

# GESUNDER DARM



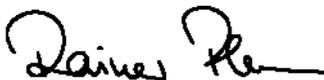
MEHR ALS  
NUR GUTE  
VERDAUUNG



Der Ratgeber wird vom  
Zentralverband der Ärzte  
für Naturheilverfahren und  
Regulationsmedizin e.V.  
empfohlen

# Liebe Leserinnen und Leser,

**D**ie Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles. Dieser Satz des französischen Mikrobiologen und Arzt Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816–1908) prägte schon vor 150 Jahren die Erkenntnis, dass pathogene Erreger nicht die Ursache einer Krankheit, sondern die Folge eines gestörten Umfelds sind. Denn diese können sich nur in einem Milieu ausbreiten, das bereits aus dem Gleichgewicht geraten ist. Gesundheit ist ein lebendiges Fließgleichgewicht, also ein immerwährender Prozess und nicht ein Status, den man einmal erreicht hat. Gesundheit ist ein täglich neu zu erschaffender geistiger, emotionaler und körperlicher Zustand. Dafür brauchen wir ein wachsendes Maß an Bewusstheit und Achtsamkeit und sehr viel Liebe und Geduld im Umgang mit uns selbst. Und das Einüben und ständige Wiederholen des für uns individuell richtigen, ganzheitlichen Lebensstils. In diesem Heft aus der neuen Reihe „Reformhaus® Wissen kompakt“ ist es unser Ziel, Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe rund um das Thema Darmgesundheit zu vermitteln. Das Reformhaus® ist seit Jahrzehnten das führende Fachgeschäft, wenn es um die kompetente Beratung und wirkungsvolle Natur-Produkte rund um das Thema „Gesunder Darm“ geht. Vor allem die zu diesen Themenbereichen top-ausgebildeten Reformhaus® FachberaterInnen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Herzlichst Ihr



**RAINER PLÜM**  
Vorstand Reformhaus eG

---

## DIAGNOSE

- 6 Unser Bauchgefühl**  
Der Darm bestimmt über das Wohlbefinden und ist Sitz des Immunsystems. Experten-Kolumne von Doc Fleck
- 8 Was passiert im Körper?**  
Die wichtigen Beschwerden im Verdauungstrakt genau erläutert
- 10 Diagnose-Methoden**  
Von Allergietest bis Stuhlprobe – diese Checks sollten Sie kennen

## URSACHEN

- 14 Großes Interview**  
Prof. Dr. Andreas Michalsen über natürliche Heilverfahren bei Darmproblemen
- 18 Stand der Forschung**  
Die interessantesten neuen Studien und wissenschaftlichen Erkenntnisse

## BEHANDLUNG

- 22 Wie Sie Ihren Darm gesund erhalten**  
Die ideale Ernährung, gesunde Gewürze

**24 Tipps rund um die Entspannung**  
Welche Methode ist für Sie passend?  
Anleitung für eine Bauchmassage

**26 Darmschmeichler-Rezepte**  
Zum Nachkochen: Rezepte, die den  
Darm nicht belasten, sondern die rich-  
tigen Zutaten für die Darmflora bieten

**31 Naturmedizin**  
Die besten Heilkräuter, Anwendungen  
und Tipps bei Darm-Beschwerden

**34 Chronische Erkrankungen**  
Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn sind

unheilbar, aber die Symptome lassen  
sich mit Naturheilmitteln lindern

**36 Hilfe aus dem Reformhaus®**  
Detox-Kur und Ballaststoffe – mit wir-  
kungsvollen Reformhaus® Präparaten  
darmgesund werden und bleiben

## AUSSERDEM

2 Editorial

38 Infos

40 Impressum

ANZEIGE



# Die Originale

## DER MĀNUKA HONIG IHRES VERTRAUENS



*Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.*

Exklusiv in Ihrem **Reformhaus**





# DIE DIAGNOSE

- ◆ Rund 100 Millionen Nervenzellen sitzen in den Darmwänden – Signalgeber fürs Gehirn.
- ◆ Der Darm ist an fast allen Erkrankungen beteiligt oder sogar Auslöser.
- ◆ Die Zusammensetzung der 100 Billionen Mikroben im Darm entscheidet über unsere Gefühle, das Gewicht und die Gesundheit.

# Der Darm bestimmt unser Wohlbefinden

Jeder, der Probleme mit dem Verdauungssystem hat, wird sofort zustimmen: Wenn es hier stockt oder schmerzt, ist die Lebensqualität äußerst eingeschränkt. Doch unser Darm mit seinen meterlangen Verschlingungen hütet auch ganz konkret unsere seelische Balance. Denn mehr als 90 Prozent des Glückshormons Serotonin werden im Magen- und Darmtrakt produziert. Auch das leistungsfördernde Dopamin und körpereigene Opiate haben ihren Ursprung im Bauch.

Insgesamt werden hier 20 verschiedene Hormone gebildet. Das enterische Nervensystem (enterisch für Darm) liegt wie ein Netz zwischen Speiseröhre und Enddarm. Als das System, das alles genau untersucht und einordnet, was uns bekommt und was nicht, ist es die größte Informationsdatenbank im Körper. Die Darmflora ist ein fein aufeinander abgestimmtes System, das in ständiger Kommunikation

lebt. Aufrechterhalten von der faszinierenden Welt der rund 100 Billionen Bewohner, den Bakterien. Daneben wirbeln andere teils unbekannte Mikrowesen. Nur rund 20 Prozent der Kleinstlebewesen sind erst erfasst – so schätzen Wissenschaftler.

Diese vielfältige Gemeinschaft hat sich mit dem Menschen entwickelt und bewährt. Doch nun hat das eingespielte Team mit neuen Herausforderungen zu kämpfen: Die bekannte Ernährung aus Getreide, Gemüse und Früchten direkt vom Feld, Wiese oder Wald wurde in kurzer Zeit ersetzt durch stark verarbeitete industriell hergestellte Lebensmittel mit zahlreichen Zusatzstoffen. Es werden hochpotente Medikamente eingenommen – deren Wirkung auf den Darm bleibt oft unbeachtet. Das ist neben den psychischen Belastungen, denen wir zunehmend ausgesetzt sind, Stress pur. Glücklicherweise können wir auch ganz gezielt gegensteuern.

## DER SITZ DES IMMUNSYSTEMS

➤ **ABWEHRBEREIT** Die große Oberfläche der Darmschleimhaut macht es möglich: Etwa 80 Prozent aller Immunzellen befinden sich im Darm. Abseits aller Verdauungsleistung ist er Schauplatz der Mehrheit aller Abwehrreaktionen des Körpers. Vor allem im Dickdarm schützen Lymphozyten vor feindlichen Eindringlingen. Sie markieren die Feinde mit Antikörpern und fordern, falls nötig, über Zytokine weitere Immunzellen an.

➤ **PARTNER BAKTERIE** Ohne die Hilfe der Bakterien würde die Immunabwehr allerdings nicht wirklich funktionieren. Sie sind die Kommunikatoren in diesem Spiel. Über Botenstoffe fordern sie eine Entzündungsreaktion heraus oder besänftigen sie. Das kann zu unserem Wohl sein, etwa wenn die Besiedlung vielfältig und gutmütig, also gesund ist.

➤ **VERWIRRTES IMMUNSYSTEM** Ist das Mikrobiom nicht mehr optimal besiedelt, führt das zu Irritationen in der körpereigenen Abwehr. Harmlose Nahrungsbestandteile werden als Feind identifiziert und bekämpft. Neurodermitis, Asthma und Nahrungsmittelallergien sind die Folge. Auch Übergewicht, Reizdarmsyndrom und Nahrungsmittelunverträglichkeiten scheinen mit einer auf dem Takt geratenen Zusammenarbeit im Darm zu tun zu haben.

## Das sagt die Expertin

**DR. MED. ANNE FLECK,**  
Fachärztin für innere  
Medizin, Rheumatologie,  
Präventiv- und Ernährungsmedizin. Die  
Expertin ist TV-Ärztin  
und Buchautorin



” Wie geht es Ihrem Darm?“ Diese Frage gehört für mich zu jedem Patientengespräch in meiner Arztpraxis dazu. Denn gerade unspezifische Darmbeschwerden kündigen oft lange vor der Diagnose chronische Krankheiten an wie Autoimmun- und entzündlich-rheumatische Erkrankungen. Besonderes Augenmerk sollte auf dem „leaky gut“, dem löchrigen Darm liegen. Durch winzige Lücken in der Darmbarriere gelangen potenziell unverdaute Nahrungsbestandteile, toxische Substanzen oder Abfallprodukte der Darmbakterien direkt in den Blutkreislauf. Das stresst das Immunsystem und verursacht viele unspezifische Symptome wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung sowie Heißhunger. Diese Symptome können ein Frühwarnzeichen einer gestörten Darmbarriere sein und sollten unbedingt beachtet werden. “

## Was passiert im Körper?

### ➤ BEI VERSTOPFUNG

Alles, was wir essen, muss durch den acht Meter langen Darm hindurch. Dabei wird dem Ganzen Flüssigkeit entzogen. Bei der Verstopfung oder Obstipation wird der Darm träge bis hin zum Stillstand, der Darminhalt hart und trocken. Die Ursache dafür kann kurzfristig sein, etwa durch eine Ernährungsumstellung oder durch akuten Stress. Oft übersehen: Viele Medikamente wirken ungünstig auf den Verdauungstrakt. Entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom, Multiple Sklerose, bestimmte Schilddrüsenstörungen und Parkinson haben Verstopfung als Begleitsymptom. Der Verdauungsprozess gerät auch ins Stocken, wenn ihm zu wenig Füllstoffe aus Gemüse und Obst plus ausreichend Flüssigkeit regelmäßig auf Trab halten. Eine chronische Obstipation liegt, gemäß der neuen Leitlinien, dann vor, wenn Patienten seit mindestens drei Monaten unter einer subjektiv empfundenen unbefriedigenden Stuhlentleerung leiden und zwei weitere Leitsymptome hinzukommen. Diese können zum Beispiel starkes Pressen, klumpiger harter Stuhl oder das Gefühl einer unvollständigen Entleerung sein.

