



Frauenpraxis Spiez

Was Ihrem Darm gut tut

Tipps für eine gute Verdauung und eine gesunde Darmflora zusammengestellt im Mai 2016

Achten Sie bei der Wahl Ihrer Nahrung darauf

- viel frisches saisonales Gemüse und grüne Kräuter zu verwenden.
- Ihren Eiweissbedarf vermehrt mit pflanzlichem Eiweiss in Form von Nüssen, Samen, Sprossen, Quinoa, Amaranth, Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, Gelberbsen, weisse und rote Bohnen) zu decken.
- beim Getreide dem vollen Korn grundsätzlich den Vorzug zu geben.
- Rohrzucker mit alternativen Süssungsmitteln wie Honig, Agavendicksaft, Birnel, Dattelsüsse, u.a. zu ersetzen und nutzen Sie Früchte, Dörrfrüchte und süsse Mahlzeiten dazu Ihren Süssbedarf zu decken.
- unnatürliche Nahrungsmittelzusätze zu meiden, d.h. keine bereits gerüstete oder zubereitete Nahrung kaufen, Packzettel studieren oder bio wählen.
- Alkohol nur mässig zu konsumieren und genug Wasser, Kräutertees oder verdünnte Obstsäfte zu trinken.

Geniessen Sie Ihr Essen mit allen Sinnen

- Verwöhnen Sie die Augen mit verschieden farbigen Nahrungsmitteln.
- Zaubern Sie beim Kochen mit Gewürzen anregende Düfte.
- Berücksichtigen Sie zur Freude Ihres Gaumens und Ihrer Organe bei der Zutatenwahl der Hauptmahlzeiten alle Geschmacksrichtungen (süss, sauer, salzig, bitter, scharf). Es reichen schon eine Prise oder ein paar Tropfen von einem Geschmack der nur wenig vertreten sein soll.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen

- Lassen Sie sich Zeit, das Zubereitete in Ruhe und mit Genuss und Musse zu Verspeisen.

Erleichtern Sie Ihren Verdauungsorganen die Arbeit

- Kauen Sie die Nahrung gründlich bis sie flüssig geworden ist, bevor Sie schlucken.
- Prüfen Sie, ob es Ihrer Verdauung besser bekommt, wenn Sie ausserhalb der Hauptmahlzeiten trinken.

Füttern Sie Ihre hilfreichen Darmbakterien

- mit Präbiotika, das sind nicht verdaubare Lebensmittelbestandteile die den guten Darmbakterien als Nahrung dienen, wie sie z.B. üppig in Topinambur, Pastinaken, Chiccoree, Artischocken, Schwarzwurzeln, Löwenzahnwurzeln, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Spargel, Mandeln vorkommen.
- mit Probiotika, das sind Mikroorganismen, die sowohl in unserer Darmflora als auch in milchsauer eingelegeten oder vergorenen Nahrungsmitteln vorkommen wie in Sauerkraut, Brottrunk, Miso, Tempeh. Probiotika gibt es auch als Arzneimittel. Sie helfen eine arg aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringen und eignen sich bei verschiedenen Darmproblemen als Teil einer Darmsanierung, sowie nach Antibiotikakuren und zur Prävention von Magendarmgrippe.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch





Frauenpraxis Spiez

Achten Sie nach dem Essen darauf

- zu ruhen, oder tausend Schritte zu tun.
- ob Sie sich sofort und auch zwei Stunden danach noch wohl und fit fühlen. Wenn ja, ist dies das Zeichen, dass Sie das für Sie Richtige gegessen haben. Wenn nein, forschen Sie nach woran es liegen könnte.

Was Ihr Darm sonst noch so mag

- regelmässige Bewegung an der frischen Luft
- tiefes bewusstes Atmen
- Bauchmassagen im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel
- Ruhe und Entspannung
- ausreichend Schlaf
- Stressmuster erkennen und auflösen

Die gesunde Darmflora

Antworten auf häufige Fragen zusammengestellt im Mai 2016

Weshalb ist eine gesunde Darmflora wichtig?

Der menschliche Darm ist mit einer Vielzahl verschiedener Mikroorganismen besiedelt. Die Summe aller anwesenden Mikroorganismen wird Darmflora genannt. Die hilfreichen Bakterien, wie die Milchsäure- und Bifidobakterien sollten mit etwa 90% in der Überzahl sein, um ungünstige in kleiner Anzahl halten zu können. Das Darmmilieu gibt den Ausschlag, ob sich die Hilfreichen oder Ungünstigen wohlfühlen und vermehren.

Welche Faktoren beeinflussen das gesunde Gleichgewicht?

Ungünstig wirken sich u.a. ständiger innerer oder/und äusserer Stress aus, schwierig zu verdauende Ereignisse und Emotionen, Zeitmangel beim Essen, zuviel Essen oder Trinken, unnatürliche Nahrungsmittelzusätze, Medikamente wie Antibiotika, Cortison, Hormonpräparate, Umweltgifte und Bewegungsmangel.

Wie merke ich, ob es meiner Darmflora gut geht?

Bei einem Ungleichgewicht kommt es zu Fäulnis- und Gärungsprozessen im Darm. Blähungen oder Verstopfung oder stinkender Stuhl werden zum Normalzustand. Durch die verminderte Anzahl der nützlichen Darmbakterien funktioniert die Nährstoffaufnahme aus dem Darm ins Blut nicht mehr optimal. Es kann zu Infektanfälligkeit und/oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen, weil die Darmschleimhaut nicht mehr ausreichend von hilfreichen Bakterien geschützt ist.

Haben Sie einen Literaturtipp zum Thema?

Spass macht „Darm mit Charme“ von Julia Enders.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch

