



Der Ratgeber  
wird vom  
Zentralverband  
der Ärzte für  
Naturheilverfahren  
und Regulations-  
medizin e. V.  
empfohlen

# Gesunder Darm

# Gesunder Darm

---

*Ob Sojabratling oder Hülsenfrüchte, Obstsalat oder Sahnetorte: Unser Darm macht alles klein. Mit acht Metern Länge und einer Fläche etwa so groß wie zwei Tennisfelder hat das hochkomplexe Verdauungsorgan aber nicht nur die Aufgabe, aus der Nahrung die lebensnotwendigen Nährstoffe herauszufiltern und an den Körper weiterzugeben. Mit rund 100 Millionen besitzt der Darm mehr Nervenzellen als das Rückenmark, weshalb man ihn auch als „zweites Gehirn“ bezeichnet, das unsere Gemüts- und Stimmungslage entscheidend beeinflussen kann. Dieser Ratgeber klärt über Wissenswertes rund um den Darm auf und gibt zahlreiche Tipps und Rezeptideen für den Alltag – damit Ihr Darm fit bleibt und Sie Beschwerden und Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen.*

## **Impressum**

Text: Dipl. oec. troph. Katrin Faßnacht • Redaktion: Doris Eschenauer, Andrea Giese-Seip

Rezepte: Marlis Weber, Marita Koch, Andrea Giese-Seip

Rezeptfotos: A. F. Endress für ReformhausKurier • Grafik: Agentur Zeitpunkt, Klagenfurt

© ReformhausMarketing GmbH • Osterbekstraße 90a, 22083 Hamburg • 4. Auflage 2011

## INHALT

Wissenswertes	4
Aufgaben des Darms	4
Wunder der Verdauung	4
Nützliche Bewohner	6
Häufige Darmbeschwerden	8
Verstopfung	8
Divertikulose	10
Hämorrhiden	10
Pilzinfektionen (Mykosen)	11
Durchfall	12
Fruktoseunverträglichkeit	13
Reizdarm-Syndrom	15
So sieht die Praxis aus	17
Lebensmittelauswahltablelle	22
Sinnvolle Nahrungsergänzung	24
Geeignete Naturheilverfahren	26
Rezepte und Tipps	28
Weitere Informationen	36



## AUFGABEN DES DARMS

---

Der Darm eines Erwachsenen misst etwa sieben bis acht Meter und ist dafür zuständig, die aufgenommene Nahrung zu zerlegen, aufzunehmen und nicht Verwertbares auszuschcheiden. Aber es gehört noch viel mehr zu seinem Aufgabenbereich. Ebenfalls unentbehrlich ist das lange Verdauungsrohr für unsere Körperabwehr: Rund 80 Prozent des gesamten Immunsystems sind hier angesiedelt. Nebenbei produziert der Darm das Muntermacherhormon Serotonin sowie Vitamin K. Und nicht zuletzt treffen wir viele Entscheidungen „aus dem Bauch heraus“. Neuere Untersuchungen sprechen dafür, dass sich das so genannte Bauchgehirn – zahlreiche Nervenstränge, die Empfindungen und Intuitionen an das Gehirn weitergeben – nicht unwesentlich an Entscheidungsprozessen beteiligt. Der Darm ist also ein Allround-Talent, das einen großen Einfluss auf uns hat. Oder wie der Naturheilmediziner F. X. Mayr es beschrieb: „Der Darm ist die Wurzel des Menschen.“ Nur wer das lange Organ richtig pflegt, bleibt auf lange Sicht fit und kann sich vor Verdauungsbeschwerden oder Darmerkrankungen schützen. Viele gute Gründe also, sich etwas intensiver mit dem Tabuthema zu beschäftigen.

## WUNDER DER VERDAUUNG

---

Wussten Sie, dass die Verdauung bereits im Mund beginnt? Schon hier zerlegen Enzyme – Substanzen, die wie kleine Werkzeuge Stoffe in ihre einzelnen Bausteine spalten können – nach kräftigem Kauen und Einspeicheln die Nahrung in ihre ersten Bestandteile. Weiter geht der Prozess im Magen, wo der Nahrungsbrei mit Säure und weiteren Enzymen versetzt und gut durchmischt wird. Die Hauptarbeit erfolgt jedoch im Darm. Gleich im Anschluss an den Magen beginnt der Zwölffingerdarm. Dieser ist in etwa so lang, wie zwölf Finger breit sind – daher der Name. In diesen

---

Abschnitt münden die Verdauungssäfte aus Bauchspeicheldrüse und Galle, die sich wie einige Enzyme aus der Darmschleimhaut ebenfalls am Zerkleinern beteiligen. Aus Kohlenhydraten entstehen Zuckereinheiten, aus Eiweiß Aminosäuren und aus Fetten einzelne Fettsäuren. Diese Bausteine sowie die fettlöslichen Vitamine werden im weiteren Verlauf des Dünndarms auf einer Länge von etwa vier bis fünf Metern durch die Darmwand ins Blut- und Lymphsystem aufgenommen. Nur ein gesunder Darm kann diese komplexen Prozesse leisten.

Stehen Enzyme nicht oder nicht in ausreichender Menge zur Verfügung, was mit zunehmendem Alter, bei angeborenen oder erworbenen Störungen der Fall sein kann (z. B. bei Laktasemangel oder Fruktoseunverträglichkeit), wandert der Speisebrei zum Teil unverdaut in tiefere Verdauungsabschnitte. Auch wenn im Darmbereich Entzündungen vorliegen (z. B. bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa), kann es zu einer mangelnden Nährstoffversorgung kommen. Auch ist es möglich, dass unerwünschte Bestandteile des Nahrungsbreis wie Krankheitserreger oder unvollständig gespaltene Moleküle in den Organismus gelangen. Infektionen, Allergien oder auch Hautprobleme können die Folge sein.

Ist der Dünndarm voll funktionstüchtig, hat der Körper nach diesem Abschnitt etwa 90 Prozent der aufgenommenen Nahrung verwertet. In den Dickdarm gehen die unverdaulichen Bestandteile, zudem Wasser, abgeschilferte Zellen sowie Mineralstoffe, die zum Teil dort noch resorbiert werden. Auch aus diesem Grund spielt der Dickdarm – das so genannte Kolon – eine wichtige Rolle.

## NÜTZLICHE BEWOHNER

---

Der Darm erreicht erst nach etwa zwei bis drei Lebensjahren die volle Funktionstüchtigkeit, denn der komplexe Verdauungsapparat übt seine vielfältigen Aufgaben nicht allein aus, sondern braucht die Hilfe unzähliger Mikroorganismen, die sich nach und nach ansiedeln. Die dichteste Bakterienflora bildet sich im Dickdarm aus, aber auch im Dünndarm sind Mikroorganismen ansässig.

Den anfänglichen Kontakt mit den bakteriellen Helfern bekommt der Säugling nach der Geburt, wenn über Umwelt und Nahrung erste Bakterien in den kleinen Organismus gelangen. Zu den besonders positiven Vertretern gehören Milchsäurebakterien wie zum Beispiel Bifidusbakterien und Lactobazillen, deren Wachstum durch die Muttermilch unterstützt wird. Je besser sich die Bakterienflora ausbildet, desto gesünder entwickelt sich der Säugling. Auch einer Allergieentstehung kann durch die Ansiedlung von erwünschten Keimen entgegengewirkt werden.

Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf das gesunde Gleichgewicht der Darmflora – auch beim Erwachsenen, denn die Bakterien brauchen die richtige Nahrung zum Wachsen. Sie nutzen in erster Linie die Ballaststoffe, die vom Dünndarm unverdaut in den Dickdarm gelangen. Beim Abbau entstehen verschiedene Säuren, die teilweise von der Darmschleimhaut als Energiequelle genutzt werden. Außerdem führen sie zum Absinken des pH-Wertes, was das Wachstum unerwünschter Keime zusätzlich verhindert. Aus der Arbeit der Darmbewohner gehen auch Vitamin K, das teilweise aufgenommen wird, und verschiedene natürliche Gase hervor.

