

Kassel, den 27.10.2026

Magen-Darm-Tag am 07.11.2026

Gut gekaut ist halb verdaut

Um die Verdauung gesund zu erhalten, rät die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) zu einer gesunden Ernährung und moderaten Bewegung sowie zu ausreichend Schlaf und wenig Stress. Außerdem empfiehlt sie, die Vorsorgeangebote zu nutzen, um Darmkrebs vorzubeugen.

Eine gut funktionierende Verdauung ist wesentlich für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Geraten Magen und Darm aus der Balance, kann es zu Beschwerden oder Krankheiten kommen. Die SVLFG gibt Tipps, wie diese beiden wichtigen Organe im Gleichgewicht bleiben: Ausdauersport wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen regen die Verdauung und den Stoffwechsel auf positive Weise an. Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse sorgen dafür, dass krebserregende Substanzen schneller ausgeschieden und schädliche Stoffe gebunden werden. Die alte Regel „Fünf am Tag“ hat immer noch ihre Gültigkeit: Wer täglich fünf Handvoll Gemüse und Obst isst, trägt viel zur Gesundheit des Verdauungssystems bei. Eine ballaststoffreiche Ernährung beugt nicht nur Darmkrebs vor, sondern auch entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Langsames, genussvolles Essen unterstützt die Verdauung ebenfalls. Es entlastet den Magen und das Sättigungsgefühl tritt früher ein. Dies hilft auch Menschen, die zu Übergewicht neigen. 15- bis 30-mal sollte jeder Bissen gekaut werden, bevor er verschluckt wird. Ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Raps-, Distel- oder Olivenöl enthalten sind, schützen darüber hinaus vor Darmkrebs.



Darmkrebsvorsorge besonders wichtig

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung, die vermehrt ab dem 50. Lebensjahr vorkommt. Die SVLFG empfiehlt Versicherten ab diesem Alter besondere Vorsorgemaßnahmen. Symptome, die in Verbindung mit Darmkrebs auftreten können, sind Blut im Stuhl, plötzliche Gewichtsabnahme oder Verstopfung. Männer und Frauen haben ab 50 Jahren Anspruch auf zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren. Wird nichts Auffälliges gefunden, steht die nächste Untersuchung nach zehn Jahren an. Wer keine Darmspiegelung möchte, kann alternativ ab dem Alter von 50 alle zwei Jahre einen immunologischen Test (iFOBT) auf nicht sichtbare Blutspuren im Stuhl durchführen lassen. Weitere Informationen gibt es unter www.svlfg.de/vorsorge in der Rubrik Früherkennung von Darmkrebs.

SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) ist die einzige Sozialversicherung in Deutschland, die mit der landwirtschaftlichen Unfall-, Kranken- und Pflegeversicherung sowie Alterssicherung vier Versicherungszweige unter einem Dach vereint. Als Partnerin im ländlichen Raum bietet sie den Menschen der Grünen Branche branchenspezifische Leistungen aus einer Hand, die auf ihre besonderen Arbeits- und Lebensbedingungen abgestimmt sind. Dazu gehören insbesondere die Betriebs- und Haushaltshilfe, passgenaue Gesundheitsangebote und eine wirkungsvolle Präventionsarbeit. So unterstützt die SVLFG ihre Versicherten dabei, gesund zu arbeiten, nach Krankheit oder Unfall wieder am Berufsleben teilzuhaben und langfristig sozial abgesichert zu sein. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.



Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 – 72, 34131 Kassel
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de
Internet: www.svlfg.de

Pressesprecherin:

Martina Opfermann-Kersten Telefon: 0561 785-16183