



Mit Herz & Kopf für den Bauch

Mein Weg zu Selbstbestimmung & Lebensfreude

A white speech bubble with a tail pointing towards the man's mouth, containing text.

Hallo, mein Name ist
Ivan Cindric und ich
habe Morbus Crohn.



**“Ich wünschte jemand hätte mir
diese Geschichte erzählt -
damals als ich noch Zeit hatte,
mein Leben zu ändern...”**

**Ivan Cindric,
Gründer Flocke GmbH**

Erspar dir diesen Leidensweg



Über mich	4
Mein American Lifestyle	5
Diagnose Morbus Crohn	6
Rheumatoide Arthritis als Add-on	7
Der Wendepunkt	8
Meine Learnings	10
Ernährung ist der Schlüssel	11
Meine FLOCKE	12
Conclusio	14

Hallo, ich bin Ivan

und ich leide unter Morbus Crohn und Rheumatoider Arthritis.

Alles begann, als ich 22 war.

Es war unangenehm.

Es war schmerzvoll.

Es war der blanke Horror.

Heute geht es mir soweit gut.

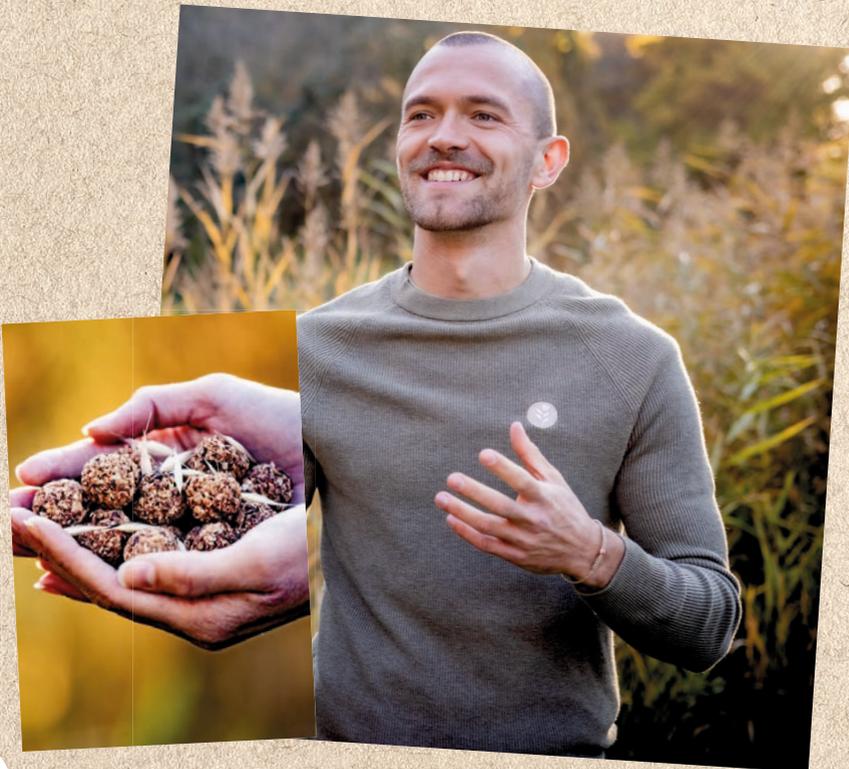
Wie ich mein Leben wieder in den Griff bekam, meinen Schweinehund besiegte & ein besseres Leben für mich begann, möchte ich dir heute erzählen.

Und damit Hoffnung schenken.

Hoffnung für alle Betroffenen.

Hoffnung für alle Angehörigen.

Aber ich möchte euch auch einen Leitfaden geben, wie man entzündlichen Darmerkrankungen gar keine Chance mehr gibt!



My American Lifestyle



Ich war jung - die Welt lag mir zu Füßen

Ich war gerade mal 22, spielte Fußball im Salzburger Unterhaus und studierte Recht & Wirtschaft. Die Welt lag mir zu Füßen und der American Lifestyle schien mir spannend & aufregend.

Junkfood, Softdrinks & massig Zucker

Meine tägliche Ernährung bestand damals aus Junkfood und Softdrinks. Big Macs, Long Chicken, Leberkäse und Topfengolatschen waren meine Hauptnahrungsmittel.

