



Ratgeber Gesunder Darm

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.

*Hilfe bei Verdauungsbeschwerden
und Mykosen*



4235



RATGEBER GESUNDER DARM

Darm und Verdauung gelten als „unappetitliches Thema“. Dennoch sollte das lange Organ nicht vernachlässigt werden. Denn sein reibungsloses Funktionieren beeinflusst nicht nur das momentane Wohlbefinden, sondern auch die Vitalität des gesamten Organismus. Dieser Ratgeber vermittelt Wissenswertes über die Darmgesundheit sowie häufige Beschwerden, erläutert, wie die Ernährung zu einer guten Verdauung beitragen kann und gibt zahlreiche Tipps und Rezeptideen für den Alltag.

Inhalt

Wissenswertes	04
• Aufgaben des Darms	
• Wunder der Verdauung	
• Nützliche Bewohner	
Häufige Darmbeschwerden	07
• Verstopfung	
• Divertikulose	
• Pilzinfektionen (Mykosen)	
• Durchfall	
So sieht die Praxis aus	12
Lebensmittelauswahltabelle	16
Sinnvolle Nahrungsergänzung	18
Geeignete Naturheilverfahren	20
Rezepte und Tipps	22
Weitere Informationen	31

Impressum

Text: Dipl. oec. troph. Katrin Faßnacht ● Medizinische Beratung: Dr. med. Martin Adler
Redaktion: Doris Eschenauer ● Grafik: Ulrike Timmann ● © Deutscher Reform-Verlag GmbH,
Waldstr. 6, 61440 Oberursel ● 1. Auflage 2004

WISSENSWERTES

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 Dauer fit und kann sich vor Verdauungsbeschwerden oder Darmerkrankungen schützen. Sind das nicht gute Gründe, sich etwas intensiver mit dem Tabu-Thema zu beschäftigen?

Wunder der Verdauung

Wussten Sie, dass die Verdauung bereits im Mund beginnt? Schon hier zerlegen so genannte Enzyme – Substanzen, die wie kleine Werkzeuge die Nährstoffe in ihre einzelnen Bausteine spalten – nach kräftigem Kauen und Einspeicheln die ersten Nahrungsbestandteile. Weiter geht der Prozess im Magen, wo der Nahrungsbrei mit Säure und weiteren Enzymen versetzt und gut durchgemischt 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 diesem 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 aus-

reichender Menge zur Verfügung, was mit zunehmendem Alter, bei angeborenen oder erworbenen Störungen geschehen kann (z. B. Laktasemangel), wandert der Speisebrei zum Teil unverdaut in tiefere Verdauungsabschnitte. Auch wenn im oberen Darmbereich Entzündungen vorliegen (z. B. bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) kann es zu einer mangelnden Nährstoffversorgung kommen oder unerwünschte Bestandteile des Nahrungsbreis wie Krankheitserreger oder unvollständig gespaltene Moleküle treten in den Organismus über. Infektionen oder Allergien 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 einer Mahlzeit, Wasser, abgeschilferte Zellen sowie Mineralstoffe, die zum Teil dort noch resorbiert werden. Dennoch spielt das so genannte Kolon eine wichtige Rolle.

Nützliche Bewohner

Der Darm erreicht erst nach etwa zwei bis drei Lebensjahren seine volle Funktionstüchtigkeit. Denn der komplexe

Verdauungsapparat übt seine vielfältigen Aufgaben nicht alleine 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 tummeln sich Mikroorganismen.

Den anfänglichen Kontakt mit seinen bakteriellen Helfern bekommt der Säugling nach der Geburt, wenn durch Mutter, Umwelt und Nahrung die ersten 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

HÄUFIGE DARMBESCHWERDEN

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, die ihren Weg nach draußen finden sollten.

Isst der Mensch zu wenige Ballaststoffe, vermindert sich die Zahl der guten Milchsäurebakterien. Das Immunsystem wird geschwächt und Organismen wie Fäulnisbakterien, Hefepilze (z. B. *Candida albicans*, s. S. 9) oder verschiedene Krankheitserreger können sich ausbreiten. Doch auch ein anderer Effekt macht vielen Menschen zu schaffen: Je weniger Faser- und Quellstoffe den Dickdarm erreichen, desto geringer das Stuhlvolumen. Verstopfung ist die unmittelbar spürbare Folge.

