

Hilfe bei Verstopfung



Mögliche Ursachen von Obstipation

Zu wenig Ballaststoffe. Zu kleine Trinkmenge. Bewegungsmangel. Seelische Anspannungen. Gewisse Medikamente. Missbrauch von Abführmitteln. Funktionelle Darmstörungen und Reizdarm.

Richtig Essen und Trinken

Umstellung auf vollwertige, mehrheitlich pflanzliche Ernährung mit Gemüse, Nüssen und Vollgetreide hilft in 80–90% der Fälle. **Lebensmittel gegen Verstopfung:** Morgens eingeweichte Flohsamenschalen, Leinsamen, Feigen oder Pflaumen im Müesli. Fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Kimchi). Magen, Leber und Galle anregen durch Bitterkräuter, Kurkuma und bittere Salate. Reichlich Wasser und Kräutertee trinken, gleich beim Aufstehen das erste Glas.

Prä- und Probiotika – Ihre geniale Darmhelfer

Probiotika (= lebende Milchsäurebakterien) helfen eine Verstopfung zu lösen. Wir machen **sehr gute Erfahrungen mit dem Fermentgetränk oder mit den Vicolon-Kapseln**. Zusätzlich täglich rohes Kimchi oder Sauerkraut geniessen.

Präbiotika (= unverdauliche Nahrungsfasern) dienen den nützlichen Darmbakterien zur Vermehrung. **Bewährt sind Hagebuttenpulver, Leinsamen**, Pastinaken, Spargeln und alte Apfelsorten. Insbesondere **Hagebuttenpulver wird sehr gut vertragen**, im Gegensatz dazu führen andere Präbiotika oft zu Blähungen. **Täglich 10g Hagebuttenpulver** ins Müesli, Joghurt oder in ein kaltes Getränk rühren. Dazu 2-3 Gläser Wasser trinken, damit das Pulver quellen und den Darm zur Vorwärtsbewegung anregen kann.

Seminar Darmgesund leben

Darmgesunde Küche und Geheimnisse des Fermentierens

Wissen in Theorie und Praxis, damit es Ihnen und Ihrem Darm immer besser geht.

Darmseminar: infovita.ch/darmgesund

Weitere Seminare: infovita.ch/seminare

Infovita-Kontakt: 062 961 89 48



Blähungen minimieren



Blähungen und Flatulenz behandeln

Von Blähungen spricht man, wenn überschüssige Fäulnisgase aus dem Darm entweichen. Das ist unangenehm, jedoch meist harmlos. Bis circa 24 Pups pro Tag sind aus ärztlicher Sicht normal.

Verschiedene Ursachen

Fehlernährung. Hektik. Ungünstige Kombinationen wie Früchte als Nachtisch. Einige Medikamente. **Bettlägerigkeit. Reizdarm. Fehlbesiedlung im Darm.** Blähungen können auch ein Hinweis auf ernsthafte Darmerkrankungen wie Zöliakie oder entzündliche Darmerkrankungen sein. Zur Sicherheit einen Arzt aufsuchen.

Unverträglichkeiten

Anhaltende Intoleranzen gegen Lactose, Fructose, Histamin oder Glutenunverträglichkeit; eine Stuhlanalyse kann weiterhelfen.

Tipps bei häufigen Blähungen

Besser zwischen den Mahlzeiten trinken. **Nicht zu viel** miteinander und zu viel aufs Mal **essen. Gut kauen**, stressfrei essen. **Blähende Lebensmittel** wie z.B. Bohnen, Kohl, Lauch, Zwiebeln oder Knoblauch meiden. **Blähungshemmende Lebensmittel:** Fenchel, Kurkuma, Spinat, Tomaten, Kümmel, Anis, Petersilie, Zimt, Pfefferminze. **Erste Hilfe bei Schmerzen:** Warme Bettflasche auf Bauch. 1/2 TL Johanniskrautöl mit 1-2 Tropfen Fenchelöl: Damit die Bauchdecke sanft einmassieren. Anis-, Kümmel-, Fencheltee trinken.

Naturmittel gegen Blähungen

- **Kur mit Schwarzkümmelöl:** Täglich 2 TL oder 3x 2 Kapseln.
- **Kombination von Präbiotika und Probiotika**, siehe links.
- Rezept für genialen **Darm-Wohlfühldrink**, siehe Seite 2.

