

NIENKE TODE-GOTTENBOS

Gut verdaut?!

Rezepte, Tipps & Tricks
für einen gesunden Darm

*h.f.*fullmann

Impressum

Originaltitel: De Poepdokter. Gezond van mond tot kont
Übersetzt vom Niederländischen ins Deutsche
© Splint Media B.V., 2016

Texte und Rezepte: Nienke Tode-Gottenbos
Foto U1: Sergey Ponomarenko
Foto U4: Esther Maas
Foodfotografie: Simone van den Berg
Foodstyling: Caroline van Beek

© für diese deutsche Ausgabe: Ullmann Medien GmbH

Übersetzung aus dem Niederländischen: Jan-Uwe Niklas
Lektorat: Caroline Kazianka
Satz: Paul Post
Projektkoordination: Gerdi Killer, bookwise GmbH München

Gesamtherstellung: Ullmann Medien GmbH, Potsdam

Printed in Slovenia, 2017

ISBN 978-3-7415-2249-9

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmannmedien.com
info@ullmannmedien.com
facebook.com/ullmannmedien
twitter.com/ullmannmedien

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Informationen und Rezepte in diesem Buch wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch haften weder der Verlag, noch der Autor oder Übersetzer für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren.



Vor dem Lesen dieses Buches sollten Sie Folgendes beachten:

- Von dem Thema „Darm“ ließe sich womöglich ableiten, dass ich Ärztin bin. Dem ist aber nicht so. Neben einem Diplom in „Ernährung und Gesundheit“ und einem Abschluss als Herbalistin habe ich Ausbildungen im Bereich „Medizinisches Grundwissen“ und „Darmfloratherapie“ absolviert. Kurzum: Ich bin kein Arzt.
- Dieses Buch enthält weder medizinische Empfehlungen, noch ist es meine Absicht, eine ärztliche Beratung zu ersetzen. Wer chronische oder gravierende Beschwerden hat oder glaubt, dass bei ihm im Bauch etwas nicht stimmt, sollte seinen Hausarzt aufsuchen. Bei der eigenen Gesundheit etwas zu riskieren, wäre das Dummste, was man tun kann.
- Ja, ich verkaufe auch Dinge. Nicht in diesem Buch, sondern im wahren Leben. Ich lebe von meiner Praxis (in der ich Behandlungen „verkaufe“), von meiner Online-Akademie (E-Books und Lehrgänge) und von meinem Onlineshop, in dem ich unter anderem Nahrungsergänzungsmittel anbiete. Ich finde es wichtig, dass Sie wissen, dass ich solche Mittel vertreibe. Ich tue dies, weil ich deren Zusammenstellung schätze – aber ich schätze sie nicht, weil ich sie verkaufe (ein feiner Unterschied!). Bei der Produkt- bzw. Markenauswahl habe ich absolut freie Hand. In diesem Buch verzichte ich ganz bewusst darauf, Marken zu nennen – auch, weil ich da niemanden beeinflussen möchte. Deshalb werde ich auch weder den Namen meines Onlineshops nennen noch Ihnen raten, dort einzukaufen – darum geht es in diesem Buch nicht. Hier möchte ich nur mein Wissen über Ernährung, Darmflora und Gesundheit weitergeben, alles andere ist Nebensache.

Vorwort

Was Darmbeschwerden angeht, habe ich wohl ein etwas verzerrtes Bild der Realität. Schließlich begegne ich als Darmfloratherapeutin nur Menschen mit Darmerkrankungen oder mit Beschwerden, deren Ursache im Darmbereich liegt. So erkenne ich diese Art von Erkrankungen wahrscheinlich auch schneller als andere. Es ist allerdings auffällig, wie viele Menschen über solcherlei Probleme klagen – mehr als ich jemals werde behandeln können. Aber: Ist die Zahl der Menschen mit Darmproblemen tatsächlich höher als noch vor 50 Jahren oder hört man nur mehr darüber? Ich glaube, Ersteres ist der Fall. Dafür gibt es eine einfache Erklärung. Unser Darm und die Darmflora sind einem *perfect storm* ausgesetzt: Wir muten unserer Darmflora zwar alles Mögliche zu, tun im Gegenzug jedoch kaum etwas dafür, den Schaden zu beheben. Dafür können wir allerdings meistens nichts, da wir oft zu wenig über die Funktionsweise des Darms wissen.