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 zum Beispiel 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 zusätzliche Verdau-

ungssäfte und vermindern ebenfalls Blähungen nach dem Essen. In den Kapiteln Nahrungsergänzung und Naturheilmittel finden Sie Tipps zu weiteren wirkungsvollen Verdauungshelfern.

Wer bei bestimmten Lebensmitteln starke 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 könnten auch auf einen Pilzbefall (Mykosen) hinweisen.

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 auf der Seite 31 einige Buchtipps und wichtige Adressen.

Verstopfung

Etwa die Hälfte der weiblichen und etwa ein Drittel der männlichen Bevölkerung haben Probleme mit einer trägen Verdauung. Der Griff zum Abführmittel ist oft der Anfang eines Teufelskreises. 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.

Die Verdauung hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Schon ein oder zwei Tage ohne Stuhlgang können auf die Stimmung schlagen. Bei chronischer Verstopfung gehören Divertikulose (s. S. 9) oder Hämorrhoiden zu den weiteren Beschwerden. Auch die Entstehung von Darmkrebs kann begünstigt werden. Höchste Zeit, etwas zu unternehmen!

Es ist nicht ganz leicht, einen trägen Darm wieder in Schwung zu bekommen. Mit einer konsequenten Ernährungsumstellung, viel Geduld und dem ein oder anderen Trick lässt sich aber im wahrsten Sinne des Wortes etwas bewegen. So fühlen Sie sich wohler und bleiben auf Dauer gesünder.

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 für eine gute Verdauung sorgen, 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. Je trockener der Nahrungsbrei ist, desto mehr muss sich die Darmmuskulatur abmühen – oft ohne Erfolg. Verstopfung und ein unangenehmes Völlegefühl sind die Folge.

Wer den ganzen Tag im Büro, danach im Auto und am Abend auch noch vor dem Fernseher sitzt, macht den Darm auf Dauer träge. Hingegen bringt **Bewegung** die Verdauung auf Zack. Egal ob flottes Spazierengehen, Fahrradfahren oder Schwimmen, durch jede Sportart wird der Stoffwechsel ange-

kurbelt. Außerdem massieren die beanspruchten Bauchmuskeln quasi den Darm und helfen ihm, ebenfalls aktiv zu werden.

Unser längstes Organ ist ein richtiges Sensibelchen. Seelischer Stress, veränderte Lebensumstände oder ein hektischer Alltag wirken sich bei vielen Menschen sofort auf die Verdauung aus. 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. Der unbewusste Reiz, das stille Örtchen aufzusuchen, kann mit etwas Geduld richtig antrainiert werden.

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

Tipp: Viele Frauen, die Eisenpräparate einnehmen müssen, leiden unter Verstopfung. Flüssige 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 im Darm. Dies sind säckchenförmige Ausstülpungen im Bereich des Dickdarms, die sich durch die Wandmuskulatur in den Bauchraum drücken. Oft spüren Betroffene diese Veränderungen gar nicht. Erst wenn sich die Divertikel entzünden (Divertikulitis), 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 wenn wiederholt Entzündungen auftreten, 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 aus-

geschlossen. Um dies zu vermeiden, muss der betroffene Darmabschnitt in einigen Fällen operativ entfernt werden. Nach einem solchen Eingriff kann der Kostaufbau nur sehr langsam und unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Ziel ist, auf Dauer eine vollwertige, ballaststoffreiche Kost einzuführen, die Bewegung in den Darm bringt. Zwar bilden sich bestehende Divertikel nicht mehr zurück. Beschwerden und Entzündungshäufigkeit lassen laut Experten jedoch deutlich nach.

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. Gleichzeitig breitet sich der Keim im Magen-Darm-Trakt aus.

