

DARMGESUND = ALLES GESUND

ALLGEMEINE REGELN:

MIT GENUSS UND IN RUHE ESSEN, GUT KAUEIN UND EINSPEICHELN!

Stimulierung der Verdauungssäfte: Bitterstoffe

Blutfluss in die Körpermitte

Essenskultur: hinsetzen, Zeit nehmen, ohne Ablenkung

Bauchatmung

summen

singen

gurgeln

beten

langsam essen

WAS SOLLTEST DU NOCH BEACHTEN:

- Regelmäßig essen (jeden Tag zur selben Zeit, früh (vor 10 Uhr), mittags, abends (vor 19 Uhr), eventuell noch eine Zwischenmahlzeit)
- Zu essen aufhören, wenn man satt ist!
- Pausen von mindestens 3 Stunden zwischen den Mahlzeiten einhalten

- Auf die gute Qualität der Nahrungsmittel achten - keine Fertigprodukte
- Trinken zwischen den Mahlzeiten (zimmerwarme bis heiße Getränke bevorzugen)
- Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König, Abendessen wie ein Bettler (vermehrt Gegartes – am besten 3 warme Mahlzeiten)
- Rohkost nur in Maßen (in Form von kleinen Salaten als Beilage oder saisonalem Obst in kleinen Mengen)
- Fleisch in kleinen Mengen als Suppe oder gekocht/gedünstet
- Gewürze und Kräuter verwenden (verbessert die Bekömmlichkeit)
- Milde Zubereitungsformen wählen: dünsten, dampfgaren, sanft anbraten, kochen, im Backrohr nicht höher als 180 Grad, saftig kochen: Suppen, Eintöpfe)

ACHTUNG GESUND aber SCHWERER VERDAULICH: bei unlöslichen Ballaststoffen (immer auf individuelle Verträglichkeit achten) – diese können bei Entzündungen schwer verdaulich sein:

- Vollkornprodukte
- Samen und Kerne, Flohsamen
- ganze Nüsse
- Kraut, Kohl, Kohlsprossen
- Mangold
- Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja Fisolen
- Artischocke
- Mais
- Paprika
- Melanzani
- Zwiebel, Lauch, Knoblauch
- Brokkoli, Karfiol, Romanesco
- Kern- und Steinobst

MILD ZUM DARM: Lösliche Ballaststoffe

- Reis
- Fenchelknolle
- Karotten
- Kürbis
- Süßkartoffel
- Zucchini
- Kartoffel
- Pastinake
- Petersilwurzel
- Gelbe Rübe, Rote Rübe
- Banane
- Apfelmus
- Heidelbeeren
- Papaya
- Aloe Vera
- Blattkräuter: Petersilie, Koriander, Dill, ...
- Vogerlsalat
- Avocado






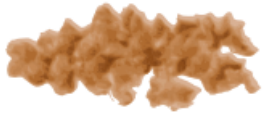

FERMENTIEREN

Fermentieren (Milchsäuregärung) ist eine der ältesten und einfachsten Methoden, Gemüse sehr lange haltbar zu machen. Die Tradition findet sich in fast allen Kulturen, weltweit. Bei uns ist es das Sauerkraut, im asiatischen Raum der Kimchi und in Russland der Kwas. Besonders im Winter, wo die Vielfalt an frischem Gemüse und Salaten sehr gering ist, hat fermentiertes Gemüse besonders viel Wert. Fermentiertes versorgt unseren Körper und vor allem unseren Darm mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Enzymen. Milchsäures Gemüse ist für Viele leichter verdaulich als Rohes, da das Zellgewebe der Pflanzen gelockert und das Eiweiß zum Teil aufgespalten wird. Auch die blähende Wirkung von Kraut und Kohl ist meist wesentlich weniger ausgeprägt. Beim Fermentationsprozess entstehen verschiedene Stämme von Probiotika die beim Aufbau der Darmflora unterstützen. Gesundheitsfördernde Bakterien können sogar Vitamine, wie zB. das Vitamin C und Vitamin B12 produzieren.

Beim Fermentieren entsteht u.a. Milchsäure, CO₂, Essigsäure, und kurzkettige Fettsäuren. Enzyme und Mikroorganismen bauen unter O₂ Verbrauch die im Gemüse enthaltene Kohlenhydrate ab. Milchsäurebakterien sind physiologisch sehr aktiv und unterdrücken jegliche Fäulnisbakterien. Der pH Wert sinkt und Kochsalz bindet zusätzlich Wasser, sodass auch Hefen oder Schimmelpilze in ihrem Wachstum gehemmt werden. Achtung! Bitte essen Sie keine fermentierten Produkte, wenn Sie unter einer Histaminintoleranz leiden!

Fermentierte Produkte beinhalten keine Milch oder Laktose. Die Bakterien produzieren lediglich Milchsäure, die deswegen so heißt, weil sie zum ersten Mal in Milch festgestellt wurde. Sollten Sie unter einer Laktoseintoleranz leiden, ist es gut, wenn Sie viel fermentiertes Gemüse essen, da die Laktobazillen die Verdauung von Laktose im Darm unterstützen und die Darmfunktion unterstützen.

Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ 1		Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden)
Typ 2		Wurstartig, klumpig
Typ 3		Wurstartig mit rissiger Oberfläche
Typ 4		Wurstartig mit glatter Oberfläche
Typ 5		Einzelne weiche, glattrandige Klumpchen, leicht auszuscheiden
Typ 6		Einzelne weiche Klumpchen mit unregelmäßigem Rand
Typ 7		Flüssig, ohne feste Bestandteile

Optimal ist Typ 3+4 möglichst täglich in den Morgenstunden.