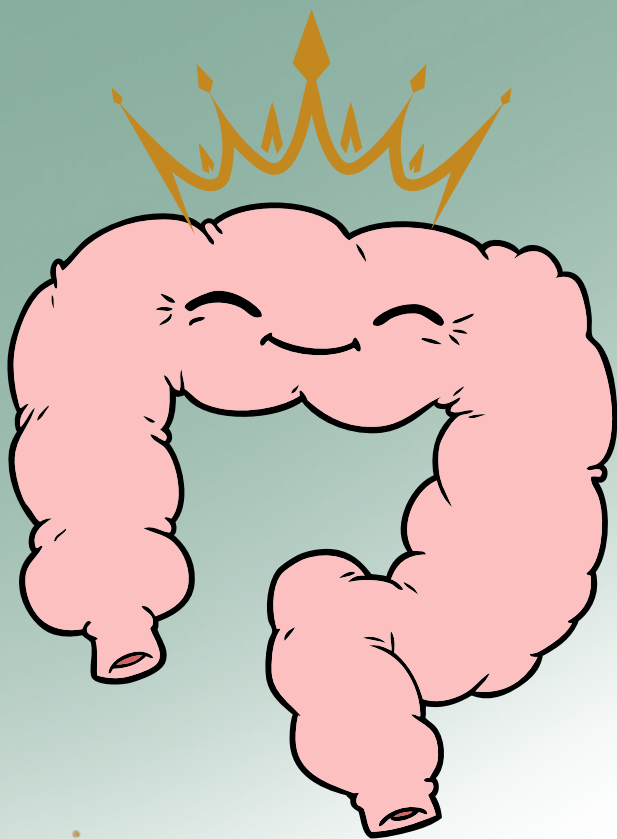


# Darmgesundheit leicht gemacht





Hey, mein Name ist Katharina, ich bin 47 Jahre alt und Mama einer Teenager-Tochter. Aufgrund meiner eigenen Erkrankung habe ich mich mit der Ernährung und dem Darm auseinandergesetzt und einen Weg gefunden, Schmerz und Medikamentenfrei zu werden. Durch das Studium zur Ernährungsberaterin habe ich mir ein Wissen angeeignet, das ich Dir weiter geben möchte. Heute bin ich Darm- und Ernährungscoach für Frauen. Ich ver helfe dir zu einem gesunden Darm und neuer Lebensqualität.

# Hier 3 Tipps wie du deinen Darm unterstützen kannst:

## 1.

### Gesundes Trinken

Mindestens 2 Liter, besser 3 Liter pro Tag trinken.

Vorzugsweise stilles Wasser oder Kräutertees.

Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig für die Gesundheit des Darms, da es hilft, den Stuhl weich zu halten und Verstopfung zu vermeiden.

Kohlensäurehaltige Getränke können Blähungen und Gasbildung verursachen, was den Darm belasten kann.

Im Gegensatz zur frisch gepressten Säften. Diese können helfen den

Körper mit wichtigen Nährstoffen und

Ballaststoffen zu versorgen, die für die

Darmgesundheit wichtig sind. Der Darm benötigt für den Verdauungsprozess eine Menge

Flüssigkeit.

**Wer zu wenig trinkt, riskiert Verstopfung**

# 2.

## Mikrobiom pflegen

Das Mikrobiom im Darm spielt eine wichtige Rolle für die Verdauung und die allgemeine Gesundheit. Eine Möglichkeit, das Mikrobiom zu pflegen, ist die Einnahme von Probiotika und Präbiotika.

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die in vielen fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kombucha enthalten sind.

Präbiotika sind nicht verdauliche Ballaststoffe, die in vielen Obst- und Gemüsesorten, Nüssen und Samen vorkommen. Sie fördern das Wachstum gesunder Bakterien im Darm. Es hilft das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen und somit die Verdauung zu verbessern.

# 3.

## Ballaststoffe

Sie sind wichtig für eine gesunde Darmfunktion, da sie dazu beitragen, den Stuhl zu regulieren und die Verdauung zu fördern. Die Ballaststoffe dienen den wertvollen Mikroorganismen als wichtige Nahrungsquelle und halten dadurch ein günstiges Bakterien gleichgewicht im Darm. Frisches Obst und Gemüse sind ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe. Esse eine Vielzahl von Gemüse- und Obstsorten, um sicherzustellen, dass eine breite Palette von Ballaststoffen aufgenommen wird. Wähle Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, brauner Reis und Haferflocken sind alle hervorragende Quellen für Ballaststoffe. Achte beim Einkaufen auf das Label "Vollkorn" und versuchen Sie, raffinierte Kohlenhydrate durch Vollkornprodukte zu ersetzen.

**Platz für deine Notizen**