Candida albicans kommt überall in unserer Umwelt und im Organismus der meisten Menschen vor. Seine Hauptnahrungsquelle sind verschiedene Zuckerarten. Unter ungünstigen Voraussetzungen, z. B. Stress, defektes Immunsystem, Antibiotikabehand-

lung, einseitige Ernährung etc., beginnt der Pilz jedoch manchmal zu wuchern. Die Bildung von Hefenestern in Verbindung mit **Blähungen** und **Durchfällen** können die Folge sein. Wenn auch nicht wissenschaftlich untermauert, soll Candida albicans verschiedene Symptome und Krankheitsbilder begünstigen. Hier einige Beispiele:

- Allergien
- Neurodermitis
- rheumatische Beschwerden
- Verdauungsstörungen
- Kopfschmerzen und Müdigkeit
- sexuelle Unlust
- chronische Rachen- und Nebenhöhlenentzündung

Ein Befall mit Candida albicans kann von Naturheilmediziner (Adressen, s. S. 31) diagnostiziert werden und bedarf häufig einer medikamentösen Behandlung mit so genannten Antimykotika, um die Hefepilze abzutöten. Parallel hilft vielen Menschen eine Ernährungsumstellung („Anti-Pilz-Diät“). Durch eine möglichst geringe Zufuhr an leicht resorbierbaren Kohlenhydraten sowie vielen Ballaststoffen sollen die Hefen ausgehungert und die Pilznester ausgeräumt werden.

Wichtig: Um Candida albicans in seinem Wachstum zu hemmen, wird dem Hefepilz der Nährboden entzogen. Dies

ist nicht zu verwechseln mit einer Therapie bei Hefe-Allergie, bei der es darauf ankommt Lebensmittel zu meiden, die haushaltsübliche Hefe (Saccharomyces cerevisiae) enthalten! Nur selten bilden 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 in Frage kommen. Am häufigsten reagiert der Darm in Form der schnellen, häufig krampfartigen Entleerung, wenn etwas mit der Nahrung

nicht gestimmt hat. Das heißt, wenn durch verdorbene Speisen zum Beispiel Viren oder Bakterien aufgenommen wurden. Um die Eindringlinge und deren Gifte möglichst schnell loszuwerden, versucht der Körper sie mit Hilfe von großen Flüssigkeitsmengen auszuspülen. Durchfall ist in diesen Situationen also eine Art Selbstreinigungsprozess, der durch reichliches Trinken unterstützt werden sollte. Wenn das Immunsystem die Invasion abgewehrt hat, reguliert sich auch wieder der Stuhlgang. Dies ist generell nach zwei bis drei Tagen der Fall. Bei akuten Durchfällen sollte man generell **reichlich trinken** – am besten Mineralwasser, eventuell mit etwas Frucht- oder Gemüsesaft bzw. Tees (verdünnter Schwarz- oder Grüntee). Eine Prise Salz kann helfen, die ausgeschwemmten Mineralien zu ersetzen. Auch Salzstangen sind meistens gut verträglich. Als weiteres Hausmittel aus dem Reformhaus gelten getrocknete **Heidelbeeren**. Die enthaltenen Gerbstoffe hemmen die Ausbreitung der Krankheitserreger und fördern die Heilung angegriffener Schleimhäute. Auch **Heilerde** wird traditionell als mild wirkendes Arzneimittel bei Durchfall eingesetzt. Produkte zur Nahrungsergänzung mit positiven **probiotischen Keimen** helfen der Darmflora, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Meis-

tens vergeht Durchfall-Geplagten der Appetit, jeder sollte in diesem Fall auf seinen Körper hören. Meldet sich die Lust auf feste Nahrung zurück, werden leichte, stärkehaltige Speisen wie Zwieback, Haferschleim, Knäckebrot, Brühe mit Reis etc. zu Anfang am besten vertragen. Nimmt der Körper diese Lebensmittel ohne Beschwerden an, können Sie wieder langsam auf eine normale Kost umstellen.

Wenn Durchfälle und Blähungen häufiger auftreten, lange andauern oder starke Schmerzen mit sich bringen, sollte auf jeden Fall ein Arzt zu Rate gezogen werden. Hier können Lebensmittelvergiftungen oder zahlreiche andere Auslöser vorliegen, die einer speziellen Behandlung bedürfen.

