

Podcast mit Dagmar von Cramm

Speaker 1: [00:00:04] Werbung. Hallo liebe Hörerin, Hallo liebe Hörer von Einfach ganz leben. Ich bin Sabine. Ich arbeite als Redakteurin für diesen Podcast und ich sende dir, bevor die Folge losgeht, noch einen kurzen Gruß von unserem Sponsor. Das ist diesmal Bluefarm. Ich habe mir für das neue Jahr vorgenommen, noch mal ganz genau zu schauen, wo ich mich nachhaltiger verhalten kann. Du dir vielleicht auch. Und da kommen die Produkte von Blue Farm gerade recht. Denn mit dem Bio Starterkit kannst du deinen eigenen Haferdrink herstellen, und das mit nur einer Zutat, nämlich mit 100 % fermentiertem Bio Hafer. Das Starterkit besteht aus Bio Oat Base, also Bio Haferpulver, aus einer Mixflasche, der Forever Bottle, und dem Messlöffel. Jetzt brauchst du nur noch Wasser und schon kannst du deinen Haferdrink im Handumdrehen selbst anmischen. Immer frisch, cremig, richtig lecker und komplett ohne Zusatzstoffe. Ich mache das jetzt schon seit ein paar Monaten und bin total zufrieden. Die Vorteile liegen auf der Hand: Du sparst Verpackungsmüll und CO2. Du musst nicht mehr die schweren Getränkekartons schleppen und beugst gleichzeitig auch Lebensmittelverschwendungen vor, denn du kannst immer genau die Menge an Haferdrink anmischen, die du auch wirklich brauchst. Mit den Produkten von Bluefarm machst du also einen einfachen Schritt in Richtung eines nachhaltigeren Lebensstils. Das Bio Starterkit ist das perfekte Beispiel. Die Bio Oat Base ist bis zu 18 Monaten haltbar und ich kann mit ihr meinen Verpackungsmüll um 90 % reduzieren, im Vergleich zu herkömmlichen Milchkartons. Und die Emma Bottle ist als wiederverwendbare, 100 % BPA-freie und spülmaschinenfeste Glasflasche auch eine nachhaltige Alternative zu Einwegmilchkartons. Und falls du gerne noch mal was Neues ausprobierst: Bluefarm hat auch eine Reihe von köstlichen Latte Mixes im Sortiment, darunter zum Beispiel den koffeinfreien Shaker Chino. Du willst auch einen Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft leisten und dabei nicht auf Qualität und guten Geschmack verzichten? Dann schau doch mal auf Bluefarm.co vorbei. Mit dem Code einfachganzleben15, alles zusammengeschrieben, also ohne Leerzeichen, erhältst du dort 15 % Rabatt auf das gesamte Sortiment. Und jetzt wünsche ich dir viel Vergnügen mit dem folgenden Gespräch. Werbung Ende.

Jutta Ribbrock: [00:02:41] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter, intensiver und auch gesünder macht. Dazu passt mein heutiger Guest. Heute ist bei mir Dagmar von Cramm. Sie ist Foodjournalistin und Ernährungswissenschaftlerin, Mitglied im Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie ist TV-Expertin, hält Vorträge. Auf YouTube gibt's fast 400 Videos von ihr mit Ernährungstipps und köstlichen Rezepten. Und Dagmar von Cramm ist auch Bestsellerautorin. Von ihr gibt es, wenn ich richtig gezählt habe, über 40 Bücher. Stimmt das, liebe Frau von Cramm?

Dagmar von Cramm: [00:03:39] Ja, das können vielleicht ein paar mehr sein, auch wenn es sie nicht mehr gibt, dann fliegen sie raus.

Jutta Ribbrock: [00:03:45] Wow, und das Neueste hat den Titel: **Iss deinen Darm gesund? Mit der richtigen Ernährung das Mikrobiom stärken**. Was wir dafür am besten essen und trinken, wie wir das zubereiten und wie wir das auch wirklich schaffen, tatsächlich möglichst häufig selbst zu kochen und dabei entspannt zu bleiben. Denn auch das ist gut für den Darm: Entspannt sein, gut schlafen und so was. Und was für ein super

komplexes, leistungsstarkes, wichtiges und wundersames System unser Darm ist. Über das alles sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Frau von Cramm, herzlich willkommen. Schön, dass Sie da sind.

Dagmar von Cramm: [00:04:31] Ja, ich freue mich.

Jutta Ribbrock: [00:04:33] Ich habe natürlich in Ihrem Buch gleich nach hinten geblättert auf die köstlichen Rezepte, und ich habe schon Favoriten, aber ich hatte natürlich danach auch das Vordere gelesen, das Wissen kompakt auf, ich glaube, 50 Seiten. Das fand ich toll. Aber trotzdem muss ich ein paar Beispiele erst mal sagen. Overnight Porridge mache ich sowieso gern, dann so was wie Brotaufstrich oder für Cracker: zitronige Cashew-Creme mit Blaubeeren, hmmm, oder Rote Bete mit Sesamkartoffeln und Ziegenfrischkäse. Klingt für mich auch total köstlich. Süßes gibt's bei Ihnen auch, wo man gar nicht viel Zucker dafür braucht, oder?

Dagmar von Cramm: [00:05:10] Keinen Zucker.

Jutta Ribbrock: [00:05:10] Auch nichts oder gar keinen Zucker. Zwetschgen-Crumble usw. Mir läuft das Wasser im Mund zusammen. Schon mal gut.

Dagmar von Cramm: [00:05:18] Ja, das ist ja schon mal die beste Voraussetzung. Aber ich finde, gesund Essen muss halt auch schmecken und Spaß machen. Und mein Credo ist eigentlich schon von Studium an, dass man den Menschen nicht nur sagen kann, wie es theoretisch aussieht, sondern man muss eigentlich auch erklären, wie sollen sie es denn praktisch umsetzen, weil daran scheitern ja die meisten, ganz genau.

Jutta Ribbrock: [00:05:38] Es ist ganz oft so: Wir wissen eigentlich, was gut ist für uns, und dann kriegen wir nicht die Kurve, das umzusetzen.

Dagmar von Cramm: [00:05:43] Ja, und dann steht im Supermarkt etwas. Was passiert? Und ich bin ja auch aufs Buch eigentlich durch meine Leser, durch außen Impulse gekommen. Und zwar wurde ich gebeten, von einem sehr innovativen Startup im Bereich Ernährung, die sehr vegane, gesunde Lebensmittel machen. Die wollten für ihren Inner Circle, für die betriebliche Fortbildung, wollten die etwas zum Thema **Darm** haben. Sie hatten eine Forscherin, die sollte das von der Forschungsebene machen. Sie hatten einen Startup Marketingleiter, der sollte ihnen sagen, wie man ein Startup sich da in die Richtung entwickeln kann. Und dann wollten sie jemand haben, der die Theorie und Praxis bringt. Das habe ich gemacht. Und da ich das sehr gut recherchiert habe und einen Vortrag dazu hatte, habe ich gedacht, na, jetzt mache ich da auch einen YouTube-Beitrag und natürlich auch bei Instagram einen kleinen Post mit Story. Und letzten Endes wurde dann dieser YouTube-Beitrag zum Trendbeitrag, wurde innerhalb von zwei Tagen hunderttausendmal geklickt. Das, ich habe ja 30.000 Follower, das ist nett, aber wenn man dann so sich die Großen anguckt, weiß man, dass es eigentlich wenig ist, aber dass dann 100.000, dass es so aufpoppt, das war schon erstaunlich und das hat mich sehr nachdenklich gemacht. Und in der Diskussion danach bin ich dann draufgekommen, dass viele sehr **verunsichert** sind und eben auch dieses Schonkost, wie verbinde ich das mit **darmgesunder Kost**, durcheinanderwerfen. Und ich dann ganz viele Kommentare auch bekam. Und da habe ich gedacht, das ist ein Thema, da wissen einfach viele gar nicht Bescheid, wie sie es eigentlich machen sollen. Und da sollte ich eigentlich mal genau so ein Buch schreiben, was die Basics darstellt, ohne zu kompliziert zu werden und einfach ganz viel Praxis auch dazu gibt. Und das Buch ist eben dann das Ergebnis, was Droemer auch ganz, ganz schnell umgesetzt hat. Das ist ja auch nicht selbstverständlich. Und

eigentlich war auch so ein Anreiz: Diese **Low-Fodmap-Diät** war oder ist sehr im Schwange und die meisten denken dann, ja, wenn ich nur Fodmap esse, dann wird mein Darm gesund, und das ist ein riesen Missverständnis. Und auch das wollte ich gerne mit dem Buch aufklären und habe auch gemerkt, je mehr ich mich mit dem Thema beschäftigt habe, habe ich gemerkt, was wir alles noch nicht wissen und wo man echt auch **ausprobieren** muss als Einzelner. Und ja, wie spannend das in Zukunft noch werden wird.

Jutta Ribbrock: [00:08:05] Ja, also diese Low-Fodmap, da können wir dann vielleicht auch gleich mal anknüpfen. Noch vorweg, der Eindruck ist ja tatsächlich so, und ich denke, so schreiben Sie es ja auch, dass **Darmbeschwerden zugenommen** haben. Ist es tatsächlich so? Und warum ist das so?

