

Maria Köllner
Darm o.k. – alles o.k.

Die sanfte Bauchselbstmassage
und weitere Tipps zum Schlankwerden
und Wohlbefinden

Maria Köllner

Darm o.k. – alles o.k.

Die sanfte Bauchselbstmassage
und weitere Tipps zum
Schlankwerden
und Wohlbefinden



Hinweis

Alle Ratschläge und Erkenntnisse in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und erwogen. Dennoch bieten sie keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, vor allem im Krankheitsfall. So erfolgen alle Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie von Seiten der Autorin oder des Verlages. Ausgeschlossen ist ebenfalls eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.



1. Auflage 2015

© Verlag Via Nova | Alte Landstr.12 | 36100 Petersberg

Telefon (06 61) 6 29 73 | Fax (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

www.verlag-vianova.de

Fotos: Siehe Bildnachweis

Umschlaggestaltung: Guter Punkt • München

Satz und Layout: Annette Wagner und Sebastian Carl • Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger • 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-343-0



Inhalt

Vorwort – Hier spricht der Darm	9
Einführung	11
Wie ich Fiete Darm kennenlernte	11
Wir alle essen gern	12
Simsen mit dem eigenem Darm	14
Fiete Darm zeigt uns, wie es geht	17
1 Hallo, ich bin Fiete Darm	19
2 Abrakadabra - Fiete ist ein Zauberkünstler oder das Wunder der Verdauung	25
3 „Streiche mich“ - Fiete und die sanfte Bauchselbstmassage	31
Fang also an!	35
So wird massiert	38
Auch kleine Darmis lieben die Bauchmassage	41
So wohltuend: die sanfte Bauchmeditation	45
4 Fiete ist ein Gourmet! Das Beste ist für ihn gerade gut genug.....	49
Fiete als Wegweiser im Essens-Labyrinth	52
Fietes „Achtsam-Essen-Vorschläge“	53
Eine kleine Ernährungs-Lehre. Was essen wir da eigentlich?	55
So süß und so schlecht – weißer Zucker.....	61



	Bitter Food tut Fiete gut!	63
	Fiete ist ein Fan von Gewürzen.....	69
5	Ööle machen Fiete fit	71
	Aber die richtigen und guten sollen es sein.....	71
	Pflanzen pantschen nicht	73
	Fiete rät: Ölwechsel in der Küche!	74
	Gesättigte Fettsäuren hat Fiete satt	77
	Transfette sind die wirklich bösen	78
6	Fiete fragt: Was ist eigentlich mit Brot?	81
	Hafer tut nicht nur Arbeitspferden gut	84
7	Fiete gibt zu bedenken:	
	Ist Kuhmilch gesund für uns Menschen?	87
	Was ist mit den Kälbchen?	92
	Fiete mag Käse	94
8	Ballaststoffe findet Fiete gar nicht schwer.....	99
	Sie sind Fietes „Fietness-Quelle“	99
	Fietes fünf Tricks für mehr Ballast	100
9	Fiete wünscht: Prost Wasser!	103
	Werde zum Wasser-Schluckspecht.....	103
10	Was meint Fiete zu Prosecco & Co.?	107
11	Was hält Fiete von Nahrungsergänzungsmitteln?	
	Ja oder Nein? Ja und Nein!.....	111



12	Fiete liebt relaxen – Lass einfach mal los und entspann dich!	117
	Fietes beste Entspannungs-Übungen	118
13	Fiete jubelt bei Sport und Spiel – Come on and move!.....	121
	Der erste Schritt beginnt im Kopf.....	121
14	Fiete träumt von einer üppigen Darmflora	125
	Die Welt der Darmbakterien	125
15	Wenn Fiete krank ist	131
	Aua, der Bauch tut weh	131
16	Fietes Top-Tipps mit Sternchen	139
	Danke	145
	Literatur- und Quellenverzeichnis.....	148



Vorwort

Hier spricht der Darm

So könnte der Titel dieses Buches auch lauten. Denn die Autorin, eine erfahrene Journalistin, lässt den Darm, ein wichtiges Organ unseres Körpers, selbst zu Wort kommen.

Dieser führt den Leser auf unterhaltsame und amüsante Weise und weitgehend ohne lästige Fachbegriffe durch diesen Gesundheitsratgeber. Der Darm erklärt, welche Aufgaben er für den Menschen zu erledigen hat und was für sein und des Menschen Wohlbefinden wichtig ist.