Zum Beispiel:

- ◊ Chronisch entzündliche Darmkrankungen
- ◊ Reizdarm-Syndrom
- ◊ Milchzucker- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit
- ◊ Störungen in der Fettverdauung
- ◊ Seelische Störungen
- ◊ Medikamente wie Antibiotika oder Zytostatika
- ◊ Allergien
- ◊ Krebs
- ◊ Parasiten

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. Bei starker Verstopfung wird es helfen, die Anregungen im entsprechenden Kapitel (s. S. 7) sowie die Extra-Tipps zu beherzigen. Mehr Informationen über eine ausgewogene Ernährungsweise finden Sie außerdem im Reformhaus-Ratgeber „Gesund genießen“.

Viel Frisches

Obst und Gemüse bringen nicht nur bunte Abwechslung auf den Tisch. Sie sind außerdem kleine Vitaminwunder, liefern jede Menge Mineral- sowie 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, Tomaten, Zwiebeln, Sojabohnen, Beeren und Zitrusfrüchte. Aber auch andere Vertre-

ter wirken positiv. Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sind optimal. Dabei lassen sich ein bis zwei Rationen auch gut durch hochwertige Frucht- oder Gemüsesäfte ersetzen. 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 diesen 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, Floh- oder Leinsamen. 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 oder Leinsamen sollte zusätzlich immer ein Glas Wasser getrunken werden. Sonst tritt leicht der gegenteilige Effekt ein.

Zu den ganz besonderen Ballaststoffen gehören Inulin und Oligofruktose. Diese stammen aus der Chicorée- oder Zichorien-Wurzel bzw. aus Topinambur und fördern gezielt das Wachstum der gesunden Milchsäurebakterien. Zahlreiche Säfte und Darmpflegeprodukte mit diesen Ballaststoffen – in der Fachsprache als Prebiotika bekannt – sind im Reformhaus erhältlich. Auch Apfelpektin und Milchzucker beeinflussen Zusammensetzung der Darmflora und Stuhlgang positiv.

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 sicher positiven Nährstoffen wie Eisen oder Eiweiß liefern tierische Lebensmittel häufig viel Fett und vor allem ungünstige gesättigte Fettsäuren. Auch in einer ausgewogenen pflanzlichen Kost steckt alles, was der Organismus benötigt und darüber hinaus viele wertvolle Inhaltsstoffe, die bereits erwähnt wurden.

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 einigen Krebsforschern zufolge 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 die leckeren Sünden gleich mehrfach negativ auf den Körper wirken. Sie enthalten viel und vorwiegend schlechtes Fett, machen dadurch dick und unterstützen außerdem das Krebsgeschehen. Gegrilltes, Gebratenes und Frittiertes enthalten zusätzlich krebserregende Stoffe. Zucker und Weißmehl fördern Übergewicht, Verstopfung und sind der ideale Nährboden für Mykosen (mehr auf S. 9).

Alternativen zum ungesunden Knabberspaß können zum Beispiel Nüsse, geröstete Sojakerne, Vollkorngebäck oder Gemüsesticks sein. Naschkatzen schmecken sicherlich auch Frucht-schnitten in den verschiedensten Variationen oder süße Trockenfrüchte, die im Reformhaus zum Beispiel als Softfrüchte angeboten werden. Bei Schokolade ist die zartbittere Variante übrigens empfehlenswert. Sie liefert weniger Zucker, dafür aber zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe.

Viel trinken – aber richtig

Auch in Getränken steckt oft viel unerwünschter Zucker. Daher Limonade, Colagetranke oder Eistees nie als Durstlöcher, sondern höchstens ab und zu – zum Beispiel als Ersatz für Süßigkeiten – trinken. Ebenfalls etwas süß, aber dafür zusätzlich ein Vitamin- und Mineralstoffspender sind Saft-schorlen (mindestens 1:3 mit Wasser gemischt). Aromatische Früchte- und Kräutertees oder (stilles) Mineralwasser können außerdem nach Belieben getrunken werden.