Meinen Durst löschte ich nur mit zuckerhaltigen Softdrinks. Ein schönes Glas stilles Wasser bekam mein Körper nie zu sehen, selbst beim Fußball nicht! Vor den Spielen gab es Energydrinks, währenddessen Isopulver oder das berühmte blaue Sportlergetränk. Diese Art der Diät spiegelt leider die Realität vieler Kinder und Jugendlicher wieder - schnelle & hochverarbeitete Ernährung.

Im Alter von 15 bis 22 - also ganze sieben Jahre lang - schien diese Ernährung meiner Gesundheit nichts auszumachen. Ich hatte selten gesundheitliche Probleme & meine Verdauung funktionierte.

Rückblickend erkenne ich, wie wenig ich auf meine Gesundheit achtete. Ich war einfach zu naiv und dachte nicht daran, dass meine Ernährung und Gesundheit zusammenhängen.

Stress & Drogen als Add-On

Zu meinem Ernährungsproblem kam ein sehr stressiges Studium hinzu: Recht und Wirtschaft mit Spezialisierung auf Steuerlehre. Ich wollte unbedingt Karriere machen. Fragt mich nicht warum - nur Geld war damals meine Motivation. Jung, naiv und karriereorientiert. Viel zu naiv! Mit diesem eingeschlagenen Weg war der American Lifestyle komplett und mein Körper begann ernsthaft zu leiden.

Ein weiterer Faktor verschlimmerte die Situation: SNUS, eine skandinavische Tabakdroge, die ich leidenschaftlich konsumierte. Sogar beim Aufwärmen vor Fußballspielen hatte ich ein Päckchen unter der Oberlippe.

Angesichts jahrelanger schlechter Ernährung, Stress und exzessivem Nikotinkonsum kann man vor meinem alten Immunsystem nur den Hut ziehen. Es schaffte es, ganze sieben Jahre die Symptome zu unterdrücken & mich zu beschützen! Bis mein Körper schließlich signalisierte, dass es genug war.

2014: Juhu, kein Darmkrebs



Erste Symptome

2014 wurde mein American Lifestyle abrupt gestoppt, als bei mir erstmals Morbus Crohn diagnostiziert wurde.

Im Frühjahr 2014 traten die ersten Symptome auf: blutige Durchfälle, zunächst ein- bis zweimal pro Woche, die sich bis Herbst 2014 auf bis zu 30-40 Toilettengänge täglich steigerten - immer blutig und flüssig. Diese Schmerzen und das Gefühl der Hilflosigkeit wünscht man keinem! Fußball spielen wurde zur Unmöglichkeit. Selbst "Alltägliches" wie ein Einkauf musste nach verfügbaren Toiletten geplant werden.

5 Jahre dauerhafter Schub

Erst als die Verzweiflung überwältigend wurde, suchte ich endlich einen Arzt auf. Hätte ich das doch nur früher gemacht...

Die Diagnose Morbus Crohn brachte zunächst Erleichterung - kein Darmkrebs! Doch schnell schlug die Erleichterung in echte Verzweiflung um: von September 2014 bis Mai 2019 befand ich mich in einem heftigen und dauerhaftem Schub. Mein bester Calprotectinwert lag bei etwa 700 (normal sind 0-50). Mein üblicher Wert überstieg 3000, da das Labor keine höheren Werte messen konnte.

CALPROTECTINWERT

NORMAL: 0-50

MY AVERAGE: 3.000

MY BEST: 700

Grenzen der Schulmedizin

Ich vertraute blind der Schulmedizin, wurde mit Medikamenten vollgepumpt, vertraute auf Kortison und Immunsuppressiva, in der Hoffnung, dass diese irgendwann wirken würden. Doch niemand sagte mir, dass dieses „irgendwann“ erst nach fünf Jahren eintreten würde.

Meine Ernährung und mein Lebensstil blieben unverändert: weiterhin Fast Food, Softdrinks, Alkohol und SNUS. Und ich wunderte mich, warum die Immunsuppressiva nicht wirkten. Wie naiv ich doch war.