**Dr. Wolz**  
— Seit 1969 —

Dr. Wolz  
sorgt vor!

# Alarm im Darm? Was tun?

## **Blähungen – ungeliebte Winde**

Gesunde Kost macht mehr „Wind“. Gutes Kauen kann die Gasentwicklung jedoch reduzieren. Außerdem hilft es, den Körper langsam an ballaststoffreiche Nahrung zu gewöhnen. Beim Vollkornbrot fällt der Einstieg mit feinkrumigen Sorten oft leichter. Empfindlichen Personen kann es helfen, einfach zusammengestellte Mahlzeiten und nicht zu viel durcheinander zu essen. Gewürze wie Kümmel, Chili, Senf, Koriander oder Ingwer locken zusätzlich Verdauungssäfte und vermindern Blähungen nach dem Essen. In den Kapiteln Nahrungsergänzung und Naturheilverfahren (ab Seite 24) finden Sie Tipps zu wirkungsvollen Verdauungshelfern. Wer bei bestimmten Lebensmitteln größere Probleme hat, sollte diese eine Weile meiden und dann in kleineren Mengen die Verträglichkeit testen – es könnte sich um eine Verdauungsschwäche handeln (z. B. bei Milch- oder Fruchtzucker). Ständige Blähungen können auch auf einen Pilzbefall (Mykosen) oder ein Reizdarm-Syndrom hinweisen (siehe Seiten 11 und 15).



Höchstdosierte  
probiotische  
Kulturen, resistent  
gegen Magen- und  
Gallensäure

- ➔ **Unterstützend bei Darmstörungen**
- ➔ **Nach und während Antibiotika-Therapie**
- ➔ **Für ein abwehrstarkes Immunsystem**

Noch Fragen?  
0800 0935569  
(FÜR SIE KOSTENFREI)

Frei von Gluten,  
Lactose, Gelatine,  
Cholesterin, Farb- und Konservierungsstoffen

# Häufige Darmbeschwerden

---

Wenn etwas mit der Verdauung nicht stimmt, es im Bauch rumpelt oder schmerzt, kann dies viele verschiedene Ursachen haben. Ob einseitige Ernährung, Stress, Krankheitserreger, Unverträglichkeiten gegenüber einzelnen Nahrungsbestandteilen oder seelische Probleme – die Liste ist lang und nicht immer lässt sich gleich ein Übeltäter finden. Das folgende Kapitel gibt Ihnen einen Überblick über häufige Symptome und Krankheitsbilder. Da nicht auf alle Beschwerden im Einzelnen eingegangen werden kann, finden Sie ab Seite 36 einige Buchtipps und wichtige Adressen.

## VERSTOPFUNG

---

Etwa die Hälfte der weiblichen und etwa ein Drittel der männlichen Bevölkerung haben Probleme mit einer **trägen Verdauung**. Zunächst verschaffen pflanzliche, aber aggressive Präparate wie Sennesblätter, Faulbaumrinde oder Rhabarberwurzel zwar Erleichterung – bei Dauergebrauch legen sie das sensible Organ jedoch lahm. Die enthaltenen Wirkstoffe (Anthrachinone) können die Darmschleimhaut schädigen, außerdem werden bei den krampfartigen Entleerungen viel Flüssigkeit und damit Mineralstoffe ausgespült. Ohne eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen (besonders Kalium) erschlaffen die Darmmuskeln, die dafür zuständig sind, den Darminhalt voranzutreiben. Um dennoch Stuhlgang zu haben, wird wieder zum Abführmittel gegriffen – ein Teufelskreis entsteht.

Bei **chronischer Verstopfung** gehören Divertikulose oder Hämorrhoiden zu den weiteren Beschwerden. Auch die Entstehung von Darmkrebs kann begünstigt werden. Höchste Zeit, etwas zu unternehmen!

Zunächst braucht der Darm das richtige „Futter“, um gut zu funktionieren. Während raffinierte Lebensmittel wie Weißmehl und Zucker sowie eine eiweiß- und fettreiche Nahrung den Darm träge machen, wirkt pflanzliche Kost aus Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten und

Vollkorngetreide aktivierend: Die darin enthaltenen **Faser- und Ballaststoffe** sind die Zauberformel. Sie quellen im Darm, sorgen also für Masse und geben der Muskulatur den deutlichen Impuls: „Hier gibt es Arbeit, setz dich in Bewegung!“ Außerdem dienen viele Ballaststoffe den Darmbakterien, die ebenfalls zu einer guten Verdauung beitragen, als Nahrung. Aber Vorsicht: Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich langsam an mehr Ballaststoffe zu gewöhnen.

Unerlässlich ist auch **reichliches Trinken**. Nur wenn genug Flüssigkeit zur Verfügung steht, können die Faserstoffe quellen und der Darminhalt wird problemlos weitertransportiert.

Wer den ganzen Tag im Büro, danach im Auto und am Abend vor dem Fernseher sitzt, macht den Darm auf Dauer träge. Hingegen bringt **Bewegung** die Verdauung in Schwung. Außerdem massieren die beanspruchten Bauchmuskeln quasi den Darm und helfen ihm, aktiv zu werden.

Oft hilft eine gewisse Regelmäßigkeit oder eine „Zeremonie“, um den morgendlichen Stuhlgang herbeizuführen. Ein Glas Wasser sofort nach dem Aufstehen, gleichbleibende Frühstückszeiten und vor allem wenigstens eine Viertelstunde Zeit zum Aufwachen und Entspannen bewirken häufig Wunder.

Dem Darm behagt es gar nicht, wenn man seine Signale ignoriert. Er verlangt sofortige Beachtung. Wird das Bedürfnis nach Entleerung übergangen, verschwindet der Reiz und kehrt oft über Stunden nicht zurück. Gewöhnt sich der Darm daran, dass seine Signale nicht befolgt werden, gibt er auf. So entwickelt sich eine, wie die Ärzte sagen, habituelle Verstopfung, die sich nur durch viel Aufmerksamkeit wieder beheben lässt.

*Tipp: Viele Frauen, die Eisenpräparate einnehmen müssen, leiden unter Verstopfung. Eisenpräparate aus dem Reformhaus® werden meist besser vertragen.*

## DIVERTIKULOSE

---

Eine chronische Verstopfung bleibt oft nicht ohne negative Folgen. So haben etwa zehn Prozent der 40-Jährigen und die Hälfte der über 80-Jährigen so genannte Divertikel. Dies sind säckchenförmige Ausstülpungen im Bereich des Dickdarms, die sich durch die Wandmuskulatur in den Bauchraum drücken. Oft sind diese Veränderungen gar nicht zu spüren – erst wenn sich die Divertikel entzünden (Divertikulose), treten Schmerzen und zum Teil auch gefährliche Komplikationen auf. Sind die Entzündungen noch nicht zu stark fortgeschritten, genügt es oft, wenn der Patient mehrere Tage nichts isst (Nahrungskarenz) und sich einer Antibiotikabehandlung unterzieht. Bei schweren Formen oder ständigen Entzündungen besteht die Gefahr, dass sich der Entzündungsherd ausbreitet und die Darmwand stark geschädigt wird. Es kommt zu Fistelbildungen oder sogar zum Darmdurchbruch. Auch ein lebensgefährlicher Darmverschluss ist nicht ausgeschlossen. Um dies zu vermeiden, muss der betroffene Darmabschnitt unter Umständen operativ entfernt werden. Nach einem solchen Eingriff kann der Kostaufbau nur sehr langsam und unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Ziel: Auf Dauer eine vollwertige, ballaststoffreiche Kost einführen, die Bewegung in den Darm bringt. Zwar bilden sich bestehende Divertikel nicht mehr zurück, Beschwerden und Entzündungshäufigkeit lassen laut Experten jedoch deutlich nach.