Schwarz- und Grüntee wirken stopfend und entwässernd. Daher besser nur 2-3 Tassen am Tag trinken. Gegen die eine oder andere Tasse Kaffee, um die Verdauung anzukurbeln, ist nichts einzuwenden. Da zu viel davon jedoch auch entwässert, am besten immer mit einem Glas Wasser servieren.

Aktiver Darmschutz durch Probiotika

Ein ganz besonderes Schmankerl für einen gesunden Darm liefern Produkte wie Naturjoghurt, Kefir, saure Molke oder Frischkost-Sauerkraut mit L(+)-Milchsäure. Denn in diesen Lebensmitteln tummeln sich die positiven Milch-

säurebakterien, die auch der Darmflora gute Dienste erweisen. Auch verschiedene Nahrungsergänzungsmittel mit den positiven Keimen wirken sich günstig auf die Darmgesundheit aus (s. S. 18).

Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Zusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, künstliche oder naturidentische Aromen, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind nicht empfehlenswert.

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

Extra-Tipps bei trägem Darm

- Auf nüchternen Magen wirken eingeweichte Trockenpflaumen, eine Portion Trockenpflaumen-saft oder 3 EL Pflaumen- oder Manna-Feigen-Sirup besonders anregend.
- Ebenfalls hilfreich und ideal für unterwegs oder im Büro: Würfel bzw. Kautabletten mit Feigen, Manna, Pflaume oder weiteren Faser- und Ballaststoffen.
- Ein erfrischender Molke-Drink weckt die Lebensgeister – auch im Darm. Als kleine Zwischenmahlzeit bieten sich Molkeprodukte in zahlreichen Geschmacksrichtungen aus dem Reformhaus an.
- Ein Glas Sauerkrautsaft vor dem Essen liefert Flüssigkeit und bringt den Darm in Schwung. Wer es lieber handfest mag: Frischkost-Sauerkraut hat den gleichen Effekt und enthält zusätzlich wertvolle Milchsäurebakterien.
- Ein Joghurt zwischendurch ist genau das Richtige für einen trägen Darm. Noch besser wirkt das Sauermilchprodukt mit einem Esslöffel Lein- oder Flohsamen, Kleie oder speziellen Darmpflegeprodukten mit Pre- oder Probiotika (s. S. 18).

LEBENSMITTEL- AUSWAHLTABELLE

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.

Bei einer Pilzinfektion am besten zusätzlich die Tipps auf S. 9 berücksichtigen.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst Gemüse Hülsenfrüchte	Frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, milchsauer eingelegtes Gemüse, Hülsenfrüchte, ungeschwefeltes Trockenobst	Ungesüßte Obstkonserven, Gemüsekonserven	Gezuckerte Obstkonserven
Nüsse Saaten	Leinsamen, Nüsse, Nussmuse, Kerne (auf Kalorien achten!)	–	–
Brot Backwaren Nudeln Getreide	Alle Getreide, Vollkorn-erzeugnisse, 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
Sojaerzeugnisse	Sojabohnen, Sojadrink, Tofu, Tofu-Aufstrich und -Aufschnitt, Soja-Knabbersnack etc.	Sojabratlinge, Soja-„Fleisch“	–

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Milch Milchprodukte Eier	FrISChe Milch- und Sauermilchprodukte, Molke, Quark, Käse (evt. fettarme Sorten)	Eier	Schmelzkäse mit Phosphatsalzen, stark gesüßte Milchshakes und Joghurtprodukte
Öle Fette	Pflanzenöle (kaltgepresst, nicht raffiniert), Pflanzenmargarine mit günstigen Fettsäuren	Ungehärtetes Kokosfett, Butter	Gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Brotaufstriche	Vegetabile Brotaufstriche, Fruchtaufstriche	Honig und Konfitüren	Nuss-Schoko-Aufstriche mit gehärtetem Fett
Getränke	Kräuter- und Früchte-tees, ungezuckerte Saft-schorle, Mineralwasser, Getreidekaffee	Kaffee, schwarzer Tee, Wein und Bier	Stark gezuckerte Getränke, Spirituosen
Süßungs- mittel und Süßigkeiten	Trockenobst, vor allem Pflaumen, Milchzucker	Honig, Ahornsirup, Vollzucker, Ursüße, Birnen- und Apfeldick-saft, Frucht- und Nuss-schnitten	Raffinadezucker, herkömmliche Süßwaren, Kuchen, Torten

SINNVOLLE NAHRUNGS- ERGÄNZUNG

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

Kleie & Co.