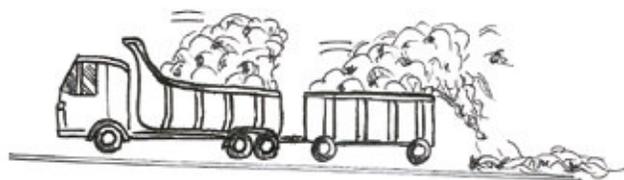
Die sanfte Bauchselbstmassage zur Verdauungsförderung und die richtige Ernährung spielen dabei eine herausgehobene Rolle. Erstere wird nicht nur in ihrer Wirkung vorgestellt, sondern kann auch durch konkrete Handlungsanweisungen sofort in die Praxis umgesetzt werden. Gleiches gilt für die Ernährungsvorschläge.

Allerdings muss hier einschränkend gesagt werden: Es werden keine kompletten Mahlzeiten veröffentlicht oder Kochrezepte besprochen, auch keine Diäten vorgestellt. Das ist nicht Ziel und Zweck dieses Ratgebers. Er ist kein Kochbuch.

Es geht in erster Linie um Kräuter, Öle, Fettsäuren und Gewürze, die Einfluss auf Verdauung, Wohlbefinden und Vitalität haben. Auch müssen nicht alle Empfehlungen befolgt werden. Bereits kleine Umstellungen des Lebensstils können Wunder wirken. Die im Buch getroffenen Feststellungen und Anregungen sind weitgehend belegt oder beruhen auf persönlichen Erfahrungen der Autorin.

Das Buch ist allen zu empfehlen, die schnell, unterhaltsam und unkompliziert erfahren wollen, was dem Körper guttut.

Prof. Dr. Peter Axt
Gesundheitswissenschaftler und Bestsellerautor



Einführung

Wie ich Fiete Darm kennenlernte

Die bisher wohl interessanteste Begegnung als Journalistin und Autorin hatte ich vor gut einem Jahr. Sie hat mein Leben verändert, und das deutlich zum Positiven.

Gut, der Typ ist nicht gerade eine hübsche Erscheinung, aber was sind schon Äußerlichkeiten? Dafür ist er genial, hochintelligent, bienenfleißig, tolerant, ein Super-Manager, sensibel und einfühlsam, nicht nachtragend, ein Naturbursche und ein wahrer Zauberer.

Alle Welt schreibt und berichtet neuerdings über ihn und wie wichtig er für unsere Gesundheit, unsere gute Laune usw. ist.

Darum wollte auch ich mehr erfahren und habe mich auf die Suche gemacht. Kurzfristig bekommt man natürlich keinen Interview-Termin. So einfach geht das nicht.

Man muss sich die Mühe machen, ihn zu entdecken, Menschen befragen, die ihn kennen oder die sich mit ihm beschäftigen.

Dieser Aufwand hat sich gelohnt. Inzwischen sind wir richtige Freunde, Fiete Darm und ich. An diesem Buch hat er maßgebend mitgewirkt.

Da sein Wohlbefinden ganz eng damit verbunden ist, was wir ihm zumuten, geht es in diesem Buch auch ganz viel um das tägliche Essen.

Immerhin ist es mehr als eine LKW-Ladung voll, die Fiete Darm in seinem Leben verarbeiten soll.



Fiete Darm kann schnurren wie eine Katze

Viele Menschen erfahren, wie wohltuend Fiete Darm besonders die sanfte Bauchselbstmassage empfindet. Wer sie ausprobiert, wird das nicht nur fühlen, sondern auch hören. Denn: Fiete Darm kann schnurren wie eine Katze, gurren wie eine Taube oder gluckern wie eine kleine Quelle.

Auf jeden Fall reagiert er hochsensibel und zeigt es auch. Er fühlt sich wohler und wir bekommen zudem einen schlankeren Bauch. Das Gefühl, mit sich eins zu sein, und eine freundliche Rundum-Harmonie sind Geschenke, die wir von nun an ausstrahlen. „Weitergeben!“, meint Fiete Darm.

Wir alle essen gern

Doch was ist richtig, was ist falsch?

Wie alle Menschen esse ich gern. Doch meine Freude am Essen war – bis ich Fiete Darm kennenlernte – getrübt. Ich bekam es schon fast mit der Angst zu tun, wenn ich nur in ein schönes Vollkornbrot – belegt mit Camembert – biss, und schaute unsicher um mich. Gesund oder ungesund? Schokolade konnte ich gar nicht mehr ohne schlechtes Gewissen genießen.

