

## Darmgesunde Ernährungstipps








*mit Auflistung darmgesunder Produkte aus dem Reformhaus\**

Kaum ein anderes Organ beeinflusst die Gesundheit und das Wohlbefinden so unmittelbar wie der Darm. Ist er gesund, fühlt sich der Mensch leistungsfähig, fit und vital. Der Darm ist die Zentrale der Verdauung, Sitz des Immunsystems und sogar eng mit unserer seelischen Verfassung verknüpft. Mit der richtigen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ein paar einfachen Tricks können Sie Ihrem Darm gezielt etwas Gutes tun. Auch das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs lässt sich durch eine gesunde Lebensweise vermindern.

### 1. Sorgen Sie für mehr Bewegung im Darm

Beschleunigen Sie Ihre Verdauung durch faserreiche Kost. Ballaststoffe erhöhen durch ihr Quellvermögen das Stuhlvolumen. Kanzerogene Stoffe können dadurch verstärkt gebunden und schneller wieder nach draußen befördert werden. Gute Ballaststofflieferanten sind vor allem Obst, Gemüse und Vollkornprodukte aber auch Trockenfrüchte, Getreideflocken und Hülsenfrüchte. Besonders konzentriert stecken die kleinen Helfer in Flohsamen, Leinsamen und Kleie.

**...aus Ihrem Reformhaus:**

<b>Lebensmittel / Produkt</b>	<b>Hersteller</b>	<b>Besonderheiten</b>
Linusit Gold Leinsamen		Spezial-Leinsamen bei Verstopfung, Magen- und Darmentzündungen
Holo Haferkleie mit Keim		Zur Beschleunigung der Darmassage und zum Binden von Gallensäuren im Darm
Cholesterinreduktion		Ballaststoff mit hohem antioxidativem Potential. Cholesterinsenkend, homocysteinspiegelregulierend und prebiotisch.
Milchzucker		Natürliche Verdauungshilfe
Französische Trockenpflaumen		Regulieren die Verdauung und liefern gleichzeitig antioxidativ wirksame sekundäre Pflanzenstoffe
Getrocknete Feigen		Besonders geeignet zur Förderung der Verdauung
Manna-Feigen-Sirup	<b>Schoenenberger</b>	Zur Vorbeugung gegen Darmträgheit
Indischer Flohsamen „NatuPur“	<b>Schoenenberger</b>	Zur Anregung der Darmtätigkeit
Multipretten Kräuter Dragees	<b>Floradix</b>	Zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion, beugt Blähungen vor
Pektin K		Kombination von Apfelpektin und quellfähiger, großflockiger Weizenkleie. Zur Unterstützung der Darmfunktion.













\* ohne Anspruch auf Vollständigkeit

# INFORMATION **Reformhaus**

## 2. Beleben Sie Ihre Darmflora

Eine gut funktionierende Darmflora ist wichtig für ein abwehrstarkes Immunsystem. Unterstützen Sie Ihre kleinen Helfer im Darm. Verzehren Sie regelmäßig milchsauer Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Molke oder Gemüsemoste. Die darin enthaltene Milchsäure sorgt für eine gesunde Darmflora. Auch Frischkost-L(+)-Sauerkraut und Nahrungsergänzungen mit den gesundheitsfördernden Bakterien wirken sich günstig auf den Darm aus.

### ...aus Ihrem Reformhaus:








Lebensmittel / Produkt	Hersteller / Marke	Besonderheiten
Prebiotische Müeslis, z.B. Pflaume-Weizenkleie „plus“, Megafrucht-Müesli		Diese Müeslisorten enthalten die Aktiv-Ballaststoffe Inulin und Oligofructose. Sie stimulieren die im Darm befindlichen Bifido-Bakterien und üben somit einen positiven Einfluss auf die Darmflora und die Darmfunktion aus. Verschiedene Sorten erhältlich.
Probiotische Bio-Molkenkuren		Mit probiotischen Kulturen angereichertes Molkenpulver zum Anrühren mit Wasser. Zur Stärkung der Abwehrkräfte und zum Aufbau einer gesunden Darmflora.
Lihn Crème Royale		Süßer Brotaufstrich mit dem Ballaststoff Inulin
Sanuzella D		Spezialhefe zur Unterstützung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Nach Antibiotika-Therapie zum Wiederaufbau der Darmflora.
Diät-Kurmolke		Schonend hergestellte Sauermilchmolke, in Bio-Qualität
Sanoghurt		Mit Spezialkulturen gesäuertes Milcherzeugnis, hoher Anteil an rechtsdrehender Milchsäure, in Bio-Qualität
Darm-Vit Kautabletten		Zur Unterstützung der Verdauung und für eine gesunde Darmflora
Sauerkrautsaft		Sauerkraut ist milchsauer mit Bakterien vergorener Weißkohl, fördert die Verdauung und eine gesunderhaltende Darmflora
Darmflora-Plus		Probiotische Milchsäurebakterien in besonders hoher Dosierung, mit dem prebiotischen Ballaststoff Oligofructose.
Inulin Aktiv-Ballaststoff prebiotisch		Inulin ist ein prebiotischer, leicht süßlich schmeckender Ballaststoff aus der Chicorée-Wurzel, der den nützlichen Darmbewohnern als Nahrungsquelle dient und somit einen aktivierenden Einfluss auf die Darmflora hat.
Bio-Frischkost-L(+)-Sauerkraut probiotisch		Durch die gezielte Beimpfung mit speziellen Milchsäurebakterien enthält das Sauerkraut mehr als 80 Prozent rechtsdrehende Milchsäure.
Molkur - als Konzentrat oder als Pulver in der Kapsel		Sauermilchkonzentrat, angereichert mit L(+)-Milchsäure. Wirkt positiv auf die Darmflora und unterstützt die allgemeine Abwehr.

