

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps
für einen
**gesunden
darm**

Originalausgabe

Copyright © 2023 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

www.heyne.de

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

6. Auflage

Redaktion: Evelyn Boos-Körner

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München,
unter Verwendung eines Motivs von Shutterstock/MarcoFood

Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis
Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967
ISBN: 978-3-453-60632-6

Dank

Ich danke Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling: 15, 20, 34, 37 (Kim Winzen)

iStockphoto: 10 (PeopleImages), 46 (fotojuwelier), 78 (rollover), 120 (Juanmonino), 148 (domarko);

Privatarchiv Dr. med. Ulrich Strunz: 9;

Shutterstock.com: Covermotiv (MarcoFood), 19 (ann_isme), 23, 29 (Designua)

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps für einen **gesunden darm**

Unser Superorgan stärken und schützen

**Krankheiten wie Morbus Crohn,
Neurodermitis, Depressionen und
Alzheimer vorbeugen und heilen**

HEYNE <



Inhalt

8 VORWORT

Den Darm kennen

- 12 TIPP 1**
Ihr Darm – das Wichtigste für Ihre Gesundheit
- 13 TIPP 2**
Wie sich ein gesunder Darm anfühlt
- 15 TIPP 3**
Die Leistung des Darms schätzen
- 17 TIPP 4**
Verstehen, was Dünn- und Dickdarm alles können
- 20 TIPP 5**
Nur mit Verdauungsenzymen funktioniert's
- 23 TIPP 6**
Wissen, was Darmbakterien tun
- 28 TIPP 7**
Dicht muss er sein
- 31 TIPP 8**
Wichtiger Schleim
- 33 TIPP 9**
Die Genialität des darm-eigenen Immunsystems erkennen
- 36 TIPP 10**
Den Weg der Nährstoffe durchschauen

- 39 TIPP 11**
Bedeutungsvolle Achse zwischen Darm und Gehirn

- 43 TIPP 12**
Bester Start für Säuglinge

Was dem Darm schadet

- 48 TIPP 13**
Kohlenhydrate bringen alles durcheinander
- 51 TIPP 14**
Fructose schadet Zotten und Bakterien
- 53 TIPP 15**
Gluten erhöht die Darmdurchlässigkeit
- 55 TIPP 16**
Desinfektionsmittel – nicht nur Heilsbringer
- 56 TIPP 17**
Zusatzstoffe schaden dem Darm
- 59 TIPP 18**
»No Alcohol« ist die bessere Wahl
- 62 TIPP 19**
Vom Bewegungsmangel zum Bakterienmangel
- 64 TIPP 20**
Schmerzmittel – so schädlich wie Antibiotika



- 66 TIPP 21**
Der Darm ist stressempfindlich
- 70 TIPP 22**
Die verborgene Gefahr durch Pestizide
- 73 TIPP 23**
Magensäureblocker schaden mehr, als dass sie heilen
- 75 TIPP 24**
Die dunkle Seite der Antibiotika
- Darmerkrankungen erkennen und heilen**
- 80 TIPP 25**
Leaky Gut aufspüren
- 82 TIPP 26**
Allergie, Sensitivität oder Intoleranz?
- 85 TIPP 27**
Test auf Lebensmittelallergien
- 86 TIPP 28**
Sensitivitäten testen lassen
- 88 TIPP 29**
Lebensmittelsensitivitäten selbst aufspüren
- 91 TIPP 30**
Lebensmittelintoleranzen feststellen
- 94 TIPP 31**
Kuhmilch macht häufig Probleme
- 97 TIPP 32**
Einen wichtigen Immunmarker nutzen
- 99 TIPP 33**
Das Mikrobiom untersuchen lassen
- 101 TIPP 34**
Dünndarmfehlbesiedelungen erkennen
- 103 TIPP 35**
Blähungen ernst nehmen
- 105 TIPP 36**
Den Darm in Bewegung bringen
- 108 TIPP 37**
Reizdarmsyndrom muss nicht sein
- 109 TIPP 38**
Morbus Crohn die Entzündung nehmen
- 112 TIPP 39**
Darmkrebs erst gar nicht entstehen lassen
- 114 TIPP 40**
Colitis ulcerosa heilen
- 116 TIPP 41**
Sodbrennen – Auslöser erkennen und ausschalten

Chronische Erkrankungen beginnen im Darm

- 122 TIPP 42**
Chronischen Erkrankungen vorbeugen
- 125 TIPP 43**
Das Krebsrisiko senken
- 128 TIPP 44**
Bei psychischen Problemen auch den Darm berücksichtigen
- 130 TIPP 45**
Allergien und Hautprobleme vom Darm aus behandeln
- 132 TIPP 46**
Wissen, was Parkinson und Alzheimer mit dem Darm zu tun haben
- 135 TIPP 47**
Ursachen von Autoimmunerkrankungen kennen

- 139 TIPP 48**
Streunende Darmbakterien führen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 141 TIPP 49**
Übergewicht – wenn die Appetitzügler im Darm fehlen
- 143 TIPP 50**
Ein Grund für Fatigue liegt im Darm
- 146 TIPP 51**
Die Ursache rheumatoider Arthritis kennen

