

VANESSA BLUMHAGEN

ANNA FUNCK

**SPIEGEL
Bestseller**

GESUND STARK SCHÖN

So geht Frauengesundheit heute

Nie wieder Gewichtsprobleme,
Verdauungsstörungen, dicke Augen & Co.

mvgverlag 

VANESSA BLUMHAGEN ANNA FUNCK

G E S U N D
S T A R K
S C H Ö N

VANESSA BLUMHAGEN ANNA FUNCK

GESUND STARK SCHÖN

So geht Frauengesundheit heute

Nie wieder Gewichtsprobleme,
Verdauungsstörungen, dicke Augen & Co.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

4. Auflage 2024

© 2023 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Ulrike Hollmann

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildung: Michael de Boer

Satz: Mjüde Puzziferri, MP Medien, München

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0555-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-940-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-941-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

VORWORT VON PROFESSOR SPITZ	11
UNSER VORWORT	13
DARM	
Das unterschätzte Organ für Wonderwoman	15
LEBER	
Die stille Leidende	37
SCHILDDRÜSE	
Wenn der Schmetterling im Körper Probleme macht	47
NEBENNIEREN	
Wenn Miniorgane über Ihre Power bestimmen	58
HORMONE	
Die heimliche Macht in unserem Körper	65
VERHÜTUNG	
Irgendwie ist es kompliziert geworden	78
ZAHNSTÖRFELDER	
Wie man so manchem Problem auf den Zahn fühlen kann	86
NOCH MEHR STÖRFELDER	94
ESSEN	
Liebste Sünde, größte Freude	99

SCHLAF	
Kriegen Sie genug davon?	120
STRESS	
Wenn alles zu viel wird	128
BLUTZUCKERSPIEGEL	
Das Auf und Ab, das krank macht	143
PARASITEN	
Da ist der Wurm drin!	151
HISTAMIN	
Wenn Erdbeeren, Rotwein und Tomaten Probleme machen	162
EIN HEISSES EISEN	
Der ewige Ärger mit dem Ferritin	171
JOD	
Was Sushi mit Intelligenz zu tun hat	176
OMEGA 3	
Fischöl makes you beautiful	180
LEBENDIGES WASSER	
Leider keine saubere Sache	184
ÜBERSÄUERUNG	
Der Ursprung aller Krankheiten	193
KPU/HPU	
Wenn der Körper schlecht entgiftet	202
VITALPILZE	
Die Alleskönner	212
ELEKTROSMOG	
Eine Tiefkühltruhe mit WLAN braucht man nicht wirklich!	219

AUGENRINGE

Es liegt nicht nur an zu wenig Schlaf 227

SONNENCREME

Cremst du noch oder sonnst du schon? 236

GESUND LEBEN

So machen wir's 244

UNSERE EXPERTEN 252

DANKSAGUNG 258

BUCHTIPPS, WEB- UND BEZUGSADRESSEN 262

QUELLEN 268

DIE AUTORINNEN 274

STICHWORTVERZEICHNIS 276

Für Sascha und Jan

*Wen anders als die Natur können wir
fragen, um zu wissen, wie wir leben
sollen, um wohl zu leben.*

Christoph Martin Wieland

VORWORT VON PROFESSOR SPITZ

Wissen ist Macht – und Unwissen ist Ohnmacht!

Diese aus dem Businessbereich stammende Grundregel trifft auch auf unsere Gesundheit zu. Nachdem Deutschland zu den weltweit führenden Ländern in Sachen technische Entwicklung und Wohlstand gehört, bin ich lange Zeit davon ausgegangen, dass wir über eine hervorragende Gesundheitskompetenz (das heißt Gesundheitswissen) verfügen. Die Wirklichkeit sieht jedoch ganz anders aus: Die Gesundheitskompetenz der Menschen ist grottenschlecht!

Es hat lange gedauert, bis ich verstanden habe, worauf dieses »bedauerliche Prädikat« zurückzuführen ist. Der Grund für die Misere ist nicht die naheliegende Bequemlichkeit unserer Mitbürger, sondern wenig erhellende Informationen in den Medien, die die immer gleichen Experten alter Schule zu Wort kommen lassen.

Hinzu kommt, dass eine altbewährte Informationsquelle, nämlich die Weitergabe von wertvoller Lebenserfahrung von Generation zu Generation, unterbrochen wurde. Die von den Medien hochgejubelten »Singles« als ideale Lebensform ist eine fatale Entwicklung der modernen Gesellschaft, die lediglich dazu dient, das Konsumverhalten weiter zu steigern.