\* ohne Anspruch auf Vollständigkeit

## 3. Essen Sie schützendes Gemüse & Obst

Bei frischem Obst und Gemüse heißt es zugreifen, am besten fünf Mal am Tag! Reichlich zellschützende, sekundäre Pflanzenstoffe stecken vor allem in Kohlarten, Tomaten, Zwiebeln und Hülsenfrüchten, aber auch in Sojaprodukten, Beeren- und Zitrusfrüchten. Treiben Sie es bunt: Die roten, gelben und grünen Farbstoffe im Obst und Gemüse sind in erster Linie für die Schutzwirkung verantwortlich. Tipp für Frischkostmuffel: Direkt gepresste Obst- und Gemüsesäfte können zwei Portionen Frisches ersetzen.

### ...aus Ihrem Reformhaus:





<b>Lebensmittel / Produkt</b>	<b>Hersteller / Marke</b>	<b>Besonderheiten</b>
Gemüse-Vitamin-Cocktail		Tomaten-, Möhren-, Sellerie-, Kartoffel-, Pastinaken-, Rote Bete-, Sauerkrautsaft, mit Vitaminen und Gewürzen.
Wellness-Spezial Frucht+Ballaststoff		Früchtetrunke mit Ballaststoffen und 10 Vitaminen aus Trauben-, Apfel-, Birnen-, Passionsfrucht- und Orangensaft, Weizenkleie, Weizenfaser, Datteln, Feigen, Trockenpflaume, Zitronensaft, Leinsamen, Hefekleie
Bio-Lycopin-Möhre		Der Saft aus lycopinreichen Nutri Red Möhren und Acerolamark deckt mit einem Glas (200 ml) bereits den Tagesbedarf an Vitamin A und C. Das enthaltene Lycopin komplettiert den Zellschutz.
Bio-Tomatenmark	 <small>Jeden Tag gesund genießen.</small>	Enthält das zellschützende Lycopin. Aus pürierten Tomaten bzw. Mark wird dieser sekundäre Pflanzenstoff besonders gut vom Körper aufgenommen
Beluga-Linsen		Die schwarzen Linsen oder Beluga-Linsen werden aufgrund ihres Aussehens auch "vegetarischer Kaviar" genannt. Sie haben einen besonders hohen Schalenanteil, sind daher sehr ballaststoffreich und schmecken aromatisch.
Bio-Soft-Aprikosen		Ungeschwefelte, getrocknete Aprikosen sind nicht nur ein lecker-saftiger Snack, sondern auch ein guter Lieferant für Beta-Karotin
Vollfrucht Sanddorn	 <small>Seit 1879 Ihre deutsche Südküche</small>	In Vollfrucht steckt alles vom Obst: Fruchtfleisch, Fasern, Schalen und Kernen werden feinst vermahlen. Für Mixgetränke, pur übers Müsli oder als Fruchtsoße zum Dessert. 100 ml Vollfrucht Sanddorn liefern 360 mg Vitamin C!

\* ohne Anspruch auf Vollständigkeit

## 4. Setzen Sie aufs richtige Fett

Nicht nur die Menge, sondern vor allem die Qualität der Fette ist entscheidend für eine darmgesunde Ernährung. Geben Sie kaltgepressten Pflanzenölen und ungehärteten Margarinen den Vorzug. Schützend wirken vor allem Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fettem Fisch aber auch in Lein-, Rapskern- und Walnussöl und speziellen Omega-3-Lebensmitteln (z.B. Margarine) stecken.

### *...aus Ihrem Reformhaus:*

<b>Lebensmittel / Produkt</b>	<b>Hersteller</b>	<b>Besonderheiten</b>
Neuco Natives Olivenöl		Hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
Neuco Linosan Leinöl		liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren aus der Leinpflanze
Omega 3 Pflanzenmargarine	<b>Vitaquell</b>	enthält langkettige Omega 3-Fettsäuren aus einem Meeresalgenöl und alpha-Linolensäure aus Lein- und Rapsöl in der richtigen Kombination
Rapskernöl		aus geschälten Bio-Saaten durch schonende Kaltpressung gewonnen
Sonnenblumenkernöl		weist einen hohen Gehalt an essentieller Linolsäure und Vitamin E auf

\* ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Weitere Tipps zur Ernährung, natürlichen Nahrungsergänzung sowie unterstützenden Naturheilverfahren gibt es im **Ratgeber „Gesunder Darm“** – erhältlich im Reformhaus oder im Internet: [www.reformhaus.de/service](http://www.reformhaus.de/service)