Verstopfung & Blähungen besser

Ich war oft **gebläht**, ab und zu **verstopft** und hatte immer wieder **Schmerzen** im Darm. Während Wochen habe ich 1 EL Leinöl und 1.5 TL Kurkumapulver mit Pfeffer genommen, mit Erfolg: Die lästige Verstopfung ist viel besser geworden, bin weniger gebläht und die Schmerzen sind weg. Das geniesse ich sehr. *Frau E.P.*

infovita
Damit es Menschen gut geht.

1. Auflage 2023

Gute Verdauung

Strategien für einen gesunden Darm

Intelligente Lösungen der Natur

Eine gute Verdauung – Grundlage der Gesundheit

Im menschlichen Darm leben rund 100 Billionen Bakterien, der grösste Teil davon als «freundliche, kleine Darmhelfer». Die Darmflora ist stabil, aber auch empfindlich; sie leidet unter dem heutigen Lebensstil. Wir zeigen Ihnen, was den Darm schädigt und was ihm gut tut. Und wie darmfreundliche Ernährung und gesunder Lebensstil aussehen. Zudem präsentieren wir mögliche Lösungen bei Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Reizdarm, Allergien und Immunschwäche. Für mehr Verständnis und als «Erste Hilfe zur Selbsthilfe».

Michael Burger und Judith Niggli | Infovita GmbH

Unser Darm

Im Darm befinden sich rund 100 Billionen Mikroorganismen, die alle lebensnotwendigen Prozesse im Körper steuern und unsere Darmflora, das Mikrobiom, bilden. Die Nahrung wird hier sorgfältig zerlegt und verwertet; der Darm lenkt, welche Nährstoffe wohin gelangen und was unverdaut wieder ausgeschieden wird.

Vitamine und Hormone werden produziert und steuern sämtliche Stoffwechselabläufe und unseren kompletten Organismus. Auch das Glückshormon Serotonin wird im Darm gebildet, weshalb die Darmgesundheit erheblichen Einfluss auf Gemütslage und Stimmung haben kann.

Aufgaben des Darms

- Verdauung des Nahrungsbreis, Durchmischung und Weitertransport.
- Abgabe von Nährstoffen und Wasser.
- Eindickung des Nahrungsbreis.
- Aufnahme und dann Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Körper.
- Bildung von Abwehrzellen für das darm-eigene Immunsystem.
- Barriere: Abwehr von Krankheitserregern.
- Produktion von gewissen Vitaminen und Neurotransmittern (Botenstoffen).
- Hormonproduktion: Serotonin / Dopamin (Glück) sowie Melatonin (Schlaf).
- Ein gesunder Darm wird von rund 500 Bakterienarten, Pilzarten, ... unterstützt.



Der Darm: Ein Wunderwerk, Chemielabor, Recyclingstation, Entsorgungsorgan und Immuncenter mit Köpfchen.

Darm und Immunsystem

Der Darm ist das grösste Organ mit einer Fläche von geschätzten 200m². **Entlang des Verdauungstraktes befindet sich das mächtige Darm-assoziierte Immunsystem (GALT).** Dieses verwehrt gefährlichen Krankheitserregern (z.B. Hefepilzen, Colibakterien) und körperfremden Stoffen, zusammen mit Darmschleimhaut und Darmflora, das Eindringen in den Körper.

Gleichzeitig stellt diese **3-fach Barriere (Darmflora, Darmschleimhaut, Darm-Immunsystem)** die Übergabe von wichtigen Nährstoffen an Lymphe und Blut wie auch die Entsorgung von Abfallprodukten sicher. Man geht davon aus, dass **sich 80% der aktiven Immunzellen entlang von Dünn- und Dick-Darm befinden.**

Was schädigt den Darm?

