

## DARMGESUND EINKAUFEN.

Es muss nicht immer Superfood sein: Auch weniger exotische Obst- und Gemüsesorten haben Inhaltsstoffe, die super für unsere Verdauung sind. Achten Sie auf das Bio-Siegel – so können Sie sicher sein, hochwertige und nachhaltig produzierte Lebensmittel zu bekommen!

### OBST UND GEMÜSE

**BROKKOLI:** Enthält den wertvollen Pflanzenstoff Sulforaphan und Senfölglycoside. Schützt die Darmschleimhaut und ist hilfreich bei Leaky Gut Syndrom und bei Darmentzündungen.

**FENCHEL:** Die knackige Knolle enthält ätherische Öle, die beruhigend auf einen angeschlagenen Magen-Darm-Trakt wirken.

**KAROTTEN:** Leicht verdaulich und randvoll mit Pektin, einem löslichen Ballaststoff. Karottensuppe soll sogar gegen Durchfall helfen.

**HEIDELBEERE:** Diese kleinen blauen Beeren enthalten Anthocyane, die die Mikrobiota im Magen und Darm modifizieren können. Sie sind hilfreich bei chronischen Darmentzündungen und Durchfällen.

**ZITRUSFRÜCHTE:** Die Pflanzenfasern von Zitrusfrüchten setzen laut einer neuen Studie zehnmal mehr Antioxidantien frei als ihr Saft. Essen Sie Orangen in Zukunft also lieber, statt sie auszupressen.



### MILCHPRODUKTE

**JOGHURT:** Von allen Joghurtprodukten enthält nur der Naturjoghurt noch aktive Milchsäurebakterien in geringfügiger Anzahl. Ihre Dosierung und Vielfalt sind allerdings nicht vergleichbar mit einem Präparat wie ProBio-Cult® Pur 15.

### KONSERVEN

**SAUERKRAUT:** Enthält in großer Zahl nützliche Milchsäurebakterien – zumindest theoretisch, denn zur Haltbarmachung wird es oft pasteurisiert. Alternativ können Sie Milchsäurekulturen auch in magensaftresistenten Kapseln wie ProBio-Cult® Pur 15 zu sich nehmen.

### GETREIDE

**LEINSAMEN:** Ähnlich wie Chia-Samen quellen die goldbraunen Körner auf und bringen die Verdauung in Schwung.

**VOLLKORNBROT:** Die unverdaulichen Pflanzenfasern darin sind wertvolle Ballaststoffe. Sie binden Schadstoffe und helfen bei der Darmreinigung.



#### VERDAUUNGS-TIPP 1: KAUEN

Jeden Bissen 40-mal zu kauen, macht jede Mahlzeit bekömmlicher. Der Speisebrei wird vorverdaut, Blähungen reduziert.

#### VERDAUUNGS-TIPP 2: BEWEGUNG

3-mal wöchentlich je eine halbe Stunde moderater Ausdauersport fördert die Durchblutung und die Eigenbewegung des Darms.

#### VERDAUUNGS-TIPP 3: TRINKEN

2-3 Liter Flüssigkeit täglich unterstützen die Verdauungsarbeit. Besonders darmfreundlich sind Wasser oder Tee.