



Dr. med. Henning Sartor, Prof. Dr. med. Burkhard Schütz, Katharina Zeiss

Der Darm der 100-Jährigen

Wie wir Stoffwechselgifte stoppen und damit die Zellen verjüngen

256 Seiten

Hardcover, Format: 13.5 x 21.5 cm

EUR 24

ISBN 978-3-7088-0870-3

KNEIPP Verlag

ET 22. September 2025 (Sperrfrist)

Warum werden manche Menschen 105 und andere keine 80? Die Antwort liegt nicht in teuren Biohacking-Tools oder genetischer Lotterie – sondern in unserem Darm. **Der Darm der 100-Jährigen** zeigt erstmals, wie sich Langlebigkeit biologisch im Darm abbildet – und aktiv beeinflussen lässt.

Die Autoren **Dr. med. Henning Sartor** und **Prof. Dr. med. Burkhard Schütz** zählen zu den **renommiertesten Mikrobiom- und Stoffwechsel-Experten** im deutschsprachigen Raum. Was sie in ihrer jahrzehntelangen Diagnostik an auffälligen Gemeinsamkeiten bei gesunden Hundertjährigen entdeckt haben, ist eine **medizinische Sensation**: Es gibt ein **wiederkehrendes Muster im Mikrobiom besonders langlebiger Menschen**, das vor Entzündungen, Demenz, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt.

In ihrem bahnbrechenden Buch zeigen die beiden, warum der Darm das eigentliche Kontrollzentrum für Alterung, Immunabwehr und auch psychische Gesundheit ist, und erklären, wie wir unser **Mikrobiom stärken, stille Entzündungen stoppen** und unseren **Healthspan verlängern** können.

*Der Auftakttitel der neuen KNEIPP-Gesundheitsreihe **Edition Integratives Wissen**.*

LANGLEBIGKEIT BEGINNT IM DARM

Das Forscher-Duo **Henning Sartor** und **Burkhard Schütz** hat mehr als 20 Jahre lang untersucht, warum manche Menschen gesund 100 werden, während andere früh erkranken. Ihr Fazit: **Darmentgiftung ist der wichtigste Longevity-Faktor** – noch vor Ernährung, Sport oder Schlaf. Dieses Buch zeigt, wie Sie mit **gezielter Darmreinigung** und den **richtigen Mikronährstoffen** Ihr biologisches Alter radikal senken – und gesund 100 werden können!

Länger leben, gesünder altern, Darm entgiften – dieses Buch wird Ihr Verständnis von Longevity für immer verändern.

- So befreien Sie Ihren Darm von gefährlichen Giften – und teure Biohacks werden in den Schatten gestellt
- Das erste Buch der beiden renommierten Darmgesundheitsforscher zum hochrelevanten Phänomen Silent Intoxication
- Mit 21-Tage-Programm zur nachhaltigen Darmreinigung

>> [Hier geht's zum Buch](#)

PRESSEINFORMATION

„Unsere Forschung zeigt: Der Darm ist das biologische Steuerzentrum für Alterung, Immunabwehr und Stoffwechsel – und damit der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben.“

Prof. Dr. med. Burkhard Schütz

BLICK INS BUCH

Auszüge

Lifespan versus Healthspan: Wie wollen wir alt werden? • Lange gesund leben: Erkenntnisse aus den Blue Zones • Das Geheimnis der Centenarians: Was lehrt uns das Mikrobiom der Hundertjährigen? • Von der stillen Vergiftung zur stillen Entzündung • Chronische Verstopfung als Killer • „Das Milieu ist alles!": Präbiotika, Probiotika und Immunsystem • Detox-Lebensmittelempfehlungen • Nach der Kur: Die neue Balance

Bakterien bilden die größte Gruppe unserer Darmmitbewohner.

Daneben befinden sich in unserem Mikrobiom aber auch Pilze (vor allem Hefen), Viren, Archaeen, Protozoen und weitere Mikroben.

Würden wir anders leben, wenn die Billionen von Mikroorganismen, die in uns und in anderen existieren, tatsächlich sichtbar wären? Würden wir stärker darauf achten, was wir essen, wie wir uns bewegen, wie wir mit Stress umgehen? Hätten wir einen insgesamt achtsameren und darmfreundlicheren Lebensstil?

Aus: **Der Darm der 100-Jährigen** von B. Schütz, H. Sartor und K. Zeiss, Kneipp Verlag Wien

ÜBER DIE AUTOREN

Prof. Dr. med. Burkhard Schütz hat wortwörtlich mehr gesehen als jeder andere: Als führender Labormediziner für Mikrobiologie, Immunologie und Darmdiagnostik hat er über Jahrzehnte hinweg Tausende Stuhlproben untersucht und das schleichende Gift entdeckt, das uns altern lässt. In Tokio forschte er zur Entstehung von Krebs, in Deutschland entwickelte er innovative Analysen – doch die größte Erkenntnis fand er im Darm.



Dr. med. Henning Sartor forscht seit über 30 Jahren als Allgemeinmediziner, Anästhesist und Naturheilkundler nach den wahren Ursachen chronischer Krankheiten. Er arbeitete in Kliniken, Forschungsinstituten und als Dozent. Doch je mehr er über Darmgesundheit und gesundes Altern lernte, desto klarer wurde ihm: Die Medizin übersieht etwas Entscheidendes.



Fotos: Privat

Katharina Zeiss ist medizinische Autorin. Die Entdeckungsreise in die Welt des Mikrobioms und der Longevity, auf die sie sich beim Schreiben dieses Buches begab, hat nicht nur ihren Blick auf sich selbst, sondern auch auf das Altern grundlegend verändert.