## HÄMORRIDEN

---

Hämorrhiden sind etwas Normales, was jeder Mensch von Geburt an hat. Sie stellen als eine Art Schwellkörper einen Feinverschluss des Enddarms dar. Entgegen landläufiger Meinung gibt es jedoch nur innere und keine äußeren Hämorrhiden! Bei ihrem Fehlen oder bei Erkrankungen funktioniert der Feinverschluss nicht mehr. Sind die Gefäßpolster über längere Zeit überfüllt, kommt es zu einer

krampfaderartigen Erweiterung – Fachleute sprechen von einer Hämorrhoidalerkrankung. Dann machen Hämorrhiden, entsprechend dem Schweregrad der Veränderung, zunehmend Beschwerden und werden behandlungsbedürftig. Die Ursachen sind vielschichtig: Einerseits spielt die Veranlagung zu einem schwachen Bindegewebe eine Rolle. Weiterhin tragen alle Gewohnheiten und Umstände, die zu einer Druckerhöhung des Blutes in den Hämorrhoidalpolstern führen, zur krankhaften Entwicklung bei: fester Stuhl mit häufigem starkem Pressen; langes Sitzen auf der Toilette (Zeitunglesen!); sitzende Tätigkeit; ballaststoffarme Ernährung; zu geringe tägliche Trinkmenge etc. Auch haben Frauen nach Geburten oft verstärkt mit Hämorrhiden zu kämpfen.

#### PILZINFEKTIONEN (MYKOSEN)

Ein Beschwerdebild, das nicht nur Auswirkungen auf den Darm hat, ist der Befall mit „Candida albicans“. Dieser Hefepilz kann auch Auslöser für Erkrankungen im Mund-, Haut- und Genitalbereich sein. Candida albicans kommt überall in unserer Umwelt und im Organismus der meisten Menschen vor. Unter ungünstigen Voraussetzungen, z. B. bei Stress, defektem Immunsystem, Antibiotikabehandlung oder einseitiger Ernährung, nimmt der Pilz manchmal überhand. Die Bildung von „Hefenestern“ in Verbindung mit Blähungen und Durchfällen können die Folge sein. Auch wenn wissenschaftlich nicht untermauert, soll Candida albicans verschiedene Symptome und Krankheitsbilder begünstigen; genannt werden z. B. Allergien, Neurodermitis, rheumatische Beschwerden oder auch chronische Rachen- und Nebenhöhlenentzündungen.

Ein Befall mit Candida albicans kann von Naturheilmedizinerinnen diagnostiziert werden und bedarf häufig einer medikamentösen

---

Behandlung mit so genannten Antimykotika. Parallel hilft vielen Menschen eine Ernährungsumstellung („Anti-Pilz-Diät“). Durch eine möglichst geringe Zufuhr von leicht resorbierbaren Kohlenhydraten wie Zucker und Weißmehlprodukten bei gleichzeitiger Aufnahme von vielen Ballaststoffen sollen die Hefen ausgehungert und die Pilznester ausgeräumt werden.

**Wichtig:** Eine Anti-Pilz-Diät ist nicht zu verwechseln mit einer Therapie bei Hefe-Allergie. Hier kommt es darauf an, Lebensmittel zu meiden, die haushaltsübliche Hefe (*Saccharomyces cerevisiae*) enthalten! Nur selten bilden Candida-Betroffene gleichzeitig eine solche Allergie aus.

Diese Lebensmittel sollten gemieden bzw. stark reduziert werden:

- Zucker, Honig, Sirup, Dicksäfte und Speisen, die mit diesen Süßungsmitteln zubereitet wurden
- Weißmehlprodukte
- Süßes Obst (Weintrauben, Bananen, Pfirsiche, Aprikosen)
- Trockenfrüchte
- Kompotte
- Milchprodukte mit Fruchtzubereitungen
- Obstsäfte, Limonaden, Spirituosen, süße Weine, Bier

---

## DURCHFALL

Montezumas Rache ist keine eigenständige Krankheit, sondern vielmehr ein Symptom, für das verschiedene Auslöser infrage kommen. Am häufigsten reagiert der Darm mit einer schnellen, oft krampfartigen Entleerung, wenn etwas mit der Nahrung nicht gestimmt hat, wenn also durch verdorbene Speisen zum Beispiel Viren oder Bakterien aufgenommen wurden. Um die Eindringlinge und deren

Gifte möglichst rasch loszuwerden, versucht der Körper, sie mithilfe von großen Flüssigkeitsmengen auszuspülen. Durchfall ist also eine Art Selbstreinigungsprozess, der durch reichliches Trinken unterstützt werden sollte. Wenn das Immunsystem die Invasion abgewehrt hat, reguliert sich der Stuhlgang wieder.

Bei akuten Durchfällen sollte man generell reichlich trinken – am besten Mineralwasser, eventuell mit etwas Frucht- oder Gemüsesaft gemischt, oder Tees (verdünnter Schwarz- oder Grüntee). Eine Prise Salz kann helfen, die ausgeschwemmten Mineralien zu ersetzen. Silicea-Gel bindet Durchfallerreger und deren Giftstoffe wie ein Schwamm und fördert so deren Ausscheidung.

Ebenfalls empfohlen werden Produkte zur Nahrungsergänzung mit positiven probiotischen Keimen, die der Darmflora helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

## FRUKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT

Reagiert der Darm nach dem Genuss von Obst oder Süßigkeiten mit Krämpfen, Blähungen oder Durchfällen, ist möglicherweise die Verwertung von Fructose gestört. Hierbei werden zwei Formen, die Malabsorption (FM) und die selten vorkommende Intoleranz (HFI), streng unterschieden.

### **Fruktose-Malabsorption (FM)**

Die Fruktose-Malabsorption (mal = schlecht, Absorption = Aufnahme) ist auf ein defektes Transportsystem im Dünndarm zurückzuführen. Der Fructose wird nur unzureichend aufgenommen und gelangt bis in den Dickdarm, wo ihn Bakterien abbauen.

### **Hereditäre Fruktoseintoleranz (HFI)**

HFI wird von beiden Elternteilen an das Kind vererbt, ohne dass bei

---

ihnen selbst die Krankheit ausgebrochen sein muss. Hier wird die Fruktose zwar ganz normal aus dem Dünndarm ins Blut geschleust, aber Prozesse in der Leber, die eine Schlüsselstellung im Fruchtzuckerstoffwechsel hat, sind stark beeinträchtigt. Da ein bestimmtes Enzym fehlt, können sich bei Fruktoseverzehr toxische Stoffwechselprodukte ansammeln, die schwere Leber-, aber auch Nierenschädigungen nach sich ziehen.

Neben Fruchtzucker aus Früchten macht auch die Verwertung von Sorbit Probleme. Dieser Zuckeraustauschstoff wird vielfach für diätetische Lebensmittel, in zuckerfreien Süßigkeiten oder für Soft-Drinks verwendet.

Betroffene sollten daher bei als „zuckerfrei“ deklarierten Produkten stets die Zutatenliste beachten!