Dagmar von Cramm: [00:08:24] Also das ist so, das gibt es jetzt. Am Anfang war es ja eher so eine Vermutung, und ich habe auch gedacht, na ja, die Befindlichkeiten in der Wohlstandsgesellschaft, die sind alle ein bisschen pingelig und empfindlich und ja, aber dann gibt es wirklich mittlerweile belastbare Daten, die sagen, dass es **zugenommen** hat. Und wofür es keine belastbaren Daten gibt – aber das ist schon meine Vermutung – dass das schon auch mit diesen **hochverarbeiteten Lebensmittel**n zu tun hat. Denn wenn man sich fragt: Was hat sich eigentlich an unserer Ernährung fundamental geändert die letzten 50 Jahre? Da muss man sagen, es hat sich vor allen Dingen fundamental verändert, dass wir **viel, viel mehr hochverarbeitete Lebensmittel** zu uns nehmen.

50 % unserer Kalorien kommen aus diesen hochverarbeiteten Lebensmitteln. Und die – also wir haben zum Beispiel festgestellt, man weiß, dass **Emulgatoren nicht gut** sind für das Darmmikrobiom. Und in fast allen Fertigprodukten sind Emulgatoren. Die sind – also wir haben uns immer gefragt: Süßstoffe eigentlich? Nichts dagegen, aber irgendwie schien es doch nicht so dolle zu sein. Und jetzt scheint es tatsächlich so zu sein, dass **Süßstoffe den Darmbakterien nicht schmecken**. Und Süßstoffe sind auch in ganz vielen Lebensmitteln drin. Und das ist eine ganz lange Kette von Zutaten, über die wir noch zu wenig wissen, über die langfristige Wirkung. Und ich denke schon, dass das was mit dem veränderten Verhalten des Mikrobioms und einer zunehmenden

Empfindlichkeit zu tun hat.

Jutta Ribbrock: [00:09:56] Ich finde, das hat mich wirklich überrascht. Auch, dass wir im Schnitt die Hälfte unserer Kalorien über diese...

Dagmar von Cramm: [00:10:04] ...die Kalorien insgesamt.

Jutta Ribbrock: [00:10:08] ...über diese hochverarbeiteten Lebensmittel aufnehmen. Das fand ich echt ein Schock, muss ich sagen. Also ich merke es. Ich mag es im Grunde selber, wenn ich mir ein Gemüsegericht mache, meinetwegen Blechgemüse oder im Dämpfer Gemüse und dazu ein bisschen Fisch und einen Salat oder so, dann fühlt sich mein Bauch gut an. Und bei anderen Sachen merke ich eben, dass er sich nicht so gut anfühlt. Also ja, insofern glaube ich, wenn man richtig in sich reinfühlt, merkt man es auch schon ein bisschen.

Dagmar von Cramm: [00:10:39] Ja, wobei klar muss man sagen, die Stimme unseres Körpers ist sehr, sehr dünn geworden, und ich glaube, man kann sich nicht darauf verlassen. Aber manche Dinge werden eben erst am Ende eines Lebens treten die auf und werden sichtbar. Also diese Empfindlichkeiten haben wir jetzt zunehmend auch bei Senioren. Also das war früher eigentlich gar nicht bekannt, also dass man eben zum Beispiel die Nicht-Abgasempfindlichkeit oder auch gegenüber Laktose, Milchzucker, dass

die auch bei Menschen über 60 auf einmal auftreten oder noch bei viel älteren Menschen. Das hat die Mediziner schon sehr verblüfft. Also das ist sehr, sehr rätselhaft. Und ja, die Frage ist natürlich, wie komme ich da raus? Denn ehrlich gesagt, wir werden zunehmend Gemeinschaftsverpflegung haben. Ich hatte gestern ein Interview mit einer Trendforscherin. Es wird auch demnächst ein Trendbericht von diesen nordischen Habe kommen. Ja, und da war uns auch klar: Im Gemeinschaftsverpflegung wird zunehmen. Die Kinder werden in der Schule mittags versorgt, die Eltern essen in der Kantine oder in der Stadt in irgendwie Schnellimbiss oder so. Und all diese Großküchen, die verwenden natürlich auch diese Fertigprodukte, und ich werde dem nicht immer aus dem Weg gehen können. Ich werde höchstens sagen können, okay, ab jetzt kann ich mal selber kochen oder das, was ich selber in der Hand habe, zum Beispiel mein Overnight oder das Porridge abends einweichen, also den Tag mit etwas selbstbestimmt, was Ernährung angeht, beginnen. Das finde ich schon mal, ist so ein richtig guter Pfeiler der Ernährung und das spielt halt wirklich eine riesen Rolle. Ja und so setzt sich das fort. Ich kann auch was an meinen Arbeitsplatz mitnehmen, wenn ich mal so eine Art Kur machen will. Klar braucht das Zeit, das muss ich mir auch bewusst machen. Ich krieg' das nicht zum Nulltarif. Ich glaube, das ist ein ganz wichtiger Punkt, das ein bisschen zu planen. Es entlastet und es macht es auch praktikabel. Weil ganz ohne Planung werde ich das nicht hinkriegen. Dazu ist unser Leben zu unruhig, zu bewegt, zu plötzlich und wir auch zu sehr gewohnt, ja, dass wir machen können, was wir wollen. Eigentlich. Es wird nicht mehr gegessen, was auf den Tisch kommt. Die Zeiten sind vorbei.

Jutta Ribbrock: [00:12:55] Aber auch da war es ja so, dass irgendjemand sich vorher Gedanken machen musste und das Essen auf den Tisch bringen musste. Das, was Sie jetzt schon angesprochen haben, ist ja das Thema: **Wie komme ich dazu, möglichst häufig mir selber was zuzubereiten und das möglichst entspannt.** Und da finde ich auch Ihren Tipp gut. Plan mal die Woche ein bisschen. Koch vielleicht auch mal für zwei Mahlzeiten, wo man es dann für einen Tag aufbewahrt und vielleicht übermorgen noch mal isst oder teils einfriert. Aber diese Vorbereitung und manchmal, wenn was übrig bleibt, das noch mal ein bisschen variiert auf eine andere Weise am nächsten Tag essen, sich was mitnehmen in die Arbeit. Das, finde ich, sind schon ganz gute Tipps, weil das geht natürlich vielen Leuten so, dass sie sagen, ja, ist ja alles gut und schön, aber wann soll ich mir das alles machen?

Dagmar von Cramm: [00:13:41] Ja, also ich hatte gerade auch so ein Interview mit einer alleinerziehenden, berufstätigen Mutter, und die sagte, sie überlegt sich mal vier Gerichte, weil mit vier Gerichten kommt sie ja nicht über die Woche, weil sie sagt, na ja, an einem Tag wollen die Kinder vielleicht doch bitte zum Beispiel auch ein Fertiggericht und Fertigprodukt, hoch verarbeitet. Aber ich habe dann noch vier Sachen, und es bleibt gleich was übrig. Ich wandle was ab. Also eigentlich brauche ich jetzt nicht sieben Gerichte mir überlegen, es reichen vier. Also ich finde, wenn man so kleine Päckchen packt, dann ist das sicherlich ein bisschen leichter und dann kann ich sicherlich etwas mehr selbstbestimmt mir was zubereiten. Und das schaffe ich auch, wenn ich eine Familie habe, ohne dass ich jetzt mich ruiniere. Also ich habe ja auch einen Newsletter. Da habe ich im letzten Jahr jeden Monat acht vegetarische, preiswerte, gesunde Rezepte veröffentlicht, weil es gibt ja immer noch das Vorurteil, also gesund essen, das ist nur was für Reiche. Und ich finde, das darf nicht sein. Mir ist klar, das ist nicht ganz einfach. Weil, also klar ist preiswert, schnell kochen: Spaghetti mit Tomatensoße oder Milchreis. Aber das ist natürlich nicht vollwertig. Das heißt, wenn man sich vollwertig und gesund ernähren will, dann braucht man ein bisschen **Bildung**. Und das ist, glaube ich, so ganz zentral. Und das versuche ich natürlich auch mit meinen Büchern nachzuholen, so dass, wenn jemand

sich dafür interessiert und es von Haus aus vielleicht nicht das Wissen hat, dass der sich das eigentlich selbst aneignen kann. Und zwar möglichst einfach und easy.

Jutta Ribbrock: [00:15:17] Und dabei ist es sogar ein Irrtum. Also das haben kluge Leute schon ausgerechnet, wenn man viel Fertiggerichte isst, dass das in der Summe oft **teurer** ist, als wenn man einfach gute Basislebensmittel selber verarbeitet zu leckerem, gesundem Essen. Klar, wir können ja mal, dass wir, dass wir alle gut verstehen, warum zum Beispiel so hoch Verarbeitetes nicht guttut. Zusammen auf das **Wunderwerk Darm** gucken. Ich bin immer – also immer, wenn ich was über den Darm lese und auch jetzt in Ihrem Buch, dann denke ich wieder so, wow, was unser Körper eigentlich für ein Wunderding ist und speziell der Darm, was der für eine zentrale Bedeutung für alles hat. Also alles hängt mit allem zusammen, und man hat wirklich das Gefühl: Gut, das Herz schlägt, ohne das können wir auch nicht so recht. Und ohne die anderen Organe natürlich auch nicht. Aber der Darm scheint mir dann wieder so ein zentrales Organ für alles zu sein. Da können wir vielleicht draufzugehen.