Was können wir tun? Nun, genau das, was dieses Buch tut: wertvolle und für unsere Gesundheit unerlässliche Informationen zu verbreiten! Allerdings reicht das Wissen alleine nicht aus, wir müssen auch ins Tun kommen. Die neuesten Forschungsergebnisse dieses Jahrhunderts zei-

gen uns nicht nur die wissenschaftlichen Zusammenhänge hinter den altbewährten Gesundheitsregeln, sondern auch den Weg aus der Misere: Jeder ist gehalten, bei sich selbst mit der Umsetzung anzufangen, dort jedoch nicht stehen zu bleiben, sondern sich sozial zu vernetzen und dadurch unter anderem eine Schwarmintelligenz zu entwickeln.

Wenn uns die gezielte Vernetzung gelingt, sind wir in der Lage, eine Interessengemeinschaft für Gesundheit, eine Gesundheitslobby, aufzubauen und auf diese Weise eine neue Gesundheitskultur in der Gesellschaft zu entwickeln. Ich bin sicher, dass dieses Buch ein gutes Stück dazu beitragen wird.

Schlangenbad im Mai 2023

Prof. Jörg Spitz

UNSER VORWORT

Jedes Buch verändert den Autoren. Das wissen wir, da wir beide schon ein paar davon geschrieben haben. Aber dieses Buch war für uns wie eine Rakete: Nachdem wir im Januar 2023 angefangen hatten, schrieb es sich wie im Überschallflug. Unsere Experten, unsere Neugier, unser Wissensdrang waren einfach ein super Treibstoff. Und natürlich die Tatsache, dass wir zusammen schreiben konnten, uns gegenseitig begleitet haben. Das waren sehr viele WhatsApp-Sprachnachrichten, die hin- und hergeflogen sind, das können wir Ihnen sagen, viele aufgeregte Telefonate (»Gott, war das Interview spannend, ich bin immer noch ganz geflasht!«) und viele Blaulichtfilterbrillen-Momente (Stichwort Nacharbeit). Dann waren da noch die Titel-Findung und unser Cover-Shooting – auch das ist jedes Mal wie eine Geburt. Aber wir zwei wussten gleich, welches Foto es werden würde. Nämlich das mit dem Look, den jede Frau trägt und mit dem sie sich identifizieren kann. Denn genau wie unsere Leserinnen (wie Sie!) waren wir ja in unserem Alltag Suchende, die einfach mehr wollten. Mehr Gesundheit. Mehr Wohlbefinden. Mehr Selbstbewusstsein. Und daraus resultierend: mehr gutes Aussehen.

Unser erstes Fazit: Zu zweit macht's einfach mehr Spaß. Also, zumindest Bücher recherchieren, schreiben und sich gemeinsam motivieren, gesünder zu leben. Und das zweite (noch viel wichtiger): Wir leben heutzutage gegen unsere Natur. Es wird Zeit für ein Zurück. Zurück zur Natur, zum Licht, zu unserem Biorhythmus, zu natürlichem Essen und sauberem Wasser – und zu weniger Stress. Alle Ansätze, die wir

verfolgen, sind ganzheitlich. Denn wenn's hinten zwackt, muss man vorne behandeln, wie Vanessa gerne die klugen Chinesen frei zitiert. Und wie wunderbar ist es, seinen entrückten Körper einfach wieder in Balance zu bringen, anstatt mit der Chemiekeule draufzuhauen. Wir haben dabei Unglaubliches erlebt, Erfolge gefeiert und Ideen verfolgt, die leicht umzusetzen sind – egal, wie viele Kinder und wie viel Business an unsere Badezimmertür klopfen. Und das können Sie auch.

Nur bitte vielleicht nicht alles auf einmal. Wir haben die Dinge, über die wir in diesem Buch berichten, teilweise über Jahre ausprobiert – aus Leidensdruck oder Neugier –, aber wir haben mit Sicherheit nicht alles parallel gemacht. Das bringt auch keinen Spaß. Und wenn die gute Laune flöten geht, macht die beste Veränderung keinen Sinn.

Vielleicht schlafen sie momentan auch noch wie ein Baby, und das ändert sich erst später. Oder Sie haben plötzlich morgens dicke Augenlider oder Augenringe, nach dem Essen immer diesen Blähbauch oder fühlen sich ständig müde und erschöpft und rätseln, woher das jetzt kommt. Oder Ihrer besten Freundin, dem Ehemann oder der Mama geht es auf einmal so. Dann erinnern Sie sich vielleicht an das eine oder andere Kapitel aus unserem Buch und haben eine Idee, wie Sie das Problem ganzheitlich angehen könnten.

