

## Merkblatt bei Verdauungsbeschwerden und Unverträglichkeiten

Dieses Blatt soll als Hilfe für alle Patienten dienen, die mit dem **Magen-Darm-Trakt** Beschwerden haben.

Darunter fallen Darmkrämpfe, Blähungen, Flatulenz, Verstopfung, Durchfall, allg. Unwohlsein, Sodbrennen, Darmpilzbelastungen und zentrale Nahrungsmittelallergien.

Bitte beherzigen Sie die 11 Regeln, da sie für eine effiziente Therapie Ihrer Beschwerden sehr wertvoll sind.

ACHTUNG: Patienten die sich in einer Pilzkarenz befinden dürfen auch kein Obst zu sich nehmen!!

- Regel 1:** Sie nehmen täglich 3 Mahlzeiten zu sich (auch die bisherigen Frühstücksmuffel), da beim Ausfall einer Mahlzeit Ihr Stoffwechsel inaktiv bleibt.
- Regel 2:** Zwischen den Mahlzeiten gilt die 5 Stundenpause.  
Vom Ende einer Mahlzeit bis zum Beginn der nächsten Mahlzeit berechnen Sie mindestens 5 Stunden, in denen Sie nur Wasser trinken, aber keine Nahrung zu sich nehmen. Ihr Körper braucht diese Nahrungspausen insbesondere zur Eiweiß- und Fettverdauung. Jede Nahrungsaufnahme zwischen den 5 Stunden Pause stört Ihren Stoffwechselprozess.
- Regel 3:** Die letzte Mahlzeit sollte spätestens um 21.00 Uhr beendet sein.
- Regel 4:** Essen Sie täglich einen Apfel nach einer Ihrer 3 Mahlzeiten – dies fördert auf natürliche Art und Weise Ihre Verdauung. Sollten Sie Allergiker sein, so essen Sie den Apfel zunächst ohne Schale gedünstet.
- Regel 5:** Trinken Sie mindestens 2-3 Liter mineralarmes Wasser (ohne Kohlensäure) über den Tag verteilt. Bedenken Sie, dass Kaffee und Tee nicht zu der täglichen Trinkmenge zugerechnet werden dürfen. Kaffee ist ein Säurebildner – trinken Sie von daher täglich maximal 3 Tassen Kaffee (nur zu, oder direkt nach den Mahlzeiten).
- Regel 6:** Nehmen Sie auf alle Fälle ein gutes Salz, wie z.B. Ursalz, Meersalz, Tiefensalz oder Bergsalz zu sich. Salz füllt wichtige Mineralien im Körper auf. Zudem ist Salz bei Kopfschmerzen, niedrigem Blutdruck und Kälte empfehlenswert. Wer viel trinkt, der sollte kräftig salzen. Anderen Salzen ist in der Regel Aluminium zur Verbesserung der Streufähigkeit zugesetzt, außerdem wird es chemisch behandelt.
- Regel 7:** Verzichten Sie weitestgehend (sofern Sie durch Ihre Karenz nicht eh schon darauf verzichten müssen) auf **sämtliche Weißmehlprodukte** (Auszugsmehl) und **weißen raffinierten Zucker**. Beides wird chemisch hergestellt und belastet unseren Darm. Zum Süßen können Sie alternativ Ahornsirup, Stevia oder kaltgeschleuderten Honig (sofern Sie keinen Darmpilz haben) benutzen.
- Regel 8:** Essen Sie kein Schweinefleisch, da es sehr stark unser Lymphsystem belastet (80 % von unserem Immunsystem (= Lymphsystem) sitzt im Darm) und auch viele Medikamentenrückstände (z.B. Antibiotika) enthält.
- Regel 9:** Sollten Sie unter **Verstopfung** leiden, sollten Sie grundsätzlich mehr trinken, sich mehr bewegen, beim Essen länger kauen und sich v.a. Zeit lassen beim Essen  
Ansonsten können 3x tägl. Flohsamen, bzw. Flohsamenkapsel ½ Std. vor dem Essen mit einem Glas Wasser (erhältlich in der Apotheke, Reformhaus) sehr hilfreich sein.  
Zur Darmregulierung können Sie auch Sauerkrautsaft und Pflaumensaft verwenden (Drei Trockenpflaumen mit etwas Wasser bedeckt am Vorabend richten, am Morgen nüchtern die 3 Pflaumen essen, den Saft trinken. Anschließend ein halbes Glas Sauerkrautsaft trinken. Verwenden Sie nicht geschwefelte Trockenfrüchte!)
- Regel 10:** Rauchen sie nicht!
- Regel 11:** Vermeiden Sie blähende Speisen (rohe Paprika, Hülsenfrüchte, Mais...)