Dagmar von Cramm: [00:16:13] Übers Herz wissen wir schon relativ viel. Und die Besonderheit beim Darm ist ja, dass die **Darmforschung unter anaeroben Bedingungen**, also unter Ausschluss von Sauerstoff, dass die noch gar nicht so alt ist und dass die Möglichkeiten erst in den letzten Jahrzehnten so da waren, und seither ist die Darmforschung auch **explodiert**. Also es erscheinen jeden Tag neue Veröffentlichungen. Es ist erstaunlich. Und das heißt, ich werde bei einer Neuauflage auch schon wieder etwas ergänzen und vielleicht auch korrigieren müssen. Also Ernährungswissen ist ja nicht in Stein gemeißelt, sondern es ist ein Prozess und ich versuche nur, das weiterzugeben, was man weiß. Und wir wissen jetzt schon relativ gut, was das Darmmikrobiom, was das mag. Also die **Mikrobiota**, die ist natürlich auch verwirrend. Wir haben früher immer **Darmflora** gesagt und das kennen die meisten auch noch, aber heute heißt es Darmmikrobiota. Also das entspricht der Darmflora und das **Darmmikrobiom**, das ist das gesamte Organ praktisch mit dem Darm, mit den, ja mit den Stoffwechselprodukten. Das ist das Ganze insgesamt. Und wir wissen eben heute, was diese Darmbakterien, was die mögen, die Guten. Es gibt gute und nicht so gute und wie sie sich entwickeln. Da gab es auch den großen Aufreger, dass **Kaiserschnittbabys** eine ganz andere Darmflora, sage ich jetzt noch mal zur Verständlichkeit, also ganz andere Darmbakterien haben als **vaginal geborene Babys**. Also natürlich geborene Babys. Die hatten nämlich die Darmbesiedlung ihrer Mutter, die Darmbakterien der Mutter. Und die Kaiserschnittbabys, die hatten vor allen Dingen die Bakterien der Hautoberfläche des Klinikpersonals und der Mutter. Und das hat Monate gedauert, bis sich das angeglichen hat. Und tatsächlich, ich erinnere mich auch an einen faszinierenden Vortrag einer Wissenschaftlerin, die lange für die WHO gearbeitet hat und in Nordpakistan, wo man heute gar nicht mehr sein könnte, eben auch geforscht hat und erzählt hat, dass in den Familien, da gab es eine sehr große Dominanz der weiblichen Linie und die weibliche Linie hatte einen Kräuteransatz im Töpfchen. Wie so ein Pesto kann man sich das vorstellen. Und dem neugeborenen Baby wurde ein kleines bisschen von diesem Ansatz, diesem Krätermix auf die Zunge gebracht. Wo heute, wo früher jeder geschrien hat, um Gottes Willen, das ist ja Wahnsinn. Aber jetzt aus dem heutigen Blick würde ich sagen, vielleicht war das eine Art Impfung, um dieses Kind mit diesem klaren Mikrobiom, mit den, ja mit diesen Wirkkräften zu impfen. Ja, zwischendurch hat man dann gesagt, ja, es wäre gut, Neugeborene mit dem Vaginalsekret der Mutter abzutupfen. Das kann man auch heute bei einer Geburt sich wünschen. Mittlerweile ist die Situation so ein bisschen entspannter und man sagt, ja, wenn die Mutter stillt, dann leistet das Mikrobiom auch bei Kaiserschnittbabys an und das ist sehr beruhigend, weil natürlich, wenn es erst mal passiert ist und der Kaiserschnitt ist da und man ist nicht geimpft, dann haben sich viele

Mütter schon Gedanken und Vorwürfe gemacht. Also da kann ich sagen, das ist inzwischen ein bisschen Entwarnung. Aber Tatsache ist, dass die Mikrobiota, die man in den ersten **1000 und vielleicht noch mehr Tagen** anlegt, dass die die **Basis für das ganze Leben** sind. Also bei sehr jungen Menschen, man weiß noch nicht, wo die Grenze ist, ist das Mikrobiom, die Mikrobiota noch sehr fluide. Die kann sich noch ändern, die kann sich noch anpassen. Aber im Erwachsenenalter ist sie relativ **resistent gegenüber Veränderungen**. Das heißt, wenn ich eine nicht so tolle Darm-Mikrobiota habe als Erwachsener, dann wird es schwierig sein, die auf Dauer zu verbessern. Und deswegen ist es gerade wichtig, dass man auch in der Kinderernährung gute Voraussetzungen schafft, um das Darmmikrobiom zu päppeln und ihm was Gutes zu tun. Und da sind wir ja schon beim Kernpunkt: Was ist denn was Gutes? Also das war für mich wichtig zu sagen, was schadet und was ist gut. Und **Schaden tut Fett**, vor allen Dingen tierisches Fett. **Schaden tut Zucker und so raffinierte Kohlenhydrate**, die sehr schnell verstoffwechselt werden. Die schmecken nämlich unseren schädlichen Darmbakterien besonders gut. Was sehr gut vertragen wird, also was denen, die Darmbakterien päppeln, das sind sogenannte **MACs**. Das sind komplexe Kohlenhydrate, die eben von den guten Bakterien gefressen werden. Also die leben davon wie bei der Kuh. Die Kuh haben Pansen, wir haben unseren Dickdarm. Ist nicht ganz so ausgeprägt, weil die Kuh ist halt nur Gras und frisst nur Gras. Und wir essen ja sehr vieles. Wir sind ja Allesfresser. Na und? Aber trotzdem ist dieses Darmmikrobiom verstoffwechselt eben **Ballaststoffe**, vor allen Dingen lösliche Ballaststoffe, die für uns eigentlich nicht direkt verdaulich sind. Deswegen geraten sie in den Dickdarm. Und diese Darmbakterien bauen die ab. Zu **kurzkettigen Fettsäuren**, Butyrat. Und die wiederum sind Futter für unsere Darmzellen. Und das ist natürlich richtig toll. Wenn die Darmzellen Nahrung bekommen, dann ist praktisch die Darmwand intakt. Die ist ja so eine Barriere, hat auch eine Barrierefunktion, weil sie muss ja das Kunststück erfüllen, die guten Sachen reinzulassen und die schädlichen Sachen draußen zu lassen. Und wenn Sie dazu helfen, ihren sogenannte Tight Junction, das sind enge Verbindungen und die werden eben löchrig, wenn meine Darmzellen nicht gut ernährt werden. Und das ist ein Grund, warum man seinen Darmbakterien Gutes tun soll. Weil die wiederum - das ist so eine Symbiose eigentlich - weil die wiederum unserem Darm gut tun. Und diese löslichen Ballaststoffe, das sind eben vor allen Dingen **Pektine** in uns drin. Also praktisch sind natürlich Apfel, kennt jeder, in vielen Obstsorten, auch in Beeren natürlich. Es ist **Inulin**. Das kennen wir vom Spargel, aber auch in Pastinaken sind Pastinaken in der Babyernährung so beliebt, weil die den Stuhl des Babys einfach nicht so hart werden lassen, wie das sonst bei Beikost passieren kann. Es sind aber auch Bestandteile in **Hafer und Gerste**. Deswegen finde ich Gerste besonders wichtig. Das sind **Beta-Glucane**, sogenannte Beta-Glucane und es sind die berühmten **resistenten Stärken**. Da gab's mal die Bratkartoffel-Diät, die natürlich so ein bisschen Schuss in Ofen war. Aber Bratkartoffeln brauchen Fett und deswegen war das jetzt nicht so diätetisch, aber die sagte einfach: Wenn Kartoffeln gegart werden – gilt auch für Reis und andere Dinge – und sind 24 Stunden oder zehn Stunden **abgekühlt** und werden dann verzehrt, dann ist ein Teil der Stärke, hat sich verändert und wird resistente Stärke. Die wirkt in unserem Körper wie ein löslicher Ballaststoff, kommt in den Dickdarm und wird dann von den guten Bakterien verklumpt. Und deswegen sind diese ja, auch diese resistenten Stärken spielen auch eine Rolle in meinem Buch als Schauspieler. Wenn man sich einen Kartoffelsalat macht, ist das toll. Und zwar nicht, weil man dann was weiß ich 10 % weniger Kalorien hat, sondern weil man seinen Darmbakterien was Gutes tut.

Jutta Ribbrock: [00:23:47] Das heißt, da würden wir auch die Kartoffeln vom Vortag nehmen. Und bei Reis haben sie es auch. Dass man sich gleich ein Gemüsegericht macht und den Reis damit erwärmt, am folgenden Tag.

Dagmar von Cramm: [00:23:59] Lang gebraten, Reis macht oder auch Salate, Reissalat, Nudelsalat, Hummus gilt für alle diese ja Getreideprodukte, wenn sie abgekühlt sind. Wobei es so zu sein scheint, wenn man sie wieder erhitzt, dann geht ein Teil dieser Resistenz vielleicht doch wieder verloren. Das ist wieder eine neue Entwicklung. Beispiel Toastbrot, also altbackenes Brot ist so gesehen auch wieder toll. Aber wir wissen ja, wenn wir das aufbacken, ist es sehr kurz. Wieder so ein bisschen frisch. Und das ist ein Zeichen, dass ein Teil der Stärken sich wieder doch verändert haben. Wenn das abgekühlt ist, dann sieht es wieder anders aus. Auf jeden Fall altbackenes Brot aufgetoastet, bisschen abkühlen lassen, ist sicher auch eine gute Idee, um die Bakterien mit resistenten Stärken zu füttern.

Jutta Ribbrock: [00:24:46] Gut, dann machen wir doch mehr Kartoffelsalat, Nudelsalat, Reissalat, das wir nicht wieder erwärmen.

Dagmar von Cramm: [00:24:52] Genau. Oder auch Taboulé. Also Couscoussalate. Ja, bestes Beispiel auch wunderbar.