Eins ist jedenfalls sicher: Sie können Ihre Lebensqualität ganz einfach verbessern, denn genau so war es bei uns. In diesem Sinne: viel Spaß dabei!

Ihre

Vanessa Blumhagen & Anna Funck

PS: Damit Sie beim Lesen wissen, wer von uns beiden gerade ihre persönlichen Erfahrungen und Recherchen mit Ihnen teilt, haben wir unsere Beiträge mit unseren Initialen gekennzeichnet.

DARM

DAS UNTERSCHÄTZTE ORGAN FÜR WONDERWOMAN

Das erste Mal Bekanntschaft mit meinem Darm machte ich 2004. Ich hatte Ängste, die ich mir nicht im Traum hätte ausmalen können. Aber der Reihe nach: Ich war kurz davor, meinen ersten RTL-Vertrag anzutreten, und total euphorisch. Nach unzähligen Castings lag der Vertrag bereits seit zwei Jahren in meiner Schublade, und ich freute mich wie Bolle, endlich Fernsehen machen zu dürfen. Der erste Schritt war auch eine neue Wohnung, denn als Volontärin verdiente ich mein erstes Geld und wollte raus aus der Studenten-Einzimmerbutze. Zwei Zimmer sollten es werden, mit Holzdielen und Schlauchbad, wie es sich in Hamburg gehört. Und mit einem Balkon, bei dem meine Eltern Zweifel hatten, dass er absturzgefährdet sein könnte, aber das fand ich einfach nur charmant.

Das Seltsame war: Kaum waren die Kisten abgeladen, alles ausgepackt und eingerichtet, überfiel mich eine Angst, wie ich sie bislang nicht kannte. Ich ging nicht mehr aus dem Haus. Gut, nach einer Erkältung und schließlich Antibiotikagabe wegen endloser Nebenhöhlenprobleme war ich noch nicht superfit, aber um den neuen Stadtteil zu erkunden, hätte es locker gereicht. Ich traute mich aber nicht. Die Angst, mich zu verlaufen – total absurd –, rankte sich in mir hoch wie Efeu an wilden Eichen und bewirkte, dass ich gar nicht erst losging. Dass sich hinter dieser irrationalen Angst mein Darm in Disbalance befindet, wusste ich damals noch nicht. Ich riss mich zusammen und

ging raus, aber es kostete mich so viel Überwindung, als hätte mich jemand gedrängt, eine Schlagernacht zu besuchen oder mir eine Schrankwand mit Swarowski-Schwänen zuzulegen. Ich wand mich wie ein Aal das Treppenhaus runter. Hätte ich nur zu dem Zeitpunkt schon mal meine Darmbakterien checken lassen. Das hätte mir eine Menge selbstzweifelnder Fragen ersparen können.

Fakt ist: Unser Darm ist ein spannendes und hochsensitives Organ, aber wenn er fehlbesiedelt ist, kann er mal richtig nerven. Er kann Ängste auslösen, Depressionen, Heißhungerattacken, Allergien, Pickel, Blähungen ... und dann beherbergt er oft auch noch Untermieter. Aber auf die gehen wir in einem anderen Kapitel ein.

Was war also mit mir los? Ganz einfach: Die Darm-Hirn-Achse hatte Alarm geschlagen. Denn das Nervensystem des Darms und das des Gehirns sind durch den Vagusnerv und das Rückenmark wie eine Schnellstraße miteinander verknüpft. So schicken sie sich permanent Infos wie Vanessa und ich WhatsApp-Nachrichten, wenn Prinz Harry Interviews über seine Familie gibt. Nur benutzen sie keinen Messenger, sondern Botenstoffe. Und die Darmflora, also das Mikrobiom, mischt da ordentlich mit. Was besonders spannend ist: Der Darm sitzt offenbar mehr im Sattel als unser Hirn, denn, wer hätte es gedacht, rund 90 Prozent aller Infos gehen von unten nach oben und nicht umgekehrt. *In short*: Meine Darmbakterien hatten meinen Gemütszustand beeinflusst, und zwar im übelsten Sinn. Signal ans limbische System: Angst. Wohlbefinden und Selbstbewusstsein? Anna from the block? My new hood? Fehlanzeige!

