

## Ernährung und ein gesunder Darm unterstützen die Abwehrkräfte

Eine ausgewogene und ballastreiche Ernährung beeinflusst entscheidend unsere Darmsymbiose. Sie trägt gleichzeitig dazu bei unsere Darmschleimhaut zu schützen und somit das Eindringen von schädlichen Bakterien zu behindern. „Eine Dysbiose und der damit einhergehende undichte Darm könnten die Schwere der Infektion mit Corona verschlimmern.“ so Heenam Stanley Kim, Mikrobiologe der Korea University. „Der tägliche Verzehr einer großen Menge an Ballaststoffen ist eine hervorragende Möglichkeit, einen gesunden Darm aufzubauen“. sagt Kim.

### Link zum Artikel

Spiegel Online, 18.02.2021: „Ein gesunder Darm kann vor schweren Covid-19-Verläufen schützen“

<https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/corona-und-die-wunderwaffe-darm-gesunde-ernaehrung-kann-vor-schweren-covid-19-verlaeufen-schuetzen-a-b202c68f-b8b1-4881-8dd1-87a45ff6bc66>