Jutta Ribbrock: [00:24:58] Und die resistenten Stärken sind auch so eine Art Ballaststoff, den ja die guten Darmbakterien mögen. Ich hatte das hat mich total beeindruckt und auch erstaunt und war mir neu. Diese Idee. Ja, Ballaststoffe essen ist eine gute Sache, aber dass die an verschiedenen Stellen im Darm eine Rolle spielen und dass am Ende im Dickdarm eigentlich die landen, die wir nicht zerkleinern können auf dem Weg vorher. Und da dann von diesen guten Darmbakterien mit Genuss verknüpft werden, mit Butyrat und damit im Grunde wieder unser unser Darmsystem, die ganze Darmschleimhaut, die Zellen wieder festigen und verbessern. Das fand ich eine total spannende Information.

Dagmar von Cramm: [00:25:45] Ja, es ist mit den Ballaststoffen natürlich sogar noch ein bisschen komplizierter. Leider. Weil es gibt ja die löslichen und die nicht löslichen und die nicht löslichen. Das ist zum Beispiel Getreide, also Kleie, und die haben nicht, also die können von den Darmbakterien auch nicht so gut verknüpft werden. Die sind trotzdem toll, weil sie uns satt machen und weil sie die **Darmpassage befördern**. Also der Verdauungsbrei sozusagen wird schneller ausgeschieden, was gut ist, weil dann Abbauprodukte schneller einfach entsorgt werden. Das tut unserem Körper gut, es wird schneller ausgeputzt. Und apropos Ausputzen, es kam ja auch raus, dass **Essenspausen** Rolle spielen und da bin ich natürlich wieder bei meinem Lieblingsthema, richtige Mahlzeiten zu haben, sich **nicht durch den Tag zu snacken**, sondern diesem Darmmikrobiom auch mal so eine kleine Pause zu gönnen. Natürlich gibt es nachts diese Pause, ganz wichtig, aber eben auch das wird ja heute auch ein bisschen als **intermittierendes Fasten** bezeichnet. Das war in früheren Zeiten und das ist vielleicht der zweite Punkt, was sich geändert hat, das war in früheren Zeiten nicht möglich. Da gab es gar nicht die Möglichkeit, ständig was zu essen. Es wurde an einem Tag gekocht, der Topf stand aussieht auf dem Herd. Wenn es mehr waren, goss man Wasser in die Suppe und wer nicht da war, kriegt die nicht. Also das wurde nur einmal zubereitet, und es gab die Mahlzeit gemeinsam, und die wurde gemeinsam beendet, und Schluss, aus. Dann gab es in der Übergangszeit sicher essbare Brote. Die gab es sicher auch bei der Ernte, zum Beispiel auf dem Feld. Aber auch da gab es definierte Mahlzeiten. Dieses ständige Essen, das ist eine Entwicklung der Neuzeit, und die tut unserem Darmmikrobiom überhaupt nicht gut. Und ich glaube, deswegen ist auch dieses intermittierende Fasten zu Recht so Mode, weil die Menschen merken, das tut mir gut, es Pausen zu haben.

Jutta Ribbrock: [00:27:39] Können Sie das noch mal kurz erklären? Das intermittierende Fasten.

Dagmar von Cramm: [00:27:42] Intermittierendes Fasten heißt, ich habe Stunden, in denen ich nichts esse. Da gibt es unterschiedlich. Es gibt natürlich, eigentlich fastet jeder intermittierend, der nachts schläft und nicht an den Kühlschrank geht, weil diese 14 Stunden meinewegen, die wird dann eben nicht gegessen. Manche lassen das Frühstück weg, das ist dann intermittierendes Fasten über **16 Stunden**. Das ist gerade bei Menschen jenseits 30 oder 40 ist das im Moment auch sehr. Weil das vielen gut tut und weil sie feststellen, dass es ihrem Gewicht und Wohlbefinden guttut. Und ich kann einfach nur aus Darm-Sicht sagen, wenn die übrigen zwei Mahlzeiten super sind, dann ist das eine tolle Idee und nichts dagegen einzuwenden, wenn ich genug trinke.

Jutta Ribbrock: [00:28:31] Und können Sie ein bisschen erklären, was das im Stoffwechsel auslöst, wenn man über einen diesen Zeitraum von ungefähr 16 Stunden nichts isst.

Dagmar von Cramm: [00:28:40] Also für den Darm ist es so, dass da praktisch keine neue Nahrung nachgeschoben wird und der Darm dann praktisch seine Sekrete rauslässt. Ich meine, es wird ja trotzdem Flüssigkeit weitergegeben und dieser Speisebrei wandert einfach weiter durch den Darm. Und in dieser Zeit kann eben der Darm sich selber reinigen durch die Sekrete, die er absondert, und das **putzt praktisch wie in einem Schlauch**. Und putzen Sie dieses diese Darmmikrobiom aus und macht es wieder empfänglicher für neue Nahrung, die dann kommt. Es hat natürlich noch viel andere komplexe Folgen, aber ich glaube, das wird dann zu naturwissenschaftlich. Wenn ich das jetzt erklären will. Auf jeden Fall ist eins klar: Esspausen sind eine gute Idee.

Jutta Ribbrock: [00:29:28] Ja, kann man sich auch fast logischerweise vorstellen, ohne da die genauen chemischen und biochemischen Vorgänge zu kennen, dass wenn dauernd was nachgeschoben wird, das ganze System immer wieder in Aktion ist, wenn es, sagen wir mal, hinten raus noch nicht fertig ist mit der Geschichte. Das kann ich eigentlich. Ja, kann man vielleicht auch so einfach nachvollziehen.

Dagmar von Cramm: [00:29:49] Ja, wobei es echt auch schwierig ist. Also ich bin ja im Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die die Referenzwerte, also die Nährstoffempfehlung, definiert. Im Auftrag der Bundesregierung ist eine Wissenschaftsgesellschaft und an die. Seit Jahrzehnten wünsche ich mir, dass es Empfehlungen eben gibt zwischen Mahlzeiten, gerade jenseits von 30. Nicht für Kinder, die brauchen Zwischenmahlzeiten, aber auch keinen Schnitt, dass man die begrenzt. Aber das ist bisher nicht passiert, weil es keine eindeutige wissenschaftliche Lage gibt, keine wissenschaftliche Evidenz. Und es liegt daran, dass es einfach sehr wenig untersucht wurde.

Jutta Ribbrock: [00:30:25] Ja.

Dagmar von Cramm: [00:30:25] Also es gibt nicht viele Daten dazu.

Jutta Ribbrock: [00:30:27] Dann dann lassen Sie uns das hier jetzt mal machen. **Was wäre Ihre Topempfehlung? Für wie viele Mahlzeiten am Tag und wie sollten die möglichst aussehen?**

Dagmar von Cramm: [00:30:38] Ich finde **drei Mahlzeiten** toll. Unter dem Aspekt Darmgesundheit und Gesundheit insgesamt fänd ich es toll, morgens mit einem **Müsli** zu beginnen, das man am besten abends schon **eingeweicht** hat. Ich fänd auch gut. Also wir haben überhaupt noch nicht über Eiweiß gesprochen, nämlich dass Fette nicht so toll sind. Eiweiß mag das Mikrobiom auch nicht so gerne und deswegen sind die Eiweiße am besten, die **schnell verdaulich** sind. Ich komme gleich zu meinem Tagesplan, aber das hat damit zu tun. Denn die werden dann im oberen, im Dünndarm schon resorbiert und kommen gar nicht mehr in den Dickdarm. Und das bedeutet, dass in der Regel **tierische Lebensmittel, vor allem Milchprodukte und Fisch, fürs Darmmikrobiom besser sind als pflanzliche**, weil pflanzliche sind mit Ballaststoffen vergesellschaftet, die die Bioverfügbarkeit runtersetzen. Also die gelangen in den Dickdarm, weil die nicht so leicht aus diesem Ballaststoffe-Gemisch herausgelöst werden. Auf der anderen Seite, und daran sieht man, wie komplex Ernährung ist, sind natürlich die Ballaststoffe eben auch gut fürs Mikrobiom. Mein Fazit ist, **flexitarisch** zu essen und fürs Frühstück heißt das für mich, **Joghurt** zu essen. Dieses Eingeweichte, also die, das Getreide finde ich schon gut, abends einzuweichen, am liebsten in bisschen Wasser einfach. Oder eher Fruchtsaft? Nicht so gerne. Vielleicht, also im Wasser, weil da entwickelt sich der Wirt schon zum Teil. Das Phytin abgebaut, was nicht so gut verträglich ist und es entwickelt sich eine **Fermentation** und Fermentiertes ist für unseren Darm auch ein Segen. Wenn man den Joghurt **selber macht**, deswegen gibt es in dem Buch auch ein Fermentierrezept. Ja, es gibt mehrere, die ich relativ einfach finde. Also **selbstgemachter Joghurt** enthält eben doch lebende gute Bifidos-Bakterien** oder vor allem Säurebakterien. Und die kommen eben in den Darmtrakt und tun da den dort Lebenden als Gesellschafter gut. In Pasteurisierten sind die natürlich nicht mehr in dem Maße vorhanden, deswegen wäre es toll. Als das perfekte wäre: Ich habe selbstgemachten Joghurt. Ich habe das ohne Joghurtmaschine gemacht. Mit Joghurt Ding ist einfacher, auch viel preiswerter. Man kauft Milch, man setzt das an, aber man kann es auch ohne machen. Also ohne solch eine Maschine kann man das machen, wenn man die Temperatur hält und mit einem nicht-pasteurisierten Joghurt mit lebenden Bakterien des impft und dann immer weiter, ein, zwei Löffel von denen nimmt und damit die Milch wieder impft und praktisch wieder neuen Joghurt produziert. Also man kann ich nur für eine Woche vorproduzieren, der vergeht auch nicht, der wird höchstens saurer. Also den würde ich reintern und dann würde ich sehr gerne **Nüsse** dazutun, weil die enthalten Ballaststoffe und gute Fette und halten länger satt. Und dann würde ich entweder Hafer oder am liebsten **Gerstenflocken** dazutun, weil die eben diese Beta-Glucane enthalten. Das finde ich das perfekte Frühstück und frisches Obst. Also ich finde, **eine Portion Obst am Tag reicht eigentlich** und das kann entweder ein Raspelapfel natürlich mit Schale sein, dann habe ich das praktisch bedingt zu jeder Jahreszeit und ich kann dieses Frühstück immer mit zum Arbeitsplatz nehmen, wenn ich sage, an dem Morgen habe ich einfach keine Ruhe oder ich esse das lieber in der Bahn. Die selbstfahrenden Autos sind ja noch nicht so weit und am Radl geht das. Also das wäre für mich perfekt.