Es gibt viele Faktoren, die die Darmflora nachhaltig schädigen. Wirklich **schlecht für den Darm sind ein hoher Zuckerkonsum** und eine energiereiche, jedoch **faserarme Ernährung**, sowie zu viel Salz. Die **Einnahme von Medikamenten** (z.B. Antibiotika oder Cortison), Schadstoffe aus der Umwelt und in Lebensmitteln, Schwermetalle, Rauchen und Alkohol tun dem Darm nicht gut. Auch chronischer Stress, **Rastlosigkeit und anhaltend negative Emotionen beeinflussen die Darmgesundheit negativ.**

Eine beeinträchtigte Darmflora steht mit vielen Krankheiten in Verbindung:

- Völlegefühl, Blähungen, Darmkrämpfe
- Reizdarm, Verstopfung oder Durchfall
- Geschwächtes Immunsystem, Anfälligkeit für Infektionen und Allergien
- Hautprobleme, Autoimmunkrankheiten
- Chronische Entzündungen, Migräne
- Leaky Gut (durchlässiger Darm)

Eine gesunde Darmflora ist entscheidend wichtig!

Selbstfürsorge hat seine Grenzen:

z.B. bei Durchfall mit Fieber über 38°C. Chronischer Durchfall, 3-4 Wochen. Blutiger Durchfall. Massiver Durchfall nach Antibiotika. Akute starke Bauchschmerzen. Anhaltend ungutes Bauchgefühl oder Ähnliches: **Gehen Sie zum Arzt!**

Strategien für einen gesunden Darm

Darmgesunder Lebensstil

- **Viel trinken**, vorwiegend Wasser und ungesüsster Kräutertee. Einige erleben warmes Wasser als angenehmer. Allgemein werden 6 – 8 Gläser pro Tag empfohlen; das sind täglich 1,5 – 2 Liter.
- **Täglich Zeit für Erholung**, Entspannung und **erholsamen Schlaf** planen. Stress beeinträchtigt die Verdauung.
- Regelmässige **Bewegung**: die Darmaktivität wird angeregt durch Spaziergänge nach dem Essen. Auch Wandern, Joggen, Schwimmen oder Gartenarbeit tun gut.

Gute Essgewohnheiten

- **Gründlich kauen**: Gut gekaut ist halb verdaut! Achtsames Kauen reduziert den verdauungsschädlichen Stress. Wer beim Essen viel Luft schluckt ist mehr gebläht.



- **Gemeinsam statt einsam**: Essen ist eine gute Gelegenheit für mehr Gemeinschaft. Warum nicht immer mal wieder Freunde und Gäste einladen?
- **Die wichtigsten Zutaten**: Ruhe, Musse und Zeit zum Essen. Streit und hitzige Diskussionen sind schwer verdaulich. 😊
- **Computer, Handy, TV ausschalten**.
- **3 Hauptmahlzeiten** reichen: So hat der Verdauungsapparat dazwischen genügend Zeit um gut verdauen zu können.

Bitteres fördert Gesundheit

- **Reichlich Bitterstoffe**: Kräuter, Winter-salate, Kurkuma oder mit Mass hochwertiger Kaffee regen die Speichel-, Magen- und Gallensaftproduktion an. Vielen verhilft das zu einer besseren Verdauung.
- **Wohlfühl-Kräuter**: Pfefferminze, Kümmel, Fenchel und Anis als Tee oder Gewürz. Oder als sanfte Bauchmassage mit 1 TL Olivenöl mit 1 Tropfen Fenchelöl.

Richtig Essen

- **Rohkost** liefert beste Nahrungsfasern und eine Extraportion Vital- und Schutzstoffe. Prof. Claus Leitzmann empfiehlt täglich mind. 50% Rohkost, ergänzt mit mehrheitlich pflanzlicher, **frisch zubereiteter Vollwert-Ernährung**.
- **Milchsauer vergorene Lebensmittel** wie unpasteurisiertes rohes Sauerkraut, Kimchi, Kefir oder Sauerteigbrot liefern vorzügliche Milchsäurebakterien. Diese stabilisieren das Darmmilieu und helfen «schlechte» Bakterien zu verdrängen.
- **Gemüse, Nüsse, Vollgetreide**, Hülsenfrüchte, Leinsamen und Flohsamenschalen liefern gute Eiweisse, komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Fette und sehr nützliche Nahrungsfasern (Ballaststoffe). Diese ernähren die nützlichen Darmbakterien, reinigen sanft den Darm und **wirken gegen Verstopfung**.
- **Ein lohnender Verzicht**: Zucker, Weissmehl- und Fertigprodukte, Süssigkeiten und Süssgetränke liefern viele Kalorien, keine Vitalstoffe und rauben Gesundheit.