Außerdem beeinträchtigen meinen Spaß am Essen auch die ständig neuen Horrorgeschichten im Zusammenhang mit unserer Ernährung in den Medien. Fast alles soll inzwischen krank machen, sogar Milch und Brot.

Fiete Darm mit seinem jahrtausende alten natürlichen Ur-Wissen darüber, was ihm und damit uns bekommt, hat mir aus dieser Essenkrise herausgeholfen.

Seitdem ich mehr darüber weiß, wie unser „täglich Brot“ die Verdauung beeinflusst, und ich entsprechend esse, schmeckt es

*Doch was
ist richtig,
was ist
falsch?*



mir wieder. So fühle ich mich richtig gut, vital, bin gut gelaunt – und halte mein Idealgewicht, ohne zu hungern. Und ich werde jünger geschätzt, als ich bin...

Das Wunder des Darms

Was vor 45 Jahren die sexuelle Aufklärung durch Oswald Kolle mit dem Wunder der Liebe war, ist heute das *Wunder des Darms*.

Das verborgene Wirken „dieses unterschätzten Organs“ wollen immer mehr Menschen erfahren, was mit uns da drinnen los ist, wie das alles so zusammenhängt oder besser:

Wie „tickt“ unser Körper, dieses Wunderwerk, und was hat Fiete Darm damit zu tun?

Dieses so wichtige Organ bestimmt maßgeblich mit,

- ob wir uns bärenstark fühlen oder oft schwächeln
- ob wir immun sind gegen Viren und Bakterien oder jede Erkältung „mitnehmen“
- ob wir gut gelaunt oder brummig sind
- ob wir lange und gesund leben oder krank werden und früh sterben.

Darum ist es wichtig, dass Fiete Darm gut behandelt wird – durchgängig ein Leben lang.

Wir füttern unsere Katze, falls wir eine haben, ja auch nicht mit Fischfutter oder düngen unsere Blumen mit Motoröl.





Simsen mit dem eigenem Darm

*Schließlich
gibt es eine
geniale
körper-
eigene Ab-
wehrarmee.*

Jeder sollte auch auf sein Inneres, auf seinen Fiete, hören, seinen eigenen Weg finden und als tägliche Wohltat die sanfte Bauchselbstmassage praktizieren. Man braucht nicht mehr als ein wenig Ruhe, die eigenen Hände, und schon geht es los.

Es ist ein wenig wie Simsen mit sich selbst, natürlich ohne Handy, und viel persönlicher. Inzwischen haben mein Darm und ich unseren Verständigungsmodus gefunden. Meist höre ich auf ihn, denn er weiß am besten, was uns beiden bekommt. Manchmal überhöre ich ihn aber auch und „sündige“.

Aber das sind Ausnahmen, die die Regel bestätigen.

Unser Abwehrsystem ist schließlich auch dafür vorgesehen, Probleme zu meistern. So meinte mein Tierarzt Sebastian neulich, als er das Pony Momo behandelte:

„Auch Parasiten, wie Würmer, oder schädigende Einflüsse, wie Strahlungen, gehören zum Leben bei Tieren und Menschen. Schließlich gibt es eine geniale körpereigene Abwehrarmee. Und die will auch was zu tun haben.“ Es liegt an uns, sie ständig aufzubauen!

Wer etwas will, der schafft es auch!

Die beruhigende Nachricht: Das mit dem guten Essen kriegen wir hin, auch heute im 21. Jahrhundert, ohne so extrem auf alles zu achten wie die modernen Steinzeitmenschen, die Veganer, Diätfreaks oder Frutarier. Wir lassen es uns ab jetzt natürlich mit Genuss schmecken und wir hungern nicht.



Das mit dem Wohlfühlen und gesund alt werden geht auch

Es gibt inzwischen so viele eigentlich Alte, die flott, selbstbewusst, fröhlich und gesund ihr Leben genießen. Statt die restliche Lebenszeit in überfüllten Wartezimmern der Ärzte zu verbringen, radeln, reiten, wandern, reisen sie durch herrliche Landschaften oder besuchen ferne Länder und leben.

