

MAI

# Monatlicher Newsletter

**Bitterstoffe · Mikrobiom · Heuschnupfen · Mythos Entgiftung**

## Liebe Leser,

der Mai ist da – die Natur explodiert vor Grün, die Wildkräuter sprießen, die ersten Pollen tanzen durch die Luft und viele von uns spüren: Mein Körper darf sich jetzt leichter anfühlen.

In dieser Ausgabe nehme ich dich mit zu meinen Lieblingsthemen für den Mai – von Bitterstoffen als unterschätztem Schatz für deine Verdauung über das Zusammenspiel von Allergien und Mikrobiom bis zu einer ehrlichen Aufklärung, warum dein Körper gar keine Detox-Kur braucht. Außerdem verrate ich dir, was du bei Heuschnupfen jetzt tun kannst und welche kostenfreie Soforthilfe du ab sofort auf meiner Website findest.

Nimm dir eine Tasse Tee, lehne dich zurück – und lass dich inspirieren.



### Mai-Challenge

#### Bitterstoffe

Im Mai lade ich dich zu meiner 30-Tage-Bitterstoff-Challenge ein. Du musst nichts Großes umstellen – wir bringen einfach jeden Tag ein bisschen Bitter in deinen Alltag und schauen, was sich verändert. Die meisten meiner Teilnehmer berichten schon nach 2 Wochen von ruhigerer Verdauung, weniger Heißhunger auf Süßes und mehr Energie.

### Neu auf meiner Website

#### Deine Soforthilfe — jetzt kostenfrei zum Download

Ab sofort findest du auf meiner Website eine kostenfreie Soforthilfe zum Herunterladen – mit meinen wichtigsten Tipps, die du sofort umsetzen kannst. Perfekt, wenn du nicht lange warten willst, sondern schon jetzt etwas Gutes für dich tun möchtest.





## Bitterstoffe - Der unterschätzte Schatz für deine Verdauung

Unsere moderne Ernährung ist süß, salzig, fettig – aber fast nie bitter. Wildkräuter wie Löwenzahn, Schafgarbe oder Wegwarte sind aus unserem Speiseplan weitgehend verschwunden. Sogar Gemüsesorten wie Radicchio oder Endivie wurden über Jahrzehnte milder gezüchtet. Unser Verdauungssystem vermisst die Bitterstoffe trotzdem – und meldet sich mit Völlegefühl, Blähungen und Heißhunger auf Süßes.

Das Spannende: Unser Körper hat eigene Bitter-Rezeptoren – nicht nur auf der Zunge, sondern auch im Magen, Darm und sogar in der Bauchspeicheldrüse. Schon der erste bittere Geschmack ist ein Startsignal: Der Körper beginnt, Speichel, Magensäure und Gallenflüssigkeit auszuschütten. Die Verdauung läuft an, bevor das Essen überhaupt geschluckt ist.

### So bringst du Bitterstoffe in deinen Alltag:

- 15–20 Minuten vor dem Essen: 3–5 Bitter-Tropfen auf die Zunge – das öffnet die Verdauung.
- Nach schwerem Essen: Ein paar Tropfen helfen, wenn Völlegefühl droht.
- Bitter-Tee am Morgen mit Löwenzahn, Mariendistel oder Schafgarbe – sanfter Start für Leber und Galle.

- Wildkräuter in den Salat: Löwenzahn, Rucola, Radicchio, Chicorée – eine Handvoll genügt.
- Mit gutem Olivenöl kombinieren: So werden die fettlöslichen Wirkstoffe besser aufgenommen.

### Was Bitterstoffe im Körper anstoßen:

- Verdauung auf Knopfdruck: Schon der bittere Geschmack sagt dem Magen „jetzt kommt Arbeit“ – Enzyme und Magensäure werden gebildet.
- Fettverdauung wird leichter: Die Gallenblase entleert sich besser, schwere Mahlzeiten drücken nicht mehr so lang.
- Weniger Heißhunger: Bitter reguliert den Appetit und dämpft die Lust auf Zucker – ganz ohne Willenskraft.
- Stabiler Blutzucker: Sättigungshormone werden schneller ausgeschüttet, Blutzucker-Achterbahn gebremst.
- Leber fühlt sich entlastet: Bitterstoffe unterstützen die natürlichen Entgiftungsvorgänge der Leber.
- Säure-Basen-Balance: Bitter gleicht zu viel Süßes und Weißmehl aus und wirkt basisch.