Denn der Darm ist auch Produktionsfabrik für etwa 90 Prozent des Serotonins (die Hormone, die dir das Gefühl vermitteln: Yay, das Leben ist schön! Bist so erwachsen mit zwei Zimmern und Bröckelbalkon!) und auch des Dopamins (die Hormone, die dir das Gefühl geben: Ich schaffe das, ich finde immer einen Weg nach Hause!). Beides sind Stoffe, die für unsere Gemütslage zuständig sind. Und so sitzt man plötzlich wie das Häschen vor der Schlange und kapiert nicht, warum, weil man ja eigentlich weiß: Ich liebe es, neue Stadteile zu erkunden. Es ist Ham-

burg und nicht New York. Ich habe einen Mund zum Fragen. Und schlimmstenfalls finden mich meine Freunde im Fundbüro wieder oder ich nehme mir ein Taxi. Ich möchte gar nicht wissen, wie viele Menschen in dieser Situation zum Psychologen rennen und sich jahrelang in Verhaltenstherapien ausschütten oder ihr inneres Kind überwinden wollen. Schlimmstenfalls auch mit Psychopharmaka. Dabei sind sie geistig-seelisch völlig gesund. Der Darm war's. Erst Jahre später wurde mir klar: Ich hätte mich so viel leichter getan, hätte ich nur sofort meine Darmflora wieder aufgebaut. Aber 2004 hatte mich diese Info noch nicht erreicht. Dass unsere Darmbakterien versteckte Alchemisten sind, die entscheiden, ob wir gute Nerven haben, moppelig werden oder im Asienurlaub Algen verdauen können, dass man an der Zusammensetzung sogar sehen kann, ob wir alt, jung oder jung geblieben sind – an diesem Punkt war ich noch nicht. Und selbst heute steckt die Forschung zu diesem Thema immer noch im Kindergarten-/Vorschulalter, wie mir neulich ein Fachmann verriet, weil ständig neues Wissen hinzukommt.

Grob kann man sagen, dass es drei große Gruppen von Bakterien in unserem Darm gibt. Die Bacteroides bilden in europäischen Därmen die größte Fraktion, sie sind die Chefs in Sachen Kohlenhydrataufspaltung, kümmern sich um Fleisch und Fett, verarbeiten Steak, den letzten Gin Tonic oder Salatblätter. Gerne arbeiten sie auch zusammen mit den Parabacteroides. Ihr Spezialgebiet: die Biotin-Produktion. Geht es ihnen nicht gut, sieht man uns das an Haut, Haaren und Nägeln an. Dann gibt es noch die Kollegen der Gattung Prevotella. Von denen haben meist hippe Vegetarier etwas mehr. Werden wir zittrig und vergesslich, muss man hier schauen, ob genug von den kleinen Kerlchen im Darm hocken, denn sie produzieren mit anderen Bakterienfamilien zusammen Vitamin B1 für Hirn und Nervenzellen. Und die dritte Bakterienbande heißt Ruminococcus. Zumindest vermutet man sie dort. Die Wissenschaft legt sich fest: Könnte es geben, vielleicht aber auch nicht. Vielleicht gibt es auch noch mehr. Viele Unterarten ohne Namen, um die 2000 neue Bakterien hat man schon wieder neu identifiziert. Wofür sie gut sind, weiß kein Mensch. Und wenn Sie das hier le-

sen, sind womöglich noch mal ein paar Tausend dazugekommen, heißen alle Hildegard oder leben noch inkognito auf unseren Darmzotten. Was ich damit sagen will: Es kommen ständig neue Informationen hinzu. Aber eins wissen wir jetzt bereits ganz sicher: im Zweifel lieber den Darm untersuchen und aufräumen als Kosmetika auf die Epidermis schmieren. Hat man wesentlich mehr von, denn alles, was uns von außen ereilt wie etwa Falten, Flecken, Pickel oder plattes Haar, kommt von innen. Selbst ein müdes Gesicht kann ein Hinweis auf einen Darm in Dysbiose und Vitaminmangel als Folge davon sein. Genauso wie Depressionen, Ängste, Migräne, ständige Infekte und – ganz klassisch – Verdauungsstörungen jeglicher Art, die kein Mensch braucht. Aber darauf haben mich schlussendlich erst Vanessa und ein paar schlaue Ärzte und Heilpraktiker wie Henning Pless, die Marie Kondo des Darms von Kiel, gebracht. Henning hält gern launige Vorträge mit Gedärmrucksack, redet auch gerne über die schmutzigen Seiten des Lebens und hilft einer Riesenfangemeinde auf Instagram, ihren Ausgang besser zu verstehen.

