.at
www.bischofshofen.at*

Bischofshofen, am 18.Juni 2010