### ➤ BEI BLÄHUNGEN

Zu viel Luft im Bauch? Das kann verschiedene Ursachen haben, darunter Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Meist ist der Hintergrund harmloser: Beim hastigen Essen schlucken wir auch reichlich Luft. Oft gelangt sie nur bis zum Magen und steigt mithilfe des Aufstoßens schnell wieder auf. Allerdings kann auch etwas davon in den Darm gelangen und zu einem Völlegefühl beitragen. Häufiger kommt es im Verdauungstrakt zur Gasentwicklung durch die Umwandlung von Kohlenhydraten in andere Bestandteile. Dabei fällt vor allem Kohlendioxid an, aber auch Wasserstoff, Stickstoff, Methan, Ammoniak, Schwefel und andere Gase. Ein Großteil des Kohlendioxids gelangt ins Blut, dann in die Lunge und wird ausgeatmet. Der Rest allerdings muss einen langen Weg durch den engen Darm zurücklegen, das kann dauern und ein Blähgefühl verursachen.

### ➤ BEI DURCHFALL

Eine geniale Einrichtung des Körpers, denn wenn zu viele Giftstoffe oder krankmachende Keime in den Darm geraten, reagiert der Darm prompt. Normalerweise

# GESUNDE VERDAUUNG UND INTAKTE DARMBARRIERE

se entzieht der Darm der Nahrung Wasser, das wird gestoppt und zusätzlich noch reichlich Flüssigkeit plus Mineralsalze dazugegeben, damit alles auf einen Rutsch hinausbefördert werden kann. Problem erledigt. Diese sinnvolle Reaktion des Körpers kann entgleisen – etwa durch Stress oder bei chronischen Darmerkrankungen.

## ➤ BEI HÄMORRHOIDEN

Jeder Mensch hat sie, denn zusammen mit dem Schließmuskel dichten diese Gefäßpolster den Darmausgang ab. Erst, wenn sie stark vergrößert sind, werden sie als Hämorrhoiden auffällig. Neben vererbten Faktoren wie einem schwachen Bindegewebe, können ballaststoffarme Ernährung und eine ungünstige Sitzhaltung Hämorrhoiden verursachen. Beschwerden sind: Blut auf dem Stuhl oder dem Toilettenpapier, Druckschmerz oder Juckreiz. Im fortgeschrittenen Stadium führt die mangelnde Abdichtung sogar zu Stuhl-Inkontinenz.

## ➤ BEI DIVERTIKULITIS

Divertikel, das sind Ausstülpungen in der Darmwand. Je älter man wird, desto häufiger treten sie auf. Oft machen sie überhaupt keine Probleme. Doch wenn sich Nahrungsreste darin sammeln, können sich die Divertikel entzünden. Die Folge ist eine Divertikulitis, die mit Durchfällen, Fieber und Schmerzen einhergeht.



Morgens 20 ml Tonikum  
**Für die  
Darmstruktur**

Unterstützung der Darmmuskulatur und Peristaltik<sup>a)</sup>, der Erneuerung von Darmschleimhautzellen<sup>b)</sup> sowie der Verdauung<sup>c)</sup>

Mittags 1 Tablette  
**Für die  
Darmflora**

Gezielte Zufuhr aktiver Darmflorabakterien<sup>d)</sup> plus Ballaststoffe und Vitamine zur Unterstützung der Darmschleimhaut<sup>e)</sup>



**Darm-Care – Gesundheit entscheidet sich aus dem Bauch heraus.**

<sup>a)</sup> Calcium, Magnesium und Vitamin D tragen zu einer normalen Muskelfunktion und somit auch zur Darmmuskulatur und Peristaltik bei. <sup>b)</sup> Vitamin D unterstützt die Zellteilung, u.a. auch die Erneuerung der Darmschleimhautzellen. <sup>c)</sup> Calcium unterstützt die normale Funktion von Verdauungsenzymen. <sup>d)</sup> Zufuhr von 8,5 Mrd. KBE/Tagesdosis. <sup>e)</sup> Niacin und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie einer gesunden Darmschleimhaut, bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

## Die wichtigsten Diagnose-Methoden der Schulmedizin

Die meisten Klinikeinweisungen durch Hausärzte werden mit Auffälligkeiten im Verdauungssystem begründet. Das liegt auch daran, dass die Symptome im Darmbereich oft uneindeutig sind. Eine gute Diagnostik ist deshalb wesentlich. Darüber hinaus ist es für jeden sinnvoll, sich an den Darmkrebs-Früherkennungen zu beteiligen. Denn die Tumore werden über einen langen Zeitraum nicht bemerkt, bevor sie entarten. Die Heilungschancen bei Früherkennung sind gut.

### Irgend etwas stimmt nicht – aber was kann es sein?

Am Anfang aller Diagnostik ist Zuhören für den Arzt wichtig. Wann tauchen die Beschwerden auf, nach dem Essen? Wie häufig, wie fühlt es sich an? Aber auch den Betroffenen selbst hilft es, sich darüber klar zu werden, ob es ein Muster gibt

bei Durchfall, Verstopfung oder Krämpfen. Vielleicht verträgt man bestimmte Nahrungsmittel nicht. Deshalb am besten über ein paar Wochen ein Ernährungs- und Beschwerdetagebuch führen (Muster unter: [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)). In der Praxis erfahren Ärzte viel über das Ertasten von Verhärtungen, Druckempfindlichkeiten und Verdickungen.

### Vor Ort nachsehen: mit Kamera und Strahlen

Bei der Dünndarmspiegelung oder Enteroskopie wird ein schmaler, flexibler Schlauch mit Kamera plus Greifer – alles winzig – durch Mund und Magen geschoben. Mit diesem Endoskop können auch tiefer gelegene Darmbereiche untersucht werden. Polypen werden direkt entfernt und Blutungsquellen geschlossen. Davon bekommt man in der Regel nichts mit, da Beruhigungsmittel für Schlummer sorgen. Bei der Dickdarmspiegelung oder

Koloskopie wird der Dickdarm und der untere Teil des Dünndarms vom Anus her mit dem Endoskop untersucht, und im Ultraschall werden Darmschlingen oder auch Flüssigkeit, die sich im Krankheitsfall außerhalb des Darms aufhalten, sichtbar. Computertomographie oder Magnetresonanztomographie zeigen den Darm in vielen Teilabschnitten, so dass auch kleinste Veränderungen oder Krebsgeschwüre sichtbar sind. Wichtig: Nach einer Darmspiegelung sollte die durch Abführmittel angegriffene Darmflora wieder aufgebaut werden.

## Darmbesiedlung – Tests geben Aufschluss

Ist die Bakterienvielfalt im Darm gefährdet? Oder findet gerade eine Übersiedlung mit Pilzen statt? Diese Fragen lassen sich genau beantworten mithilfe von Bluttests und Stuhlproben. Die Labordiagnostik analysiert dann unter anderem die Zusammensetzung der Besiedlung im Darm und sucht nach Stoffen, die auf Erkrankungen oder Entzündungen hinweisen.

## Unverträglichkeiten und Allergien erkennen

Dafür sind je nach Verdacht Darmspiegelung, Blutuntersuchung plus spezielle Atemtests sinnvoll. Der H2-Test erkennt Laktose- (Milchzucker-), Fruktose- (Fruchtzucker-) oder Sorbit-Intoleranz.

## FRÜHERKENNUNG: DAS WIRD BEZAHLT

---

### ☀ TASTUNTERSUCHUNG

Der Arzt tastet dabei vom Darmausgang aus die unteren Abschnitte auf Verhärtungen oder andere Auffälligkeiten ab. Ab dem 50. Lebensjahr jährlich.

### ☀ HÄMOCCULT-TEST

Die Stuhlprobe wird auf nicht sichtbares Blut untersucht. Hintergrund: viele Tumore im Darm bluten. Bei Verdacht oder ab dem 50. Lebensjahr

### ☀ DARMSPIEGELUNG

Der gesamte Dickdarm wird vom Anus aus mithilfe eines dünnen Schlauchs begutachtet. Krebsvorstufen können sofort entfernt und auffällige Gewebe für weitere Untersuchungen entnommen werden. Ab dem 56. Lebensjahr.

### ☀ BLUTUNTERSUCHUNG

Die Anzahl der roten und weißen Blutkörperchen (Hämoglobin-Wert) zeigen, ob im Körper eine entzündliche Erkrankung oder ein Blutverlust vorliegt. Ein erhöhter Entzündungswert (CRP-Wert) deutet auf eine Nahrungsmittelallergie. Bei Verdacht oder ab 35 im Rahmen des jährlichen Check-ups.





# DIE URSACHEN

- ✿ Die Gesundheit kommt aus dem Darm, umgekehrt stimmt auch: bei Krankheit spielt immer auch das Verdauungssystem eine Rolle.
- ✿ Eine ballaststoffreiche, vegetarische Ernährung schützt.
- ✿ Nicht nur Antibiotika schaden dem Darm – welche Medikamente noch auf der Verdachtsliste stehen...