Fasten – der Königsweg

für einen gesunden Darm: Fasten, Fastenbrechen mit anschliessend sorgfältiger Ernährungsumstellung. Viele Checklisten, Wissen und und Rezepte finden Sie unter vitapower.ch/fasten

Fasten – mein Neustart

Mir persönlich hat das Fasten sehr gut getan, mich erneuert. Ich denke, dass das Fasten ein Schlüsselerlebnis war. Mein Darm ist so gut wie seit Jahren nicht mehr! Er dankt mir täglich für die Fastenkur. *Frau R.B.*

Fitnessdrink: Darm-Wohlfühldrink

Rezept für den genialen Fitnessdrink:
vitapower.ch/fitnessdrink

Aus wenigen Zutaten entsteht innert einer Minute ein Wohlfühldrink!

#Blähungen #Darmentzündungen #Leaky Gut #Immunschwäche
#Reizdarm #Verstopfung #Zellschutz und Antioxidans #Nervenfutter



Erfahrungsberichte

Reizdarm

Meine Tochter leidet unter **Reizdarm**. Sie kann dank **Hagebuttenpulver** viel besser aufs stille Örtchen, hat weniger Bauchschmerzen und Beschwerden. *Frau F.L.*

Kurkuma verbessert ganz Vieles

Bin hochbegeistert von Euren **Kurkuma-Power-Kapseln**! Vorsorgeuntersuchung beim Arzt hat ergeben, dass meine **Cholesterin-, Blutzucker- sowie Prostatawerte viel besser** sind seit der Einnahme der Kapseln. Tut auch dem **Magen-Darm-Trakt und der Gallenblase** gut! *Herr S.E.*

Regelmässig aufs Klo

Mit Hagebuttenpulver und Kurkuma fühle ich mich vitaler und **verliere an Gewicht**. Das tut meinem Darm in Kombination mit Müesli mit Leinsamen echt gut. Kann nun **regelmässig aufs stille Örtchen**. *Frau V.Z.*

Leaky Gut, nun gute Werte

Ich nehme das Fermentgetränk wegen durchlässigem Darm, **Leaky Gut**. Die **Werte waren bei der letzten Untersuchung gut**! Ich kombiniere das mit Intervallfasten und glutenfreier Ernährung. *Frau A. P.*

Heilsamer Dreck

Heilerde ist super. Habe dadurch einen anderen Darm erhalten. Hat bei **Blähungen wirklich sehr viel geholfen**. *Frau E.S.*

Viel weniger Blähungen

Ich litt an **heftigen Blähungen**. Nach 2-3 Tagen **Fitnessdrink** (Rezept unten) merkte ich einen **gewaltigen Unterschied**! Massiv weniger Blähungen und ich vertrage gewisse Lebensmittel besser. *Frau R.S.*

Natürliche Darmpflege – intelligente Lösungen

Heilerde

Kurkuma

Probiotika

Sodbrennen, saures Aufstossen ❶❶
Beruhigt bei Reizdarm ❸
Gegen Durchfall ❸❸
Allergien: bindet Histamin ❸
Vorsicht: Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder

Leber- und Magenschutz ❶❷
Regt Gallenproduktion an ❷❸
Antientzündliche Wirkung ❶❷❸❸
Gegen Verstopfung ❸
Top Zutat für happy Aging ❶
Vorsicht: Durchfall, Gallensteine

Verbessert Darmflora ❷❸
Hemmt Darmentzündungen ❸
Bei Blähungen, Reizdarm ❷❸
Stärkt Immunsystem ❶
Hinweis: Kombi mit Präbiotika, z.B. Hagebuttenpulver

❶ Speiseröhre
❷ Leber
❸ Galle
❹ Dünndarm
❺ Dickdarm
❻ Enddarm
❶ Magen

❸ Reduziert die histaminbildenden Bakterien im Darm
❷❸ Lindert Blähungen
❶ Stärkt Immunsystem
❶ Beruhigt bei Allergien
Vorsicht bei Schwangerschaft, kann Wehen auslösen

❷❸ Vermehrt nützliche Probiotika (Bakterien)
❷❸ Verbessert Darmflora
❷❸ Beruhigt bei Reizdarm
❶ Lindert Arthritis, Arthrose
Hinweis: 2h Abstand zu Medikamenten-Einnahme

Schwarzkümmelöl
Präbiotika, z.B. Hagebutte

Weitere Darm-Helfer: Vitamin D3. Omega-3. Bitterkräuter. Leinsamen. Flohsamenschalen. Eingeweichte Pflaumen, Feigen.

