

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

während Sie dies lesen, sind in Ihrem Darm Milliarden von Darmbakterien damit beschäftigt, das aus der Nahrung herauszuholen, was für den Stoffwechsel gut und nützlich ist, und alles zu entsorgen, was schaden könnte. Sie sind Gastgeber dieser persönlichen Bakteriengesellschaft zwischen Mund und Enddarm. Alles, was bei Ihnen auf den Tisch kommt – und zwar nicht nur gestern, heute und morgen, sondern auch auf lange Sicht – wirkt sich auf die Zusammensetzung Ihrer Mikrobiota im Darm aus. Ernähren Sie sich »bakteriengerecht«, dann sind Ihre Darmbakterien gesund und verhindern mit Ihnen gemeinsam Krankheiten.

Der Darm und seine guten Bakterien sind unser Schutzschild gegen chronische oder immer wiederkehrende Krankheiten. Die guten Darmbakterien sind Kämpfer an unserer Seite gegen Krankheiten von A bis Z, von Allergien bis Zahnerkrankungen, von Bauchkrankungen bis zu zentralnervösen Erkrankungen. Hautkrankheiten, Autoimmunerkrankungen, Atemwegserkrankungen, rheumatische Krankheiten, Stoffwechselprozesse wie Diabetes, Blasenentzündungen, Entzündungen der Scheide und viele Krankheiten mehr können mit gesunden Darmbakterien verhindert oder beseitigt werden. Wir zeigen, warum die Ursache für Depressionen oder Herzkrankheiten im Darm liegen kann, wie gut die Leber bei einem gesunden Darm getaktet ist und natürlich auch wie das Kerngeschäft des Darms, die Verdauung, läuft.

Die Erforschung der Bakterien (Mikrobiomforschung) beweist durch immer mehr weltweite Studien den Zusammenhang zwischen einer gestörten bakteriellen Besiedelung des Darms und verschiedenen Krankheiten des ganzen Körpers. Eine fehlentwickelte Darmflora ist auch der Spiegel eines gestörten Zusammenlebens von Mensch und Umwelt.

»Darm first«, das klingt zwar nach »Trumpismus«, in der Medizin ist es aber tatsächlich so: Der Darm und seine Bakterien sind das A und O unserer Gesundheit. Nur mit einem gesunden Darm bleiben wir gesund oder können wieder gesund werden. Mit dem Slogan »Darm first« erläutern wir Ihnen, wie Sie den Darm als Schutzschild benutzen können, um sich von chronischen Krankheiten zu befreien.

Dazu werden wir ganz konkret: Wir zeigen Ihnen ganz praktische und leicht gangbare Wege und Auswege in Richtung Gesundheit. Sie erhalten Ernährungsvorschläge, die alles andere sind als öde Diätvorgaben. Sie werden Ihnen beim Lesen und beim Einkaufen gefallen und machen beim Kochen Spaß. Sie selbst und Ihre ganze Familie werden begeistert sein. Sie erfahren auch, bei welchen Krankheiten welche Diagnostik notwendig und sinnvoll ist.

Am Ende erweist es sich: »Der Mensch ist, was er isst und was er fühlt.« Der erste Teil des Zitats wird dem Schweizer Arzt Paracelsus (1493–1541) zugeschrieben und ist doch ewig aktuell. Was sollte der Mensch denn sonst sein? Es gibt keinen Trafo im Körper, der aus Input Pommes und Currywurst Output strahlende Haut und geregelte Verdauung macht. Schlimmer noch: Epigenetische Studien zeigen, dass die Kinder der heutigen Brot-Brot-Brot- und Pommes-Currywurst-Fraktionen deren schwache Mikrobiota erben und dadurch ein vergleichsweise hohes Risiko haben, früh chronisch zu erkranken.

Das lässt sich vermeiden und es ist nicht schwierig. Unsere Darmbakterien und deren Stoffwechselprodukte regeln das. Aber nur, wenn wir ihnen gute Gastgeber sind. Mit unserer GutBalance-Ernährungs- und Lebensweise bleiben Sie und Ihre Partner im Darm gesund und in Form.

Ihre Alexandra Renkawitz und Dr. Ulrike Keim