

**Darmgesundheit und
Sanierung: Der 3-Phasen-
Ernährungsplan zur
natürlichen Darmsanierung.
Wie Sie Ihr Mikrobiom
aufbauen, Entzündungen
lindern und darmgesund
leben – inkl. Rezepten &
Einkaufslisten**

Linnea Holm

— *Leseprobe* —

Impressum

Ein Ratgeber aus dem Hause Plottura Verlag

© 2026 Plottura Verlag

Inhaber und im Sinne des Presserechts verantwortlich:

Oliver Weßling, Sanddornweg 14, 32049 Herford

Covergestaltung: Generiert mit KI / Plottura Design

Lektorat & Korrektorat: Plottura Verlag

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.

Diese Leseprobe dient ausschließlich der Ansicht auf plottura-verlag.com.

Vorwort: Ein Brief an Ihren Bauch

Liebe Leserin, lieber Leser,

bevor wir gemeinsam in die Welt des Mikrobioms eintauchen, möchte ich Ihnen ehrlich erzählen, warum dieses Buch überhaupt entstanden ist. Nicht aus einer akademischen Laune heraus, nicht weil Sachbücher über Darmgesundheit gerade en vogue sind – sondern weil die Fragen, die Sie jetzt vielleicht im Kopf haben, Millionen von Menschen täglich beschäftigen.

Wie viele Menschen kennen Sie, die morgens aufwachen und sich fragen, warum sie sich so erschöpft fühlen? Die nach dem Mittagessen einen Bauch haben wie eine Trommel? Die trotz aller Willenskraft abends wieder zur Schokolade greifen? Die Haut, die plötzlich aufbricht, die Stimmung, die grundlos schwankt, die Energie, die einfach nicht kommen will?

Das sind keine Zeichen von Schwäche. Das sind Hilferufe eines Systems, das überfordert ist. Und dieses System hat einen Namen: Ihr Darm.

Dieses Buch wurde geschrieben, um Ihnen einen klaren, ehrlichen und vor allem umsetzbaren Weg zu zeigen. Keinen Wunderweg. Keinen 3-Tage-Wunder-Detox. Sondern einen echten, wissenschaftlich fundierten Weg, der Ihrem Körper die Zeit gibt, die er wirklich braucht.

Ich werde Ihnen in den nächsten Kapiteln erklären, was in Ihrem Darm tatsächlich vor sich geht. Warum das Mikrobiom – diese unglaubliche Gemeinschaft aus Billionen von Mikroorganismen – der Schlüssel zu Ihrer Energie, Ihrer Stimmung, Ihrer Haut und Ihrem Immunsystem ist. Und wie Sie in sechs strukturierten Wochen eine Grundlage schaffen, die nicht nach dem Ende des Programms wieder zusammenbricht.

"Alle Krankheiten beginnen im Darm."

- Hippokrates, 460–370 v. Chr.

Hippokrates sagte das vor über 2.400 Jahren. Die moderne Wissenschaft gibt ihm heute in verblüffendem Ausmaß recht. Wir wissen heute, dass das Mikrobiom nicht nur die Verdauung steuert, sondern direkt mit dem Gehirn kommuniziert, das Immunsystem reguliert, Hormone beeinflusst und sogar unsere Stimmung mitbestimmt.

Was das für Sie bedeutet: Wenn Sie Ihrem Darm etwas Gutes tun, tun Sie Ihrem gesamten Körper etwas Gutes. Es gibt kaum eine Investition in die eigene Gesundheit, die sich so breit auszahlt wie die Pflege des inneren Ökosystems.

Dieses Buch begleitet Sie Schritt für Schritt. Jedes Kapitel baut auf dem vorherigen auf. Die Rezepte sind so gestaltet, dass sie auch funktionieren, wenn Sie kein Koch sind. Die Einkaufslisten sind so präzise, dass Sie im Supermarkt nicht lange überlegen müssen. Und die praktischen Ratschläge für das echte Leben – Restaurantbesuche, Einladungen, Reisen – stellen sicher, dass dieses Programm kein Laborkonstrukt ist, das beim ersten Geburtstag scheitert.

Schenken Sie Ihrem Darm sechs Wochen. Er wird es Ihnen mit einem neuen Körpergefühl danken, das Sie vielleicht schon lange nicht mehr gespürt haben.

Herzlichst,

Linnea Holm

Schweden, 2025

Einleitung: Das Versprechen dieses Buches

Haben Sie genug von komplizierten medizinischen Fachbegriffen, dicken Lehrbüchern und gut gemeinten Ratschlägen, die im stressigen Alltag ohnehin niemand umsetzen kann? Dieses Buch ist anders.

Es wurde nicht aus der Perspektive eines Arztes im weißen Kittel geschrieben, sondern von Mensch zu Mensch. Es ist Ihr ganz persönlicher, pragmatischer Alltags-Kompass – ein Werkzeug, das funktioniert, egal ob Sie Anfänger in Sachen gesunder Ernährung sind oder bereits das ein oder andere Buch zu diesem Thema gelesen haben.

Was dieses Buch von anderen unterscheidet

Es gibt Hunderte von Büchern über Darmgesundheit. Viele davon sind hervorragend recherchiert und vollgepackt mit wissenschaftlichen Studien. Aber die meisten von ihnen kämpfen mit demselben Problem: Sie erklären, was das Mikrobiom ist, aber sie zeigen nicht klar, wie der Alltag damit aussieht.

Dieses Buch setzt an genau dieser Lücke an. Wir verzichten auf trockenes Theoriewissen und konzentrieren uns stattdessen auf das, was wirklich zählt: Ein klares, logisches System, das Ihren Darm Schritt für Schritt entlastet, reinigt und neu aufbaut.

Was Sie in diesem Buch bekommen:

- ✓ Ein vollständiges 6-Wochen-Programm in 3 klar getrennten Phasen
- ✓ 75 einfache, alltagstaugliche Rezepte – abgestimmt auf jede Phase

- ✓ Detaillierte Einkaufslisten für alle drei Phasen
- ✓ Einen 6-Wochen-Wochenplaner zum Ausfüllen
- ✓ Einen Social Life-Guide für Restaurants, Einladungen und Reisen
- ✓ Einen Notfallplan für Rückfälle
- ✓ Einen Faktencheck der 10 größten Darm-Mythen
- ✓ Ein Glossar der wichtigsten Begriffe – einfach erklärt

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Lesen Sie die ersten fünf Kapitel (AKT I) vollständig durch, bevor Sie mit dem Programm beginnen. Das Fundament ist wichtig. Wenn Sie verstehen, warum Sie etwas tun, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie es auch tun, um ein Vielfaches höher.

AKT II enthält das eigentliche Programm. Hier finden Sie alle konkreten Anweisungen, Protokolle und Einkaufslisten für die drei Phasen. Legen Sie dieses Buch griffbereit in die Küche – es ist ein Arbeitsbuch, kein Ausstellungsstück.

AKT III ist Ihre darmgesunde Küche. 75 Rezepte, die Sie beliebig oft zurückgreifen können – lange über das 6-Wochen-Programm hinaus. Hier liegt der echte Langzeitwert dieses Buches.

Sie brauchen kein Vorwissen. Keine teuren Geräte. Keine stundenlange Kochvorbereitung. Nur die Bereitschaft, Ihrem Bauch für eine überschaubare Zeit die Aufmerksamkeit zu schenken, die er verdient.

Lassen Sie uns beginnen.

— Ende der Leseprobe —

Das vollständige Buch ist erhältlich bei [Amazon.de](https://www.amazon.de).