Wer seine Ballaststoffaufnahme noch etwas steigern möchte, kann auf eine breite Palette an ballaststoffreichen Ergänzungsprodukten zurückgreifen. Leinsamen (ungeschrotet), Hafer- bzw. Weizenkleie oder Flohsamen quellen im Darm, steigern das Stuhlvolumen und setzen so den Darm in Bewegung. Andere Produkte, die beispielsweise Milchzucker, Manna, Feigen oder Trockenpflaumen enthalten, binden Wasser im Darm und lösen ebenfalls auf schonende Weise einen Stuhlreflex aus. Eine spezielle, besonders quellfähige Leinsamenzüchtung („Linusit“) sowie Flohsamen und Manna-Feigensirup aus dem Reformhaus sind übrigens als Arzneimittel gegen Verstopfung zugelassen.

Wichtig:

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

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 wie Bifidusbakterien oder Lactobazillen gelten als besonders zäh und überstehen die Darmpassage bis in den Dick-

darm. Dort siedeln sie sich zum Teil an und unterstützen die Arbeit der körpereigenen Mikroorganismen. Die erwünschten Keime sind in milchgesäuerten Gemüse- oder Milchprodukten sowie in zahlreichen Nahrungsergänzungsmitteln zu finden. Die Spezialhefe *Saccharomyces cerevisiae* Hansen wirkt ähnlich positiv und steckt ebenfalls in Produkten zur Darmpflege.

Ergänzende Enzyme

In unmittelbarer Nähe der Mahlzeit können auch Enzyme unterstützend eingenommen werden. So erleichtern etwa eiweißspaltende Enzyme aus der reifen australischen Kiwifrucht die Verdauung in Magen und Darm, den gleichen Dienst leisten Bromelin aus der Ananas und Papain aus Papayafrüchten. Ergänzend können aus fermentiertem Getreide gewonnene Enzyme die Kohlenhydrat- und Fettverdauung fördern. Laktase, ein Enzym, das die Milchzuckeraufspaltung bewerkstelligt, nutzt vor allem dann, wenn Probleme beim Verzehr von Milchprodukten auftreten.

Eine weitere Möglichkeit bietet traditionell der Pepsinwein, eine medizinische Zubereitung mit dem eiweißverdauenden Ferment des Magensaftes.

GEEIGNETE NATURHEIL- VERFAHREN

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

Atem- und Entspannungstraining

Stress und eine falsche Atmung können bei der 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 bis hin zu Yoga, Meditationstechniken und Methoden wie z. B. die „Progressive Muskelentspannung“.

Interessante Seminare bietet die Reformhaus-Fachakademie in Oberursel an (Adresse s. S. 31)!

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, Basketball.

Darmsanierungskur nach Dr. F. X. Mayr

Die Mayr-Kur ist eine nach dem österreichischen Arzt Dr. F. X. Mayr benannte Darmreinigungs- und -sanierungskur. Das Ziel der Mayr-Kur ist, den Darm zu reinigen, zu entschlacken und zu sanieren (entzündliche Reizzustände zu beseitigen). Bei einer Mayr-Kur werden ausschließlich gut abgelagerte, aber noch weiche Weißmehlsemmeln (Brötchen) in Verbindung mit einem Liter frischer Buttermilch pro Tag (Eiweißzufuhr ca. 40 g) gegessen. Zusätzlich gibt es ungezuckerte Kräutertees und kohlensäurearmes Mineralwasser. Die Weißmehlsem-

eln müssen gründlich gekaut und eingespeichelt werden, die Milch ist nur löffelweise „nicht zu trinken, sondern zu essen“. Wichtiger Bestandteil der Kur ist eine manuelle Bauchbehandlung zur Steigerung der Durchblutung der Darmmuskulatur. Siehe auch Buchtipps S. 31.

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 Dauernutzung erhebliche Nebenwirkungen haben.