***Tipps für unbeschwerten Genuss bei Malabsorption:***

- *Fruktose nicht grundsätzlich meiden; fruktosehaltige Lebensmittel und sämtliche Gemüse über den Tag verteilt in kleinen Portionen essen*
- *Obst wird generell besser zu den Hauptmahlzeiten vertragen, z. B. als Dessert*
- *Lebensmittel mit einem ausgewogenen Fruktose-/Glukosegehalt oder einem Übergewicht an Glukose werden deutlich besser vertragen, z. B. Mandarinen oder Zuckermelonen*
- *Traubenzucker zum Süßen von Erdbeerquark oder Salatdressings verwenden*
- *Folgende Obstsorten sind oft problematisch: Apfel, Birne, Pflaume, Mango, Kiwi, Weintrauben, Rosinen und andere Trockenfrüchte*
- *Fruchtsäfte, Limonaden und Colagetränke durch milde Tees und kohlen säurearmes Mineralwasser ersetzen*
- *Süßigkeiten mit Fruchtzucker und Sorbit meiden, auch zuckerfreie Kaugummis*

### Problemfreies Essen bei Intoleranz

Menschen mit der erblichen HFI-Störung lehnen häufig von sich aus alles ab, was Fructose enthält. Dazu gehören auch Süßigkeiten. Die Selbsthilfegruppe hereditäre Fructoseintoleranz empfiehlt grundsätzlich, eine tägliche Fructosemenge von 40 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht bei Kindern und Erwachsenen nicht zu übersteigen. Geeignete Tabellen finden sich zum Beispiel im Internet unter [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de).

### REIZDARM-SYNDROM

Die Anzeichen sind vielfältig: Völlegefühl nach den Mahlzeiten, Schmerzen im Unterbauch, Blähungen, Durchfälle und Verstopfung wechseln sich häufig ab. Die Beschwerden lassen in der Regel nach dem Stuhlgang nach und treten während der Nacht nicht auf. Das Reizdarm-Syndrom, kurz RDS genannt, ist allerdings keine lebensbedrohliche Krankheit – und zum Glück auch kein Risikofaktor für eine geringere Lebenserwartung, chronische Magen-Darm-Entzündungen oder Darmkrebs.

Die Diagnose ist eine Ausschluss-Diagnose. Das bedeutet, die Patienten durchlaufen eine Reihe von Untersuchungen, die Ursachen wie Allergien und Unverträglichkeiten möglichst ausschließen. Dazu gehören auch Bluttests und bildgebende Verfahren, die Entzündungen und Veränderungen im Darm sichtbar machen können. Atemtests liefern Hinweise auf Unverträglichkeiten von Milchzucker, Fructose und vom Getreideeiweiß Gluten.

Wird eine solche Unverträglichkeit festgestellt, ist der erste Schritt, die Ernährung entsprechend anzupassen. Dabei können die Fachberater im Reformhaus® Unterstützung bieten. Auch wenn keine

---

konkrete Unverträglichkeit vorliegt, ist es für das Wohlbefinden im Bauch entscheidend, dass das Essen gut vertragen wird. Dabei sollte aber möglichst viel Abwechslung auf den Teller kommen, denn nur so ist der Nährstoffbedarf zu decken.

Naturheilkundliche Maßnahmen wie das Trinken von Heilpflanzentees, Akupunktur, Heilfasten und Stressabbau sorgen zusätzlich für mehr Entspannung der Verdauungsorgane. Unterstützend wirken zum Beispiel Pro- und Prebiotika, Curcumin aus dem Curcuma-wurzelstock und eine Spezial-Zubereitung aus Papaya, die sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung, Blähungen und Krämpfen Wirksamkeit zeigte.

*Wenn Beschwerden häufiger auftreten, lange andauern oder starke Schmerzen mit sich bringen, sollte auf jeden Fall ein Arzt zurate gezogen werden. Hier können Auslöser vorliegen, die einer speziellen Behandlung bedürfen.*

## So sieht die Praxis aus

Wer seinen Darm auf Dauer gesund erhalten möchte, Bewegung in die Verdauung bringen will oder vorhat, nach Abklingen von Beschwerden bzw. nach einer Antibiotika-Behandlung seine Darmflora zu pflegen, kann mit der richtigen Ernährung viel erreichen. Die folgenden Punkte machen Sie mit den Grundzügen einer darmgesunden Ernährung vertraut.

### **Viel Frisches**

Obst und Gemüse bringen nicht nur bunte Abwechslung auf den Tisch. Sie sind außerdem kleine Vitaminwunder, liefern jede Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe und versorgen den Körper mit sekundären Pflanzenstoffen. Diese halten die Zellen jung und sollen das Gewebe sogar teilweise direkt vor der Entstehung von Krebszellen schützen. Als besonders günstig gelten viele Kohlarten (Sauerkraut!), Tomaten, Zwiebeln, Sojabohnen, Beeren, Papaya und Zitrusfrüchte. Aber auch andere Vertreter wirken positiv. Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sind optimal, natürlich individuell ausgewählt bei Fruktoseunverträglichkeit. Dabei lassen sich ein bis zwei Rationen auch gut durch hochwertige Vollfruchterzeugnisse, Frucht- oder Gemüsesäfte ersetzen. Vergorene Säfte bringen wertvolle Milchsäure mit. Um sich zusätzlich mit den erwähnten positiven Schutzstoffen zu versorgen, ist grüner Tee genau richtig.

### **Ballast ist gefragt**

Faserstoffe aus der Pflanzenkost haben gleich zwei Vorteile: Sie erhalten ein günstiges Bakteriengleichgewicht, da sie den Mikroorganismen als Nahrungsquelle zur Verfügung stehen, und dienen außerdem als wichtige Quellstoffe, um das Stuhlvolumen zu erhöhen. Das beschleunigt die Darmpassage, verhindert Verstopfung und einen zu langen Kontakt von krebserregenden Stoffen mit der Darmwand.

---

Besonders reichlich enthalten sind Ballaststoffe in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Trockenfrüchten, Obst und Gemüse sowie in Kleie, Lein- oder Flohsamen. Ernährungsexperten empfehlen eine Aufnahme von etwa 30 Gramm Ballaststoffen am Tag, wobei die Zufuhr zur besseren Verträglichkeit langsam gesteigert werden sollte. Beim Frühstück lassen sich stark gesüßte Flakes zum Beispiel durch sehr gut verträglichen Porridge oder Müsli mit frischem Obst ersetzen. Wer bei Brot und Nudeln öfter zur Vollkornvariante greift, ungeschälten Reis verwendet sowie auch einmal andere leckere Getreidebeilagen wie Hirse, Dinkel oder Quinoa versucht, erreicht das Ziel leichter.

***Wichtig:** Eine ausreichende Trinkmenge muss gewährleistet sein (mindestens zwei Liter am Tag), damit den Faserstoffen genügend Flüssigkeit zum Quellen zur Verfügung steht. Besonders bei der Verwendung von Kleie und Lein- bzw. Flohsamen sollte zusätzlich immer ein Glas Wasser getrunken werden, sonst tritt leicht der gegenteilige Effekt ein.*

Zu den ganz besonderen Ballaststoffen gehören Inulin und Oligofructose. Diese stammen aus der Chicorée- oder Zichorienwurzel bzw. aus Topinambur und fördern gezielt das Wachstum der gesunden Milchsäurebakterien. Darmpflegeprodukte mit diesen Ballaststoffen – in der Fachsprache als Prebiotika bekannt – sind im Reformhaus® erhältlich.

### **Wenig Fleisch**

Der Mensch braucht Fleisch nicht unbedingt zum Überleben. Im Gegenteil: Zu viel davon und gleichzeitig zu wenig pflanzliche Kost können krank machen. Denn neben einigen positiven Nährstoffen wie Eisen oder Eiweiß liefern tierische Lebensmittel häufig viel Fett

und vor allem ungünstige gesättigte Fettsäuren. Auch in einer ausgewogenen pflanzlichen Kost mit Milchprodukten und Eiern steckt alles, was der Organismus benötigt, und darüber hinaus sind viele wertvolle Inhaltsstoffe, die bereits erwähnt wurden, darin enthalten. Daher der Tipp: Fleischkonsum einschränken. Warum nicht öfter mal einen fleisch- und wurstfreien Tag einschieben? Die Auswahl an vegetarischen Brotaufstrichen und -belägen sowie an Alternativen für Bratwurst oder herkömmliche Frikadellen ist groß. Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten möchte, sollte, wie es Krebsforscher vorschlagen, weißes Fleisch (Fisch und Geflügel) bevorzugen. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass rotes Fleisch, zum Beispiel vom Schwein, Rind oder Lamm, die Entstehung von Darmkrebs begünstigt.

