

Vorwort

Vor 30 Jahren begann für mich die Faszination Darm. Und zwar dadurch, dass ich erkannte, dass in unserem Darm nicht einfach nur die köstlichste Nahrung so umgewandelt wird, dass sie uns als unangenehm riechende braune Wurst wieder verlässt, sondern dafür, dass an diesem Prozess wunderbare, winzig kleine Lebewesen beteiligt sind. Sie sind unter dem Mikroskop nicht nur wunderschön anzuschauen, sondern wie uns die Wissenschaft gezeigt hat, in der Lage, sowohl miteinander als auch mit jeder einzelnen unserer menschlichen Zellen zu kommunizieren.

Und obwohl diese Bakterien nur aus einer einzigen Zelle bestehen, sind sie tatsächlich in der Lage, alle Vorgänge in unserem Körper zu beeinflussen: im Darm, wo die meisten von ihnen leben, aber auch im Mund, durch den sie in unseren Körper gelangen, in der Lunge, auf der Haut und sogar im Gehirn!

Aufgrund dieser Faszination habe ich begonnen, mich mit den renommiertesten Forschern darüber zu unterhalten, wie man ganz gezielt jene Bakterien in unserem Körper ansiedeln könnte, die wir Menschen in bestimmten »Notsituationen« benötigen: bei Allergien, dem Reizdarmsyndrom, ständigen Beschwerden in der Scheide und speziell, um die Nebenwirkungen vieler Medikamente wie der Antibiotika zu reduzieren. Das war die Geburtsstunde der völlig neuartigen medizinisch relevanten Probiotika.

Wie sehr habe ich mich gefreut, dann Menschen wie Ann-Katrin Kossendey-Koch kennenzulernen, die selbst auch erkannt hatten, welch unglaubliche Bedeutung der Darm für Gesundheit und Krankheit einnimmt. In dem vorliegenden Buch erfahren Sie, wie Sie selbst zum besten Trainingspartner Ihres Darms werden – es ist eine Schatzkiste für die Darmgesundheit.

Mag. Anita Frauwallner, Gründerin des Instituts Allergosan

Willkommen in meinem Buch

»Jährlich werden 2,5 Millionen Menschen mit Krankheiten des Magen-Darm-Traktes, der Leber, der Gallenwege oder der Bauchspeicheldrüse im Krankenhaus behandelt. 61 000 Menschen sterben an Krankheiten der Verdauungsorgane. Bei der Zahl der Erkrankten ist bis 2032 mit einem Anstieg um 22 Prozent zu rechnen«, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS).¹

Das Verdauungssystem ist das Tor des Körpers zur Außenwelt. Alles, was wir uns zufügen, hat einen Einfluss auf dieses sensible, ausbalancierte System. Nicht nur die Nahrung und Genussmittel, sondern auch Medikamente, Schadstoffe und Umweltgifte beeinflussen das Mikrobiom, diese faszinierende Welt der Bakterien, Viren und Einzeller, die im Darm leben und unsere Gesundheit aktiv mitgestalten.

Leiden Sie unter Erkrankungen des Magen- und Darmtraktes, ist es wichtig zu verstehen, dass Sie sich selbst sehr viel Gutes tun und so die eigene Heilung aktiv unterstützen können. Geben Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit nicht im Wartezimmer Ihrer Arztpraxis ab, sondern begleiten Sie eigenverantwortlich die schulmedizinischen Therapien. Die Erkrankungen des Verdauungssystems stehen auf mehreren Ebenen mit dem persönlichen Lifestyle in Zusammenhang, sodass sich eine langfristige Besserung nur mit echten Veränderungen im Alltag erreichen lässt.

Warten Sie nicht länger, sondern helfen Sie Ihrem Darm, Ihrem Mikrobiom und damit Ihrer Gesundheit.

Ann-Katrin Kossendey-Koch