Ich mochte es schon immer sehr, Wissen weiterzugeben. Bereits in der Schule „übersetzte“ ich meinen Mitschülern die Erklärungen der Lehrer. Nun fand ich es an der Zeit, diese Fähigkeit dazu zu nutzen, mein Wissen über Darmflora und -gesundheit mit anderen zu teilen. Denn beides ist immens wichtig! Nicht nur für unseren Darm, sondern auch für unser Immunsystem, den Energiehaushalt und das Körpergewicht. Mehr noch: Die Darmflora beeinflusst sogar unsere Emotionen.

Die drei Eckpfeiler einer guten Gesundheit sind: Ernährung, Darmflora und Lebensstil. Wer sich nicht gesund ernährt, vernachlässigt seine Darmflora. Streikt aber die Darmflora, wird man kraftlos, und es fehlt zum Beispiel der Antrieb, sich draußen zu bewegen. Ein ungesunder Lebensstil führt wiederum häufig zu einem ungesunden Essverhalten. So steht alles miteinander in Verbindung.

In diesem Buch geht es neben der Darmflora daher auch um Lebensstil und Ernährung. Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu helfen, sich besser zu ernähren, gesündere Entscheidungen zu treffen und den Lebensstil so zu verändern, dass die Darmflora das bekommt, was sie braucht. Das Ergebnis? Weniger Darmbeschwerden, eine bessere Verdauung und mehr Kraft und Energie.

Außerdem sind in diesem Buch praktische Tipps, Übungen und Rezepte enthalten, die sich leicht in das Alltagsleben integrieren lassen. So können Sie ganz einfach gesünder leben und damit Ihren Darmbakterien (2,5 kg!) und sich selbst etwas Gutes tun.

Nienke Tode-Gottenbos



Vielleicht stammt die Luft in Ihrem Darm von Bakterien, die dort zu viele Abfallstoffe zurücklassen. Brauchen Sie nach jedem Darmwind eine frische Unterhose oder bleibt der Stuhl an der Kloschüssel kleben? Dann kann es sein, dass der Verdauungstrakt sich schwertut mit Fetten und die Leber nur mit halber Kraft arbeitet.

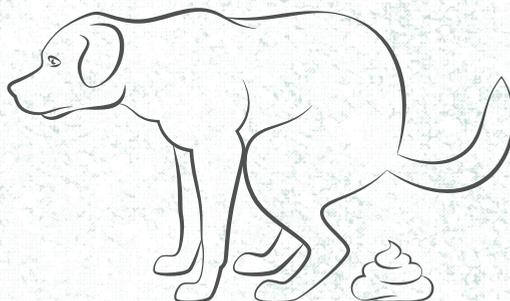
Diese Frage darf ich sogar wichtigen Personen aus großen Betrieben stellen: „Sind Ihre Winde laut oder leise, aber übel riechend?“ Toller Beruf, oder? Zur Information: Auch gesunde Menschen lassen zehn bis 20 Mal am Tag große wie kleine Pupser fahren.