## Produktempfehlung



Passend zur Challenge empfehle ich dir ausgewählte Produkte von BitterLiebe – mein Favorit für hochwertige Bitterstoffe aus biologischem Anbau:

- BitterLiebe Tropfen/Kapseln – 17 Kräuter, der Klassiker vor und nach dem Essen.
- BitterLiebe Leberkomplex – Cholin und Zink unterstützen den Fettstoffwechsel und helfen Deinem Körper dabei, aktiv zu bleiben.
- BitterLiebe Probiotika – enthält ein breites Spektrum von qualitativ hochwertigen Bakterienstämmen und ist eine natürliche Ergänzung zur Unterstützung Deines Wohlbefindens..
- BitterLiebe Bitter-Tees – mit Mariendistel, Kurkuma und Artischocke, abends wohltuend.

Exklusiv für dich: **10 % Rabatt** bei BitterLiebe Code: **SARINAKROEGER**  
Einfach bei der Bestellung eingeben.



## Allergien & Unverträglichkeiten Dein Mikrobiom spielt die Hauptrolle

Pollen, Histamin, Gluten, Laktose, Nickel – immer mehr Menschen reagieren auf immer mehr Stoffe. Was viele nicht wissen: Der Grund liegt selten „an einem Stoff“ allein – sondern tief in deinem Darm. Rund 70–80 % deines Immunsystems sitzen dort. Hier entscheidet dein Körper Tag für Tag, was harmlos ist und was nicht.

Die Grundlage dafür sind rund 38 Billionen Bakterien, die in deinem Darm leben – dein Mikrobiom. Die guten Bakterien produzieren einen wichtigen Schutzstoff namens Butyrat. Man kann sich das wie einen Fugenkitt vorstellen: Butyrat nährt die Zellen der Darmschleimhaut und hält die winzigen „Türen“ zwischen ihnen dicht geschlossen.

Fehlt die Vielfalt (weil wir zu wenig Pflanzen, zu viel Zucker oder zu viel Stress im Alltag haben), wird dieser Fugenkitt brüchig. Die Darmwand wird durchlässig – man nennt das „Leaky Gut“ (durchlässiger Darm). Stoffe, die eigentlich im Darm bleiben sollten, gelangen ins Blut. Das Immunsystem schlägt Alarm. Und genau das zeigt sich dann oft als Allergie, Hautproblem, Unverträglichkeit oder chronische Müdigkeit.

### Anzeichen, dass dein Darm Unterstützung braucht:

- Blähungen, Völlegefühl, wechselhafter Stuhl
- Heuschnupfen, Histaminintoleranz, Hautreaktionen (Ekzeme, Akne, Rosacea)
- Müdigkeit, Konzentrationsprobleme („Brain Fog“), innere Unruhe
- Heißhunger – besonders auf Zucker
- Häufige Infekte oder das Gefühl „immer ein bisschen krank“ zu sein
- Gelenksbeschwerden oder stille Entzündungen im Körper

Was du jetzt im Alltag tun kannst:

- Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel reduzieren – schon nach zwei Tagen verändert sich nachweislich die Bakterien-Balance im Darm.
- Pflanzenvielfalt: 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche. Zähl mal mit – Kräuter, Gewürze und Nüsse zählen auch.
- Resistente Stärke (abgekühlte Kartoffeln, Haferflocken, Hülsenfrüchte) – das beste Futter für deine guten Darmbakterien.
- Fermentiertes täglich (Sauerkraut, Kimchi, Kefir, Joghurt) – liefert lebende Bakterien.
- Bitterstoffe und gute Fette (Olivenöl, Leinöl, Avocado) für Leber und Galle.
- Stress reduzieren – chronischer Stress schwächt nachweislich die Darmschleimhaut.

