



LOCKER · LEICHTER · LEBEN

♥ Verdauung♥

10 TIPPS FÜR DEINE GUTE VERDAUUNG

Langsamer essen macht nicht nur schneller satt, es macht sich auch beim Bauchumfang bemerkbar. Wenn wir zu viel Arbeit vorgesetzt bekommen, protestieren wir. Unserem Verdauungssystem geht es ähnlich.

♥ Motivieren dich mit diesen 10 Tipps für eine gute Verdauung! ♥

1. Esse ohne Zeitdruck

Jeder kennt das: Mit dem Konfibrötchen oder Sandwiches im Mund noch schnell eine Arbeit fertig stellen. Du solltest dir lieber Zeit nehmen, dann bist du schneller satt und nimmst nicht so leicht zu. Ausserdem vermeidest du damit das Mittagstief. Wenn dir dein Essen keine Energie *liefert*, isst du nicht optimal. Stress abbauen fördert die normale Bildung von Magensäure und ist wesentlich angenehmer. Wenn du in aller Ruhe isst, schaffst du einen Moment der Entspannung an einem überfüllten Tag.

2. Gut kauen, aber wie oft?

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Wenn wir unsere Nahrung zu schnell schlucken, überspringen wir einen wichtigen Schritt. Unser Körper muss mehr arbeiten und manchmal gelingt ihm das einfach nicht. Wie oft ein Bissen gekaut werden sollte, ist je nach Lebensmittel unterschiedlich. Die Empfehlungen variieren zwischen mindestens zehn bis dreissig Mal. Wer jedoch gut kaut, spürt von selbst, wann er schlucken muss. Verlasse dich auf deinen Körper und lassen sie ihn die Arbeit tun! Und denk daran, dein Magen hat keine Zähne. Gute gekaut ist die halbe Miete 😊

3. Lecker-schmecker Kombi: Ballaststoffe und Flüssigkeit

Ballaststoffe sind wie Schwämme: Sie saugen sich mit Flüssigkeit voll und reinigen den Darm für uns. Ausserdem sorgen sie für Volumen im Nahrungsbrei, wodurch der Darm angeregt wird. Obst und Gemüse sind reich an Ballaststoffen, ebenso wie Nüsse, Samen und Kerne. Zusätzliche Flüssigkeit, mindestens 2 Liter täglich, ist erwünscht, denn ohne Flüssigkeit trocknen die Ballaststoffe den Nahrungsbrei aus. Weizenmehl und andere Weissmehlprodukte solltest du vermeiden, denn sie sind richtige Feuchtigkeitsfänger, welche die Verdauungsaktivität abbremsen.

4. Viel Obst und Gemüse

Willst du sicher sein, dass deine Nahrung schnell und optimal verdaut wird? Dann iss bitteres Gemüse wie Endivien, Grünkohl, Mangold und Rucola. Auch Knoblauch, Zwiebeln, Rübli, Fenchel und Artischocken verrichten wahre Wunder. Zur Unterstützung der Magensäure helfen Zitrusfrüchte. Eine grosse Grapefruit liefert darüber hinaus viel Flüssigkeit. Iss übrigens immer zuerst das Obst und dann erst schwerere verdauliche Nahrungsmittel, so verhinderst du Gärprozesse im Magen.

5. Spice it up!

Es gibt viele Kräuter, die die Verdauung fördern. Beispiele dafür sind Zimt und Nelken, aber dein Verdauungssystem freut sich auch über Minze, Kurkuma und Ingwer. Abwechslung ist ausserdem ein wichtiger Faktor für eine gute Verdauung.

Tipp: Bereite dir einen frischen Kräuterdrink oder Kräutertee zu. Damit tust du nicht nur etwas für deine Verdauung, sondern auch für einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt.

6. Die Bedeutung einer guten Darmflora

Die Darmflora hält uns gesund. Diese Bakterien spielen eine grosse Rolle bei den Verdauungsvorgängen. Unregelmässige Essenszeiten, immer das gleiche Essen, falsche Ernährungsgewohnheiten und zu wenig Kauen können diese interne Flora aus dem Gleichgewicht bringen. Fermentierte Produkte wie Sauerkraut liefern die erforderlichen nützlichen Bakterien. In vielen Fällen können Supplemente wie Aloe Vera hilfreich sein.

7. Lieber keine Milchprodukte und Getreide

Kuhmilcheiweiss und Laktose sind bekannte Allergene und können (unbemerkt) die Darmfunktion stören. Ausserdem ist die Kombination von Milch und Obst für die Verdauung sehr ungünstig. Auch Getreideprodukte enthalten ein Allergen, Gluten. Wenn man auf Gluten allergisch reagiert, können sie starke Beschwerden verursachen. Andere Produkte, die für Probleme sorgen können, sind Alkohol, Schoggi, Erfrischungsgetränke, Tomaten und Bohnen.

Wenn Du nicht auf Milchprodukte verzichten möchtest, nimm diese in fermentierter Form, wie beispielsweise als Joghurt, zu dir. Die Bakterien haben bereits die Vorarbeit geleistet und die Nahrung leichter verdaulich gemacht. Ausserdem sind diese Bakterien günstig für eine gute Darmflora.

8. Fette und Kohlenhydrate

Mit einem gesunden Gewicht ist die Gefahr auf Verdauungsprobleme geringer. Das beginnt bereits mit der Reduzierung von gesättigten Fetten und Kohlenhydraten, wie sie in Brot, Erfrischungsgetränken, Milchprodukten und Fertigmahlzeiten enthalten sind. Gute Alternativen sind Hühnchen- und Putenfleisch und mageres Rindfleisch. Gute ungesättigte Fette sind vor allem in fettem Fisch enthalten.

9. Gesunde Bewegung

Nach dem Essen solltest du einen kleinen Spaziergang machen. Diese ruhige Bewegung ist genau das richtige Signal für dein Verdauungssystem: Jetzt ist es an der Zeit, Energie zu erzeugen! Bewegung fördert ausserdem die Darmfunktion, unerlässlich für den Verdauungsvorgang und den Stuhlgang. Intensiver Sport ist allerdings nicht empfehlenswert, weil sich deine Verdauung damit vorübergehend ausschalten.

10. Wenn es trotzdem im Bauch rumort?

Warmes Wasser und warmer Tee, beispielsweise biologischer grüner Tee, können für Linderung sorgen. Du kannst nach dem Essen auch einen Löffel Apfelessig einnehmen. Du möchtest lieber vorbeugen? Ersetze deine Küchensalz gegen Meersalz oder Himaljasalz, das ist gut für die Magensäure. Wenn jedoch gerade ein übersäuerter Magen das Problem ist, trink naturtrüben Apfelsaft oder Kamillen- oder Zitronenmelissentee. Du kannst auch zusätzliche Verdauungsenzyme in Form eines Supplements einnehmen. Gerne gebe ich dir Auskunft darüber, welche geeignet sind.

Die Verdauung wie auch der Darm ist das Zentrum deiner Gesundheit. Wenn es ihm nicht gut geht, dann kann sich das auf deinen kompletten Körper auswirken. Beschwerden wie Migräne, Trägheit oder Akne können Symptome für eine schlechte Darmflora sein. Eine natürliche Darmsanierung mit bioaktiven Stoffen sind eine wahre Wohltat für Körper, Seele und Geist. Mehr Infos darüber unter: www.locker-leichter-leben.ch/darmsanierung