# „Der Darm spielt bei fast allen Erkrankungen eine Rolle“



PROF. DR. ANDREAS  
MICHALSEN,  
Chefarzt Immanuel Kranken-  
haus, Stiftungslehrstuhl Na-  
turheilkunde an der Charité  
– Universitätsmedizin Berlin

## Wann haben Sie bei Patienten den Verdacht, dass die Ursache in einem gestörten Verdauungssystem liegt?

Es scheint so zu sein, dass der Darm bei fast allen Erkrankungen eine Rolle spielt. Neue Forschungen belegen das zumindest. Wobei aber nicht klar ist, wie der Zusammenhang genau aussieht. Aber vor allem neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson, Morbus Bechterew oder auch Allergien sowie die Rheumatoide Arthritis werden möglicherweise alle über das Darm-Immunsystem und das Mikrobiom initialisiert. Und natürlich gehört dazu auch das Metabolische Syndrom, Stoffwechselerkrankungen, Diabetes und Übergewicht. Nicht zu vergessen die Darmerkrankungen selbst wie Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn oder Darmkrebs.

## Was unterscheiden Naturheilverfahren von der Schulmedizin?

Wir ergänzen die übliche schulmedi-

zinische Diagnostik mit traditionellen diagnostischen Verfahren des Ayurveda, der traditionellen chinesischen und der traditionellen europäischen Medizin. Das ist ein ganzheitlicher, konstitutioneller Ansatz. Wir schauen uns den Menschen genau an, hören seine genaue Geschichte, tasten den Puls sehr sorgfältig, betrachten die Zunge, und vor allem erfragen wir die Körperreaktionen im Alltag, vor allem in Bezug auf Wärme, Kälte sowie besondere Empfindlichkeiten. Wir sprechen auch über Ernährungsvorlieben. Das entspricht einer individualisierten Typologie, wie man sie in der Naturheilkunde üblicherweise macht. Übrigens sind die meisten Patienten, die zu uns kommen, schon schulmedizinisch vordiagnostiziert. Darmspiegelung, Ultraschall und die anderen Verfahren – das ist meistens schon geschehen.

## Gerade Antibiotika sind schädlich für den Darm, wie gehen Sie vor?

Da gibt es einen klaren Ablauf. Bei akuten, lebensbedrohlichen Erkrankungen wie einer schweren Lungenentzündung, muss man Antibiotika geben. Glücklicherweise ist aber auch die Schulmedizin zurück gerudert und ist zurückhaltender vorsichtig geworden mit Antibiotika-Ver-

schreibungen bei milderer Erkrankungen. Ein Umdenken setzt gerade bei Behandlungen von chronischen Erkrankungen ein. Unser naturheilkundlicher Ansatz ist, sowie sich eine Möglichkeit aufzutut, ob bei Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose-Schmerzen oder chronischen Darmbeschwerden gezielt auch die nebenwirkungsarmen Möglichkeiten der Naturheilkunde zu nutzen. Wir gehen da mit den vielen Möglichkeiten vor, die wir zur Verfügung haben, etwa Heilpflanzen, Kneipp-Anwendungen, Heilfasten und Ernährungstherapie, Meditation, Yoga, Blutegel, Akupunktur, Ayurveda-Therapien. Im Konzept der integrativen Medizin werden diese naturheilkundlichen Verfahren dann sinnvoll mit der schulmedizinischen Therapie kombiniert, also das „beste von beidem“. Häufig wird aber in Deutschland ausschließlich die Schulmedizin eingesetzt und oft zu früh und massiv angewendet.

## Wie sieht das aus bei Problemen im Magen- und Darmsystem?

Während Antibiotika inzwischen vorsichtiger verschrieben werden, gibt es noch ein immenses Problem, das erst langsam erkannt wird: die zu häufige und zu lange Verordnung von Protonenpumpenhemmern wie beispielsweise Pantoprazol gegen Sodbrennen oder als Magenschutz. Sie haben langfristige Nebenwirkungen und erhöhen das Risiko, an einer Demenz, an Herzerkrankungen, an Osteoporose oder Vitamin B-12-Mangel zu erkranken. Das sind keine Smarties. Dabei gibt es gute Alternativen zu solchen Medikamenten. Wenn jemand Sodbrennen hat, dann kann

er zunächst mit Bittertropfen, Heilerde, Leinsamenschleim behandelt werden. Wenn ein Patient Magenschmerzen hat, kann man mit Kamille, Fencheltee, Trinkmoor behandeln. Bei Blähungen sind Zubereitungen aus Kümmel, Fenchel und Anis sehr hilfreich. Bei Durchfall helfen Präparate aus Myrrhe oder Blutwurz, Heilerde, Kaffeebohle oder Heidelbeersaft. Es gibt einen reichen Schatz von Naturheilmitteln für Probleme im Magen- und Darmtrakt.

## Bei Verstopfung ist die Ernährung entscheidend?

Es gibt schwere Fälle von Verstopfung etwa bei Parkinson oder bei Einnahme von starken Schmerzmitteln. Aber ansonsten braucht man keine schulmedizinischen Medikamente, wenn sie sich vegan oder vollwertig ernähren und sich ausreichend bewegen. Meine Empfehlung: ausreichend trinken, Frischkost zu sich nehmen. Mischen Sie Flohsamenschalen und/oder Leinsamen ins Essen.

## Was erhält die Darmflora gesund?

Wir wissen heute, dass die Darmflora sich sehr schnell an die Ernährung anpasst. Experimente zeigen das. Dabei wurden Studienteilnehmer mit einer typisch westlichen Ernährungsweise mit viel Fleisch und verarbeiteten Lebensmitteln auf eine pflanzenbasierte Kost umgestellt. Innerhalb von drei bis vier Tagen hatte sich die Darmflora bereits verändert. Manchmal dauert es aber auch länger, deshalb sollte man bei einer Umstellung seiner Ernährung nicht gleich verzweifeln, wenn die ersten Tage Blähungen oder etwas Durchfall auftreten.

# DIE URSACHEN

ten. Das Wichtigste ist, erst mal auf eine Kost umzusteigen, die ballaststoffreich ist, das heißt überwiegend vegetarisch und vollwertig. Konkret: immer Vollkornreis, keinen polierten, immer Vollkornnudeln und Vollkornbrot. Wenn es jemand nicht gut verträgt, dann gut kauen. Und Geduld haben. Eine wertvolle Ergänzung sind präbiotisch wirkende Gemüse, die Inulin plus Ballaststoffe enthalten, wie Chicoree, Topinambur, Süßkartoffel oder Wurzelgemüse. Wenn man dann den hochkalorischen Zucker weglässt, dann hat man sehr viel für die Darmgesundheit gemacht. Wer darüber hinaus noch etwas für eine gesunde bakterielle Besiedlung

tun will, dem rate ich zu fermentierten Getränken oder Speisen wie Sauerkraut, Brottrunk, Sojasoße und Kefir.

## ZUM WEITERLESEN



„Heilen mit der Kraft der Natur - meine Erfahrungen aus Praxis und Forschung“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen, Insel Verlag, 19,95 als Taschenbuch 10,95 Euro

ANZEIGE

**Dr. Wolz**  
— Seit 1969 —

## Für Darmschleimhaut<sup>1</sup> und Immunsystem<sup>2</sup>!

- ✓ Hoch dosierte Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche
- ✓ **18 Bakterienstämme** und **140 Milliarden Bakterien** pro Tagesdosis
- ✓ Während und nach Antibiotika-Therapien 



<sup>1</sup> Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. <sup>2</sup> Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

## \* Meine Wohlfühlseite

### Zunächst eine kleine Bestandsaufnahme.

Wann geht es Ihnen gut und wann tauchen bei Ihnen welche Art der Beschwerden auf. Was bekommt Ihnen und was nicht? Führen Sie zunächst ein paar Wochen ein Ernährungsprotokoll (eine Musterseite können Sie herunterladen unter [www.reformhaus.de/ernaehrungsprotokoll](http://www.reformhaus.de/ernaehrungsprotokoll)).

Ergänzen Sie mit einem Tagebuch, wie es Ihnen in der Zeit ergangen ist. Ideal ist es, wenn Sie immer zu einer festen Zeit ein paar Zeilen

aufschreiben. Was hat Sie aufgeregt? Wann fühlten Sie sich hilflos – und aus welchem Grund? Enden Sie immer mit einigen positiven Sätzen, darüber, was Ihnen Freude gemacht hat. Es sollten drei verschiedene Momente, Ereignisse oder Gedanken sein. Ein Lob, eine hübsche Blume, eine freundliche Verkäuferin, ein Schnäppchen – was auch immer, notieren Sie es.

**Fassen Sie hier noch einmal das Wichtigste kurz zusammen**

Was vertragen ich schlecht? .....

Wie reagiert mein Körper? Mit Durchfall, Blähungen, Druckgefühl im Bauch/Darbereich, mit Verstopfung

.....

Was kann ich ändern? .....

.....

Was vertragen ich gut? .....

.....

Welche Rolle spielt bei mir Stress? .....

Was sind typische Auslöser dafür? .....

.....

Wie kann ich gegensteuern? .....

.....

## Stand der Forschung

➤ **FITNESS-TURBO AUS DEM DARM** Auch Bewegung beeinflusst die Zusammensetzung der Darmbesiedlung. Forscher der Harvard Universität bewiesen bei Läufern des Boston-Marathons, dass sich unter der Belastung vermehrt Bakterien im Darm entwickelten, die zusätzliche Energie zur Verfügung stellten. Andere Studien zeigten, dass Sport zu mehr gesunden kurzkettigen Fettsäuren im Darm führt. Die Einnahme solcher kurzkettiger Fettsäuren über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel hatte allerdings den gleichen positiven Effekt.

➤ **UNSERE BAKTERIEN SIND EINZIGARTIG** – zumindest in ihrer Zusammensetzung. Forscher haben jetzt diese Bakteriengemeinschaften genauer unter die Lupe genommen und festgestellt, dass wir permanent eine eigene personalisierte Mikrogenwolke absondern. An ihnen konnten sie Übergewicht, Krankheiten und Ernährungsvorlieben ablesen. Auch die Forensik zeigt sich interessiert.