Eigentlich kenne ich niemanden, der nicht über Probleme klagt. Angefangen bei Unverträglichkeiten über Bauchschmerzen bis hin zu Magenschmerzen. Was ist los mit unserem modernen Darm?

Der Grund ist ganz einfach: Wenn wir nichts essen, verhungern wir. Also stecken wir etwas ins Darmrohr hinein, und unsere Geschmacksrezeptoren entscheiden, ob das lecker ist. Schönes Beispiel ist unsere Muttermilch. Süßlicher Geschmack plus Wohlgefühl. Das hätten wir am liebsten wieder. Bis heute wird bei der Nahrungsaufnahme das gleiche Areal im Gehirn angesprochen. Nun soll der Darm urteilen: Ist das gut für mich? Und dann steckt der moderne Mensch so viel geschmacklich Aufbereitetes in den Mund, das nur durch Zusätze, Farbstoffe und Geschmacksverstärker schmeckt. Unsere Darmbakterien sind nicht mehr glücklich, der Stuhl kommt dann auch nicht mehr so nett daher, sondern ist schmierig, klebrig, schleimig und stinkt. Und das will ja keiner sehen, also guckt auch keiner mehr in

die Schüssel. Früher haben wir uns hingehockt und nachgeschaut. Seit der Ära der Tiefspüler ist das vorbei.

Erinnert mich an den Kontrast, wenn meine Kinder in Hundehaufen treten, die ihre Besitzer nicht in Plastik mitgenommen haben, und Pferdeäpfel. Das eine riecht so übel, dass mir schlecht wird, das andere empfindet man als Pflanzenreste.

Genau. Früher war Stuhl natürlich. Deine Hunde bekommen vermutlich Dosenfutter, deswegen ist das sehr unappetitlich. Den Kot würdest du auch nie auf ein Rosenbeet streuen, den von Pferden schon. Generell müssen wir Menschen wieder zum Natürlichen zurück, auch im Umgang mit uns selbst: einfach mal den Stuhl unter die Lupe nehmen. Alles zwischen dreimal am Tag und alle drei Tage ist statistisch okay. Gesundheitlich wünschenswert ist aber schon jeden Tag. Wenn mal ein Tag überschlagen wird, auch okay, aber eigentlich hat die Natur das so eingerichtet: Wenn oben frische Ware geliefert wird, mach hinten mal das Lager frei. Kennen alle Mütter von ihren Babys. Und den Reflex sollte man auch nutzen.

Wie geht man das Thema Darm denn an, wenn man den Verdacht hat, da ist etwas im Argen und die Bakterien tanzen Samba?

Das Erste ist die manuelle Untersuchung. Der Darmverlauf wird schlicht und ergreifend abgetastet. Der Bauch sollte schön weich sein. Bei Erwachsenen ist das selten so. Jeder hat irgendwo immer schmerzhafte Stellen, und das ist nicht gesund. Dabei muss es sich nicht gleich um eine verkehrte Flora handeln, es kann auch ein Muskelkater in der Muskulatur durch einen falschen Lebensstil sein. Es gibt zum Beispiel das Roemheld-Syndrom, bei dem Gasansammlungen in Darm und Magen so aufblähen, dass es aufs Herz drückt. Infolgedessen kann sich das Zwerchfell dann nicht richtig runterschieben, häufig ist man kurzatmig oder denkt, dass man ein Problem mit der Pumpe hat.

Sowohl meinen weiblichen als auch männlichen Patienten erkläre ich das vergleichend mit den zunehmenden Atemproblemen einer

Frau während der Schwangerschaft: Je größer das Kind im Bauch wird, desto mehr Platz fordert es. Dabei wölbt sich nicht nur der Bauch nach vorne heraus, auch das Zwerchfell wird nach oben gedrückt und die Atmung fällt nicht mehr so leicht. Wenn die Lunge Platz haben möchte, dann geht das effektiv nur nach unten. Und dafür muss das Zwerchfell in den Bauchraum heruntergedrückt werden, denn rundum befinden sich ja die relativ harten Rippen und oben sitzt der Kopf. Platz gibt es also nur nach unten in Richtung weiches Gedärm. Das Kind wächst und das Problem wird von Monat zu Monat größer. In Schwangerschaftskursen wird daher immer besonders die Atmung ins Becken hinein geübt.