Unbedenklich sind dagegen Pflanzen mit einer großen Quellwirkung wie Floh- oder Leinsamen sowie Mittel mit **krampflösenden** und **beruhigenden** Eigenschaften. Dazu gehören zum Bei-

spiel Kamillenblüten, Gänsefingerkraut und Schafgarbe als Tee oder Frischpflanzenpresssaft. Anis, Fenchel und Kümmel wirken darüber hinaus blähungstreibend. Naturreiner Bärlauchsaft regt die Magen-Darm-Funktion an und der bittere Wermut-Frischpflanzen-saft gilt als wirkungsvoller medizinischer Aperitif und fördert den Appetit. Auch die Heilerde ist als darmpflegendes Mittel zu empfehlen, zum Beispiel wenn chronische Verstopfung von entzündlichen Reizzuständen des Darms begleitet ist.

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-Traktes vor, empfiehlt es sich mit dem Arzt zu sprechen.

- Die Zutaten sind, soweit nicht anders angegeben, für 2 Personen

FRÜHSTÜCK

Um den Tag mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus bietet verschiedene Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flokken, Nüsse, Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben.

Für die Zubereitung von Frischkornmüsli werden 4 Esslöffel frisch geschrotetes Getreide etwa eine Stunde oder über Nacht im Kühlschrank in wenig Wasser oder Buttermilch eingeweicht, anschließend mit Nüssen, Trockenfrüchten oder Obst verfeinert

und wie die fertigen Müsli-mischungen mit Milchprodukten, Sojadrink und/oder Fruchtsaft zubereitet. Weitaus bekömmlicher für eine sensible Verdauung ist jedoch gekochter Porridge.

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

Porridge mit Apfel

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

Wellness-Müsli

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

SALATE UND SUPPEN



Wirsing-Apfelsalat mit Tofustreifen

Zutaten:

- 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 Rapsöl
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Delifrut
- etwas Meersalz

Zubereitung:

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.

Chinakohl mit Haselnussdressing

Zutaten:

- 1/2 Chinakohl
- 1 Möhre
- 2 Stängel Bleichsellerie
- 1/2 Avocado
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 EL Haselnussmus
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 Prise Anis
- 1/2 TL Honig
- etwas glatte Petersilie
- 1 EL grob gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

Chinakohl teilen, Strunk entfernen, den Rest in feine Streifen schneiden. Möhre schälen, halbieren, Bleichsellerie säubern und beides in dünne Scheiben schneiden. Avocado schälen und mit wenig Zitronensaft bestreichen. Aus Haselnussmus, Zitronensaft, Salz, Paprika, Pfeffer, Anis und Honig ein Dressing herstellen. Mit Chinakohl, Möhren und Bleichsellerie vermischen. Petersilie hacken, zugeben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Avocado in Spalten schneiden. Salat portionieren, jeweils mit Avocado und Nüssen garnieren.

Möhren-Aprikosensuppe

Zutaten:

- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1/2 rote Chilischote
- 1 Schalotte
- 300 g Möhren
- 2 EL kaltgepresstes Nussöl
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Nelken
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 Prise Koriander, gemahlen
- Saft von einer Zitrone
- Meersalz

Zubereitung:

Aprikosen in Wasser ca. 2 Stunden einweichen. Chilischote aufschlitzen, entkernen und die Hälfte klein schneiden. Schalotte schälen, würfeln und klein schneiden. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Schalotte in Öl andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen. Aprikosen unausgedrückt (3 Aprikosen in Streifen schneiden und zur Garnitur beiseite legen) mit dem Gemüse zur Brühe geben. Ca. 20 Minuten garen, dann mit dem Pürierstab pürieren. Mit Zimt, Nelken, Muskat, Koriander, Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Aprikosenstreifen zum Schluss zugeben.