Jutta Ribbrock: [00:34:11] Aber dann doch lieber in Ruhe am Arbeitsplatz, finde ich. Ja, mach ich es.

Dagmar von Cramm: [00:34:15] Ja klar, finde ich einfach. Und ich finde, wenn man das, das kann man eigentlich ganz gut realisieren. Und ich habe zum Beispiel auch an so einen Muslimix, den man dann dazutun kann, wenn man wenig Zeit hat. Also es muss nicht zeitaufwendig sein, dann möchte ich auch so hin. Und ich bin ja auch ein sehr großer Fan von selbstgemachtem **Apfelessig**. Und wenn ich den morgens nach dem Aufstehen ein Glas Apfelessig mit einem Löffel, also ein Glas Wasser mit einem Löffel Apfelessig und wärmer, kann da noch ein bisschen ohne Ahornsirup dazutun, aber besser

ohne. Das ist sicher auch schon mal ein guter Start für mein Darmmikrobiom, weil dieser Essig enthält **Essigsäurebakterien**, die sind auch gut. Ja, und dann komme ich in die Mittagssituation und entweder, wenn ich eine vernünftige Kantine habe, würde ich das machen, würde ich halt gucken, dass ich keine Soßen zu mir nehme, sondern möglichst **Gemüse pur**. Es gibt viele so Salat-Sachen, die man sich selber zusammenstellen kann. Dann würde ich auch kein Fertigdressing drauf tun. In der Regel steht da auch in Essig, Öle, Pfeffersalz. Also genau so würde ich das machen. Also selber kombinieren und dann einfach schauen. Also **Pellkartoffeln sind immer gut**. Reis kann man auch nicht so viel falsch machen. Es sind eigentlich immer die Dressings und Soßen und ja, fertige Eintöpfe, die so reinhauen und das würde ich versuchen nicht zu essen. Und natürlich so frittierte, so Gemüsebratlinge. Die sind natürlich auch hoch verarbeitet. Da wäre ich auch ein bisschen vorsichtig, wenn ich mir was mitnehme. Ja, da kommt dann zum Beispiel diese in diese Salate zum Tragen. Aber ich finde auch die Idee ganz gut. Also Wasserkocher hat jeder fast im Büro. Man kann auch sich so Töpfe schichten mit Minudeln, mit vorgekauten Reis, mit Pellkartoffeln vom Vortag, mit ein bisschen Raspelgemüse, mit ein bisschen Nüssen, vielleicht ein bisschen Käse und dann die sie das mit kochendem Wasser auf und dann warte ich zwei Minuten, dann hat es die super Temperatur. Dann habe ich das Gefühl, ich habe was Richtiges gegessen und das geht weit und einfach.

Jutta Ribbrock: [00:36:25] Ja.

Dagmar von Cramm: [00:36:26] Ja, gerade im Winter, da möchte ich ja nicht mal was Kaltes müssen. Mittags. Tja, und jetzt bin ich zu Hause. Und bin ich eigentlich wieder Herr meines Essens? Und ja, wenn man Lust hat, kann man natürlich da. Also ich habe darauf geachtet, dass ich wirklich einfache Rezepte mache und die einfach auch herzustellen sind, die der ganzen Familie schmecken. Und die gehen von Spaghetti mit Eintöpfen und Risotto, Graupen-Risotto natürlich, es gibt Linsentopf, es gibt natürlich Suppen. Also ich glaube, da findet jeder etwas, was einfach zu machen ist und man kann sich das ohne Weiteres für **zwei Tage vorkochen** oder auch für drei. Oder von Zwiebelkuchen sich einfrieren und dann einfach wieder aufpassen. Aber wie gesagt, man muss ein bisschen **Planung** haben, weil nur so aus der hohen Westentasche, wenn ich einkaufen gehen muss und dann noch hungrig einkaufen gehe, dann ist eigentlich der Fehlkauf schon vorprogrammiert. Das würde ich nicht machen.

Jutta Ribbrock: [00:37:24] Das kennt jeder. Das geht mir auch so und ich sage mal, ich liebe Reste, wenn da noch so was da ist.

Dagmar von Cramm: [00:37:30] Ja, ich denke mir immer, wenn ich irgendwo hinkomme und der Kühlschrank ist leer. Das ist einfach traurig. Ein Kühlschrank mit Resten ist einfach da. Einfach immer eine Anregung zur. Fertilität und passt. Und natürlich ist ein bisschen Einfrieren auch gut. Aber da ist mir klar, nicht jeder hat einen großen Tiefkühlschrank oder genug Platz. Also das kann man machen, aber sicherlich nicht unbekannt. Ach und noch so ein Tipp: In Salaten finde ich jetzt im Winter auch **Sauerkraut** ganz toll. Und das sollte man eben tatsächlich Sauerkraut nehmen aus der Kühltheke oder aus dem Bioladen. Oder Reformhaus, was explizit **nicht pasteurisiert** ist, weil das hat tatsächlich auch diese **lebenden Milchsäurebakterien**, die unserem Mikrobiom so gut tun.

Jutta Ribbrock: [00:38:16] Ich habe auch ein paar Entdeckungen gemacht in Ihrem Buch, zum Beispiel, dass der Sud von Kichererbsen aus der Dose. Ähm, der hat ja so ein bisschen fast geliges, schon schon fast. Und ich dachte immer, wenn ist, muss man das

jetzt gut abspülen oder so und Sie sagen, ja nee, um Gottes willen, auffangen. Und man kann da tollen Schaum machen, wo man zum Beispiel eine Suppe mit verfeinert, oder?

Dagmar von Cramm: [00:38:41] Ja, das ist ja der. Das heißt, es wird auch **Aquafaba** genannt und ist so der Star der veganen Küche. Okay. Und da muss ich sagen, diese vegane Küche hat schon auch Anregungen gebracht, die toll sind, weil die können natürlich kein Eiweiß benutzen. Zucker können die natürlich benutzen und die machen ihre Baisers mit Aquafaba. Es hat mich aber auch beruhigt. War mich auch mal geärgert hat, wenn man den ein weiches Eiweißwasser von Hülsenfrüchten gießen sollte. Und ich habe damit auch mal mit Professor Watzke korrespondiert, der im Bundesforschungsinstitut für Ernährung in Karlsruhe, heute Max Rubner-Institut, sich sehr mit Gemüse beschäftigt hat und der auch erstmal so unsicher war. Und man kann sagen, dass dieser Sud enthält zum Teil Saponine und zum Teil auch andere Substanzen. Amphetamine, die für manche nicht so gut verdaulich sind. Das kann dann schon beim einen oder anderen auch mal zu Blähungen führen. Aber, die jetzt nicht direkt schädlich sind. Und natürlich enthält dieses Einweichwasser eben auch Mineralstoffe, die aus der Hülsenfrucht ins Wasser diffundieren. Und sie enthält eben auch Eiweiß. Gerade hat mich eine Leserin belehrt, dass Aquafaba 2 % Eiweiß enthält, also nicht so viel. Aber das reicht, dass man damit Schnee schlagen kann. Und ich fand es toll für Suppen, die ich jetzt nicht mit Sahne verbinden wollte, weil ich das dann doch meistens sehr heftig finde. Und dann mache ich eben Suppen. Die haben also Kichererbsen als Basis, also da muss ich keine Witze machen. Soll ich pürieren für die Kichererbsen? Und da kommen meine Kräuter dazu und dann schlage ich diesen Kichererbsen-Sud zu Aquafaba zu Schnee und ziehe es vor dem Essen unter. Und das schmeckt total toll. Wenn man gegen die Schüssel schlägt, klingt das auch so ganz sahnig. Erstaunlich. Das war zum Beispiel auch für mich eine Neuentdeckung aus dieser veganen Küche. Und das lässt sich sehr gut verwerten, auch für die gesunde Darmgarküche. Darmgesunde Küche.

Jutta Ribbrock: [00:40:43] Ja, und da habe ich es gerade richtig verstanden, dass man aus so gekochten Kichererbsen, wenn man die püriert, statt dass man irgendein Soßenbinder nimmt, kann man das hernehmen, um eine Sauce ein bisschen zu machen?

Dagmar von Cramm: [00:40:54] Ja, oder auch eben Suppen. Also man muss sich klar machen, ich muss es ein bisschen kräftiger würzen, weil die Kichererbsen nehmen ja so ein bisschen, saugen die Kartoffeln ja auch so ein bisschen Aroma auf und da muss ich dann tüchtig gegen würzen, entweder mit vielen Kräutern oder mit Curry, Kreuzkümmel. Also das merkt man dann schon oder getrockneten Mittelmeerkräutern. Also da muss man dann so ein bisschen noch mal an Schlachgewürz nachlegen.