### **Knabber- und Fastfood ade?**

Chips, Knackwürstchen und Pommes frites, Schokoladenkonfekt oder Croissants – jeder weiß, dass sie nicht gesund sind, aber der Verzicht fällt trotzdem schwer. Wenigstens ein wenig Mäßigung sollte jedoch drin sein, da Knabber- und Fastfood bekanntlich etliche Nachteile haben: Sie enthalten viel und vorwiegend schlechtes Fett, machen dadurch dick und unterstützen außerdem das Krebsgeschehen. Gegrilltes, Gebratenes und Frittiertes enthält zusätzlich krebs-erregende Stoffe. Zucker und Weißmehl fördern Übergewicht und Verstopfung und sind der ideale Nährboden für Mykosen. Alternativen zu ungesunden Snacks können zum Beispiel Nüsse, Vollkorngebäck oder Gemüsesticks sein. Naschkatzen mögen auch Fruchtschnitten in den verschiedensten Variationen oder süße Trockenfrüchte, die im Reformhaus® zum Beispiel als Softfrüchte angeboten werden. Muss es doch einmal Schokolade sein, ist die zartbittere Variante empfehlenswert. Sie liefert weniger Zucker, dafür aber zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe.

---

### **Viel trinken – aber richtig**

Auch in Getränken steckt oft viel unerwünschter Zucker oder der bei Fruchtzuckerunverträglichkeit problematische Austauschstoff Sorbit. Daher Limonade, Colagetränke oder Eistees nie als Durstlöscher, sondern höchstens ab und zu trinken. Ebenfalls etwas süß, aber dafür zusätzlich ein Vitamin- und Mineralstoffspender sind Saftschorlen (mindestens 1:3 mit Wasser gemischt). Aromatische Früchte- und Kräutertees, heißes Wasser oder stilles Mineralwasser können außerdem nach Belieben konsumiert werden. Allerdings sollten empfindliche Personen nur zwischen den Mahlzeiten größere Mengen trinken und nicht dazu.

Schwarz- und Grüntee wirken stopfend. Bei entsprechender Veranlagung daher nur 2–3 Tassen am Tag genießen. Gegen eine Tasse Kaffee am Morgen, um die Verdauung anzukurbeln, ist nichts einzuwenden.

### **Aktiver Darmschutz durch Probiotika**

Ein ganz besonderes Schmankerl für einen gesunden Darm liefern Produkte wie Naturjoghurt, Kefir, saure Molke oder Sauerkraut. Denn in diesen Lebensmitteln tummeln sich die positiven Milchsäurebakterien, die der Darmflora gute Dienste erweisen. Auch verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die die positiven Keime in hoher Konzentration enthalten bzw. deren Gedeihen fördern, wirken sich günstig auf die Darmgesundheit aus (siehe Seite 24).

### **Qualitätsaspekt**

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen.

Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstlichen Farbstoffen, künstlichen oder naturidentischen Aromen, chemisch-synthetischen Konservierungsmitteln oder Nitritpökelsalz sind nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus®-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

### **Extra-Tipps bei trägem Darm**

- Auf nüchternen Magen wirken eingeweichte Trockenpflaumen besonders anregend.
- Auch milchsauer vergorene Säfte machen den Darm mobil.
- Ebenfalls hilfreich und ideal für unterwegs oder im Büro: Würfel mit Manna, Feigen und Tamarindenmus oder Fruchtmus aus Papaya.
- Ein Naturjoghurt zwischendurch ist genau das Richtige für einen trägen Darm. Noch besser wirkt das Sauermilchprodukt mit einem Esslöffel Leinsamen, Kleie oder speziellen Darmpflegeprodukten mit Pre- oder Probiotika (siehe Seite 24).

ANZEIGE

Kräuter-fermentgetränk

www.biosa.de

## BIOSA Balance PROBIOTIC

- ✓ Verbessert die Magen-Darmfunktion
- ✓ Stärkt die Immunabwehr

Ideal für Kuranwender: Auch als preiswerte 3 Liter-Box erhältlich! Fragen Sie in Ihrem Reformhaus!

Laktosefrei  
gluten-, zuckerfrei  
ohne Alkohol  
vegan!

Reformhaus neuform BIO

# Lebensmittelauswahltablelle

Die folgende Tabelle soll als Orientierungshilfe zur Auswahl von Lebensmitteln dienen. Die Aufteilung erfolgte anhand der Richtlinien für eine vollwertige Ernährung, die auch die Darmgesundheit unterstützt. Wählen Sie je nach Bekömmlichkeit in erster Linie „günstige“ Lebensmittel, aber auch „eingeschränkt günstige“ können dann und wann den Speiseplan bereichern. Auf die Nahrungsmittel in der rechten Spalte sollte möglichst verzichtet werden.

Lebensmittelgruppe	Günstig	Eingeschränkt günstig	Ungünstig
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	Frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Sauerkraut, ungeschwefeltes Trockenobst	Ungesüßte Obstkonserven, Gemüsekonserven	Gezuckerte Obstkonserven
Nüsse, Saaten	Leinsamen, Nüsse, Nussmuse, Kerne (auf Kalorien achten!)		
Brot, Backwaren, Nudeln, Getreide	Alle Getreide, Vollkornerzeugnisse, Vollkornnudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis	Süßes Vollkorngebäck, Getreidebratlinge	Geschälter/polierter Reis, Weißmehlprodukte, fettreiches und süßes Gebäck
Fleisch und Fisch		Fisch und Geflügel, mageres Fleisch	Fettes Fleisch, fettreiche Wurstwaren, Geräuchertes, Konserven, Innereien

Soja- erzeugnisse	Sojabohnen, Sojadrink, Tofu, Soja-Knabberkerne etc.	Sojabratlinge, Soja-„Fleisch“	
Milch, Milch- produkte, Eier	Frische Milch- und Sauermilch- produkte, Molke, Quark, Käse (evtl. fettarme Sorten)	Eier	stark gesüßte Milchshakes und Joghurtprodukte
Öle, Fette	Pflanzenöle (kaltgepresst, nicht raffiniert), Pflanzenmargarine mit günstigen Fettsäuren	Ungehärtetes Kokosfett, Butter	Gehärtete Back- oder Brat- fette, tierisches Schmalz, Speck
Brotaufstriche	Vegetabile Brotaufstriche, Fruchtaufstriche	Honig und Konfitüren	Nuss-Schoko- Aufstriche mit gehärtetem Fett
Getränke	Kräuter- und Früchtetees, ungezuckerte Saft- schorlen, Mineral- wasser, Getreide- kaffee; milchsauer vergorene Säfte	Kaffee, schwarzer Tee, Wein und Bier	Stark gezuckerte Getränke, Spirituosen
Süßungsmittel und Süßigkeiten	Trockenobst, vor allem Pflaumen und Feigen, Milchzucker	Honig, Ahorn- sirup, Vollzucker, Birnen- und Apfeldicksaft, Frucht- und Nusschnitten	Raffinadezucker, herkömmli- che Süßwaren, Kuchen, Torten

# Sinnvolle Nahrungsergänzung

---

Um die Darmgesundheit außer durch eine entsprechende Ernährungsumstellung zusätzlich zu fördern, eignen sich verschiedene ergänzende Produkte aus dem Reformhaus®.