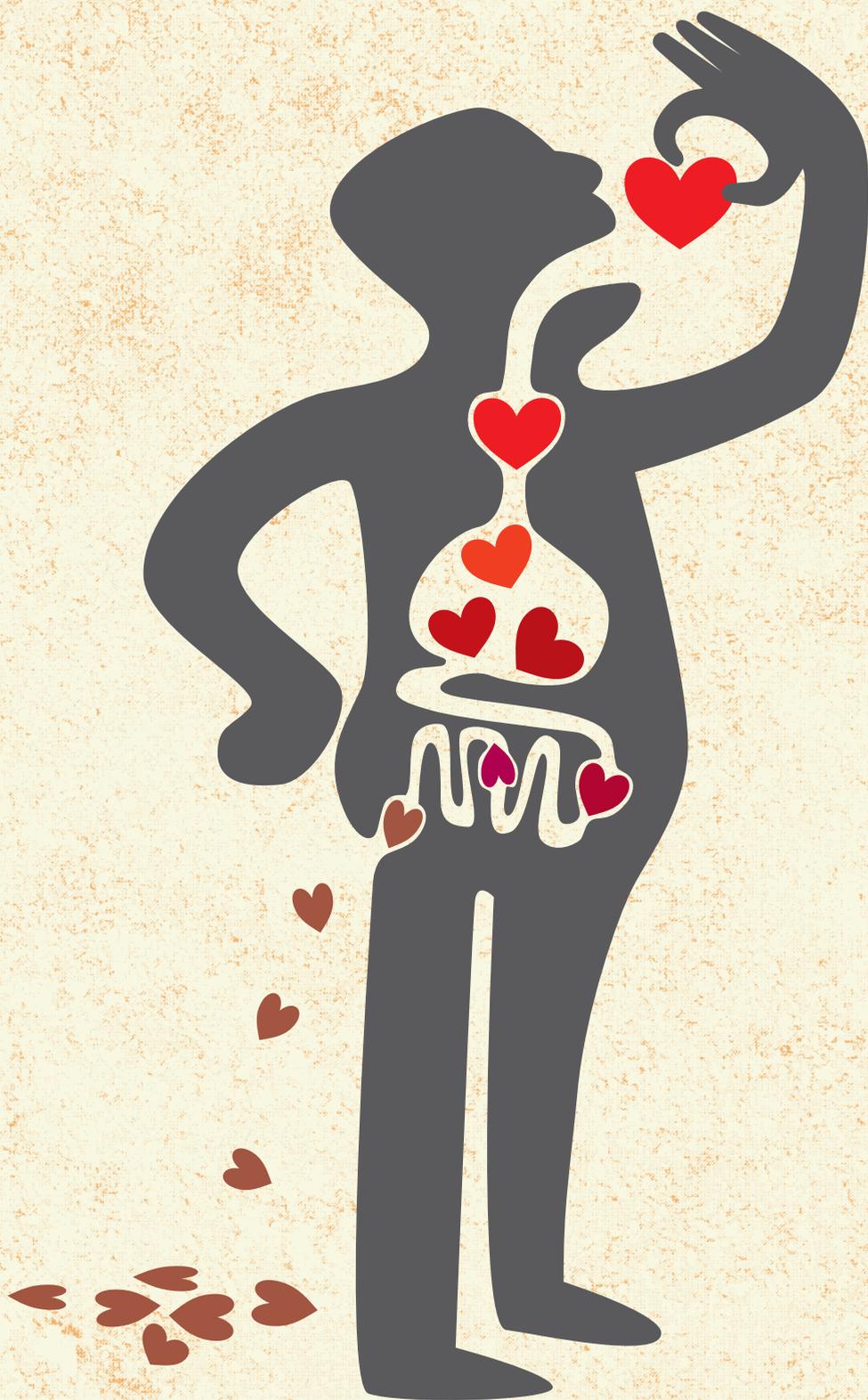
Interessant, oder? Und gar nicht so unappetitlich, wie man vielleicht denkt ... In diesem Buch geht es um Stuhl, Ernährung und um alles, was mit dem Essen passiert, nachdem man es zu sich genommen hat. Nicht nur, weil das spannend ist, sondern vor allem, weil das Ganze für die Gesundheit von immenser Bedeutung ist. Aber einen gesunden Darm gibt es nicht zum Nulltarif. Wer eine nachhaltige Verbesserung anstrebt, hat eine Menge Arbeit vor sich, insbesondere in puncto Ernährung und Lebensstil. Nur wer sich gesund oder zumindest gesünder ernährt, sich ausreichend bewegt und sich den Stress vom Leib hält, tut seinem Darm und der Darmflora – und somit auch sich selbst – etwas Gutes.