So, nun zurück zum Darm: Bilden sich in diesem zu viele Gase, dann sind wir praktisch »luftschwanger« – und das betrifft in diesem Fall tatsächlich beide – Frau *und* Mann. Dabei gilt die Regel: je mehr Gase, desto mehr Probleme. Verlassen die Gase den kleinen Darm in die große weite Welt – die Fachwelt nennt das »Flatulenzen«, der Laie nennt es »Pupsen« –, ist das Problem plötzlich deutlich geringer. Aber so einfach ist das nicht. Bei vielen Menschen sitzen die Gase im Darm fest und drücken eben nach oben. Und genau dieses Symptom hat Herr Roemheld einst beschrieben, welches wir als Therapeuten bei der körperlichen Untersuchung leicht ertasten können. Was ist die Lösung dafür? Erstens: wieder bewusst atmen, was bei vielen, die stundenlang am Schreibtisch sitzen, nicht so einfach ist. Zweitens: schauen, welche Lebensmittel besonders gasbildend sind. Das ist häufig das moderne Getreide. Und drittens kann man den Darm auch noch genauer untersuchen, ob zum Beispiel die Drüsen genügend Säfte produzieren und die Bakterien im Darm im Gleichgewicht sind.

Viele Frauen kennen das ja auch: Morgens steht man auf, alles ist fein, die Jeans sitzt wie eine Eins. Dann fängt man an zu essen und sieht aus wie im achten Monat.

Da gib's meine »Take home message«: Wenn es dir morgens noch gut geht, der Bauch ist flach, im Laufe des Tages wirst du dann aber zu einer

Tonne – dann hast du oben die falschen Sachen reingeschmissen. Selbst pubertierende Jungs sagen manchmal, sie fühlen sich abends wie im siebten Monat. Das muss noch kein Ungleichgewicht im Darm sein, aber an den Speiseplan muss man ran.

Und wenn der nicht stimmt, kann man sich auch eine Moppeldarmflora anfuttern?

Genau. Falsche Bakterien binden sich an die Leber und fördern, dass Fett eingelagert wird und alles schön als Bauchspeck und Oberschenkelpolster angelegt wird. Dazu dann noch jede Menge Gluten, neue »stille Entzündungen«, ein Mangel an Östrogenen – und das alles wiederum beeinflusst dann auch das Sättigungsgefühl.

Ein Teufelskreis. Was essen wir denn jetzt idealerweise? Vor allem für den Darm?

Es gibt keine Dogmen. Jeder ist anders. Aber es gibt ein paar Tatsachen, die gelten für alle: Das moderne Getreide ist nicht mehr das, was Jesus in der Kirche verteilt hat. Durch Züchtung wurde es massiv verändert, und es ist nicht mehr vergleichbar mit dem, was unsere Vorfahren von den Halmen abgestreift haben. Sinnvoll bei Darmproblemen ist daher: als Test eine Woche kein Gluten mehr essen und gucken, wie es einem damit geht. Es gibt ja Hirse, Buchweizen, Reis, Quinoa, Saatenbrote. Wenn das Resultat ist: Mir ging es vorher nicht schlecht, aber jetzt geht es mir besser, dann hat man etwas zum Nachdenken. Gluten verklebt rein mechanisch die Darmzotten bei jedem. Dann kommt das Immunsystem und sagt: Das muss weg. 60 bis 70 Stunden dauert das. Deshalb würde ich allen Leserinnen empfehlen: Wenn du das am Sonntag liest, lass doch ab Montag mal eine Woche Gluten weg. Aber das klappt auch von Dienstag bis Dienstag.

Dann gibt es natürlich das Thema Milch ...

Genau. Wir Menschen sind ja auch Säugetiere, daher wissen wir ja, dass die Milch immer fürs Kind produziert wird. Gleiches gilt für die Kuh.

Und jetzt trinken wir Menschen-Säugetiere am Euter der Kuh das, was fürs Kälbchen bestimmt war. Du denkst: »Na und? Milch ist Milch!« Es gibt aber schon Unterschiede zwischen einem Baby und einem Kalb, oder? Während der Mensch ja erst mal möchte, dass das Gehirn wächst, soll das Kalb aber schnell die Beine hochdrücken und mit der Herde mitlaufen. Sprich: Diese Milch hat ganz andere Infos. Und hinzu kommt: Wir trinken nicht mehr die Milch einer Kuh, sondern die Mischung aus 5000 Eutern, die in den Molkereien zusammengemischt wurde. Man möchte gar nicht wissen, wie viele unterschiedliche Hormone da drin sind, welche Kuh in welchen Bullen verliebt war, gerade an PMS litt und wie viel Stress sie hatte. Wenn Milch, dann bitte im Hofladen mit einem Stall abholen. Ansonsten gilt: Milch so weit wie möglich reduzieren, und wenn es sein muss, dann besser die verarbeiteten Produkte wie Joghurt oder Käse. Da wurde schon mal außerhalb unseres Körpers etwas quasi vorverdaut, fermentiert.

