

Darm mit Charme Alles über ein unterschätztes Organ

In diesem Buch steht der Darm im Rampenlicht und verliert dabei komplett sein schmutzdeliges Image. Die Medizinstudentin Giulia ENDERS schafft es, die Menschen zum Staunen zu bringen über ein Organ, das bisher meist stiefmütterlich behandelt wurde. „Wer die Chance hatte, sich mittels einer kleinen schluckbaren Kamera auf den Weg durch den Dünndarm zu machen, ist meist überrascht“, schreibt ENDERS. „Statt auf einen düsteren Schlauch trifft man auf dieses andersartige Wesen: wie Samt glänzend,

nass und rosa und irgendwie zart.“ Spätestens wenn sie von der gargeligen Speiseröhre, dem schiefen Magenbeutelchen und dem pummeligen Dickdarm spricht, merkt jeder, dass Anatomie Spaß machen kann. Aufschlussreich auch ihre Erklärungen, warum wir erbrechen und was bei Verstopfung passiert, bzw. was eben nicht. Der Toilettengang ist sozusagen eine Meisterleistung, weil hier zwei Nervensysteme gewissenhaft zusammenarbeiten – da kann es auch mal zu Kommunikationsstörungen kommen. Sie erklärt, warum das „Schaukelhocken“ oder ein Hocker unter den Füßen den Stuhlgang erleichtern. Auch die Funktionen von Ballaststoffen und Wirkmechanismen verschiedener Abführmittel sind Thema.

Die mehrfache Gewinnerin von *Science Slams* schafft es, medizinisches Wissen und komplizierte Sachverhalte sehr bildhaft und somit allgemeinverständlich zu beschreiben. Ihre Vergleiche sind kreativ und einleuchtend. So sind Blähun-

gen bei ihr „Dankesgrüße von paradiesisch überfütterten Mikroben“ und der äußere Analschließmuskel ist ein „treuer Mitarbeiter unseres Bewusstseins“. Eine Meisterleistung sind auch die eindrucksvollen Zeichnungen, mit denen ihre Schwester Jill ENDERS viele Sachverhalte illustriert.

Der Welt der Mikroben widmet ENDERS ein eigenes Kapitel, weil der Darm ihrer Meinung nach „der abgefahrenste, riesigste Wald mit den unfassbarsten Kreaturen“ ist. In einem Interview in der FAZ erklärt sie, dass die meisten den Darm eklig fänden, weil sie beim Stuhl an Krankheitserreger denken würden. Deshalb habe sie sich in ihrem Buch auf die positive Rolle der Darmkeime konzentriert, die unsere Nahrung überhaupt erst nutzbar machen. Probiotika legen mit ihren Worten „bezaubernde Fähigkeiten“ an den Tag, weil sie die „Darmzotten einbalsamieren“, einen „Sicherheits-service organisieren“ und zudem „gute Berater und Trainer“ sind.

Umfangreiche Literaturlisten zeigen, dass sie die aktuelle Literatur berücksichtigt hat. Dass ihr dabei gelegentlich kleine Fehler unterlaufen sind, verzeiht man ihr gern. Dieses Buch, das nach dem Erscheinen Anfang März sofort auf Platz 1 der Bestsellerlisten kletterte und für viele Wochen dort blieb, wird für Menschen mit Darmproblemen hilfreich sein, weil sie erfahren, dass sie sich dafür nicht zu schämen brauchen. Ernährungsberatungsfachkräfte, die sich mit Darmgesundheit beschäftigen, können aus dem Buch viel lernen, v. a., wie man eine schwierige Materie gut vermittelt. Fazit: Lektüre absolut empfehlenswert.

Dr. Maike Groeneveld, Bonn

Giulia Enders:
Darm mit Charme.
 Alles über ein unterschätztes Organ
 288 S., 16,99 €, Hardcover
 Ullstein Verlag, 2014

ISBN: 978-3-550-08041-8



Tischsystem der aid-Ernährungspyramide

Medien, die Berater unterstützen, Ernährungswissen handlungsorientiert zu vermitteln, sind gefragt. Schließlich trägt ein unmittelbar vom Berater erfahrbare Lernerfolg seiner Klienten zur eigenen Berufszufriedenheit bei. Das Tischsystem der aid-Ernährungspyramide eignet sich ideal, Klienten vollwertige Ernährung spielend nahe zu bringen: Zum aid-Tischsystem gehören 2 DIN A3-Spielbretter. Ein Spielbrett zeigt das didaktische Modell der aid-Ernährungspyramide: Es teilt die Lebensmittel in 8 Gruppen und die Gruppen wiederum in Portionsbausteine auf. Auf dem anderen Spielbrett sieht man die Tellerebene. Sie besteht

aus großen bzw. kleinen Tellern für die Haupt- bzw. Zwischenmahlzeiten. 200 Fotokarten (5 x 4 cm) zeigen Lebensmittel in Portionsgröße. Weitere 22 Portionskarten, vier Extrakarten zu den Themen Bewegung/Mahlzeiten sowie ein Begleitheft ergänzen das Lehrset.

Das Tischsystem ist flexibel einsetzbar: Es eignet sich, um Klienten individuell zu beraten und für die Arbeit in kleinen Gruppen – sowohl mit Kindern, Jugendlichen als auch Erwachsenen. Wie beim Puzzeln können die Klienten aus dem Karteikasten bspw. alle Karten der Lebensmittel heraussuchen, die sie an einem Tag

verzehrten und diese dann auf die Pyramide legen. Das zeigt ihnen und dem Berater auf einen Blick, wo ihre Lebensmittelauswahl optimiert werden kann. Während sie mit dem Tischsystem arbeiten, gelangen die Klienten von einem Aha-Erlebnis zum nächsten, z. B. wenn sie sehen, wie groß eine „normale“ Portion ist. Sie entwickeln ein Verständnis, wie sie sich beim Essen und Trinken günstiger verhalten, ohne, dass der Berater dies vorgibt. Prägt sich das Muster der Pyramide im Bewusstsein des Klienten ein, kann es ihm langfristig als innerer Navigator für seine Lebensmittelauswahl dienen. Das Tischsystem des aid unterstützt Ernährungsberatung



mit gesicherter Qualität, da es auf den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE) sowie auf den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aufbaut.

Bettina Halbach, Wuppertal
 (info@tryshca.de),
 Pressemeldung vom 28.01.2014

aid infodienst e. V. (Hg):
Die aid-Ernährungspyramide –
 Tischsystem mit Fotokarten
 224 Karteikarten, 59,00 €, 2012
 ISBN/EAN: 978-3-8308-1052-0