**Wichtig:** *Damit zusätzliche Ballaststoffe den Darm mobilisieren, muss reichlich getrunken werden (mindestens 2 Liter am Tag).*

## **Kleie & Co.**

Wer seine Ballaststoffaufnahme noch etwas steigern möchte, kann auf eine breite Palette an ballaststoffreichen Ergänzungsprodukten zurückgreifen. Lein- oder Flohsamen sowie Hafer- bzw. Dinkelkleie quellen im Darm, steigern das Stuhlvolumen und setzen so den Darm in Bewegung.

Andere Produkte, die beispielsweise Feigen, Trockenpflaumen oder Manna enthalten, binden Wasser im Darm und lösen ebenfalls auf schonende Weise einen Stuhlreflex aus.

Im Reformhaus® gibt es eine gelbe Leinsamensorte in Bio-Qualität, die besonders quellfähig ist. Außerdem erhalten Sie dort eine Fruchtzubereitung aus Papaya, die insgesamt verdauungsstärkend wirkt. Sie verspricht Besserung sowohl bei Verstopfung wie auch bei Durchfällen.

## **Prebiotische Ballaststoffe**

Einen besonders guten Einfluss auf die Gesundheit von Darm und Organismus haben Produkte mit Apfelpektin, Topinambur oder Inulin – auch Prebiotika genannt. Sie sind in der Lage, das Wachstum bestimmter positiver Milchsäurebakterien zu unterstützen. Eine Darmflora, in der zum Beispiel viele Bifidusbakterien leben, soll zahlreiche

gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Menschen haben: Sie stärkt das Immunsystem, verdrängt Krankheitskeime und bringt den Darm nach einer Antibiotikabehandlung wieder ins Gleichgewicht.

### Probiotische Keime

Darmgesunde Milchsäurebakterien lassen sich auch direkt über die Nahrung aufnehmen. Probiotische Keime (z. B. Bifidusbakterien oder Lactobazillen) gelten als besonders widerstandsfähig und überstehen die Darmpassage bis in den Dickdarm. Dort siedeln sie sich zum Teil an und unterstützen die Arbeit der körpereigenen Mikroorganismen.

## ENERGIE KOMMT AUS DER MITTE

# CARICOL®

Die *energetisierte*  
Papaya-Rezeptur für eine aktive  
und harmonische Verdauung



www.caricol.com

bio



# Geeignete Naturheilverfahren

---

Wenn der Bauch grummelt oder die Verdauung nicht einwandfrei funktioniert, können verschiedene naturheilkundliche Verfahren von Entspannung über Darmsanierung bis hin zu pflanzlichen Verdauungshelfern nützlich sein.

## **Atem- und Entspannungstraining**

Stress und eine falsche Atmung können bei Verstopfung eine große Rolle spielen. In der Alltagshektik nehmen sich viele Menschen nicht mehr genügend Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse – häufig wird sogar der Entleerungsreiz ignoriert und verschoben. Durch Atemübungen und ein gezieltes Entspannungstraining können Stressbelastungen vermindert bzw. eine angemessene Stressbewältigung erlernt werden. Das Angebot ist vielfältig. Es reicht vom klassischen Autogenen Training und Methoden wie z. B. „Progressive Muskelentspannung“ bis hin zu Yoga und Meditationstechniken. Interessante Seminare bietet die Akademie Gesundes Leben in Oberursel an (Adresse Seite 37).

## **Körperliche Aktivität**

Sport und Bewegung aktivieren den Stoffwechsel und regen die Darmperistaltik (= Darmbewegung) an. Generell geeignet sind Sportarten, bei denen die Ausdauer im Vordergrund steht. Dazu gehören beispielsweise Joggen, Walking, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, Skilanglauf und die Spilsportarten Fußball, Tennis, Handball und Basketball. Regelmäßiger Ausdauersport soll auch das Risiko senken, an Darmkrebs zu erkranken.

## **Medizin nach F. X. Mayr**

Die Mayr-Kur ist nach dem österreichischen Arzt Dr. Franz Xaver Mayr (1875 bis 1965) benannt. Sein Prinzip „Heilung durch Schonung und Entlastung durch innere Körperreinigung“ ist für Vertreter der Modernen Mayr-Medizin aktueller denn je. Allerdings halten sie nicht an der Milch-Semmel-Diät von einst fest – die von Mayr eingesetzten

altbackenen Semmeln dienten dabei ursprünglich vor allem als „Kau-trainingsgerät“. Heute werden bei der Mayr-Kur die individuellen Unverträglichkeiten, der Regulationszustand und die Belastbarkeit der Menschen berücksichtigt. Das Mayr-Fasten ist ein großer Mosaikstein in einem ganzheitsmedizinischen Konzept. Reinigung, Entschlackung und Entsäuerung wirken sich heilsam auf den gesamten Organismus aus. Dabei helfen spezielle manuelle Bauchbehandlungen, die ein ausgebildeter Mayr-Arzt beherrscht. Sie sollen der Anregung sämtlicher Verdauungsfunktionen dienen, die Peristaltik aktivieren, Leber, Bauchspeicheldrüse und Darmdrüsen „entstauen“, Blut- und Lymphzirkulation beleben sowie die Atmung vertiefen. Und damit man nach der Kur nicht wieder in alte Gewohnheiten verfällt, steht eine Schulung mit Kau- und Esstraining auf dem Programm (siehe auch Buchtipps Seite 36).

### **Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)**

Auf dem Gebiet der chronischen Darmträgheit hat die Pflanzenheilkunde eine besondere Bedeutung. Neben den unentbehrlichen diätetischen Maßnahmen können zahlreiche Heilpflanzen auf verschiedene Weisen Abhilfe schaffen. Allerdings ist zu beachten, dass nicht alle pflanzlichen Abführmittel unschädlich sind. Eine Gruppe von pflanzlichen Wirkstoffen – die Anthrachinone – können in der Daueranwendung erhebliche Nebenwirkungen haben. Unbedenklich sind dagegen Pflanzen mit einer großen Quellwirkung wie Leinsamen sowie Mittel mit krampflösenden und beruhigenden Eigenschaften. Dazu gehören zum Beispiel Kamillenblüten und Schafgarbe, z. B. als Tee. Fenchel, Anis und Kümmel wirken darüber hinaus blähungstreibend. Kieselsäure in Gel-Form eignet sich zur Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen mit Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Durchfall.

*Lassen Sie sich im Reformhaus® zu den verschiedenen Produkten beraten.*

## Rezepte und Tipps

---

Die folgenden Rezepte sind für eine darmgesunde Ernährung geeignet und auch für empfindliche Bäuche meist gut verträglich. Bemerken Sie individuelle Unverträglichkeiten, sollten Sie die jeweiligen Lebensmittel meiden. Liegen starke Beschwerden oder bereits eine Erkrankung des Magen-Darm-Trakts vor, empfiehlt es sich, mit dem Arzt zu sprechen.

### FRÜHSTÜCK

---

Um den Tag mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Für eine sensible Verdauung ist gekochter Porridge am bekömmlichsten (Rezept Seite 29). Das Reformhaus® bietet verschiedene Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, Trockenfrüchte und frisches Obst nach Verträglichkeit im Haus haben.

Ein Frischkornmüsli bringt den Darm auf Trab. Dazu vier Esslöffel frisch geschrotetes Getreide etwa eine Stunde oder über Nacht im Kühlschrank in wenig Wasser oder Buttermilch einweichen, anschließend mit Nüssen, Trockenfrüchten oder Obst verfeinern und mit Milchprodukten, Sojadrink und/oder Fruchtsaft zubereiten.

Wer morgens gern Brot isst, greift am besten zu Vollkornbrot oder -brötchen. Für einen süßen Start in den Tag eignen sich Fruchtaufstriche oder Konfitüren. Klein geschnittenes Obst bereichert jedes Frühstück. Wer Pikantes bevorzugt, kann zwischen Speisequark oder vielen vegetabilen Aufstrichen aus dem Reformhaus® wählen.