➤ **PROBIOTIKA BEI DEPRESSIONEN** Aus vielen Studien ist bekannt, dass Depressionen mit einem aus dem Gleichgewicht geratenen Mikrobiom einhergehen. Man weiß, dass eine gestörte Signalübertragung der Darm-Hirn-Achse auch die Stress-Reaktion und Verarbeitung behindert.

Nun konnten Forscher zeigen, dass die Einnahme von probiotischen Bakterien diese Übertragung wieder regulieren kann. Auch eine aktuelle Metaanalyse zeigt, dass Probiotika die Symptome einer Depression reduzieren.

➤ **MEDIKAMENTE SCHÄDIGEN DIE DARMFLORA** Etwa ein Viertel aller Medikamente schädigt das Mikrobiom. So das Resultat einer Studie der Universität Heidelberg. 27 Prozent der Wirkstoffe, die untersucht wurden, störten das Wachstum der Darmbakterien. Darunter viele Arzneien, von denen bisher nicht bekannt war, dass sie antibakteriell wirken. Neben Säurehemmern waren darunter auch Antipsychotika. Das Forscherteam vermutet, dass der Anteil der Medikamente mit negativen Auswirkungen sogar noch größer ist, da ihre Ansprüche an die nachweisbare Wirkung im Darm sehr hoch war. Möglicherweise liegt die Ursache für die Zunahme an Darmerkrankungen in den Industrienationen auch an der zu schnellen Verordnung von Medikamenten.

➤ **WALNÜSSE NOCH GESÜNDER** Frühere Walnuss-Studien zeigten, dass der Verzehr von 43 Gramm pro Tag (etwa eine Handvoll) den Fettstoffwechsel verbessert und das schlechte Cholesterin um 5 Prozent senkt. Nun meldet das

# Brennpunkt SODBRENKEN



Klinikum der LMU München, dass sich bei dieser Dosis auch die Darmflora erholt. Nach regelmäßigem Walnussnackens über einen Zeitraum von 8 Wochen, waren mehr probiotische und andere gesunde Keime im Stuhl nachweisbar.

## ➤ EIN GANZ BESONDERES VITAMIN

Das Team um den Kieler Forscher Prof. Matthias Laude hat Aufsehen erregt. In einer Studie mit dem Vitamin Niacin oder B3 konnten sie das Mikrobiom von Diabetikern und damit die Krankheit positiv beeinflussen. Besonders Übergewichtige profitieren von Niacin. Neben Fleisch enthalten getrocknete Aprikosen, Erdnüsse und Kaffee viel Vitamin B 3. Eine weitere Möglichkeit sind Nahrungsergänzungsmittel.

Gut  
zu  
wissen

Für Darmflora hat sich der Begriff Mikrobiom eingebürgert. Wissenschaftler meinen damit die Gesamtheit der genetischen Informationen der Mikroorganismen. Mikrobiota steht für die Zusammensetzung aus den Mikroorganismen - das wäre korrekter.

Sodbrennen und saures Aufstoßen kommen oft überraschend und zu den ungünstigsten Gelegenheiten. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Wen es gerade trifft, der möchte das innerliche Brennen schnell wieder loswerden. Oft ist überschüssige Magensäure der Auslöser für Sodbrennen. Denn die extrem saure Flüssigkeit, die im Magen zur Verdauung der Nahrung benötigt wird, kann im Übermaß produziert die Schleimhautwände angreifen und die dort vorhandenen Schmerzrezeptoren aktivieren. Am einfachsten und schnellsten lässt sich die überschießende Reaktion durch Binden und Neutralisieren überschüssiger Magensäfte beruhigen.

## Die natürliche Alternative

Kolloidales Silicium-Gel (Kieselsäure-Gel) ist ein natürliches Bindemittel, das sich durch seine starke physikalische Bindungskraft auszeichnet. Es wirkt rasch und effektiv, ohne bekannte Nebenwirkungen und Zusatzstoffe – geschmacksneutral und anwendungsfertig im praktischen Stick für unterwegs.

## Schon gewusst?

Nach Sauerstoff ist Silicium das zweithäufigste Element der Erde. In der Natur ist Silicium beispielsweise in Sand, Gesteinen oder Quarz nie in reiner Form zu finden, sondern immer gebunden an Sauerstoff als Siliciumdioxid. Die Eigenschaft von Silicium, sich an viele andere Elemente zu binden, macht man sich bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt zunutze. So bindet Silicium-Gel (Kieselsäure-Gel) Krankheitserreger und deren Giftstoffe und befördert sie in Richtung Dickdarm, wo sie auf natürlichem Wege über den Stuhl ausgeschieden werden. Auch überschüssige Gase, die für unangenehme Blähungen sorgen, können auf diese Weise gebunden werden. Die Anwendungsgebiete reichen somit von Blähungen, über Übelkeit und Bauchschmerzen bis hin zu Durchfall. Auch chronische Beschwerden, wie etwa Sodbrennen, können durch eine mehrwöchige Kur mit Kieselsäure-Gel gelindert werden, indem die Magensäure gebunden wird.

Wirkt schnell und einfach bei säurebedingten Magenbeschwerden wie Sodbrennen. Physikalische Wirkung durch rein mineralisches Silicium-Gel.







# DAS HILFT

- ◆ Mit einer Ernährungsumstellung den Darm heilen – worauf es dabei ankommt.
- ◆ Das bietet die Naturmedizin bei den wichtigsten Darmbeschwerden.
- ◆ Die Psyche entlasten, Stress reduzieren – finden Sie Ihren ganz eigenen Weg.

# Wie Sie Ihren Darm gesund erhalten

**K**urz gesagt – es geht um Balance und Vielfalt. Egal, ob wir Gemüse anbauen, unsere Gewässer erhalten und nicht überdüngen oder unseren Darmbakterien die richtige Nahrung geben. Denn alles, außen und innen, ist ein fließender Übergang. Nicht nur durch die Atemluft, sondern eben auch ganz direkt über unsere Ernährung.

Wie wir heute wissen, ist das Abtöten vieler Mikroorganismen auf den Feldern und in den Ställen schädlich. Denn durch diese Einseitigkeit der Nahrungsquellen beginnen Nerven- und Muskelzellen in der Darmschleimhaut zu hungern, die Integrität des Darms wird gestört und die Schleimhaut bleibt nicht mehr intakt. Der erste Schritt für einen gesunden Darm ist daher eine möglichst naturbelassene und biologisch hergestellte Nahrung.

Nicht nur die Qualität unseres Essens entscheidet über unser Wohlbefinden, es ist auch die Art und Weise, wie wir uns ernähren. Beim hastigen, unbedachten Essen schlucken wir viel Luft und häufig auch viel mehr an Menge, als wir eigent-

lich vorhatten. Die Folge ist, dass die Speisen nicht ausreichend vorbereitet in das Verdauungssystem gelangen, der Darm wird überfordert. Wenn aber beispielsweise die Eiweißverdauung im Dünndarm nicht abgeschlossen ist, treten eiweißhaltige Nahrungsreste in den Dickdarm über, eine Ursache für viele Erkrankungen. Dagegen hilft achtsames Kauen und sich Zeit lassen.

Davon profitieren wir doppelt, denn eine richtige Mahlzeit ist auch eine kleine Genuss-Entspannungspause. Und die sollten wir uns unbedingt gönnen. Denn bei Stress und innerer Anspannung stellt die Verdauung ihre Arbeit ein. Das Gehirn braucht mehr Energie und die kommt aus dem Mikrobiom. Der Darm wird schlechter durchblutet, die Produktion der Immunzellen nimmt ab – ein Teufelskreis. Wer unter Darmbeschwerden leidet, hat schon durch die Schmerzen immer auch eine psychische Belastungssituation, die wiederum den Körper schwächt. Deshalb sind Entschleunigung und Erholungsrituale ein wesentlicher Bestandteil, um den Darm gesund zu erhalten und zu heilen.

➤ **INTERVALLFASTEN** Der Darm braucht Ruhepausen, ideal ist dafür das Intervallfasten. Entweder tage-oder stundenweise. Bei der 14-Stunden-Variante nutzt man die Nacht, isst also etwa ab 18 Uhr nichts mehr und dann erst wieder ab 8 Uhr früh. Tageweises Intervall-Fasten funktioniert so: Die Kalorienzahl wird an einem Tag in der Woche (oder mehr) drastisch reduziert – auf insgesamt 500 Kalorien. Empfohlene Auswahl an Speisen: ballaststoff- und proteinreiche Lebensmittel, etwa: morgens eine Scheibe Vollkornbrot mit etwas Frischkäse, mittags Gemüse oder Rührei, abends eine Brühe.

➤ **RICHTIG KAUFEN** – das hat auch mit Schmecken zu tun. Denn beim Schlingen bekommt unser Gaumen die Aromen gar nicht mit. Deshalb kräftig zubeißen, kauen, wahrnehmen und immer nur kleine Portionen herunterschlucken. Die Kaubewegungen zu zählen ist gar nicht nötig.



ZAEN – der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin bietet einen besonderen Service: Unter [www.zaen.org](http://www.zaen.org) finden Sie Adressen von Ärzten, die sich auf Naturheilverfahren spezialisiert haben.

## LITTLE HELPERS

### Kleine Schätze für die Verdauung aus der Vorratskammer



☀ **FENCHEL-SAMEN**, auch Anis und Kümmel verhindern Blähungen und machen sogar Kohl besser verträglich.