2018: Rheumatoide Arthritis

...bis zum physischen Knock-Out

Trotz schwerem Morbus Crohn schaffte ich es 2017 in die Wirtschaftsprüfung. Schnell erkannte ich aber, dass man für diesen Beruf geboren sein muss! Der Stress dort übertraf alles, was ich während des Studiums erlebt hatte. Menschen, die nur des Geldes oder der Karriere wegen in der Wirtschaftsprüfung arbeiten, halten es nicht lange durch. Mein Morbus Crohn verschlimmerte sich extrem, und ich war gezwungen, meinen „Traum“ aufzugeben – einen Traum, den ich heute als pervers betrachte.

Diese Zeit war lehrreich, aber auch unfassbar schwer. Die schwerste Phase meines Lebens sollte jedoch noch kommen.

Schwellungen, Schmerzen, Unbeweglichkeit

Im Sommer 2018 sagte mein Körper STOPP! Während eines Urlaubs mit Freunden, in dem ich viel Bier, Cevapcici und immer noch Snus konsumierte, begann mein rechter Ellbogen ohne ersichtlichen Grund anzuschwellen. Ich dachte zunächst an einen Insektenstich, aber am nächsten Tag schwoll auch mein linker Arm an. Da spürte ich zum ersten Mal den knirschenden und druckvollen Schmerz von Rheuma.



Die Schwellungen schränkten meine Beweglichkeit stark ein & fast jedes Gelenk – vom Zeh bis zum Halswirbel – war schon betroffen. In Kombination mit einem schweren Morbus Crohn Schub hatte ich schon fast die Hoffnung auf Gesundheit bzw. ein normales Leben verloren.

**Doch Tiefpunkte
sind immer auch**

Wendepunkte

Endlich vernünftig?

Nachdem alle Hoffnung verloren schien, kam ich wohl zum bis dato vernünftigsten Gedankenzug meines Lebens:

“Ich nehme bereits lange Zeit starke Medikamente (u.a. Remicade), Infusionen und Spritzen, um meine erste Autoimmunerkrankung in den Griff zu bekommen, aber was passiert? Es kommt eine weitere hinzu, gegen die meine Medikamente eigentlich auch helfen sollten... Bei mir halfen sie nicht einmal gegen Morbus Crohn.”

Ernährung als Medizin

Das war der Moment, in dem ich begann, mich mit Komplementärmedizin & möglichen Eigetherapien auseinanderzusetzen. Ich wollte endlich selbstbestimmt etwas unternehmen und entdeckte die Bedeutung gesunder Ernährung.

Kein Arzt hatte mir bis dahin erläutert, dass meine Ernährung erheblichen Einfluss auf meine Erkrankungen haben kann. Im Gegenteil: es wurde teilweise sogar von Seiten der Mediziner dementiert.

Doch am Tiefpunkt ändert sich vieles:

Ich begann auf mein Herz und meinen Bauch zu hören!



Schritt für Schritt

Geduld - nicht meine Stärke

Es dauerte ganze 3 Monate, bis die ballaststoffreiche, darmflorafreundliche mediterrane Ernährung ihre Wirkung zeigte! Aber sie zeigte sich!

Zuerst verschwand mein Rheuma-Schub, was nicht einmal Kortison geschafft hatte! Morbus Crohn war zwar noch nicht im Griff, aber ich hatte weniger Attacken am Tag und der Stuhldrang wurde erträglicher.

Zusätzlich verspürte ich endlich wieder mehr Lebensenergie. Kein Rheuma und nur noch zehn bis fünfzehn Toilettengänge am Tag - ich fühlte mich wie ein König!

3 Schritte zurück

Also tat ich, was jeder naive Patient tun würde: Ich begann wieder viel Fleisch zu essen. VERDAMMT!

Kurze Zeit später brach Rheuma wieder aus & ich wusste morgens oft nicht, wie ich aus dem Bett kommen sollte, Morbus Crohn kam ebenfalls stärker zurück. Ein verdammt tückisches Duo: schmerzhafte Unbeweglichkeit und ständiger Stuhldrang. Keine schöne Zeit!

ABER...

Endlich hatte ich es kapiert! Ernährung steuert meine Schübe bzw. Erkrankungen! Es dauerte ganze viereinhalb Jahre, bis ich das begreifen und spüren durfte. Eine verdammt lange Zeit. Viereinhalb Jahre hatte die Schulmedizin allein Zeit zu unterstützen - und fand keine Antwort - nicht einmal im Ansatz!

Ab diesem Moment legte mein Hirn endlich den Hebel um!



Mai 2019
Calprotectinwert < 50

Himmel auf Erden!