Jutta Ribbrock: [00:41:21] Aber das fand ich jetzt auch einen guten Tipp. Und Sie haben, glaube ich, auch noch ein im Buch, dass man ein bisschen geraspeltes Gemüse mit kochen und dann auch pürieren kann und dass das auch ein guter Binder ist, dass man eben nicht irgendwelche Stärken. Also wie heißt das? Jetzt fällt mir nur der Produktnamen ein, so was wie Mondamin. Aber Sie wissen ja, dass man das muss, oder Mehl?

Dagmar von Cramm: [00:41:46] Ja, also das fand ich auch sehr spannend. Ich hatte einen Workshop mit Sterneköchen und bin auch im Food Editors Club. Und das war eine Veranstaltung, wo ich den Beitrag zur im darmgesunden Ernährung für Veganer gemacht habe. Und die haben uns ihre Tipps verraten und ich das ganz toll, die schmeißen kein Gemüse weg. Ich bin ja sehr für **Verwertung von allem**. Also bei mir werden auch die Kohlblätter bei Blumenkohl, bei Brokkoli, bei Kohlrabi natürlich mit verwertet, weil die sind

total nährstoffreich. Nährstoffreicher hat die Knollen oft und als die zum Beispiel als die Knolle bei Kohlrabi auf jeden Fall die tun die in den Entsafter. Da muss man guten Entsafter haben. Habe ich jetzt gerade getestet diesen Saft konzentrieren sie und machen daraus einen Fond. Schmeckt toll und dann nehmen Sie den Trichter und trocknen den im Backofen und dann kommt er im Blitzhacker und das ist dann so deren Binder und wird ja, wie so Hefeflocken. Ah, das habe ich ausprobiert. Finde ich sensationell. Klar, das ist was für Leute, die gerne kochen. Aber genauso wie bei Semmelbröseln. Ich trockne hartes Brot, ich schmeiß nie weg, sondern ich, ich, die dann hinterher mit so einem Fleischklopfer drauf tun. Im Leinenbeutel zerklöpfle ich das und dann tu ich's im Blitzhacker und dann habe ich meine selbstgemachten Semmelbröseln. Aber das mache ich einmal im Monat, dann habe ich einen Vorrat. Und so kann ich das mit diesem Gemüse auch machen, immer in Vorrat. Und übrigens auch ein ganz guter Soßenbinder ist **Hirse, gemahlen**. In Ihrem Blitzhacker mahlen. Das bindet auch geschmacksneutral. Das klumpt nicht und das ist einfach sehr ballaststoff- und nährstoffreich und tut auch gut.

Jutta Ribbrock: [00:43:29] Hirse ist toll, da sind ganz viele Mineralstoffe drin und so. Ich esse gerne Hirsebrei zum Beispiel.

Dagmar von Cramm: [00:43:35] Ja, das ist richtig.

Jutta Ribbrock: [00:43:36] Mit gedünstetem Obst oder so.

Dagmar von Cramm: [00:43:39] Also Hirse hat nicht diese Darm einen Glucane, das muss man sagen. Also für den Darm ist echt. **Hafer und Gerste sind die Winner**, die anderen Getreide enthalten auch davon, aber nicht so viel wie Hafer und so. Und ich glaube deswegen, es gibt ja so Volks- und Erfahrungsheilkunde und ich meine Porridge oder Haferschleim. Es war die **Krankenkost im alten Europa** per se. Und ich meine, da haben natürlich alle Menschen gemerkt, wenn jemand Probleme mit dem Magen oder Darm hatte, dann hat er diesen Haferbrei gegessen und es ging ihm besser. Und so merkt man, dass viele alte Dinge doch immer so einen Kern haben, die sich später, Jahrhunderte später, wissenschaftlich bestätigen.

Jutta Ribbrock: [00:44:22] Ich liebe Haferbrei und ich habe was entdeckt. Neulich, als ich eine Zugreise gemacht habe, am Frankfurter Hauptbahnhof. Da war so ein Stand, der hat. Jetzt habe ich leider den Namen vergessen, aber der Name hatte was mit Hafer zu. Hafer, Heinz oder.

Dagmar von Cramm: [00:44:38] Hafer Kater.

Jutta Ribbrock: [00:44:39] Hafer Kater.

Dagmar von Cramm: [00:44:41] War schon wieder Werbung.

Jutta Ribbrock: [00:44:43] Also das sage ich jetzt ausnahmsweise mal, das ist wirklich nachahmungswürdig, weil ich war unterwegs und hatte kein Frühstück und dachte, ich hol mir unterwegs was und entdecke also diesen Stand und habe mir einen wunderbaren Porridge und mit Beeren und Bananenscheibchen usw. und dachte so, wow, wie cool ist das denn? Ja, ich habe dazu auch einen Milchkaffee getrunken. Sagen Sie jetzt nicht, dass das nicht okay war.

Dagmar von Cramm: [00:45:10] Völlig okay. Ich trinke auch Milchkaffee.

Jutta Ribbrock: [00:45:11] Aber das fand ich eine tolle Überraschung, weil ich war so, weil wir in Bayern essen. Ja Butterbrezel gern, die wir uns unterwegs holen. Und wenn man dann was Süßes nimmt, dann nimmt man vielleicht noch ein Croissant oder so und zack, hat man schon Fett und Zucker. Und das mit diesem Haferbrei. Ich war total glücklich, als ich dann meine Zugreise angetreten habe. Es war ein Tag, wo sehr viele Züge ausgefallen sind und wo es sehr voll war. Und ich bin aber mit guter Laune mit meinem Haferbrei gestartet.

Dagmar von Cramm: [00:45:39] Ja, das stimmt. Ich hatte ihn auch. Gerade in diesem Trend-Interview ging es auch um diese Zwischenverpflegung und eben diese Backshops, wenn man da guckt. Also es gibt einen Trend zu **Sauerteigbrot**. In meinem Buch gibt es ja auch, also eine Anleitung, wie ich meinen Sauerteig selber ansetze, dass für mich auch ein Schritt zu einem gesunden Darm, der, weil wir ja letztens doch ein gutes Volk sind, der ja, wenn man es einmal angesetzt hat und einmal ausprobiert hat und Routine entwickelt hat, ist das relativ easy zu machen und erleichtert mir das Leben. Denn wenn ich Sauerteigbrot frisch kaufe, ist es sehr, sehr teuer. Und das gilt wahrscheinlich auch für den Porridge. Was Sie da am Busbahnhof gekauft und es ist natürlich für Leute, die sparen müssen, ist dieses Butterbrezen halt schon doch billiger. Und ja, deswegen, wenn man bisschen sparen muss, muss man sich den Porridge halt zu Hause machen.

Jutta Ribbrock: [00:46:30] Und das geht auch. Schnell. Ja, im Prinzip genau. Jetzt würde ich gern noch, da Sie ja von Trends gesprochen haben, es gibt ja gerade bei Ernährung immer mal was Neues über die Jahre und man viele kennen sich gar nicht mehr aus und sie haben speziell das, was viele Leute jetzt vielleicht glauben und hoffen, dass diese Low Fodmap eine darmgesunde Geschichte ist. Aber Sie sagen ja, das bitte nur über einen begrenzten Zeitraum und für bestimmte Situationen. Wenn ich das.

Dagmar von Cramm: [00:47:02] Ja, das ist mir. Das ist ein ganz großes Missverständnis und das wird eigentlich nirgendwo aufgeklärt. Also Low Fodmap, Fodmaps sind genau diese MACs, die unsere Darmbakterien lieben. Wenn jemand aber einen **Reizdarm** hat oder Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn, das sind ja alles Erkrankungen des Darms. Also wenn der Darm entzündet ist, auf gut Deutsch gesagt, dann hilft es gar nichts, wenn ich diese Fodmaps zu mir nehme, weil die würden eher reizen und zu Blähungen und einer Verschlechterung führen. Deswegen ist so eine **Low-Fodmap-Diät** ist wirklich eine Diät, die **maximal acht Wochen** durchgeführt werden soll. Dabei sollen aber soll diese Entzündung zurückgefahren werden, der Darm geschont werden, also eigentlich erstmal gar nichts passieren. Wenn ich das aber als **Dauerernährung** mache, dann hungere ich. Die gute Darmmikrobiota hungert letzten Endes aus. Also es ist **keine Dauerkost** und ich werde auch **Mangelerscheinungen** bekommen, weil klar, weißes Mehl ist nett, aber hat natürlich nicht die Ballaststoffe und nicht die Mineralstoffe, die eben Vollkornmehl hat. Und ähm, Gemüse mit Schale oder jetzt Inulin-reiches Gemüse wie im Spargel, die Schwarzwurzel, die Chicorée, Artischockenherzen, die, ähm, auf die kann ich jetzt auch mal verzichten. Aber letzten Endes enthalten die doch sehr viel Sachen, die meiner guten Darmflora gut tun. Und deswegen warne ich davor, Slow-Fodmap-Ernährung durchzuführen. Das tut diesen. Das wird nicht zu einem langfristig gesunden, widerstandsfähigen Darmmikrobiom führen, sondern es ist eine kurzzeitige Kur. Und nach und nach sollte ich wieder beginnen mit Fodmap-haltigen Lebensmitteln, um am Ende zu einer darmgesunden Ernährung zu kommen.

Jutta Ribbrock: [00:49:00] Und man kann das wahrscheinlich, sagen wir mal so peu à peu wieder einfügen langsam, dass man vielleicht mal mit einer mit einem Gemüse

anfängt oder mit einem Getreide wie Hafer oder Gerste und man guckt, wie vertrags und dass man das mehr und mehr wieder einfügt in die Ernährung, oder?

