

16. Türchen (sponsored)

Nachdem ich in den letzten Monaten den Blog ein wenig vernachlässigt hatte, bekam ich Mitte November die Idee, genau daran zu arbeiten, was Du gerade liest: an einem Adventskalender.

Inspiriert hat das ein Buch: "Happy Darm"* von Dr. med. Vincent Pedre. Vieles in dem Buch kannte ich bereits aus Sarah Ballantynes Wälzer.

Ihr dickes Buch ist für mich wie zu einer "Ernährungsbibel" geworden, da es wie in einer Enzyklopädie die wichtigsten Phänomene rund um Ernährung, Verdauung und Autoimmunerkrankungen erklärt, teilweise jedoch ein bisschen sehr wissentlich ist.

Nicht jeder kann das gut "verdauen".

"Happy Darm" bereitet das Ganze in einem handlichen Taschenbuch verständlich auf und liefert gleich ein Programm mit, wie man dieses kompakte Wissen anwenden kann – und das dauert 28 Tage.

Jetzt ist mein Adventskalender kein festes Programm, sondern liefert vor allem Anreize, wo Du Dich nochmal mehr einlesen bzw. informieren kannst – und auch ein wenig Unterhaltung ist dabei.

Es muss sich ja (vor allem in der besinnlichen Vorweihnachtszeit) nicht alles um die Probleme mit dem Essen bei Histaminintoleranz drehen. Du weißt schon ... der Stress und so.

Genau wie mit dem dogmatischen Befolgen von Ernährungstrends tue ich mich mit solchen Programmen dennoch schwer. Das liegt nicht nur an der übertrieben überschwänglichen Tonalität von you can make it happen (ein großer Autokonzern würde sagen:

Nichts ist unmöglich), die einem falschen Versprechen gleichkommt, sondern vor allem daran, dass solche Programme eben nicht für jeden funktionieren.

Gutes Bauchgefühl – Happy Darm

Das Buch konzentriert sich beim Thema “Happy Darm” auf Intoleranzen, dabei jedoch vor allem auf Gluten- und Laktoseintoleranz, nicht zuletzt weil der Autor selbst betroffen ist. Die Tipps und Rezepte sind daher nicht zwingend passend bei Histaminintoleranz, welche leider keine Erwähnung im Buch findet.

Aber ... und hier kommt das große Aber ... einige wertvolle Infos lassen sich dennoch herausfiltern. Und wer das Umdenken bei HIT gewohnt ist, kann vieles für sich adaptieren.

Was konnte ich aus dem Buch mitnehmen? Wusstest Du, dass ...

- Säureblocker die Darmflora so verändern, dass sie Hefepilzen wie Candida einen günstigen Nährboden bietet? (S. 36 f.)
- Antibiotika zu leichtfertig und gerne bei viral (statt bakteriell) bedingten Erkrankungen verschrieben werden und als Nebenwirkung die Darmflora schädigen? (S. 39)
- Gliadin, ein Bestandteil von glutenhaltigem Getreide, bestimmten Proteinen der Schilddrüse sehr ähnlich ist, wodurch Schilddrüsenprobleme begünstigt werden? Bei einem durchlässigen Darm gelangt der Stoff in die Blutbahn. Eine Abwehrreaktion des Immunsystems identifiziert den Eindringling und greift ihn gezielt

- an. Doch wegen der Ähnlichkeit kann es passieren, dass auch die Schilddrüse attackiert wird. (S. 80)
- Ähnliches für Lektine gilt, die vor allem in Hülsenfrüchten, aber auch in Milchprodukten und Nachtschattengewächsen wie Tomaten vorkommen? (S. 82)
 - die Phytate, die unter anderem in unfermentiertem Soja vorkommen, die Mineralstoffaufnahme hemmen? Vor allem ein Selenmangel wird etwa mit Schilddrüsenproblemen in Verbindung gebracht, weil wir den Stoff brauchen, um das Schilddrüsenhormon Thyroxin zu bilden? (S. 96)
 - ein Magensäuremangel sich ähnlich wie ein -überschuss äußern kann? (S. 135)
 - ein erhöhter Ferritinwert für Entzündungen im Körper spricht und so Autoimmunerkrankungen ankündigen kann? (S. 200)
 - 95 Prozent des körperlichen Serotonins vom Darmnervensystem gebildet werden? (S. 271)

Na, hat Dich das nun doch neugierig gemacht? Dann kannst Du demnächst vielleicht selbst mal reinlesen. Denn ich verlose ein Exemplar von "Happy Darm".

Teilnahmebedingungen:

Verrate mir bis **21.12.2018** um **23:59** Uhr per **E-Mail an [eva\(at\)histamin-pir.at](mailto:eva(at)histamin-pir.at)**, was Bauchgefühl für Dich bedeutet.

Wer gewinnt, das entscheidet am **22.12.2018 das Los**. Der Gewinner bzw. die Gewinnerin wird per E-Mail benachrichtigt und um Bekanntgabe einer Versandadresse (muss in Deutschland oder Österreich liegen) gebeten. Erhalte ich innerhalb einer Woche keine Rückmeldung, wird neu verlost.

Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnspielabwicklung genutzt. Teilnahme ab 18 Jahren oder, bei Minderjährigen, mit ausdrücklicher Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten. Viel Glück!

- "Happy Darm"* im Handel für 9,99 € [D], 10,30 € [AT],

CHF 14,50 erhältlich

- Programm, das durch Elimination und Provokation führt
- Interessante Infos & wertvolle Tipps wie z. B. Yoga-Übungen
- leider nicht spezifisch zu Histaminintoleranz
- 480 Seiten, Taschenbuch, erschienen am 20. Februar 2017

Danke an den Goldmann-Verlag für die Bereitstellung des Gratis-Exemplars.