☀ **STERNANIS**, auch Zimt und Kardamon, die Weihnachtsgewürze sind wahre Verdauungshelfer – auch, weil sie viele

Bitterstoffe enthalten.

☀ **SAUERKRAUT** und anderes Eingelegtes. Unerhitzte, milchsauer vergorene Lebensmittel wie Salzgurken oder Milchprodukte wie Kefir sowie Naturjoghurt füttern die Bakterien.

☀ **ZWIEBELN** und Knoblauch enthalten Oligofruktose und Inulin. Beides verbessert die Mineralstoffaufnahme. Wer auf die scharfen Gewächse empfindlich reagiert, kann auf Inulinpulver und Flohsamenschalen ausweichen.



☀ **KURKUMA** Mehrere Studien belegen eine besonders heilsame Wirkung dieses Gewürzes auf die Darmschleimhaut – am besten regelmäßig verwenden.

# Tipps rund um die Entspannung

Das Glück hat seinen Ursprung im enterischen Nervensystem. Hier werden stimulierende Hormone und körpereigene Opiate produziert. Der Magen- und Darmtrakt sorgt für fröhliche Stimmung und dämpft auf der anderen Seite Schmerzen und Trübsinn. Doch chronischer Stress stört die Harmonie im Stoffwechsel. Ordnen Sie sich selbst Erholungsphasen – und seien es nur ganz kurze. Schauen Sie aus dem Fenster und lassen die Gedanken mit den Wolken ziehen. Bei Ärger gehen Sie in den Park oder Wald, in Bewegung werden die Stresshormone schneller wieder abgebaut und Natur wirkt nachweislich beruhigend auf die Psyche.

## Die richtige Entspannungsmethode für sich finden

Ob Autogenes Training, Yoga oder Meditation – finden Sie für sich einen mentalen Ausgleich, den Sie regelmäßig ausüben. Dann können Sie auch in anstrengenden Lebensphasen einfacher daran festhalten. Übrigens zeigt die Forschung, dass alles ge-

sund ist, was uns Spaß macht – das kann neben der gezielten Entspannungsmethode auch das Werkeln im Garten, ein Ehrenamt oder ein ambitioniertes Kunstprojekt sein. Es zählt, dass wir achtsam im Moment aktiv sind, anstatt zu grübeln. Die Gesellschaft fördert Erwartungen an ein effizientes und perfektes Leben. Das stellt aber für die meisten eine Überforderung dar.

## CHECK

\* Gönne ich mir genügend Auszeiten?

Wie kann ich ganz bewusst entspannen?

.....

.....

.....

### Eine kurze Bauchmassa- ge zur Selbstanwendung

Noch ein Tipp für die Entspannung vor dem Einschlafen: Legen Sie die Hände auf den Bauch und atmen Sie bewusst ein und aus. Dann mit der rechten Hand rechtsherum rund um den Bauchnabel kreisend massieren, dann von unten bis in die Höhe des Nabels. Danach mit der linken Hand von der Magengegend bis zum Nabel streichen. Legen Sie beide Hände flächig auf den Bauch, die Daumen sind neben dem Nabel in Gegenüber-Position. Atmen Sie wieder langsam und ganz bewusst in den Bauch hinein.

### ZUM MITMACHEN

Wie oft komme ich eigentlich dazu?

.....

Kann ich es häufiger einrichten und wie ginge das?

.....

.....



#### Darmflora Plus

- Aktive wissenschaftlich geprüfte Milchsäurebakterien seit Jahrzehnten bewährt
- Magen- und gallensaftresistent
- Für eine gesunde Darmflora
- Stärkt die Abwehrkräfte



#### Darmflora Restore

- Speziell während und nach Antibiotika-Einnahme
- Klinisch getestet
- Hoch dosiert zur Stabilisierung einer gesunden Darmflora



#### Darmflora Forte + Curcumin

- Für den gereizten Darm
- 80 Milliarden pro Tagesportion
- 7 Stämme von Milchsäurebakterien + Curcumin in hoher Bioverfügbarkeit + Biotin und Niacin



#### Flosapur

- Mit besonders fein vermahlenden Flohsamenschalen
- Für eine normale Verdauung und ein gesundes Darmmilieu
- Hervorragend verträglich



#### Inulin

- Natürlich aus Chicoréewurzel
- Ernährt die nützlichen Bakterien der Darmflora
- Macht satt und unterstützt ein gesundes Gewichtsmanagement



#### Bio Akazienfaser

- Der Ballaststoff auch für empfindliche Verwender
- normale Trinkmenge genügt



## „Vielseitig kochen mit wertvollen Lebensmitteln“



MARTIN RUTKOWSKY, der gelernte Koch, Bäcker und Diplom-Ökotrophologe ist seit 20 Jahren Dozent an der Stiftung Reformhaus-Fachakademie in Oberursel

---

### Was liegt in Ihrem Einkaufskorb, um dem Darm Gutes zu tun?

Alle pflanzlichen Lebensmittel, die keinen Zucker und oder Alkohol enthalten. Viel Gemüse und Obst mit wenig Zucker. Dann natürlich Vollkorngetreide und auch Pseudocerealien wie Hirse, Quinoa oder Buchweizen. Außerdem die Saaten Leinsamen, Chia oder Flohsamen. Fleisch und Wurst sehr selten. Manchmal auch Süßigkeiten.

### Was macht Ihre Rezepte besonders darmfreundlich?

Die „moderne“ Ernährung ist eher fettthaltig und enthält oft zu viel Salz und Zucker. Hier gilt: die Menge macht den Schaden! Wenn wir nur einseitig – stark verarbeitete und dadurch minderwertige Lebensmittel – essen, ist das auf Dauer nicht gesund! Wertvolle Bio Lebensmittel sind hier die Wahl. Sie sollten nicht zu

fettig sein, nicht zu viel Fleisch, Hülsenfrüchte oder Milchprodukte enthalten.

### Sie sind Dozent an der Stiftung Reformhaus-Fachakademie und der Akademie Gesundes Leben, was lehren Sie über das Verdauungssystem?

In den Seminaren geht es natürlich zuerst einmal um den Überblick, wer macht bei der Verdauung was? Wo startet die Verdauung, wo endet sie? Woran erkenne ich Probleme beim Stuhlgang? Bei bestimmten Erkrankungen geht es dann auch um speziellere Aufgaben der an der Verdauung beteiligten Organe. Was macht die Bauchspeicheldrüse, was die Leber? In den Seminaren Gesundheitsberater, Ernährungscoach und natürlich im Seminar Berater/in Darmgesundheit geht es dann schon in die Tiefe ...

### Ihre Tipps fürs tägliche Kochen?

Mit Freude und viel verschiedenen Gemüsen kochen. Auch bei den Gewürzen nicht zu einseitig nur Salz und Pfeffer, sondern mit vielen Kräutern und Gewürzen abschmecken, das pflegt auch den Darm und spart dann auch noch Salz! Bei allem nicht zu streng und doch so selten Fleisch, Fett, Zucker und Alkohol wie möglich.



## FRUCHTIGES STARTER-MÜSLI MIT HAFERFLOCKEN

Zutaten für 2 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

### ZUTATEN

- 6 EL Haferflocken**
- 1 EL Sonnenblumenkerne  
(oder Pinienkerne)**
- 1 unbehandelte Zitrone**
- 2 reife Aprikosen oder gemischte Beeren**
- ½ Banane**
- ¼ Honigmelone**
- 300 – 400 ml Joghurt oder Dickmilch**
- 1 Prise Bourbon-Vanille**
- 3 EL Ahornsirup**

### ZUBEREITUNG

1. Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
2. Etwas Zitronenschale abreiben. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die andere Hälfte anderweitig verwenden.

den. Aprikosen in Streifen, Bananen in halbe Scheiben und Honigmelone in kleine Würfel schneiden. Bei Verwendung von Beeren diese verlesen und ggf. waschen. Die Früchte mit Zitronensaft beträufeln.

3. Joghurt oder Dickmilch verrühren, mit Vanille, 2 EL Ahornsirup und Zitronenschale abschmecken.

4. Flocken, Kerne und Früchte zugeben, mischen und portionieren. Mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln.

**INFO:** Hafer ist eines der gesündesten Getreide und aufgrund seiner vielen Vitalstoffe sehr zu empfehlen. Durch seine fast glutenfreie Stärke und die sehr wertvollen Fette ist Hafer ein guter Energielieferant. Aufgrund wertvoller Aminosäuren ist auch sein Eiweißgehalt erwähnenswert. Darüber hinaus punktet er mit einem relativ hohen Eisengehalt und vielen Faserstoffen, allen voran wertvolle Glucane, die ihn zu einem äußerst darmgesunden Lebensmittel machen. Für das tägliche Frühstück ist er sehr zu empfehlen.

**TIPP:** Würde man mit einem darmfreundlichen Tee? Dafür Anis-, Fenchel- und Kümmelsamen jeweils zu gleichen Teilen mischen. In eine gut verschließbare Dose füllen. 1 TL dieser Mischung in einem Mörser zerstoßen und mit heißem Wasser aufgießen. Wichtig: Für die Teezubereitung die Pflanzen in Arzneibuchqualität verwenden.



## BUNTER QUINOASALAT

Zutaten für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

### ZUTATEN

**200 g Quinoa**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**½ Salatgurke**  
**1 Paprikaschote**  
**2 Fleischtomaten**  
**1 Möhre**  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**1 Zweig Minze**  
**Salz**  
**Pfeffer**

Für das Dressing:

**1 EL heller Balsamicoessig**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Prise Kreuzkümmel**  
**1 Prise Muskatnuss**  
**1 Prise Zucker**  
**4 EL Raps- oder Olivenöl**

### ZUBEREITUNG

1. Quinoa in einem heißen Topf ohne Fett etwa eine Minute unter ständigem Rühren anrösten. Die Brühe hinzugießen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 10 – 15 Minuten ausquellen lassen. Die Quinoa ist gar, wenn die Körnchen durchsichtig oder glasig geworden sind. Quinoa vom Herd nehmen, abkühlen lassen und dabei immer wieder durchrühren.

