

# Fette Tipps

**G**ulia Enders Bestseller *Darm mit Charme* hat die Gesellschaft revolutioniert. 2014, als niemand mehr an den versprochenen Quantensprung glaubte, geschah etwas, womit keiner gerechnet hatte: Flüchtige Bekanntheit begannen sich auf der Strasse über Stuhlkonsistenz, Darmreinigung und die richtige Dosis Flohsamenschalen auszutauschen; im Internet wurde für WC-Schemel geworben, die einen automatisch in die richtige Hockposition bringen, und es wurden Stofftiere in der Form von Darmbakterien angeboten. Der Hintergrund jedoch ist ernst: Die Leute sind krank, und ein Buch mit lustigen Zeichnungen und Infos, die man in jedem Anatomiebuch nachlesen kann, hat den willkommenen Anlass gebracht, über diese Dinge zu sprechen. *Alles Scheisse?* (Scorpio Verlag, München 2016) knüpft an diesen Trend an. Dr. med. Adrian Schulte ist als leitender Arzt des F. X. Mayr Zentrum Bodensee punkto Darmreinigung ein alter Hase. Schon ein Blick in sein Gesicht lässt auf regelmässigen, geformten Stuhlgang schliessen. Das von ihm propagierte «10-Tage-Fitness-Programm für den Darm» lässt sich einfach zu Hause durchführen. Ausser etwas Durchhaltevermögen und einer kräftigen Kiefermuskulatur stellt dieses Programm keine besonderen Anforderungen an die zu reinigenden Kandidaten.

Wer in den letzten Jahrzehnten wirklich viel Mist gebaut hat und seine Ernährung dauerhaft umstellen möchte, kann es mit *Gesunder Bauch in 7 Wochen* (Goldegg Verlag, Berlin 2015) probieren. Für unfassbare 49 Kurtage hat Dr. Elisabeth Winkler Heilkost-Rezepte zusammengestellt, die kranken Därmen die wohlverdiente Erholung schenken.

Brauchen Sie nicht, denken Sie jetzt? Dr. David Perlmutter ist da anderer Meinung. Schon in *Dumm wie Brot* hat er vor den gesundheitlichen Folgen eines gedankenlosen Glutenverzehr gewarnt. Nun, in *Scheiss schlau* (Wilhelm Goldmann Verlag, München 2016) zeigt der amerikanische Arzt, wie die Darmflora unser Gehirn beeinflusst. So gibt es bereits eine beeindruckende Liste von Krankheiten (unter anderem Alzheimer, Depression, ADHS), die mit einer angepassten Ernährung geheilt oder sogar präventiv an der Entstehung gehindert werden können.

Neben dem Genuss von Weizen rät Perlmutter genau wie das neu erschienene Buch *Die Fructose-Falle* (Wilhelm Goldmann Verlag, München 2016) vom Verzehr von industriell gefertigtem Fruchtzucker ab. Dieses Werk ist für die wachsende Zahl von Menschen mit Fructose-Intoleranz eine geeignete Vertiefung, die zu ihrem Leiden wissenschaftliche Erklärungen liefert und auf versteckte Quellen aufmerksam macht.

Auf der Suche nach der Ursache ihrer Beschwerden sind Magen-Darm-Patienten oft jahrelang unterwegs. Für alle, die ihre Schmerzen und die peinlichen Symptome täglich ertragen haben, in der Hoffnung, es gebe sich dann schon irgendwann, für sie hat sich vieles geändert: Vom hintersten Regal haben es Werke, die früher einfach unter «Darmprobleme» zusammengefasst wurden, auf die prominentesten Plätze der Auslagen geschafft. «Ich kann keine Milch trinken» heisst heute einfach «Laktose-Intoleranz» und wird selbst von gesunden Laien sofort verstanden, in der Bäckerei gibt's glutenfreies Brot, und an Halloween hält man Süssigkeiten für Allergiker bereit.

Wie nebenbei begreifen immer mehr Menschen, dass unsere westliche Ernährungsweise in eine Sackgasse führt und dass es nicht reicht, sich mit einer Kur «mal was Gutes zu tun». Alle, die ernsthaft an ihrer Gesundheit interessiert sind, können jetzt aus einer nie dagewesenen Fülle individuell abgestimmter Ernährungsformen das Beste für sich auswählen. So beginnt der erste Schritt in ein neues Leben nicht selten in einem Buchladen ... ■

SAGITA LEHNER



## FREDY KRADOLFER, FRIEDENSJOURNALIST

Zurzeit ist mein Verhältnis zu meinem Bauch etwas getrübt. Der Gute ist zu dick geworden, seit ich vor 14 Monaten mit dem Rauchen aufgehört habe. «Sperrig» ist er geworden, macht mich kurzatmig und unbeweglich. Und meine besten Hemden und Sakkos hängen unbenutzt im Schrank, weil ...

Das wird sich aber ändern: Ich bin wild entschlossen, die mir verschriebene Diät so lange zu befolgen, bis mir wieder wohl(er) ist mit meinem Bauch. Denn eigentlich ist er mir ja ein verlässlicher, guter Freund. Zwar durchaus auch ohne Fett manchmal etwas «sperrig» – aber nur dann, wenn meine Ratio mal wieder etwas durchzwängen will, was seiner Meinung nach nicht stimmig ist. Dann kann er sich ziemlich nachhaltig bemerkbar machen. Dafür zeigt er sich dann sehr verlässlich in der «Beurteilung» der Menschen, mit denen ich in Kontakt trete. Die beiden Frauen, mit denen ich lange Beziehungen hatte (einmal 20, einmal 23 Jahre lang), hat er «ausgelesen». Und jetzt, da innerhalb des letzten halben Jahres die wichtigsten zwei Frauen in meinem Leben, meine Ehefrau und meine Mutter, gestorben sind, hilft er mir, den Weg zurück ins Leben zu finden. Er gibt mir das Tempo vor und hilft mir zu entscheiden, was gut ist für mich.