### Meine Darmkur — Neustart im Juni

Du spürst, dass dein Darm eine richtige Grundsanierung braucht? Meine begleitete Darmkur startet wieder im Juni – über 3 Monate gehen wir strukturiert vor: erst ausleiten, dann aufbauen, dann stabilisieren. Mit klarem Ernährungsplan, abgestimmten Präparaten, Rezepten und wöchentlicher Begleitung durch mich. Melde dich gerne frühzeitig.



---

## Heuschnupfen im Mai

### Was deinem Körper jetzt guttut

Tränende Augen, juckende Nase, kratzender Hals: Was beim Heuschnupfen im Körper passiert, ist eine Überreaktion des Immunsystems. Bestimmte Zellen – die Mastzellen – schütten massiv Histamin aus, wenn Pollen auf die Schleimhäute treffen. Histamin ist ein Botenstoff, der die typischen Symptome auslöst.

Hier kommt der spannende Punkt: Dein Körper hat eigentlich ein Enzym, das überschüssiges Histamin im Darm abbaut – die DAO (Diaminoxidase). Wenn aber dein Darm gereizt ist oder dein Mikrobiom aus dem Gleichgewicht, arbeitet dieses Enzym schlechter. Die Folge: Du reagierst sensibler auf Histamin und die Symptome verstärken sich.

Studien zeigen außerdem: Je ärmer an Bakterien unser Alltag ist – wenig Kontakt mit Erde, Tieren, fermentierten Lebensmitteln – desto häufiger entwickeln sich Allergien (die sogenannte „Hygiene-Hypothese“). Das Immunsystem braucht Training, um zu lernen, was Freund und was Feind ist.

#### Akut: Was jetzt sofort hilft

- Quercetin – ein pflanzlicher Stoff, der die Mastzellen beruhigt. Steckt in Zwiebeln, Kapern, Äpfeln (mit Schale) und Beeren. Als Kapsel 500–1000 mg pro Tag.
- Schwarzkümmelöl, 1 TL täglich – nachweislich entzündungshemmend und immunmodulierend. Wirkung nach 2–4 Wochen spürbar.
- Vitamin C hochdosiert – zu jeder Mahlzeit 500 mg. Es unterstützt das DAO-Enzym und stabilisiert die Mastzellen.
- Bromelain (Ananas) und Vitamin B6 – helfen beim natürlichen Histaminabbau.
- Nasenspülung mit Salzwasser – kann die Pollenlast auf der Nasenschleimhaut um bis zu 80 % reduzieren.
- Abends Haare waschen und Kleidung wechseln – sonst schläfst du in einer Pollenwolke.

#### Langfristig: Dein Immunsystem neu ausrichten

- Mikrobiom stärken – je vielfältiger deine Darmflora, desto gelassener reagiert dein Immunsystem (Jahr für Jahr).
- Leber unterstützen – sie baut Histamin mit ab und braucht dafür B-Vitamine, Folat und Magnesium.
- Histaminreiche Lebensmittel zeitweise meiden: gereifter Käse, Rotwein, Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Räucherwaren.
- Omega-3-Fettsäuren (hochwertiger Fisch oder Algenöl) – wirken entzündungsdämpfend.

Heuschnupfen ist oft ein deutliches Signal, dass dein Immunsystem im Darm Unterstützung braucht. Hier schließt sich der Kreis zur Darmkur im Juni.





## Mythos Entgiftung Warum dein Körper ständig entgiftet – und Detox-Kuren ihn nicht „reinigen“

„Ich mache jetzt eine Detox-Kur und entgifte meinen Körper.“ – diesen Satz höre ich oft. Und muss dann liebevoll, aber bestimmt widersprechen.

Die Wahrheit ist: Dein Körper entgiftet rund um die Uhr – ohne Pause, und völlig unabhängig davon, ob du Tee trinkst oder nicht. Die Entgiftung passiert in zwei Schritten: In Phase 1 macht die Leber die Gifte erst einmal „angreifbar“. In Phase 2 werden sie dann so umgebaut, dass der Körper sie über Galle, Darm und Niere ausscheiden kann. Man kann es sich wie eine Abfallsortierung vorstellen – zuerst wird der Müll sortiert, dann abtransportiert.