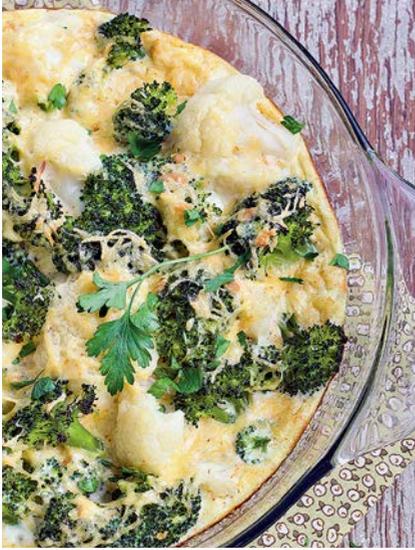
2. Inzwischen Gurke und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

3. Möhre putzen, ggf. schälen und fein raspeln. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

4. Für das Dressing den Essig in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskatnuss sowie Zucker verrühren. Anschließend das Öl unterschlagen.

5. Die abgekühlte Quinoa in einer großen Schüssel mit dem vorbereiteten Gemüse und den Kräutern mischen. Das Dressing unterrühren. Zum Servieren den Salat nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**TIPP:** Gewürze wie Kümmel, Anis, Majoran und Koriander machen Mahlzeiten leichter verträglich.



## BLUMENKOHL-BROKKOLI-AUFLAUF

Zutaten für 4 Personen  
 Zubereitungszeit: ca. 35 Min. plus  
 35 Min. Backzeit

### ZUTATEN

**500 g Blumenkohl**  
**500 g Brokkoli**  
**2 Kartoffeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Zwiebel**  
**2 EL Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)**  
**200 g Frischkäse oder Sauerrahm**  
**200 ml Milch**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Msp. Cayennepfeffer**  
**4 Eier**  
**1 Prise Muskatnuss**  
**50 g Parmesan**

### ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Blumenkohl und Brokkoli putzen, in Röschen teilen und ca. 8–10 Minuten

in kochendem Wasser blanchieren. Abgießen.

3. Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Ebenfalls im kochenden Wasser 4 bis 6 Minuten garen. Anschließend abgießen.

4. Währenddessen Knoblauch und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Petersilie ggf. waschen, trocken schütteln und hacken.

5. Frischkäse oder Sauerrahm und Milch miteinander verrühren. Knoblauch- und Zwiebelwürfel sowie die Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Eier unterrühren.

6. Blumenkohl, Brokkoli in eine Auflaufform geben und die Kartoffelscheiben beliebig einstecken. Mit der Eiersoße übergießen, etwas Muskatnuss über den Auflauf geben.

7. Bei Ober- und Unterhitze ca. 35 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

**TIPP:** Verwenden Sie zum Kochen hochwertige Fette und Öle, die keiner Fetthärtung unterzogen wurden.

**Alle Rezepte finden Sie in dem Buch von Martin Rutkowsky „Alles Gute für den Darm“, siehe Kasten Seite 30**



## BUCHWEIZEN-PANCAKES MIT OBST-POWER-QUARK

Zutaten für 4–6 Pancakes  
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

### ZUTATEN

**250 g Buchweizenmehl**  
**2 TL Backpulver**  
**250 g Milch (wer mag laktosefrei)**  
**2 EL ÖL, 1 Ei**  
**Rapsöl zum Ausbacken**  
**200 g Magerquark**  
**30 ml Leinöl mit Zitrone**  
**2 EL Ahornsirup**  
**200 g gemischtes Obst**

### ZUBEREITUNG

1. Buchweizenmehl und Backpulver vermischen und in eine Rührschüssel geben. Milch, Öl und Ei zufügen, alle Zutaten zügig miteinander verrühren – aber nicht zu lange, damit das Backpulver seine Wirkung nicht verliert.  
 2. Fett in einer Pfanne erhitzen. Den Teig nach und nach hineingeben, die Pancakes ausbacken. Wenn sich an der Oberfläche kleine Bläschen bilden,

den Pancake wenden und auf der zweiten Seite leicht bräunen.

3. Den Quark mit dem Lein-Zitronen-Öl verrühren und mit Ahornsirup nach Belieben süßen.

4. Die frischen Früchte ggf. waschen, putzen und in feine Stücke schneiden. Den Quark und das Obst miteinander verrühren und zu den Buchweizenpancakes reichen.

**INFO:** Buchweizen ist botanisch gesehen kein Getreide! Er ist ein Knöterichgewächs und sehr nahrhaft. Er liefert viele wertvolle Vitalstoffe und ist reich an sehr hochwertigem Eiweiß. Buchweizen ist glutenfrei und spielt in einer darmgesunden Ernährung eine große Rolle. Man kann ihn (wie bei diesen Pancakes beschrieben) als Mehl verwenden. Alternativ kann er geschrotet oder als ganzes Korn geröstet werden. So bereichert er Müslis oder Salate.

## ZUM WEITERLESEN



Mehr Rezepte und Infos im Buch von Martin Rutkowsky: „Alles Gute für den Darm“, Königsfurt-Urania Verlag, 16,95 Euro.

# Naturmedizin



MONIQUE PROSKE,  
erfahrene Reformhaus®  
Beraterin und Dozentin,  
Dipl. Oecotrophologin, krankenkassenzertifizierte Ernährungs- und Diätberaterin

## SANFTE HILFE BEI DARMBESCHWERDEN

### ➤ VERSTOPFUNG

Viele haben regelmäßig mit dieser unangenehmen Verdauungsstörung zu tun. Eine Reihe von Ursachen fördert die Darmträgheit: darunter hormonelle Umstellungen, die Einnahme von bestimmten Medikamenten, stressige Lebensphasen, zu wenig Bewegung und ungünstige Ernährung. Genau hier kann man vorbeugen, lindern und verhindern, dass eine Verstopfung chronisch wird. Ideal ist natürlich eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse und Vollkornprodukten. Das gelingt besonders leicht, wenn man die täglichen Mahlzeiten anreichert oder ergänzt.

**Monique Proske empfiehlt:** Fein vermahlene Flohsamenschalen bringen die Verdauung wieder in Gang. Gut sind

auch Chia-, Weizen- und schon geschrotete Leinsamen. Am besten immer vorher einweichen. Dann bilden sich die Schleimstoffe, die vor allem die Darmtätigkeit anregen. Eine ähnliche Wirkung hat Apfelpektin. Besonders bei stärkerer Verstopfung empfehle ich getrocknete Pflaumen und Feigen einzuweichen.

Dabei entsteht ein abführender Zusatzstoff, der in den reinen Trockenfrüchten nicht enthalten ist. Unbedingt auch das Einweichwasser mittrinken.

Häufig führt ungewohnte Kost und der veränderte Lebensrhythmus auf Reisen zur Verstopfung, ideal für unterwegs sind da Fruchtwürfel.

Weitere natürliche Abföhrhilfen sind fermentierte Lebensmittel wie nicht erhitzter Sauerkrautsaft. Außerdem: 2–3 Liter täglich trinken – Ballaststoffe brauchen sehr viel Flüssigkeit.

### ➤ BLÄHUNGEN

Die Ursachen liegen in den Stoffwechselprozessen im Darm. Wenn die Bakterien die Nahrung zersetzen, produzieren sie Gase. Normalerweise werden sie durch das Blut entsorgt. Doch nach einem üppigen Mahl oder schwer Verdaulichem klappt das nicht mehr und sie werden in den Enddarm transportiert. Vor allem, wenn die natürliche Besied-

lung des Darms aus der Balance geraten ist, werden Fäulnisgase produziert, die zudem Leber und Galle beeinträchtigen. Starke Blähungen sind auch ein Symptom für Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Verdauungsunterstützende Pflanzen sind alle Bitterstoffpflanzen wie Artischocke, der entscheidende Wirkstoff ist das darin enthaltene Cynarin. Studien zeigen, dass Cucurmin das Darmmilieu ins Gleichgewicht bringt und so Blähungen vorbeugt. Enthalten ist es in dem Gewürz Kurkuma, das man aus der asiatischen Küche kennt.

**Monique Proske empfiehlt:** Anis, Kümmel, Fenchel als Samen oder Tee lindern die Beschwerden. Bei Blähungen ist eine Darmkur sinnvoll (s. rechts), aber es ist wichtig, die Bakterienkultur langsam aufzubauen.

**Mein Geheimtipp bei Blähungen:** Kein rohes Gemüse essen. Im Idealfall vor dem Zubereiten etwa eine Stunde einfrieren, weil dann die Zellwände durch das Gefrieren aufplatzen und es so leichter verträglich wird. Blähungen sind oft eine Begleiterscheinung einer Ernährungsumstellung. Wer von ballaststoffreicher auf ballaststoffreiches Essen umsteigt, hat oft mit Blähungen zu tun. Und: Bitte nur Getränke ohne Kohlensäure trinken.

## DURCHFALL

Ein akuter Durchfall wird meist durch einen Infekt ausgelöst. Da helfen Basenpulver in Wasser aufgelöst, um den Verlust an Wasser und Elektrolyten auszugleichen oder auch ein pürierter Apfel. Bei häufigem Durchfall deutet es auf Unverträglichkeiten oder Reizdarm hin.