Wie viel Kot produziert ...

- eine Maus: 20 samengroße Kötel (ca. 2–4 Gramm) pro Tag
- ein Hund: im Schnitt 350 Gramm pro Tag
- ein Wal: bis zu 3000 Liter pro Tag
- ein Elefant: 50 Kilogramm pro Tag
- ein Großer Panda: bis zu 20 Kilogramm pro Tag (kein Wunder bei so viel Bambusfasern!)
- ein Mensch: ca. 900 Gramm pro Tag – also 25.000–32.000 Kilogramm im ganzen Leben





Rezept: Verdauungstee

Es gibt Tage, an denen der Magen etwas Unterstützung braucht. Dieser schmackhafte und gesunde Kräutertee ist schnell fertig und hilft der Verdauung.

BENÖTIGT WERDEN FOLGENDE (GETROCKNETE, BIOLOGISCHE) KRÄUTER UND GEWÜRZE:

- 1 EL Brennnesseln (*Urtica dioica*)
- 1 EL Kamille (*Matricaria recutita*)
- 1 EL Pfefferminze (*Mentha x Piperita*)
- 2 TL Anis (*Pimpinella anisum*)
- 2 EL Ingwer (*Zingiber officinale*)

SO WIRD'S GEMACHT:

- Alles gut vermischen und 1 EL der Mischung in 500 ml heißes Wasser einrühren.
- Den Tee abdecken und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen und Kräuter und Gewürze wegwerfen.
- Vor jeder Mahlzeit eine Tasse voll davon trinken, um die Verdauung anzuregen.
- Eventuell etwas Honig hinzugeben.