Ihre Glücks- und Wohlfühlformel heißt:

Bewusst leben! Mit einer Prise Achtsamkeit und Humor. Das kann jeder, ob 9, 19, 29, 39 ... oder 90.

Nun „wolle“ wir!

„Man muss nur wolle“, sagte neulich die rüstige 103-jährige Herta Meyer aus dem Ruhrpott in einem Fernseh-Interview, danach befragt, wie sie es schafft, noch allein ihr Leben zu meistern.

Als ersten Schritt:

Noch heute mit der sanften Bauchselbstmassage beginnen. Kurz vor dem Einschlafen. Sie ist wirklich kinderleicht, total entspannend, genial für den Bauch und – sie verknüpft Körper, Geist und Seele.

Als Zweites:

In Sachen gesunde Ernährungs- und Lebensweise nicht auf jeden Pseudo-Rat hören.

Sich auf keine Diäten einlassen. Auf gar keine!

Stattdessen: Sich gut informieren!



Die meisten wissenschaftlichen Studien, die in Zeitschriften mit hohem Impact-Faktor erscheinen, liefern zuverlässige Informationen.

Impact-Faktor ist die errechnete Zahl, deren Höhe den Einfluss einer wissenschaftlichen Fachzeitschrift wieder gibt. Beispiele sind „Nature“ und „Science“, aber auch „The Lancet“, „New England Journal of Medicine“.

Und drittens:

Back to the roots.

Sich auf altes Heilwissen besinnen wie zum Beispiel auf die weise Hildegard von Bingen und andere begnadete Heiler, ob aus Ägypten oder China, aus Klöstern oder aus dem Volk.

Ihre Apotheke: Die Natur mit ihren wunderbaren Heilpflanzen. Keine Mittel aus dem Labor haben dieses natürliche Potential.

Und nicht zuletzt:

Zurückfinden zu einigen Lebens- und Essgewohnheiten unserer Groß- und Urgroßeltern ist ein kluger Fortschritt in Richtung Wohlbefinden. Außerdem dankt es uns Fiehte Darm, wenn wir ein gewisses System in unsere Ernährungsweise bringen und nicht wahllos zu jeder Zeit alles Mögliche zu uns nehmen.





Fiete Darm zeigt uns, wie es geht

Niemand weiß besser, was dem Darm bekommt und was nicht, als dieses kluge Organ selbst. Darum lassen wir Fiete Darm – unsere Symbolfigur – zu Wort kommen.

Fiete und seine Kollegen sind eine geniale Schöpfung. Seitdem es den Menschen gibt, ist Fiete rund um den Globus **108 Milliarden Mal** in Serie gegangen.

So viele Menschen lebten und leben bisher auf der Erde. Bis heute ist der Darm in seinem wunderbaren Tun, den menschlichen Organismus zu versorgen, zu erhalten, zu schützen, uneingeschränkt erfolgreich und unübertroffen.

Fiete Darm weiß:

*„Jeder Mensch ist wunderbar,
einzigartig.“*

Er findet seinen ihm bestimmten Weg mit Lebensfreude und guter Gesundheit, wenn er auf „seinen Bauch“ hört, offen bleibt für alte Weisheiten und neues Wissen. Wenn er der Natur vertraut, die alles Lebenswichtige liefert, und er dankbar diese wunderbaren Geschenke annimmt.“



1

Hallo, ich bin Fiete Darm

(nenn mich ab jetzt ruhig Fiete)

Ich, lebe und arbeite in Norddeutschland. Zufällig. Weil auch die Autorin dieses Buches hier zu Hause ist, helfe ich ihr gewissermaßen als Co-Autor und Berater bei diesem Ratgeber. Ich gehöre zu Jari, dem 28-jährigen Personal Fitnesstrainer aus Buchholz in der Lüneburger Heide bei Hamburg.

Fühle ich mich wohl, geht es auch Jari super. Da er von morgens bis abends in Aktion ist, achten wir beide zusammen darauf, fit zu sein.

Wäre ich übrigens in China beheimatet, hieße ich vielleicht Li Chi cha'ngzi oder in Island Bjarni Garnir oder auf Hawaii Nalurip.

Wir acht Milliarden Darmis sind rund um die Uhr beschäftigt

Wir etwa acht Milliarden „Darmis“ (Därme klingt nicht so nett) sehen weltweit etwa alle gleich aus und entsprechen nicht der Norm, was als schön gilt. Du kennst doch sicher diese medizinischen Fotos und Zeichnungen von uns.