## REIZDARM-SYNDROM

Generell ist eine ballaststoffreiche Ernährung empfehlenswert, um die Darmtätigkeit anzuregen und die nützlichen Bifido-Bakterien zu füttern. Da die Beschwerden sehr unterschiedlich sind, mit Verstopfung, Krämpfen und Durchfällen, wechselt auch die empfehlenswerte Naturmedizin. Jede/r reagiert sehr unterschiedlich auf verschiedene Nahrungsmittel, deshalb ein Ernährungstagebuch führen. Häufig hilft die sogenannte FODMAP-Diät – die Abkürzung steht für verschiedene Zucker und Zuckeralkohole, die in vielen Lebensmitteln natürlich vorkommen. Studien zeigten, dass Reizdarm-Patienten profitieren, wenn sie auf diese verzichten.

**Monique Proske empfiehlt:** Das Reizdarm-Syndrom hat immer auch eine psychische Komponente, deshalb empfehle ich zu dem Aufbau der Darmflora mit Bakterien auch beruhigende Naturarzneien. Bewährt haben sich etwa Produkte mit Rhodiola oder Ashwagandha.

**Außerdem:** Johanniskraut, Melisse und Passionsblume.

## BAUCHWEH

Bei Krämpfen beruhigend wirkende Kräuter und Naturmedizin wählen. Etwa Pfefferminze, Johanniskraut und Anguraté. Diese Heilpflanze der Schamanen aus den peruanischen Anden wirkt krampflösend und entzündungshemmend. Zudem mobilisieren darin enthaltene Wirkstoffe die Iridoide, die Magensäfte. Als Teeaufguss wirkt Anguraté auch bei Reizdarm wohltuend.



## Ein starkes Darm-Team

**Außerdem:** Gemahlene Flohsamen, getrocknete Heidelbeeren wirken beruhigend, Heilerde und Zeolith absorbieren Giftstoffe, der Uzara-Wurzel-Extrakt zur Krampflösung und TrinkMoor bringt Magen und Darm ins Gleichgewicht.

### ➤ DIE DARMFLORA WIEDER AUFBAUEN

Mit Ballaststoffen füttert man die Bakterien, die für einen gesunden Darm wichtig sind. Ist die Balance stark gestört, ist es sinnvoll, die nützlichen Mikro-Organismen selbst zu sich zunehmen und so Bakterienvielfalt wieder aufzubauen. Empfehlenswert bei wiederkehrenden Beschwerden wie Blähungen, Druckgefühl, Krämpfen, Verstopfungen und Durchfällen.

**Monique Proske empfiehlt:** Grob vereinfacht kann man sagen: Je vielfältiger die guten Bakterienstämme und je höher die Anzahl der Bakterien, desto besser.

**Am einfachsten** gelingt eine gesunde Wiederbesiedlung und damit eine Linderung der Beschwerden, indem man eine Darmkur mit einem Präparat (s. ab S. 36) durchführt. Dann kann man die Dosis genau an die individuellen Bedürfnisse anpassen. Bei Blähungen auf Anreicherungen mit Präbiotika wie Inulin oder Oligofruktose verzichten, das ist ungünstig.



- 40 Tage Darmkur in Bio-Qualität
- für Balance und Leichtigkeit<sup>1</sup>  
mit Leinsamen, Flohsamen, Spirulina und Brennnessel
- für ein starkes Darm-Immunsystem<sup>2</sup>  
mit 12 Mrd. Milchsäurebakterien, Resistenter Stärke, Inulin und Vitamin C

<sup>1</sup> Beta-Carotin aus Spirulina unterstützt die Darmschleimhaut.

<sup>2</sup> Vitamin C aus der Acerola unterstützt das Immunsystem.



DE-ÖKO-006

Linusit®. Für ein gutes Bauchgefühl

Bergland-Pharma GmbH & Co. KG  
D-87751 Heimertingen • [www.linusit.de](http://www.linusit.de)

# Chronische Erkrankungen

**W**iederkehrende Schmerzen, häufiger Durchfall, allgemeine Abgeschlagenheit – Menschen mit chronischen, entzündlichen Darmerkrankungen haben oft jahrelang mit diesen Beschwerden zu kämpfen. Obwohl die Symptome sehr ausgeprägt sind, gibt es viele Betroffene, bei denen die Erkrankung nicht rechtzeitig erkannt wird und die einen langen Leidensweg bis zur richtigen Diagnose hinter sich haben.

## Wo reagiert der Darm mit Entzündungen?

Die wichtigsten chronischen, entzündlichen Erkrankungen im Darm sind Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa. Bei Morbus Crohn ist häufig der gesamte Darm betroffen, wobei sich entzündete Abschnitte mit nicht entzündeten abwechseln. Dabei scheint es der Schleimhaut an den körpereigenen Antibiotika, den Defensiven, zu fehlen. Meist ist der Übergang von Dünndarm und Dickdarm sowie der Dickdarm betroffen, die Entzündungen

hinterlassen hier Narben, die zu großen Beschwerden führen. Colitis Ulcerosa beginnt meist im Enddarm, zieht sich über den Dickdarm in Richtung Blinddarm. Betroffen sind die oberen Schleimhautschichten. Da die Erkrankungen in Schüben verlaufen, gibt es vor allem zwei Strategien der Behandlung: die Vorbeugung vor der nächsten Entzündung und die Linderung im akuten Stadium. Wer immer mit Durchfällen, Verstopfung und Bauchschmerzen zu kämpfen hat, sollte einen Arzt darauf ansprechen. Typisch können aber auch wiederkehrende Infekte und entzündete Gelenke sein.

## Auch Divertikel können Beschwerden auslösen

Divertikel sind Ausstülpungen in der Darmwand. Je älter man wird, desto häufiger treten sie auf. Oft machen sie lange keine Probleme oder auch nie. Doch bei einem Viertel der Betroffenen entwickelt sich eine Divertikulitis, eine akute Entzündung in den Ausstülpungen. Häufig treten Schmerzen im linken Unterbauch auf.

Auch Fieber kann ein Symptom sein. Vorbeugen lassen sich Divertikeln mit einer vegetarischen, ballaststoffreichen Ernährung. Weizenkleie kann hier auch helfen,

## Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Immer mehr Menschen vertragen bestimmte Inhaltsstoffe von Lebensmitteln nicht. Darunter Laktose, Fruktose, Gluten oder Histamin. Wichtig ist die richtige Diagnose, um die Auslöser zu meiden. Je nach Art der Unverträglichkeit unterschiedlich streng. Bei Zöliakie sind schon Spuren schädlich, bei Laktose toleriert der Körper oft mehr.

Gut  
zu  
wissen

Fragen Sie nach einer Darmberatung: In vielen Reformhäusern können extra ausgebildete DarmberaterInnen weiterhelfen. Sie informieren über die richtige Ernährung und beraten zu den einzelnen Produkten, die für die unterschiedlichen Beschwerden sinnvoll sind.

# Bei Magen-Darm-Störungen und Verdauungsbeschwerden

Magen- und Darm-Funktion unterstützen!

## Anguraté® Magentee aus Peru

In jeder Tasse Anguraté®-Tee steckt die Kraft indianischer Medizin. Bei leichten Magen-Darmstörungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuss.

- wirkt mild und schnell
- rein pflanzlich



Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel. Wirkstoff: Mentzelia cordifolia, Stängel und Zweigspitzen, geschnitten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuss. Diese Angabe beruht ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Gegenanzeigen: Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Alstara GmbH, D-86926 Greifenberg.

# Gesunder Darm

Mit den Produkten aus dem Reformhaus® können Sie gezielt Beschwerden lindern und die Darmbalance wiederherstellen



## SANATURA

Sanatura-Darmpflege-Kur  
Flosapur, Inulin

Mit **Aktivkulturen von Milchsäurebakterien** die Darmflora wieder aufbauen – dafür bietet Sanatura verschiedene Produkte mit unterschiedlichen Akzenten an: etwa Darmflora plus zur allgemeinen Unterstützung, Darmflora Restore begleitend zu einer Antibiotika-Kur und die Darmpflege-Kur Intensiv. Ideal um die Verdauung auf Reisen und unterwegs in Balance zu halten: Frugelletten, in den Fruchtwürfeln sind Feigen und Tamarinden enthalten.

### Ernährungsexpertin Monique

**Proske:** Darmreinigung mit Detox-Effekt, das ist die Sanatura-Darmpflege-Kur Intensiv. Es beinhaltet ein Detox-Elixier plus ein Flohsamenpräparat. Durch das Detox-Elixier werden Stoffe, die der Körper nicht haben will, freigesetzt und durch die Flohsamen gebunden. Damit die Flohsamenschalen die freigesetzten Stoffe binden, sollten sie nur kurz in Wasser eingerührt und sofort getrunken werden. Über Nacht eingeweicht, haben sie im Magen-Darm-Bereich kaum noch Bindungsfähigkeit.



**BIOSA + HÜBNER**  
Panaceo Basic Detox  
Silicea Magen-Darm-Gel



Das **Silicea Magen-Darm Gel** kann bei akuten und chronischen Magen- und Darmbeschwerden Giftstoffe und Krankheitserreger binden. Der wirksame Bestandteil von silicea Magen-Darm Gel ist feinstverteiltes Kieselsäure-Gel, eine Verbindung des Mineralstoffes Silicium mit Sauerstoff und Wasser. Das Besondere an dem Kieselsäure-Gel ist seine außergewöhnlich große Bindungsfähigkeit. Eine ähnliche Wirkung, nur mit anderen Mitteln, hat das Basic-Detox von Panaceo.

**Monique Proske:** Das darin enthaltene Zeolith hat eine stark absorbierende Wirkung und nimmt alles auf, was im Darm nicht gebraucht wird. Das kann auch beim Leaky Gut, wenn die Darmschleimhaut schon durchlässig geworden ist, helfen. Deshalb stärkt es die Darm-Wand-Barriere. Außerdem: **Biosa Balance** – mit Milchsäurekulturen und fermentierten Kräutern.