Meine Learnings



Ich bin Täter, nicht Opfer

Ich kenne die Ursache.

Ich habe die Verantwortung!

Nur ich kann es ändern - nicht der Arzt und nicht die Schulmedizin!

Schulmedizin unterstützt

Wir brauchen auch die Immunsuppressiva-Therapie und den schulmedizinischen Ansatz, um zu verhindern, dass sich körpereigenes Gewebe selbst zerstört.

Ernährung, Stress, Schlaf

Schulmedizin funktioniert bei guter Ernährung, Stressmanagement und Bewegung. Achte auf darmgesunde Ernährung, Umgang mit Stress, ausreichend Bewegung und Schlaf.



Ernährung ist der Schlüssel

Durch meine Geschichte war ich gezwungen, jedes Produkt zu hinterfragen. Jede Zutatenliste wurde analysiert. Jede Zutat, die auch nur im Ansatz der Darmflora oder dem menschlichen Immunsystem schaden könnte, hat mich gestört. Warum?

Weil ich fest davon überzeugt bin, dass eine darmflorafreundliche Ernährung ein zusätzlicher Ansatz in der Eigentherapie sein muss. Die Studienlage ist mittlerweile eindeutig, dass unser Immunsystem und die Darmflora sehr stark zusammenhängen.

Es war allerdings sehr schwer für mich, die richtigen Produkte am Markt zu finden. So ging ich auch hier in Eigenregie:

“Mach es selbst” wurde zu meiner Mission.

Und so brachte ich eine Lebensmittelmarke auf den Markt, der man hinsichtlich Darmgesundheit blind vertrauen kann.



FLOCKE
FLORA

Meine FLOCKE



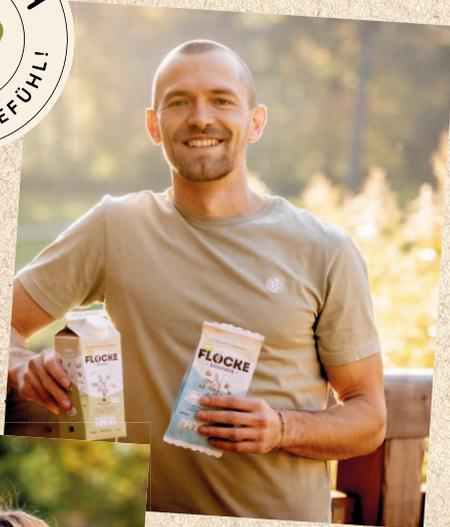
FLOCKE
FLORA

Der Fokus:
natürliche ballaststoffreiche
Bio-Produkte mit minimalem
Verarbeitung
zur Unterstützung der
Darmflora.

Jede Zutat wird sorgfältig
ausgewählt, um eine beruhigende
und positive Wirkung auf den
Magen-Darm-Trakt zu erzielen
und die Vielfalt der Darmflora zu
fördern.



BALLASTSTOFFREICH
KEINE ZUSATZSTOFFE
NUR NATÜRLICHE SÜSSE
NUR BIO ZUTATEN
KALORIENARM



Genieß die Reise

Ein Startup ist schnell gegründet.

Aber der Lebensmittelmarkt hat seine Tücken. Der Kampf mit Lebensmittelriesen, Listungsgebühren im Handel,

Einkäuferdiskussionen, die oft nur den Preis, aber nicht das Thema sehen können/dürfen.

All das und noch viel mehr begleitet mich auf dem Weg, Flocke zu den Menschen zu bringen.

Aber ich tue es gerne und werde nicht aufgeben, denn ich habe am eigenen Leib erfahren, was ich durch Flocke Positives für die Menschen bewirken kann.

Und nicht nur für Betroffene:

Darmgesunde Lebensmittel sollten für **JEDEN** und **JEDE** im Supermarkt sofort erkennbar sein.

Denn auch meine Kinder sollen einmal darmgesund aufwachsen und nie solche Tiefpunkte erleben müssen wie ich.

Dafür arbeite ich.
Dafür brenne ich.
Dafür kämpfe ich.

Und auf diesem Weg bin ich für jede Hilfe dankbar...

... und bleibe auch in Zukunft dem Motto treu -

**mit Herz & Kopf
für den Bauch!**



- IVAN CINDRIC