## Wellness-Müsli

6 EL Haferflocken  
 1 EL Pinienkerne  
 2 reife Aprikosen  
 1/2 Banane  
 1/4 Honigmelone  
 Saft von 1/2 Zitrone  
 300-400 ml Joghurt oder Dickmilch  
 etwas abgeriebene Schale einer  
 unbehandelten Zitrone  
 1 Prise Bourbon-Vanille  
 3 EL Ahornsirup

Haferflocken und Pinienkerne ohne Fett kurz anrösten. Aprikosen in Schnitze, Bananen in halbe Scheiben und Honigmelone in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt oder Dickmilch verrühren, mit Vanille, 2 EL Ahornsirup und Zitronenschale abschmecken. Flocken, Pinienkerne und Früchte zugeben, mischen und portionieren. Mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln.

## Porridge mit Apfel

400 ml Wasser  
 ca. 8 EL grobe Haferflocken  
 1 Prise Meersalz  
 Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
 ca. 10 Trockenpflaumen  
 1 Apfel  
 5-6 EL Sahne

Wasser zum Kochen bringen. Flocken, Salz, Zitronenschale und in Streifen geschnittene Trockenpflaumen hineingeben und bei geringer Energiezufuhr ausquellen lassen. Mit dem geriebenen Apfel und Sahne servieren.

### Sommersalat

4 Portionen



200 g Schafskäse  
2–3 EL Vollkorn-  
sammelbrösel  
etwas Rosmarin  
etwas geschnittener  
Knoblauch  
2 EL Öl zum Braten  
verschiedene  
Sommerblattsalate  
(Kopfsalat, Frisee,  
Eichblatt usw.)  
1 Bund Rucola

2 mittelgroße Karotten  
4 EL kaltgepresstes Olivenöl  
4 EL weißer Balsamicoessig  
2 TL Senf  
1 Prise Endoform  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker

Schafskäse in Streifen schneiden, in die Semmelbrösel hineindrücken. Rosmarinnadeln von den Zweigen lösen, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Schafskäse, Rosmarin und Knoblauch in Öl braten.

Zwischenzeitlich Salat putzen, verlesen, waschen, die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden

Aus Öl, Essig, Senf, Endoform, Salz, Pfeffer und Zucker eine Salatsauce herstellen. Den Salat damit vermischen, auf 4 Tellern anrichten, mit den Schafskäsestreifen belegen.

### Wirsing-Apfelsalat mit Tofustreifen

1 EL Pinienkerne  
1 kleiner roter Apfel  
1/2 Kopf Wirsing (klein)  
80 g geräucherter Tofu  
1 Stängel glatte Petersilie  
2 EL Weißweinessig  
1 EL körniger Senf  
1 TL Honig  
4 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl  
weißer Pfeffer  
1 Prise Delifrut (Reformhaus®)  
etwas Meersalz

Pinienkerne ohne Fett goldgelb anrösten. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Wirsing vierteln und in Streifen schneiden, ebenfalls den Tofu. Wirsing 30 Sekunden blanchieren. Aus Essig, Senf, Honig, Rapsöl und den Gewürzen ein Dressing herstellen, mit den übrigen Zutaten vermischen und den Salat mit gehackter Petersilie und Pinienkernen bestreuen.

## Gurkensuppe

4–6 Personen

1 Kilo Schmorgurken  
 2 mittelgroße Zwiebeln  
 ca. 200 ml Gemüsebrühe  
 etwas Salz  
 2 TL körniger Senf  
 2 Bund Dill  
 Saft von 1–2 Zitronen  
 2 EL Vollzucker  
 weißer Pfeffer  
 150 ml Schlagsahne

Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen, in Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Mit etwas Salz in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten schmoren.

Mit geschnittenem Dill, körnigem Senf, Zitronensaft, Zucker, Pfeffer abschmecken, die leicht angeschlagene Sahne unterheben.



Die Suppe schmeckt warm, kann aber auch als kalte Suppe an heißen Tagen serviert werden.

## Pilzsuppe

6 Portionen



750 g Kartoffeln  
 50 g getrocknete Steinpilze  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 2 EL Rapsöl  
 1,5 l Gemüsebrühe  
 1 Lorbeerblatt  
 1 TL Thymian  
 1 mittelgroße Möhre

150 ml Schlagsahne  
 Salz, Pfeffer  
 1 Bund glatte Petersilie

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Pilze 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Danach durch ein Sieb gießen, Wasser auffangen. Pilze ausdrücken und evtl. in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und im Öl glasig dünsten. Pilze und Kartoffelwürfel zugeben. Mit Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Thymian aufkochen und ca. 10 Minuten garen.

Möhre grob raspeln. Mit Sahne und Pilzwasser zur Suppe geben und weitere 15 Minuten kochen, bis die Kartoffelwürfel gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und über die Suppe streuen.

## WARME HAUPTGERICHTE

---

### Kartoffel-Basilikum-Frittata

6 Portionen

500 g Kartoffeln  
2–3 Schalotten  
80 g Gruyère  
80 ml Sahne  
6 Eier  
1 EL Mehl  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund Basilikum  
Butter für die Pfanne

Kartoffeln mit der Schale kochen, abgießen, kalt abspülen und pellen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Schalotten schälen, fein hacken. Käse grob reiben. Sahne steif schlagen. Eier, Mehl, Salz und Pfeffer verquirlen, die Sahne unterheben. Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Kartoffelscheiben zugeben, kurz anbraten. Käse, Eimasse und Basilikum zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Bei ca. 180 °C im Umluftbackofen 15–20 Minuten goldbraun backen.

Die Frittata vorsichtig aus der Pfanne lösen, in 4 große Portionsstücke schneiden.



## Kartoffel-Quark-Auflauf mit Sonnenblumenkernen

4–6 Portionen

5 EL Sonnenblumenkerne  
 1,2 kg mittelgroße Kartoffeln  
 2 rote Zwiebeln  
 2 EL kaltgepresstes Pflanzenöl  
 250 g Magerquark  
 300 g saure Sahne  
 4 Eier  
 Meersalz  
 etwas Paprikapulver  
 2 TL Kümmel  
 Bratkartoffelgewürz  
 etwas weiche Butter  
 1 EL Paniermehl  
 100 g geriebener Käse



Sonnenblumenkerne ohne Fett kurz anrösten. Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten, abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, mittelfein würfeln, in einer Pfanne goldgelb braten.

Quark mit saurer Sahne und Eiern zu einer glatten Creme verrühren, mit Gewürzen abschmecken.

Eine flache Auflaufform ausfetten, mit Paniermehl ausstreuen und die Hälfte der Kartoffelscheiben schuppenförmig in die Form legen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darüber geben. Die Hälfte der Quarkmasse zugeben, etwas Käse und die Hälfte der Sonnenblumenkerne dazwischenstreuen, diesen Vorgang noch einmal wiederholen und zum Schluss restlichen Käse und restliche Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Auf der zweiten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 45 Minuten überbacken.

## Quinoa-Mais-Schnitten

4 Portionen

- 150 g Quinoa
- 300 ml Gemüsebrühe
- 75 g Dinkelvollkornmehl
- 1 leicht gehäufter TL Salz
- 1 leicht gehäufter TL  
Weinstein-Backpulver
- 100 ml Milch
- 1 Ei
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g)
- 60 g schwarze Olivenringe
- 1 fein gewürfelte Zwiebel
- 100 g fein gewürfelter Gouda
- 1/2 Bund frisch gehackte glatte  
Petersilie
- 1 leicht gehäufter TL Oregano
- 1/2 TL gemahlener Cumin  
(Kreuzkümmel)



Quinoa auf ein Sieb geben, mit heißem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe in einem Kochtopf erhitzen, Quinoa einrühren und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 20 Minuten köcheln, anschließend weitere 10 Minuten auf der Herdplatte ohne Energiezufuhr nachquellen lassen. Zum Abkühlen in eine Schüssel geben.

