

Liebe Leserinnen und Leser des Marktboten,
wie wir alle wissen, liegt die Kraft eines Baumes nicht in seinen Ästen, sondern in seinen Wurzeln. Dementsprechend zieht auch der Mensch nicht seine Kraft aus seinen Armen oder Beinen, sondern aus seinem Wurzelorgan, sprich aus seinen Verdauungsorganen. Der große Arzt Dr. F.X.Mayr (1875-1965) hat diese Organe als „Wurzelsystem des Menschen“ bezeichnet. Unser Magen, unser Darm verarbeitet die aufgenommene Nahrung, entnimmt daraus die lebenswichtigen Nährstoffe und beliefert den ganzen Organismus mit Energie, Vitaminen, Spurenelementen und vielem mehr.

Wovon Dr. F.X.Mayr wahrscheinlich noch nichts wusste – es aber sicherlich schon intuitiv ahnte – ist das in uns lebende Mikrobiom. Diese Massen von Bakterien sind Teil des menschlichen Stoffwechselsystems und haben maßgeblichen Einfluss auf uns. Dem Darmmikrobiom etwa werden neben der Verwertung der aufgenommenen Nahrung viele weitere wichtige Funktionen zugeschrieben, darunter die Synthese lebenswichtiger Vitamine wie Vitamin B1, B2, B6, B12 und K, die Produktion kurzkettiger Fettsäuren wie Essigsäure und Buttersäure, die als Energiequelle für die Darmschleimhautzellen dienen, die Förderung der Darmperistaltik, die Bekämpfung von Entzündungen, die Entgiftung von Fremdstoffen, die Unterstützung der Verdauung durch den Abbau schwer verdaulicher Ballaststoffe, die Stimulation des Immunsystems, die Verdrängung von Krankheitserregern und vieles, vieles mehr. Veränderungen der Darmflora stehen unter anderem mit Erkrankungen wie Darmentzündungen, Darmkrebs, Adipositas, metabolischem Syndrom, Arthritis oder auch Morbus Alzheimer in Zusammenhang.

Es ist erstaunlich, wie wenig diese Zusammenhänge in der Ernährungsmedizin von heute genutzt werden. Wir ernähren uns leider meist alle zu üppig, zu reichhaltig und zu schwer. Statistiken haben gezeigt, dass jeder zweite (!!!) Bürger über Verdauungsprobleme klagt, die ihre Ursache darin haben, dass unser Essen unser Verdauungssystem überfordert.

Aber genug geklagt: Zum Glück gibt es die **Marktschellenberger Gesundheitswochen!**

Themenschwerpunkt in diesem Herbst: **Magen & Darm**

Wir werden uns mit der Kartoffelkur leicht verdaulich und sehr basenbildend ernähren, wir werden viel erfahren, was uns in Sachen Ernährung wirklich unterstützt, wie wir unsere wertvolle Darmflora hegen und pflegen können, wie wir aus der Falle um die mehr und mehr werdenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten herauskommen, u.v.m. Kochkurse, Kreislauftrainings, Kneippgüsse und eine wunderbare Kräuterwanderung durch die Almbachklamm runden das Programm ab.

Das ist DIE Gelegenheit, das Übel an seiner Wurzel (s.o.) zu packen: Kommen Sie zum **Eröffnungsabend am 28.09.2017, 19 Uhr im Feuerwehrhaus**, informieren Sie sich, tauschen Sie sich aus, stellen Sie Fragen, kaufen Sie gute Kartoffeln ein und freuen Sie sich mit uns über das tolle Programm, welches wieder zustande gekommen ist.

Bis dahin...

...Ihre Dr. Caren Lagler