Gilt ansonsten: je bodenständiger, desto besser?

Die Grundregel lautet: Der Brokkoli braucht keine Zutatenliste. Wenn du die Zutatenliste liest und über Stoffe stolperst, die du nicht verstehst, dann solltest du die Finger davon lassen, denn dein Darm kennt diese Mischung auch nicht aus den letzten zwei Millionen Jahren. Vorsicht auch bei Ersatzprodukten: Die bestehen oft aus Mischungen wie Reis-Mais-Kombinationen bei Glutenersatz oder Fleischersatz-Bratlinge mit unendlich viel miesem Gluten, die so in der Natur nie vorkommen würden. Und die Veganer denken, sie essen etwas Gesundes dabei. Dazu gesellt sich noch Chemie und dann sind die Probleme vorprogrammiert.

In den letzten Jahren ist die Diagnose Leaky Gut auf dem Vormarsch. Gefühlt kommt jeder damit nach Hause, der seinen Darm näher untersuchen lässt. Was ist das genau?

Alles, was wir in den Mund stecken und hinunterschlucken, wird zunächst als Feind behandelt und ist noch lange nicht wirklich in unse-

rem Körper. Den Verdauungsschlauch vom Mund bis zum Po muss man sich quasi wie einen Tunnel durch einen Berg vorstellen. Erst wenn etwas die Wand durchquert, ist es in uns. Eine Murmel, zum Beispiel, kommt ja auch hoffentlich wieder heraus, wenn wir sie versehentlich herunterschlucken. Sprich: Es muss also Türen im Darm geben, damit etwas aufgenommen werden kann. Die heißen *tight junctions* – enge Kreuzungen. Sie haben die knifflige Aufgabe, Nährstoffe wie Eiweiße, Fette, Zucker, Mineralstoffe oder Vitamine aufzunehmen. Knifflig deshalb, weil sie gleichzeitig verhindern müssen, dass Bakterien, Pilze, Viren oder Schadstoffe aus der Umwelt in die Innenwelt, also in unseren Körper, gelangen. Und diese kleinen Kontrollstellen bestehen aus Eiweiß. Bei vielen Menschen funktionieren sie nicht mehr richtig. Dann sprechen wir vom Leaky Gut – dem löchrigen oder zu durchlässigen Darm.

Und wieso haben das so viele? Gefühl häuft sich die Diagnose heutzutage sehr ...

Unsere Bubble, in der wir leben, ist voll von Lösungsmitteln, Glyphosat, Weichmachern, Kunststoffen, Medikamenten und Schwermetallen. Egal, wie gesund man lebt, wir können uns diesen Einflüssen leider nicht immer entziehen. Und damit kann der Darm nicht umgehen. Lösungsmittel lösen auch die guten Eiweiße und Fette. Ein Beispiel: Reste von Geschirrspültabs auf deinem Teller, die du mitisst, reinigen dich auch. Vier bis fünf Geschirrspülmitteltabs schlucken wir in einem Leben, die unter anderem stille Entzündungen, *silent inflammations*, sagt der Fachmann, auslösen. Und die zu bekämpfen kostet viel Energie. Früher hat das Hormon-, Nerven- und Immunsystem darauf reagiert, aber heute kommt es nie zur Ruhe. Die Folgen sind Allergien, Autoimmunerkrankungen, chronische Entzündungen, die dann in die Gelenke gehen. Und an was man zunächst gar nicht denkt: Auch das leidige Thema Übergewicht hängt damit zusammen.

Kann ich mich selbst therapieren beim Leaky-Gut-Syndrom, etwa mit guten Darmbakterien?

Nein, besser zu einem Experten gehen. Der Darm kann nämlich nicht mehr unterscheiden zwischen Freund und Feind. Die Security-Mannschaft muss erst mal wieder ihren Job machen. Der Boden muss bereitet werden. Die Schleimhaut muss wieder stabil sein, die dann auch Heimat für die guten Bakterien sein soll, die du dann gezielt zuführst. Da solltest du dir nicht irgendetwas in den Mund stecken, was dann nicht nur im wahrsten Sinne des Wortes nach hinten losgeht ...

Selbst wenn die richtige Darmsanierung professionell begleitet werden sollte, können wir doch über die Ernährung schon einiges selbst tun. Hier eine Liste von dem, was wir essen sollten.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind lösliche und unlösliche Bestandteile aus Pflanzen. Sie sind förderlich für unseren Darm und die Bakterien im Darm. Pflanzliche Lebensmittel enthalten Ballaststoffe, tierische Lebensmittel nicht.