**BAKANASAN**  
Nervenkräft

**Zwischen der Psyche und dem Darm** gibt es eine direkte Wechselwirkung. Um beides in Einklang zu bringen, unterstützen die wichtigen Vitamine B1, B2, B6 und B12 die Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels. Wirkstoffe aus den Heilpflanzen Lavendel und Passionsblume können die Nerven beruhigen und die Seele stärken. Die Kapseln sind auch zur längerfristigen Einnahme geeignet.



## SALUS

**Darm-Care Curcuma Bioaktiv, Biotic Mucosupport, Biotic Reizdarm**

**Gesunde Verdauung und intakte Darmbarriere:** Die Vitalstoffe in **Darm-Care Curcuma Bioaktiv** unterstützen eine gesunde Peristaltik, die Erneuerung von Darmschleimhautzellen, das Immunsystem und die Funktion von Verdauungsenzymen. Das Tonikum enthält Curcumin mit optimierter Bioverfügbarkeit, das vom Darm besser aufgenommen werden kann. **Darm-Care Biotic Mucosupport** bietet eine gezielte Zufuhr aktiver Darmflorabakterien plus Ballaststoffe und Vitamine zur Unterstützung der Darmschleimhaut. Die 3-Schicht-Tablette mit zeitversetzter Freisetzung sorgt dafür, dass die Inhaltsstoffe in der richtigen Reihenfolge im Verdauungstrakt zur Verfügung stehen. Mit morgens 20 ml Tonikum und mittags einer Tablette ergänzen sich die Darm-Care Präparate. Darm-Care Biotic Reizdarm ist zum Diätmanagement bei Reizdarmsyndrom mit den typischen Symptomen Verstopfung, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Blähungen und Blähbauch bestimmt.



## BERGLAND Linusit GOLD- Leinsamen

**Leinsamen als ballaststoffreiche Hilfen** für den Darm sind altbekannt und bewährt. Dieser besonders stark quellende Leinsamen von Bergland ist die perfekte Basis für die tägliche Darmpflege. Dabei geben die Gelstoffe der Leinsamen einen Schutzfilm über eine gereizte Darmschleimhaut und binden gleichzeitig Stoffe im Verdauungstrakt, die so einfacher ausgeleitet werden können.



## DR. WOLZ

**Darmflora plus select intensiv, Curcumin Extrakt 45, Sanuzella D, Vitalkomplex Dr. Wolz**

Viele sekundäre Pflanzenstoffe sind im **Vitalkomplex Dr. Wolz** enthalten – 20 ml entsprechen etwa achthundert Gramm Obst und Gemüse. Wer schafft es schon, so viel regelmäßig zu sich zu nehmen? Damit ist der Tagesbedarf für eine gesunde Darmflora gedeckt.

**Ernährungsexpertin Monique Proske:** Bei Darmflora plus select verteilt sich der tägliche Bedarf auf 4 Kapseln – langsam einsteigen und die Menge allmählich steigern.

**Weitere Produkte von Dr. Wolz für einen gesunden Darm:** Curcumin Extrakt 45, Darm pro RDS, Sanuzella D, Safran+Rhodiola Extrakt mit den Wirkstoffen der Rhodiola-Pflanze und dem ayurvedischen Gewürz Safran.



## ALSIROYAL Anguraté Magentee

**Die peruanische Heilpflanze** mit den hübschen gelb-orangen Blüten enthält einen besonderen Wirkstoff: Mentzelia cordifolia. Schon die Inkas linderten damit Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen sowie gelegentliches Sodbrennen. Traditionell wird **Anguraté Magentee** auch bei Infektionen und nach zu viel Alkoholenuss eingenommen. Die für den Tee verwendeten Pflanzen erfüllen Arzneimittel-Qualität und werden kontrolliert biologisch angebaut.

## SCHOENENBERGER Manna-Feigensirup



**Der süß eingedickte Saft der Manna-Esche** enthält das stark wasserbindende D-Mannit. Das erleichtert die Darmpassage. Mannit stabilisiert die Darmflora, das Pektin der Feige bindet Wasser. Beides verstärkt die Wirkung bei Darmträgheit und Verstopfung. Manna und Feige halten den Stuhl weich und beschleunigen die Darmpassage ganz natürlich – bei Darmträgheit, Verstopfung oder Krankheiten, bei denen eine erleichterte Darmentleerung gewünscht ist.



# Endlich Hilfe bei Reizdarm und Reizmagen

Luvos-Heilerde lindert die Beschwerden natürlich und effektiv

Bei der Behandlung von Reizdarm und Reizmagen geht es vor allem darum, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Luvos-Heilerde magenfein wirkt bei diesen Beschwerden natürlich und effektiv: Als Heilerde-Granulat und -Pulver normalisiert sie die Magen-Darm-Tätigkeit. Das Naturheilmittel kann über einen längeren Zeitraum angewendet werden und verbessert nachweislich das Wohlbefinden. Nebenwirkungen sind keine bekannt.

## Natürlich wirksam im Magen und im Darm

Luvos-Heilerde magenfein hat einen hohen Feinheitsgrad. Daraus ergibt sich eine große Oberfläche mit einem besonderen Bindungsvermögen. Diese Ad- und Absorption unterstützt die Behandlung des Reizdarms mit den Beschwerden Durchfall und Blähungen. Zudem hat Luvos-Heilerde magenfein eine herausragende Säurebindungskapazität. Überschüssige Magensäure wird gebunden

und die Magenschleimhaut geschützt. Die Beschwerden des Reizmagens, wie Aufstoßen, Sodbrennen, Magendruck und Völlegefühl, werden natürlich behandelt.

## Studie zeigt: Heilerde bessert jahrelange Beschwerden

In einer Studie der Berliner Charité<sup>1</sup> wurden Patienten, die jahrelang an Reizdarm- oder Reizmagen-Symptomen litten, mit Luvos-Heilerde behandelt. Ergebnis: Nach sechs Wochen verbesserte sich das Beschwerdebild; ihre Lebensqualität wurde so deutlich gesteigert.

Oft werden Magen-Darm-Probleme auch durch Histamin-Intoleranz verursacht. Diese Lebensmittel-Unverträglichkeit kann mit der bewährten Luvos-Heilerde imutox behandelt werden. Eine Studie<sup>2</sup> zeigt: Einige Patienten konnten sogar auf ihre langjährige histaminarme Diät verzichten.

## ✿ Luvos-Heilerde – seit Generationen in der Naturheilkunde bewährt

Das Familienunternehmen Luvos gewinnt in Deutschland seit 100 Jahren bewährte Heilerde aus eiszeitlichem Löss. Das reine Naturprodukt verfügt über eine ideale natürliche Mischung von Mineralien und Spurenelementen. Luvos-Heilerde mit ihren innerlichen und äußerlichen Anwendungsmöglichkeiten ist heute in der modernen Naturheilkunde unverzichtbar.

1. Dr. med. Dr. B. Uehleke, Compendium Gastroenterologie 2012 2. Dr. med. M. Radecki, Dr. med. J. Kleinhenz, Compendium Gastroenterologie, 2017



## \* Zum Mitmachen

Was kann ich aus dem Gelesenen mitnehmen?

.....

.....

Was möchte ich noch vertiefen?

.....

.....

Was sind jetzt meine nächsten Schritte? (Beim Arzt auf Unverträglichkeiten untersuchen lassen,...)

.....

.....

## SEMINARTIPP



BERATER/IN  
DARMGESUNDHEIT

**Mehrtägiges Seminar an der Akademie Gesundes Leben**

Die Ernährung und Pflege der Darmflora/Mikrobiota im täglichen Essen und Trinken stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Es findet mehrmals im Jahr statt.

**Termine und Informationen unter:**  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
oder telefonisch: 06172/300 98 22

## Noch mehr Lesestoff mit vielen Tipps und Anregungen für Ihre Gesundheit

### MEHR ZUM THEMA

\* **Rezepte für einen gesunden Darm** haben die beiden Autorinnen Sandra Stehle und Christiane Schäfer entwickelt. Reizarm und schmeichelnd für den Bauch. GU-Verlag, 19,99 Euro

\* **Mit der Doc-Fleck-Methode** die Darm-Bakterien auf schlank programmieren. Wie das geht, verrät Dr. med. Anne Fleck in ihrem Buch „Schlank!“, Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro

\* **Wissen Kompakt „Zöliakie“** Gut leben mit der Erkrankung – mit vielen Alltagstipps und Hintergrund-Informationen. Fragen Sie nach dem kompakten Ratgeber in Ihrem Reformhaus®.



## **IMPRESSUM:**

**Herausgeber:** ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8–10 / Haus D, 22089 Hamburg

**Geschäftsführung:** Carsten Greve, Rainer Plum **Leitung Geschäftsstelle:** Ariane Knauf

**Realisation/Chefredaktion:** KBkreativ/Katja Burghardt **Artredaktion:** Sabine Mamat

**Layout:** Eva-Maria D'Auria **Redaktion/Text:** Yvonne Hagen **Schlussredaktion:** Thomas Göttemann

**Anzeigen:** Margit Schönfelder, André Rattay **Repro:** Pixactly media GmbH **Produktion:** mediaport production GmbH & Co. KG

Weitere Angaben zum Impressum im Reformhaus® Magazin, der Kundenzeitschrift des Reformhaus®

**FOTOS: FOTOLIA** S. 1, 4–5, 12–13, 20–21, 23 (3); © **IMMANUEL-DIAKONIE** S.14; © **KÖNIGSFURT-**

**URANIA VERLAG** S.27–30; **PRIVAT** S. 2, 26, 31