Zwei Super-Talente

Ein wenig ähneln wir einem übergroßen geringelten Regenwurm. Oder besser zwei, denn es gibt ja den Dünndarm und den Dickdarm.

Die Regenwürmer leben ebenso unbeachtet in der Erde wie wir in all den Bäuchen. Und was wir noch gemeinsam haben, der Regenwurm, der „Lumbricus terrestris“, und der „Instestinum“, der Darm: Wir sind echte Alleskönner und richtig fleißig. Allerdings der Regenwurm macht eine Winterpause. Ich arbeite durch.

So unentbehrlich wie der lichtscheue Wurm für den Boden, so großartig bin ich für den Körper, und noch viel mehr, wie gesagt, auch ein Allround-Talent.

Egal – ob im Waschbrettbauch zuhause, im Babybäuchlein, Schwabbelbauch, in der Wampe oder im Modellbauch, ob unter rosiger, gelber oder schwarzer Haut, auf welchem Kontinent auch immer: Bis auf Umfang und Gewicht gibt es keine Unterschiede, vor allem was unseren Aufgabenbereich angeht. Wir alle sind zuständig dafür, das Essen in Energie umzuwandeln, ein Leben lang, Tag für Tag. Oft auch noch nachts, wenn du wieder einmal viel zu spät gegessen hast.



Die typisch amerikanischen Darmis müssen richtig schwer ackern bei den Mengen an Fastfood, während die Kollegen bei den tibetanischen Mönchen schon ein Riesenglück haben mit der Leichtarbeit.

Wir hier in Deutschland liegen so dazwischen, wobei sich in den letzten 50 Jahren viel geändert hat. Das hängt mit den Ess- und Lebensgewohnheiten zusammen. Unser Leben ist nicht leichter geworden.

Darum werden immer mehr von uns auch krank und damit auch die anderen Organe. Wenn wir schwächeln, bricht viel zusammen, vor allem das Immunsystem.

Das muss nicht sein!

Darum komme ich jetzt endlich mal zu Wort.

Hör mal bitte zu!

Auf keinen Fall will ich den Zeigefinger heben und dir sagen, was du zu tun hast. Im Gegenteil, ich will dich zu tollen, natürlichen Veränderungen motivieren, damit du lange gesund und fit bleibst. Wenn du weißt, warum zum Beispiel gute Pflanzenöle den ganzen Körper ideal schmieren, Petersilie Krebs vorbeugt oder warum flott spaziergehen jung hält und einiges mehr, dann wird künftig viel Gesundes für dich selbstverständlich sein. Es gehört zu deinem Leben. Du übernimmst einiges automatisch und verabschiedest dich von Gewohnheiten, die dir nicht guttun.

Und falls du gerade nicht gut drauf bist, schaffen wir es zusammen, dass es dir bald besser geht. Meine Vorschläge sollen dir Spaß machen, wie die tägliche geniale, sanfte Bauchselbstmassage.



Bitte streichele mich!

Wie jedes lebende und fühlende Wesen genieße ich es sehr, verwöhnt zu werden, wenn man gut zu mir ist und mich regelmäßig streichelt.

Wie?

Wie? Das Streicheln und sanfte Massieren mit den Händen geht natürlich nur von außen. Zwischen mir und der Außenwelt liegt – in der Regel eine dünne „Bauchdecke“ mit dem Bauchfell usw. Manchmal auch eine Fettschicht. Auch durch die kann ich alles spüren. Und die wird ja auch weniger.

Da Kopf und Bauch durch feinste Nervenbahnen miteinander verbunden sind, wird der ganze Körper beim Massieren angesprochen. Auch deine Seele...

Wer seinen Bauch streichelt und massiert – jeden Tag zehn Minuten lang – wird wahre Wunderdinge erleben. Die Verdauung regelt sich, Bauch und Taille werden schlanker, bis zu zwei Zentimeter weniger Umfang!

Und ganz nebenbei spürst du: Wir gehören zusammen! Du behandelst mich immer liebevoller, mutest mir kein schlechtes Essen mehr zu, stopfst mich nicht mehr gedankenlos voll und lässt mich nicht rund um die Uhr arbeiten oder betrinkst dich. Du entdeckst nahrhafte, natürliche Köstlichkeiten, änderst einige Lebensgewohnheiten, findest deine individuelle Essstruktur und du wirst dabei bärenstark.