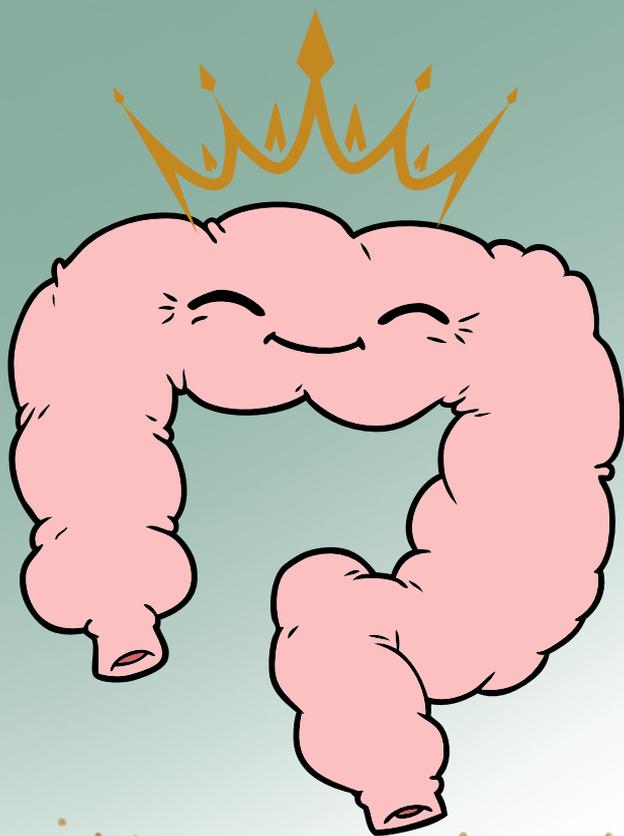


# Darmgesundheit leicht gemacht





Hey, mein Name ist Katharina, ich bin 48 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 weitergeben möchte. Heute bin ich Rheumacoach- und Ernährungsberaterin. 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.

# Rezept für ein Heidelbeeren-Shake empfohlen von Dr. med. Carl Meißner:

Ein Shot jeden Tag lässt  
Entzündungen im Körper kaum eine  
Chance

125 g Heidelbeeren waschen und  
abtropfen,  
mit 100 ml fettarmer Milch (1,5%  
Fett) oder Mandelmilch,  
1 EL gemahlene Haselnüsse und  
1/2 EL Honig im Mixer pürieren. Je  
nach Belieben mit etwas  
Mineralwasser verdünnen.



*Delicious!*

# Schoko Energie Balls: etwas süßes für zwischendurch

150 g Datteln mit heißem Wasser übergießen und 10-15 min. einweichen lassen. Wasser abgießen und Datteln gut ausdrücken. Datteln mit 30 g Haferflocken, 3 EL Backkakao, 60 g Walnüssen (oder andere Nussorte), 1 TL Vanilleextrakt, 1 EL Kokosöl und einen 0,5 TL Zimt (mehr nach Bedarf) in einem Mixer zerkleinern bis ein Teig entsteht. Falls er zu klebrig ist etwas mehr Haferflocken dazugeben (wenn zu trocken etwas Wasser). Balls formen (ca. 10-12 Stück). Fertig!

*delicious!*

# Platz für deine Notizen