### Wer macht die eigentliche Arbeit?

- Leber – das zentrale Entgiftungsorgan. Sie braucht B-Vitamine, Magnesium, Eiweiß und Schwefel (aus Brokkoli, Zwiebeln, Eiern) für ihre Arbeit.
- Nieren – filtern jeden Tag rund 180 Liter Blut. Wasser trinken ist ihre wichtigste Unterstützung.
- Darm – sortiert aus, was die Leber abgibt. Ballaststoffe binden die Stoffe und transportieren sie nach außen.
- Lunge – atmet flüchtige Verbindungen ab.
- Haut – spielt eine kleinere Rolle. Schwitzen entsorgt vor allem Salze, nicht Schwermetalle.
- Lymphsystem – ist das „Abwassersystem“ deines Körpers. Bewegung bringt es in Gang.

### Was Detox-Kuren wirklich bewirken

- Sie entlasten kurzfristig – weil du weniger Zucker, Alkohol und Fertigessen zu dir nimmst. Das ist gut, hat aber nichts mit „Entgiftung“ zu tun.
- Die schnelle Gewichtsabnahme ist meist Wasser- und Glykogenverlust, kein echter Fettabbau.
- Saftkuren enthalten viel Fruchtzucker – das belastet die Leber zusätzlich.
- Zu wenig Kalorien drosseln deinen Stoffwechsel – die Schilddrüse bremst, der Grundumsatz sinkt.
- Zu wenig Eiweiß bremst paradoxerweise die Entgiftung: Denn die Leber braucht Aminosäuren, um Gifte umzubauen. Wer 7 Tage nur Säfte trinkt, entgiftet am Ende schlechter, nicht besser.

### Was deinen Körper wirklich unterstützt:

- Ausreichend Eiweiß (Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Molke) – das Rohmaterial für die Leber.
- Kreuzblütler (Brokkoli, Rucola, Rosenkohl) – liefern Sulforaphan, das die Entgiftungsenzyme aktiviert.
- B-Vitamine, Magnesium – aus Vollkorn, Nüssen, grünem Gemüse.
- 3 Liter Wasser täglich.
- Bewegung – bringt das Lymphsystem in Fluss.
- Guter Schlaf – während wir schlafen, räumt das Gehirn seinen eigenen „Müll“ auf.
- Ballaststoffe – sie binden die umgebauten Stoffe und transportieren sie aus dem Körper.
- Ein intaktes Mikrobiom.

Keine 7-Tage-Saftkur – sondern ein Alltag, in dem dein Körper einfach gut arbeiten kann.



## **Neu auf meiner Website: Kooperationen und Produktempfehlungen**

Auf meiner Website gibt es jetzt einen neuen Bereich, in dem du Kooperationen und Produktempfehlungen gebündelt findest. Dort sammle ich für dich alle Tools, Lebensmittel, Supplements und Helfer, die ich selbst nutze oder guten Gewissens empfehlen kann – übersichtlich an einem Ort.

So musst du nicht lange suchen:

- alle aktuellen Kooperationen mit Rabattcodes,
- meine liebsten Proteinprodukte und Nährstoff-Basics
- mti direktem Link zum Shop

**Ich wünsche dir einen blühenden Mai**

**...voller frischer Kräuter, bewusster  
Essmomente, tiefer Atemzüge und  
kleiner Schritte, die dir guttun.**

**Von Herzen, Sarina**

## **Mein kostenlose Community Plattform!**

Warum Discord?



Discord bietet uns eine moderne, übersichtliche Plattform, auf der Austausch wirklich lebendig wird. Du kannst am Handy oder Laptop teilnehmen, Channels stumm schalten, Favoriten setzen – und dich jederzeit einklinken, wenn es für dich passt.

**Für wen ist die Community gedacht?**

Für alle, die...

- ihre Ernährung endlich verstehen wollen und Lust auf Austausch statt Alleingang haben
- Motivation, Struktur und Inspiration suchen und 2026 zu ihrem Gesundheitsjahr machen möchten

**<https://discord.com/invite/UrpXwgHhjN>**

---