Mehl, Salz und Backpulver in eine große Schüssel geben. Milch, Ei und Öl zugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Gut abgetropfte Maiskörner und Olivenringe, Zwiebelwürfel, Käsewürfel, gehackte Petersilie, Oregano, Cumin und Quinoa zugeben und mit einem Teigschaber unterheben.

Backpapier etwas größer als der Springformboden zurechtschneiden und auf den Boden legen. Springformrand aufsetzen und schließen. Quinoamasse einfüllen und mit einer angefeuchteten Teigkarte oder einem Esslöffelrücken glatt streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) 35–40 Minuten goldbraun backen. 10 Minuten ruhen lassen, anschließend den Springformrand mit einem Messer lösen, öffnen und entfernen. Torte in 8 Stücke schneiden, auf 4 Tellern anrichten und heiß oder kalt servieren.

## Chicorée überbacken

4 Portionen

- 4 große oder 6–8 kleine Chicoréestauden
- Schale und Saft einer unbehandelten Zitrone
- etwas Paprikapulver
- 4 TL Pesto (aus dem Glas)
- 2 EL Butter
- 2 EL Vollkornsemmelbrösel
- schwarzer Pfeffer
- 2 Schalotten
- 150 Ziegenkäse oder Roquefort



Chicorée putzen und halbieren, mit Zitronensaft beträufeln. Portionsweise in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten. In eine feuerfeste gefettete Form legen, mit Paprikapulver würzen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Pesto auf den Chicoréehälften verteilen, Butter kurz erhitzen, die Semmelbrösel darin hellbraun braten, zusammen mit dem Pfeffer ebenfalls über die Chicoréehälften geben.

Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden, mit Ziegenkäse oder Roquefort vermischen und über dem Chicorée zerbröseln. Die Zitronenschale ebenfalls über den Chicorée verteilen. Im Ofen ca. 20 Minuten überbacken. Zu Pellkartoffeln reichen.

## Weitere Infos

### BUCHTIPPS

---

#### **Magen und Darm natürlich behandeln**

Nicole Schaezler, Christoph Koppenwallner, Gräfe & Unzer Verlag

#### **Darmgesund mit Probiotika**

Michaela Döll, Herbig

#### **Köstlich essen bei Reizdarm**

Wolfgang Kruis, Anne Iburg, Trias

#### **Reizdarm – was wirklich dahinter steckt**

Thilo Schleip, Gabi Hoffbauer, Gräfe & Unzer Verlag

#### **Milde Ableitungsdiät nach F. X. Mayr**

Erich Rauch, Peter Mayr, Trias

#### **Hereditäre Fructoseintoleranz**

Martin Sacherl, Wiedemann Verlag

#### **Laktose-Intoleranz**

Thilo Schleip, Trias

#### **Fructose, Laktose und Sorbit vermeiden**

Christiane Schäfer, Anne Kamp, Trias

#### **Ratgeber Chronisch entzündliche Darmerkrankungen Ratgeber Zöliakie, Ratgeber Milch-/eifreie Ernährung**

Alle Ratgeber gegen Schutzgebühr im Reformhaus®

**Gastro-Liga e. V.**

Friedrich-List-Straße 13, 35398 Gießen,  
Tel.: 0641/974810, [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

**Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e. V.**

Reinhardtstraße 18, 10117 Berlin  
Tel.: 030/2000392-0, [www.dccv.de](http://www.dccv.de)

**Selbsthilfegruppe hereditäre Fructoseintoleranz (HFI)**

[www.fructoseintoleranz.de](http://www.fructoseintoleranz.de)

**Akademie Gesundes Leben**

Gotische Straße 15, 61440 Oberursel  
Tel.: 06172/3009-822  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

**Zentralverband der Ärzte für  
Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.**

Am Promenadenplatz 1, 72250 Freudenstadt,  
Tel. 07441/91858-0, [www.zaen.org](http://www.zaen.org)

**Weitere Ratgeber** rund um gesunde Ernährung und andere Gesundheitsfragen finden Sie neben kompetenter individueller Beratung in Ihrem Reformhaus®.

Einkaufsführer für Allergiker

Bluthochdruck

Erhöhte Cholesterin- und  
Blutfettwerte

Chronisch entzündliche  
Darmerkrankungen

Diabetes

Erkältungskrankheiten

Fasten und Ernährungskuren

Gicht und erhöhte Harnsäure

Krebserkrankungen

Leber- und Gallenerkrankungen,  
Bauchspeicheldrüse

Milch-/eifreie Ernährung – plus  
Tipps bei Laktoseintoleranz

Neurodermitis

Nieren, Blase, Prostata

Osteoporose

Rheumatische Erkrankungen

Säuglinge und Kleinkinder

Säure-Basen-Haushalt im  
Gleichgewicht

Schwangerschaft und Stillzeit

Sportler

Vitamine und Mineralstoffe

Wechseljahre

Wohlfühlgewicht

Zöliakie

*Berichte und Reportagen, die Orientierung geben, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht, finden Sie jeden Monat in der aktuellen Ausgabe des ReformhausKuriere! Das Magazin für gesundes Leben erhalten Sie kostenlos in den Reformhäusern. Mit zusätzlichen Tipps und Trends zu Ernährung und Kosmetik, aktuellen Informationen zu Natur und Umwelt und mit jeder Menge leckerer vegetarischer Rezepte.*

[www.reformhauskurier.de](http://www.reformhauskurier.de)





## **Verantwortungsvoller Umgang mit Rohstoffen.**

- vorwiegend aus ökologischem Anbau
- naturbelassen
- hochwertig und rückstandsarm
- Erhalt der wertgebenden Inhaltsstoffe
- weder gentechnisch bearbeitet noch gentechnologischer Herkunft
- Kontrolle und Beratung der Anbauer durch eigene Agraringenieure

## **Werterhaltende Verarbeitung.**

- ohne chemisch-synthetische Zusatz- & Konservierungsstoffe
- Verzicht auf künstliche Aromen
- ohne gehärtete Fette
- ohne ultraviolette, radioaktive oder ionisierende Bestrahlung (auch keine bestrahlten Zutaten)
- ohne künstliche Geschmacksverstärker

## **Garantierte und geprüfte Produktsicherheit.**

- Aufwendige Kontrollverfahren für Rohstoffe und deren Verarbeitung
- Transparenz vom Ursprung bis zum Endprodukt
- strenge Qualitätsrichtlinien für jede Warengruppe
- Rückstandsgrenzen weit unter der gesetzlichen Norm
- ständige unabhängige Kontrollen der Produkte im neuform-Labor
- alle Zutaten werden vollständig deklariert

## **Gesunde Zukunft.**

- ganzheitliche Qualität – ökologisch, sozialverträglich, fair gehandelt
- soziale Verantwortung
- artgerechte Tierhaltung
- Kosmetik ohne Tierversuche
- Alternative Logistikwege zur Optimierung der CO<sub>2</sub> - Bilanz
- minimale Verpackung und bessere Ökobilanz
- Förderung von ökologischen Bioprojekten und sozialen Förderprojekten

## **Reformhaus FachberaterInnen**

...sind ExpertInnen für ganzheitliche Ernährung, Diät- und Nahrungsergänzungsmittel, Naturarzneimittel, Allergien, Naturkosmetik und werden ständig an der Reformhaus-Fachakademie aus- und weitergebildet.

Qualität hat einen Namen.



ReformhausMarketing GmbH  
Osterbekstraße 90a  
22083 Hamburg  
T: +49 (0)40/ 28 05 819 - 11  
F: +49 (0)40/ 28 05 819 - 19

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)  
[www.reformhauskurier.de](http://www.reformhauskurier.de)