Ballaststoffe binden Flüssigkeit im Darm und erhöhen durch Quellung das Volumen. So bekommen sie eine »Putzwirkung« im Darm. Die Zahl der Bifido- und Laktobazillen kann so verbessert werden.

Präbiotika

Präbiotika sind keine Bakterien, sondern spezielle Ballaststoffe, die besonders gut für unseren Darm sind. Dazu gehören insbesondere:

- Flohsamen, Leinsamen, Chiasamen
- Erbsen, Linsen, Bohnen und Soja

- Nüsse
- Lauch, Kohlgemüse, Zwiebeln, Schwarzwurzeln, Spargel, Artischocken, Topinambur
- Erst gekochte und dann abgekühlte Kartoffeln, Reis oder Nudeln (es entsteht dabei sogenannte resistente Stärke)
- Hafer
- Beeren, Äpfel, Quitten oder Birnen

Probiotika

Lebensmittel können durch Fermentation jede Menge gute Bakterien enthalten. Viele Gemüsesorten lassen sich fermentieren. Bei der Vergärung der Lebensmittel entstehen Milchsäurebakterien, die sogenannten Laktobakterien. Besonders enthalten in:

- Sauerkraut und anderem fermentierten Obst und Gemüse
- Kimchi, Tempeh
- Sojasauce
- Sauerteigbrot

Omega-3-Fettsäuren

Unser Darm liebt Omega-3-Fettsäuren. Eine gute Versorgung mit dieser Fettsäure erhöht im Darm die Vielfaltigkeit der Bakterien, man spricht dann von Diversität. Eine große Diversität wird mit mehr Gesundheit in Verbindung gebracht. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind:

- Algen- und Fischöl
- Leinsamen
- Hanfsaaten und -öl

- Chiasamen
- Walnüsse

Achtung Glutenfallen!

Für alle, die mal ganz konsequent sein wollen, Achtung bei:

- Pommes (Weizenmehlpanaden von der Bude enthalten oft Gluten)
- Würzmischungen, Ketchup
- Eis
- Bier
- Chips (gibt solche und solche)
- Light-Produkte (sollte man ohnehin meiden, aber bei light ist oft Klebereiweiß im Spiel)
- Würstchen
- Kartoffelpuffer
- Trockenobst (bemehlte Fließbänder in der Produktion)
- Fertig-Sushi
- Schokoladen (zum Beispiel mit Keks)

Glutenalternativen

- Buchweizen
- Hirse
- Teff
- Glutenfreie Haferflocken (müssen so ausgezeichnet sein, ansonsten können sie bei der Verarbeitung kontaminiert sein. Hafer an sich ist glutenfrei.)
- Amaranth, Quinoa
- Reis
- Leinsamen

- Mais (ist meistens genetisch verändert, daher nicht empfehlenswert)
- Chiasamen
- Erdmandeln
- Alle Nuss-, Mandel-, Kastanien-, Sonnenblumen- und Kürbiskernmehle
- Hanf
- Kichererbsenmehl
- Tapiokastärke
- Kartoffelstärke
- Lupinenmehl
- Kokosmehl

COLON-HYDRO-THERAPIE



Einmal innen durchwischen, bitte!

Ich war ungefähr 20 Jahre alt, als mich eine damalige Yoga-Freundin fragte, ob ich für sie das Versuchskaninchen spielen würde. Sie machte eine Ausbildung zur Heilpraktikerin und durfte bei einem befreundeten Arzt das Colon-Hydro-Gerät zum Üben benutzen. Ich, komplett ahnungslos, worauf ich mich einlasse, fuhr da hin und los ging's. Ein bisschen ungewohnt war es schon, sich 25–41 Grad warmes Wasser über ein Rohr durch das Gedärm laufen zu lassen und dabei zuzuschauen, was so alles wieder rauskommt. (Den genauen Ablauf lesen Sie in Annas Erstversuch weiter unten.) Nach einer knappen Stunde waren wir fertig und ich stand von der Liege auf. Hoppala! Da war mir doch mein Kreislauf ein wenig abhandengekommen. Ansonsten ging es mir gut und der Schwindel verschwand auch relativ schnell wieder.

Wer schon mal gefastet hat, kennt Einläufe. Die Home-Version der professionellen Colon-Hydro-Therapie. Hydro heißt Wasser. Colon ist