Reizdarm-Syndrom? Das können Sie tun!

A) Entzündungen stoppen

Reizdarm-Problematik geht oft mit chronischen Darm-Entzündungen einher. Folgende Naturmittel hemmen Entzündungen:

- Tägliche Einnahme von **Kurkuma** oder idealer des **Fitnessdrinks** (Rezept S.2) können im Darm Wunder bewirken.
- **Weihrauch-Kapseln**: Hemmen Entzündungen bei Reizdarm, lindern Bauchkrämpfe, sorgen für weniger Darmentleerungen.

B) Ernährung anpassen

Natürliche und unverarbeitete Lebensmittel geniessen. Rohkost morgens und mittags essen. Viele Anregungen zur Darmpflege finden Sie oben und auf Seite 2. Meiden von scharfen Gewürzen, blähenden Lebensmittel (Seite 4) und Fruchtzucker. Weniger **Süßes und Früchte essen**. Falls nötig 4–8 Wochen eine FODMAP-arme Ernährung (glutenfrei) durchführen. **Mehr dazu in Fachbüchern oder im Internet.**

C) Darmflora und -schleimhaut aufbauen

- **Täglich 10g Hagebuttenpulver als Präbiotikum** wirkt bei Reizdarm-Patienten gut, siehe Seite 2, rechte Spalte
- 3-Monats-Kur mit Pro- und Präbiotika machen.

Weitere Vitalstoffe bei Reizdarm

- **Fenchel**: Sanfte Bauchmassage mit z.B. 5 ml Olivenöl und 1 Tropfen Fenchelöl; Tuch mit leicht gefüllter Bettflasche auf den Bauch legen. Oder 1 Tropfen Fenchelöl in 1 Teelöffel Honig geben und in lauwarmem Wasser einrühren und langsam trinken. **Info**: Fenchelöl kann Wehen auslösen. Alternativ: Fencheltee geniessen.
- **Kokosöl** liefert seltene kurzkettige Fette, die den Aufbau einer gesunden Darmflora fördern, die Darmschleimhaut stärken, gegen krankmachende Keime wirken, Entzündungen hemmen.
- **Heilerde** bremst entzündungsförderndes Histamin im Darm und wird bei Reizdarm erfolgreich eingesetzt. Es hilft bei Durchfall. Zudem hat die mikrofeine Heilerde eine riesige Oberfläche und bindet zuverlässig Giftstoffe. Kur über 2 Monate.

Impressum «Gute Verdauung»

Redaktion, Layout, Copyright: 1. Auflage 2023: Infovita GmbH, 3360 Herzogenbuchsee; M. Burger | J. Niggli
Es sind alle Anstrengungen unternommen worden, um sicher zu stellen, dass die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen vollständig und korrekt sind. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es weder dem Institut noch dem Autor darum geht, dem einzelnen Leser/in ärztliche Ratschläge zu erteilen oder für sie ärztliche Dienstleistungen zu vollbringen. Die in dieser Schrift vorliegenden Ideen, Verfahren und Vorschläge ersetzen keinesfalls eine ärztliche Beratung durch Ihren Hausarzt. Weder Autor noch Herausgeber / Institut / Verlag können für eventuelle Nachteile, Schäden oder Verluste, die aus dem im Ratgeber vorliegenden praktischen Hinweise resultieren, eine Haftung übernehmen. Für eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen, auch wenn diese nicht explizit erwähnt werden.
© Copyright: Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit Genehmigung der Infovita GmbH erlaubt.
Bildrechte: www.istockphoto.com; www.depositphotos.com; www.fotolia.de