Den Darm heilen

- 150 TIPP 52**
Auf das Timing kommt es an
- 152 TIPP 53**
Gemüse in allen Formen und Farben
- 158 TIPP 54**
Sekundäre Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend
- 160 TIPP 55**
Proteine für ein starkes Immunsystem und eine starke Darmschleimhaut
- 163 TIPP 56**
Glutamin – die Alleskönner-Aminosäure
- 165 TIPP 57**
Darmbakterien bauen Heilsbringer aus Tryptophan
- 167 TIPP 58**
Passende Fette und Öle verwenden





- 169 TIPP 59**
Omega-3-Fettsäuren wirken direkt im Darm
- 171 TIPP 60**
Vitamin A für Mukus, neue Darmzellen und gegen Dauerdurchfall
- 173 TIPP 61**
Vitamin E verändert das Mikrobiom positiv
- 175 TIPP 62**
Alleskönner im Darm – Vitamin C
- 177 TIPP 63**
B-Vitamine für das Mikrobiom
- 179 TIPP 64**
Stärkt das Immunsystem und lässt Entzündungen abklingen – Vitamin D
- 181 TIPP 65**
Zink kurbelt die Verdauung an und macht den Darm dicht
- 183 TIPP 66**
Selen für eine starke Darmschleimhaut
- 185 TIPP 67**
Eine gute Magnesiumversorgung ist essenziell
- 188 TIPP 68**
Probiotika als Heilungshilfe
- 191 TIPP 69**
Wertvolle Mikroorganismen aus fermentierten Lebensmitteln
- 193 TIPP 70**
Fasten fördert die Bildung guter Darmbakterien
- 195 TIPP 71**
Der Darm braucht Sport
- 197 TIPP 72**
Zeit zu schlafen – Zeit zu verdauen
- 199 TIPP 73**
Stuhltransplantation für ganz schwere Fälle
- 201 TIPP 74**
Der Wert des Essens
- 203 TIPP 75**
Achtsam essen
- 206 TIPP 76**
Lebensmittel von gesunden Böden
- 208 TIPP 77**
Veränderung in Schritten
- 210 QUELLEN**
- 218 STICHWORTVERZEICHNIS**



Vorwort

Darmprobleme rücken immer mehr in den Fokus. Nicht nur in der Wissenschaft, fast alle meine Patienten begannen bei ihrer Heilung mit dem Darm. Das ist klug!

Mittlerweile gibt es unzählige wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass ein kranker Darm zu vielen chronischen Beschwerden führen kann, zu Depression und ADHS, zu Übergewicht, zu rheumatoider Arthritis und Heuschnupfen, sogar zu Krebs.

Ich zeige Ihnen, wie Sie Darmprobleme aufspüren können. Oft genug habe ich es erlebt, dass Patienten mit Autoimmunerkrankungen oder Fatigue zu mir kamen. Ein wichtiger Grund für ihre Beschwerden lag im Darm. Nur ahnten sie davon gar nichts, weil sie keine Schmerzen oder andere offensichtliche Probleme hatten. Oder sie sahen Abnormalitäten als normal an, wie beispielsweise ein viel zu geringes Stuhlvolumen.

Nur wie heilt man den Darm? Selbst wenn Sie Ihre Ernährung auf eine genetisch korrekte umstellen, passiert oft erst einmal nichts. Das nenne ich Zeitfalle. Da können Monate ins Land gehen. Sehr frustrierend und auch nicht gesund.

Mein Vorgehen ist gezielt naturwissenschaftlich. Nennt sich Molekularmedizin. Es bringt schnell Erfolge. Im vorliegenden Buch zeige ich Ihnen, welche essenziellen Stoffe Ihre Darmschleimhaut und auch Ihr darmeigenes Immunsystem benötigen. Ich erkläre Ihnen, wie Sie diese wichtigen Stoffe in Ihrem Blut messen lassen können und Defizite auffüllen.

Nährstoffe allein erzielen keine Wunder, wenn Sie weiterhin nicht genetisch korrekt leben. Epigenetik wirkt erst, wenn möglichst alle Genschalter auf gesund stehen. Ein gesunder Darm braucht dafür jede Menge Gemüse und die richtige Portion Proteine. Er braucht Entspannung, Schlaf und Bewegung.

Ernährung – Bewegung – Denken, das Rezept zur Heilung.

Der Darm sollte alle interessieren, nicht nur chronisch Kranke. Mit einem gesunden Darm beugen Sie typischen Zivilisationskrankheiten vor. Mit einem gesunden Darm steigern Sie Ihre sportliche Leistungsfähigkeit. Und ein gesunder Darm ist für alle wichtig, die lange und voller Energie leben wollen.

Das ist das Besondere, das Geniale an der Epigenetik. Sie kann alles: Heilung, Prävention, Leistungssteigerung. Welches Medikament kann das? Keines! Mit den richtigen Nährstoffen, der richtigen Ernährung und einigen weiteren richtigen Lebensgewohnheiten schalten Sie Ihre Gene auf gesund. Das ist es, was mich jeden Tag aufs Neue verzaubert.

Tauchen Sie ein in den Zauber, den auch Ihre Gene und Ihr Körper für Sie bereithalten.

Herzlichst, Ihr

U. Stroma