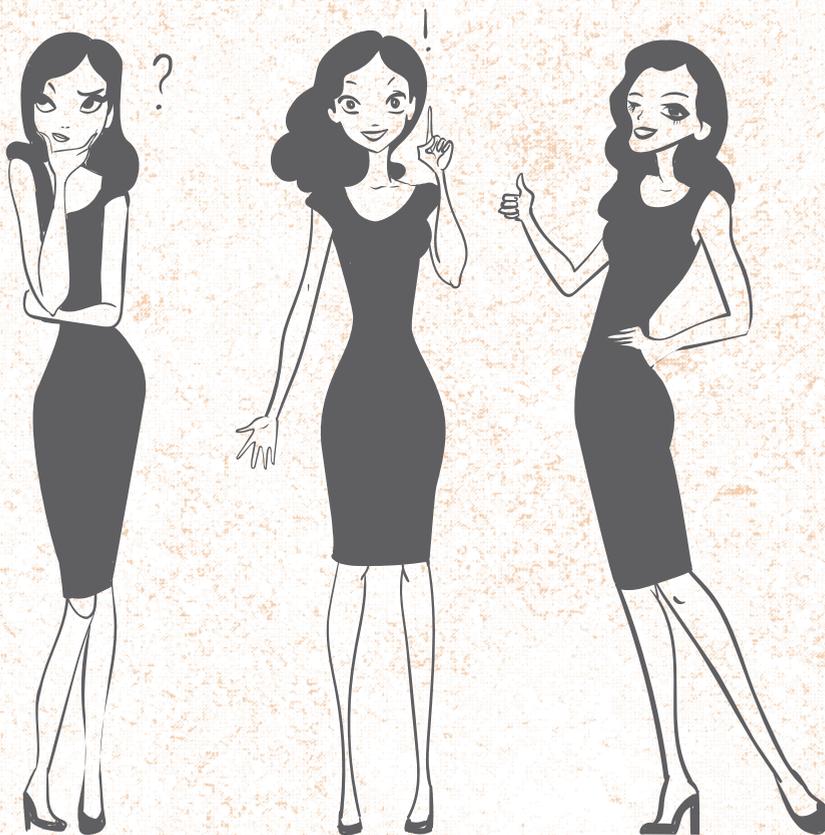


1 Person



5 Minuten





Natürlich ist es nicht so, dass schwere ADHS-Symptome sich einfach mit ein wenig Probiotika bekämpfen lassen und der Patient anschließend mit voller Konzentration ans Werk geht. Doch eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora hilft bei ADHS oder anderen psychischen Problemen sicher ebenso wenig.

Und dann gibt es noch die Nervenzellen in unserem Darm – zahlenmäßig zwar weniger als in unserem Gehirn, aber mehr als in unserer Rückenmark. Auch sie spielen eine bedeutende Rolle bei diversen Vorgängen – von der Darmperistaltik bis hin zur Regulierung von Infektionen. Übrigens beeinflusst unser Gehirn auch die Darmgesundheit: Angst und Stress etwa setzen der Darmflora zu. So findet man sich schnell in einer Abwärtsspirale wieder, in der sich die Beschwerden quasi wie von selbst aufrechterhalten. Zum Glück nimmt die Forschung im Bereich komplexer Störungen wie Depressionen, chronischen Müdigkeitssyndroms und gar Autismus zunehmend auch die Darmflora, Ernährung und Probiotika als Randbereiche mit ins Visier.

[1] A possible link between early probiotic intervention and the risk of neuropsychiatric disorders later in childhood: a randomized trial. A. Pärty et al. *Pediatr Res.* 2015; 77 (6): 823–8.



Darmflora und Übergewicht

Wird so mancher schon bei dem Gedanken an Essen dick, können andere ganze Berge verschlingen, ohne nur ein einziges Gramm zuzulegen. Wie ist das bloß möglich? Vielleicht findet sich die Antwort in der Darmflora. Wobei nicht die Bakterienmenge gemeint ist, die wir im Körper haben – immerhin zwei Kilogramm –, sondern die Zusammensetzung. Denn möglicherweise fördern manche das Dickwerden eher als andere. Ist doch toll! Somit haben Übergewichtige neben den „schweren Knochen“ noch eine weitere Ausrede: „Ich habe eine Darmflora, die dick macht, dafür kann ich doch nichts.“ Oder vielleicht doch?

Unwahrscheinlich, dass es bald ein Probiotikum gegen Übergewicht geben wird. Der wichtigste Bakterienstamm, mit dem sich Übergewicht eventuell vermeiden lässt, sind die Bacteroides, nur die lassen sich nicht einfach in einen Becher packen. Was kann man stattdessen tun? Die Bacteroides füttern. Denn sie lieben resistente Stärke (siehe S. 141, *Essen für die Darmflora*). Schon bei einem einen Monat alten Baby kann Mangel an diesem Bakterium zu verstärktem Körperwachstum führen. Was bei Babys noch kein großes Problem ist, kann sich später in Übergewicht niederschlagen.

Das wichtigste Dickmacher-Bakterium ist *Methanobrevibacter smithii*. Nicht nur Übergewicht geht auf sein Konto, sondern auch der Ausstoß von Methan im Körper, was sich als aufgeblähter Magen und Blähungen äußert. Ein interessantes Phänomen.



4-8 Personen



**10 Minuten +
40-60 Minuten Backzeit**



IN MEINER PRAXIS BIN ICH
MENSCHEN BEGEGNET,
DIE SOGAR AUF KÜRBIS,
BRECHBOHNEN ODER ROSINEN
ALLERGISCH REAGIERT HABEN.
DAS MUSS MAN ERST EINMAL
HERAUSFINDEN!

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe vom *Ullmann Medien* Verlag.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *Ullmann Medien* GmbH, Potsdam (2017)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmannmedien.com.