Dagmar von Cramm: [00:49:17] Ja, also zum Beispiel sehr toll für den Darm. Durch die Fruktane sind **Zwiebeln und Lauch**, da sagen manche, aber nicht Blähungen von. Klar, **Blähungen heißt ja auch, meinem Darmbakterien geht's super gut**. Die putzen und machen und tun, weil in dem Stoffwechsel, wenn die diese gute Rate, diese kurzkettigen Fettsäuren entwickeln, entwickeln sie auch CO₂ Gase und das sind natürlich die Pupsen. Und da müssen wir so einen Kompromiss eingehen und sagen: Also, wer pupsfrei durchs Leben gehen will, der kann sich nicht gesund ernähren. Aber ich kann natürlich meinen Darm so ein bisschen gewöhnen. Und ich kann natürlich auch Gewürze und Kräuter verwenden. Die, die habe ich eben auch in meinen Rezepten eingesetzt, die man sagt Blähungen treibend ist ein unlogisch, aber die eben die Blähungen etwas dämpfen, weil sie bei der Verdauung helfen. Und dazu gehört **Kümmel, Anis, Fenchel**. Diese Familie schmeckt mir auch so ein bisschen ähnlich, auch ein bisschen Kreuzkümmel, Ingwer. Im Grunde alle. Alle Kräuter, die ätherische Öle haben. Meerrettich tun einfach gut und werden ja auch traditionell oft zum Beispiel mit Sauerkraut eingesetzt oder mit Kraut, also oft mit Dingen drum gegessen, die eben potenziell blähen, die also potenziell Ballaststoffe reich sind und die potenziell diese Fodmaps enthalten.

Jutta Ribbrock: [00:50:37] Das möchte ich gerne mal unbedingt festhalten hier, weil das nämlich ganz oft so empfunden wird wie: Oh, das macht Blähungen. Das scheine ich nicht gut zu vertragen. Und da musste ich auch schmunzeln, als ich es in Ihrem Buch gelesen habe, dass Sie gesagt haben: Nee, nee, das ist eigentlich ein **gutes Zeichen, dass unsere Darmbakterien was zu tun haben**. Und na klar, wenn man dann mit den Kräutern noch die noch zufügt, um das ein bisschen zu dämpfen, dann ist es ja auch etwas angenehmer.

Dagmar von Cramm: [00:51:04] Ja, und ich denke einfach, ja, da müssen wir als Gesellschaft auch ein bisschen zurückrudern. Wir sind eine Gesellschaft, wir riechen nicht mehr, wir pupsen nicht mehr aufs Klo, ist immer noch Kind und vielleicht müssen wir einfach ein bisschen. Ich glaube, wenn man Kinder großgezogen hat, kriegt man da etwas einfaches Verhältnis zu, weil wir Babys schon regelmäßig gewickelt hat. Der und der freut sich auch beim Feuerchen, der freut sich. Ja genau, Pups. Und dann ändert sich das alles. Und das habe ich natürlich dreimal erlebt. Und bei den Enkeln. Aber insgesamt wäre es gesellschaftlich gut, wenn man das so ein bisschen **enttabuisiert** und einfach sieht. Und da fand ich dieses Buch damit charmant, einen großen Türöffner und mich sehr darüber gefreut, dass einfach auch einer breiten Öffentlichkeit in der Allgemeinwahrnehmung klar wird: **Der Darm lebt und ein gesunder Darm ja hat Lebensäußerungen** und das gehört zum gesunden Leben einfach auch dazu.

Jutta Ribbrock: [00:52:00] Ja, ja, das ist eher so ein bisschen so übel, dass der ganze Bereich Toilette und Ausscheidungen, da möchte man sich nicht mit befassen. Dabei ist es ja genau toll, wenn einem das jeden Tag gelingt.

Dagmar von Cramm: [00:52:14] Was ich auch ganz wichtig finde, ist eben, dass wir uns klarmachen müssen: Wir nehmen doch relativ viel **Antibiotika** zu uns. Und ja, zu so einer Jahreszeit, wo Erkältungskrankheiten auch im Schwange sind, werden die aufgenommen. Und Antibiotika machen ja erst mal unser Darmmikrobiom **platt**. Da ist er erst mal dann. Nicht nur die Schlechten sind weg, auch die Guten sind weg. Und ich habe am Ende meines Buchs eben auch so einen Speiseplan, wie man die wieder aufbauen kann, denn es ist schon auch nicht schlecht, so probiotische Mixe. Das gibt's an

der Hausarzt jetzt oft auch schon dazu. Also **Probiotika** heißt ja die Bakterien.

Präbiotika ist das Futter für die Bakterien, also die Rezepte, die in meinem Buch sind, die versorgen in erster Linie mit Präbiotika. Meine fermentierten Anregungen, zu denen eben auch ein **Kimchi-Rezept** gehört, das auch ganz einfach zu machen ist. Kann man nur empfehlen, die liefern eben Probiotika, die Darmbakterien, und beides zusammen tut eben einem Darm, der eine Antibiotika-Behandlung überstehen musste, gut, und man sollte nach einer Antibiotikabehandlung in jedem Fall so **zwei, drei Wochen Darmkur** machen, um den guten Darmbakterien wieder auf die Beine zu helfen.

Jutta Ribbrock: [00:53:31] Und geht das tatsächlich? Weil es gibt ja auch so Kapseln, wo gute Bakterien drin sind. Aber wenn man sagen wir mal konsequent die richtigen Nahrungsmittel zu sich nimmt, kriegt man das auch so hin, meinen Sie?

Dagmar von Cramm: [00:53:43] Das kriegt man auch so hin. Und ich meine, man kann ja Bakterien in Form von Apfelessig, in Form von nicht pasteurisiertem Joghurt, Sauerteigbrot, Kimchi, Kombucha habe ich auch drin, das kriegt man ja so hin. Man muss vielleicht etwas sagen. Das gilt aber auch für die Kapseln. Im Moment machen wir das so mit der Streudose. Wir wissen natürlich, dass jeder Mensch und gerade auch das Mikrobiom jedes Menschen ist sehr unterschiedlich, und deswegen reagieren wir auch sehr unterschiedlich. Und aus dem Grunde muss man sagen: **Probier es aus**. Eine Geling-Garantie gibt es nicht. Es gibt so eine Wahrscheinlichkeit, aber man muss im Grunde für sich selber rausfinden und seinen gesunden Menschenverstand benutzen. Das tut mir gut. Im Übrigen auch **Bewegung**. Also Sie haben schon Schlaf genannt. Das ist nachweislich auch für die Darmgesundheit wichtig. Aber Bewegung ist genauso wichtig, macht Riesenunterschied, weil diese Bewegung wiederum auch diese **Darmperistaltik**, die Darmbewegung anregt. Deswegen haben Babys auch Probleme mit Blähungen, weil die liegen da und können außer Strampeln wenn überhaupt nicht viel machen und mit diesen Bewegung kann man sich schon von Blähungen befreien. Als Bewegung spielt eben zum Beispiel auch bei der Frage: Was mache ich mit Blähungen? Spielt eine große Rolle. Wenn ich das regelmäßig mache, dann ist das auch schon eine Riesenhilfe.

Jutta Ribbrock: [00:55:10] Wunderbar. Haben wir jetzt alle Aspekte, die Ihnen wichtig sind, bedacht? Frau von Cramm. Also Eiweiße hatten wir.

Dagmar von Cramm: [00:55:21] Fett hatten wir. Muss vielleicht noch mal sagen, die **gesunden Fette**, das sind natürlich die Fischfette, die die Omega-3-Fettsäuren, die Langkett-Omega-3-Fettsäuren enthalten, also auch Pflanzenöle sind gut. Braucht auch unser Körper nicht so gut sind **gesättigte Fette** und deswegen also Käse, also Milch. Eiweiß ist gut, tut auch nachweislich dem Darm gut. Milchfett ist jetzt nicht so toll. Also ich würde sagen, fettarme Milch, Joghurt ist okay, Sahne mit Maßen und Butter ja auch mit Maßen. Also ich würde, wenn ich den Butter-Geschmack haben will. Beim Kochen würde ich immer eigentlich zum Kochen eher **Rapsöl** verwenden und hinterher ein Stück Butter dran tun. Dann hat man das Aroma auch hin.

Jutta Ribbrock: [00:56:05] Okay. Das war schon ein schöner Rundumschlag, finde ich. Ich finde, wir konnten uns sehr mitnehmen. Mich würde auch noch, weil Sie schon so so lange sich mit Ernährung beschäftigen. Sie haben es ja zum Teil schon angedeutet, was es so für Veränderungen gibt. Aber aus Ihrer Anfangszeit bis heute gibt es das, wo Sie sagen, das ist eine Entwicklung, die ist bahnbrechend oder das hat mich erstaunt, oder? Nein, wir kommen wieder zurück zu den guten alten Sachen. Irgendetwas, was Sie so, wenn Sie so zurückgucken auf die lange Zeit als Expertin, was schießt Ihnen da in Kopf?

Dagmar von Cramm: [00:56:43] Dass die **Kochkompetenz enorm abgenommen** hat und dass das auch nicht zurückkommen wird, da lobe ich das **Schweizer Vorbild**, war. In der Schweiz gibt es ein Kochbuch, das steht in jedem Schweizer Haushalt. Bei jedem Schweizer Kind ein Jahr in seiner Schule, egal welche Schule besucht, **Kochunterricht** hat und viele Kinder, die zu Hause nicht mehr mitkriegen. Das ist jetzt schon die zweite Generation. Die lernen nicht mehr den selbstverständlichen Umgang mit Lebensmitteln. Davon profitieren auch die Influencer, weil sie entstammen derselben Generation. Und dann gibt es eben den schönen Schein. Und jetzt, wenn ich vergleiche: Am Anfang ist auch von den Kochbüchern, da gab's viel Text und wenig Bilder. Heute gibt es viel Bilder, nicht so viel Text. Deswegen war ich froh, dass ich hier ein bisschen mehr schreiben konnte und erklären konnte. Weil ich finde, man kann leichter Dinge umsetzen, wenn man versteht, warum das so ist. Ja, aber insgesamt denke ich, die Kochkompetenz nimmt ab. Deswegen wird das Kochen auch anstrengender für die meisten. Man muss sich darüber Gedanken machen. Die Übung macht den Meister und macht es schnell. Und da ist einfach ein großer Kompetenzverlust. Es gibt auch positive Erscheinungen, wie zum Beispiel **Kräuter**. Also als Kind gab's Petersilie, den Schnittlauch. Und wenn ich heute Kräuter angucke und auch das Kräuter-Wissen, dass die Menschen wissen, was ich wozu benutzen kann, hat enorm zugenommen. Ich habe im Garten so fette Rosmarin-Sträucher und Thymian und Unkraut und Liebstöckel, der jedes Jahr wiederkommt, um mich hier erschlägt. Leider auch Zitronenmelisse, die kaum zu entmutigen ist. Also da geht's wieder um mehr Kochwissen. Ich finde eben auch was die vegetarischen Lebensmittel angeht, ist die **Auswahl gewachsen**, was Hülsenfrüchte angibt. Es gibt heute so viel tolle Linsensorten, es gibt so viel Getreidesorten. Ich finde auch durchaus begrüßenswert, dass man mehr mit Dinkel macht, mit Hafer macht und Gerste. Klar, das gab es früher auch, aber dass das wieder mehr in den Fokus rückt, finde ich gut. Ich fürchte halt oft, dass manches so schöner Schein bleibt, so Buddha Bowl. Aber dass das große Ganze eben dann doch nicht mehr diese Qualität des Einfachen und Klaren besitzt. Und ich denke auch, dass der jetzige Trend zum Vegan dazu führen kann, dass sehr viel Fertigprodukte, sehr viel hochverarbeitete Produkte zusätzlich verzehrt werden. Und das finde ich, ist nicht so eine tolle Tendenz. Aber wie gesagt, die Vielfalt, auch die Gewürze. Ich musste mal ein indisches Kochbuch redigieren, das ist wie ein Buchverlag. Das ist sehr lange her und ich wohne ja in Freiburg im Breisgau und ich musste nach Basel, um all diese Sachen zu bekommen, was die hier gar nicht gab. In Berlin gab es die vielleicht damals auch schon, aber ich würde sagen, vielleicht in Hamburg. Aber in München war das auch schon schwierig. Also diese **Verfügbarkeit und die Vielseitigkeit der Lebensmittel, die ist gewachsen**. Aber eben, ja, das Können, diese Selbstverständlichkeit, auch die Beurteilung. Ich meine, die fiel auf die Generation meiner Kinder kriegen mal die Krise, das ist nicht mehr da, es ist abgelaufen. Abgelaufenes **Mindesthaltbarkeitsdatum heißt Best, bevor es abgelaufen** und also das entsetzt mich, was da weggeworfen wird. Und das hat auch für mich was mit dieser Kochkompetenz zu tun. Die Kompetenz zu beurteilen, ob ein Lebensmittel gut ist. **Riechen, schmecken, probieren**. Keine Angst, nicht so viel Angst haben. Es gibt keine Geling-Garantie, sondern man soll sich was trauen. Und mehr als dass es halt nicht so gut schmeckt. Kann eigentlich passieren.

Jutta Ribbrock: [01:00:26] In der Tat. Also wenn man mal in so was, wo das MHD abgelaufen ist, den Finger reinlegt und mal mal probiert, da stirbt man auch nicht von, wenn man da mal was was isst was.

Dagmar von Cramm: [01:00:35] Also man riecht es riecht es auch. Ah ja, man schlägt sie auf, man riecht es, man sieht also. Und bei Joghurt ist sowieso kein Problem, weil der wird höchstens saurer, hat also ja gar nichts Hygiene.

Jutta Ribbrock: [01:00:47] Ich finde das aber noch mal ein ganz tolles Plädoyer. Diese Idee, was Sie da, das sollten wir aus der Schweiz importieren, dass **Kochen in der Schule dazugehört**. Es ist ja eh so sehr, sehr vieles wünschen wir uns was, was in der Schule auch gelehrt würde, auch was so mit mentaler Gesundheit. Also wenn wir jetzt mal über den Tellerrand, das passt jetzt zu unserem Thema schauen ganz viel dieses Selbst-Anerkennung und diese Themen und dieses kompetente ich sorge für mich. Selfcare finde ich im weitesten Sinne ist ja auch ein Thema heute, was auch super dazu passt. Das fand ich total. Die Ganztagschule.

Dagmar von Cramm: [01:01:27] Die **Ganztagschule würde das ja auch ermöglichen**. Früher war das ja schwer möglich und dann wär auch viele Fehler gemacht. Nach der Wiedervereinigung sind im Osten ganz viele Schulküchen zurückgebaut worden, die jetzt für teuer Geld wieder eingerichtet werden. Und ich bin da auch beim Ernährungsrat, der sagt, wir sollten eigentlich Schul- und Kita-Mahlzeiten **umsonst** geben. Find ich gut. Ja, schauen wir mal.

Jutta Ribbrock: [01:01:51] Stimmt, da habe ich neulich noch drüber berichtet. Da kam ja die Empfehlung von denen, also der Bürgerrat, ja, sagen wir vielleicht hier noch kurz sozusagen der erste Bürgerrat dieser Art für Ernährung, vom Bundestag eingesetzt aus 160 zufällig ausgelosten Personen. Und ich habe nämlich, da ich ja auch Radiojournalistin bin, tatsächlich darüber berichtet.

Dagmar von Cramm: [01:02:14] Also ich sehe es ein bisschen kritisch und kritisch, weil ich gedacht habe, ja, eigentlich haben wir gewählte Volksvertreter, die haben so viele Mitarbeiter in ihren Ministerien, die können sich mal mit dem Thema auseinandersetzen. Und ich brauche eigentlich keinen Bürgerrat.

Jutta Ribbrock: [01:02:28] Genau.

Dagmar von Cramm: [01:02:29] Mal schauen.

Jutta Ribbrock: [01:02:30] Da sind wir noch bei einem anderen Kapitel. Aber vielleicht ist es trotzdem erfreulich, dass Menschen das Gefühl haben, dass sie gefragt werden, was sie denn dazu meinen. Es ist ja auch nicht verbindlich, aber einfach schön, dass das vielleicht noch mal aus einer anderen Quelle Ideen kommen, die mit einfließen können in politische Entscheidungen.

Dagmar von Cramm: [01:02:51] Vor allen Dingen, wenn sie so kluge Empfehlungen machen.

Jutta Ribbrock: [01:02:53] Nicht wahr. Äh, äh, ich danke Ihnen so sehr, Frau von Cramm, für dieses schöne Gespräch und die schönen Empfehlungen, die auch jeder für sich selber mit in sein Leben nehmen kann. Und ich habe immer noch eine Frage am Schluss an meine Gäste, die möchte ich Ihnen auch gerne stellen. **Was ist für Sie persönlich Glück?**

Dagmar von Cramm: [01:03:17] Glück für mich ist, **wenn es allen Menschen, die ich liebe, gutgeht**.

Jutta Ribbrock: [01:03:24] Ja, ja, auf jeden Fall fand ich so schön Ihre Beschreibung im Buch mit wie Sie leben und Versuchsküche und Kinder und Enkel und Dackel.

Dagmar von Cramm: [01:03:38] Ja, Douglas, aber in gerade noch den Bruder und Sinn unseres Dackelmädchen Daddy ein bisschen das mal ein bisschen rüpelig. Und bald fand ich ihn aber im Moment ganz gut. Was los. Heute Morgen bin ich nicht gelaufen mit Ihnen, weil es zu glatt war.

Jutta Ribbrock: [01:03:51] Ja, hier ist es auch schon. Angefangen mit dem eisigen Gehwegen und Straßen. Genau. Dann wünsche ich Ihnen einfach ganz viel Erfolg. Weiter. Schön, dass so viele Menschen Ihnen zuschauen und zuhören und sich hoffentlich gut und gesund und lecker ernähren.

Dagmar von Cramm: [01:04:10] Ja, das dafür kämpfe ich. Ja.

Jutta Ribbrock: [01:04:15] Ganz lieben Dank und einen schönen Tag.

Dagmar von Cramm: [01:04:17] Wünsche ich Ihnen auch. Tschüss.

Jutta Ribbrock: [01:04:27] Ich hoffe sehr, du kannst dir aus unserem Gespräch viele gute Ideen mit in deinen Alltag nehmen. Wenn du mehr über Dagmar von Cramm wissen möchtest, schaue gern in die Shownotes zu dieser Folge. Ihr Buch **„Iss deinen Darm gesund“** und viele weitere Bücher für mehr Gesundheit, Kraft, Zufriedenheit und Lebensfreude findest du bei Droemer Knaur Bewusstleben. Dazu tippsst du ein: www.droemer-knaur.de und dann /bewusstleben. Du kannst diesen Podcast auch bewerten auf Spotify oder Apple iTunes, wo auch immer du uns hörst. Ich würde mich sehr, sehr freuen, wenn du uns ein paar Worte schreibst. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil bekommst du auf einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn du wieder dabei bist. Ciao.