Paprikasuppe mit Tofu

Zutaten:

- 2 große Paprikaschoten (rot/gelb)
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- Meersalz, 1 Prise Vollzucker
- 80 g Tofu, Rosmarinnadeln
- 70 ml Schlagsahne

Zubereitung:

Paprikahälften in drei Spalten schneiden und im heißen Backofen (225 Grad) backen, bis die Haut Blasen wirft, abziehen und klein schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Paprika und Zwiebel in 2 EL heißem Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, 1 zerdrückte Knoblauchzehe zugeben und ca. 10 Minuten bei geringer Energiezufuhr köcheln, dann pürieren. Mit Zitronensaft, Paprikapulver, Meersalz und Vollzucker abschmecken. Restliches Olivenöl erhitzen, in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe darin braten. Herausnehmen und den gewürfelten Tofu goldgelb braten. Tofuwürfel, Rosmarinnadeln und Knoblauch in die Suppe geben, geschlagene Sahne vor dem Verzehr einrühren.

WARMER HAUPTGERICHTE



Steckrübeneintopf mit Kürbiskernen

Zutaten:

- 2 EL Kürbiskerne
- 350 g Steckrüben
- 150 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL Reformhausmargarine
- 1/2 l Gemüsebrühe aus Extrakt
- Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- zerstoßene Korianderkörner
- 1 EL Weißweinessig
- etwas geriebener Meerrettich
- 1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Kürbiskerne ohne Fett goldgelb rösten. Steckrüben, Kartoffeln und Möhren schälen und in gleichmäßig kleine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls schälen, fein hacken. Zucker bei schwacher Hitze hellbraun karamellisieren. 1 EL Margarine unterrühren und schmelzen. Das Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander, Essig und Meerrettich würzen. Ca. 30 Minuten zugedeckt kochen lassen. Gehackte Petersilie zugeben und mit Kürbiskernen bestreuen.

Tomaten mit Spinatfüllung

Zutaten:

- 4 mittelgroße Tomaten
- Meersalz
- 250 g Spinat
- 1 Schalotte
- einige Blättchen glatte Petersilie
- 1 EL Butter oder Reformhausmargarine
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL vegetabile Pastete
- Saft und etwas Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1/2 Bio-Mozzarella
- Butter für die Form

Zubereitung:

Von den Tomaten Deckel abschneiden und mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Mit der Öffnung nach unten zum Abtropfen auf Küchenkrepp legen, danach leicht salzen. Spinat putzen, waschen und in Salzwasser kurz blanchieren, gut ausdrücken und zerkleinern. Die Schalotte schälen, fein hacken, Petersilie klein schneiden. Butter oder Margarine in der Pfanne zerlassen, Pinienkerne darin goldgelb braten. Schalottenwürfel zugeben, ebenfalls den Spinat, Petersilie, die vegetabile

Pastete, Schale und Saft der Zitrone. Alles pfeffern und salzen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und untermischen. Die Tomaten mit der Spinatmasse füllen, nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 20-25 Minuten backen.

Tipp:

Die Füllung kann durch ca. 50 g gekochten Couscous verlängert werden. Dann reicht sie für etwa 6 Tomaten.

Polenta-Pizza mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

- 220 g Maisgrieß
- 800 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1-2 Eier
- 50 g geriebener Hartkäse
- 2 Fenchelknollen
- 4-6 mittelgroße Tomaten
- Thymian
- Majoran
- Hefestreuwürze
- 100 g Schafskäse

Zubereitung:

Maisgrieß in die kochende Gemüsebrühe einstreuen, unter mehrmaligem Umrühren ca. 25 Minuten bei geringer Energiezufuhr ausquellen lassen, bis ein dicker Brei entsteht. Etwas abkühlen. Ei und geriebenen Käse unterziehen, auf einem gefetteten Backblech ausstreichen (bedeckt ca. 2/3 der Fläche eines Backblechs). Fenchelknollen halbieren, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Ca. 1 Minute in heißem Wasser blanchieren. Tomaten halbieren, Kerne weitgehend entfernen und in Scheiben schneiden. Die Polenta mit Fenchel- und Tomatenscheiben belegen, mit Thymian, Majoran und Hefestreuwürze würzen und mit zerkrümeltem Schafskäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180-200 Grad ca. 15 Minuten überbacken.

Sauerkrautquiche

Zutaten für 4 Personen:

- 120 g Vollkornmehl (leicht ausgesiebt)
- 1 Prise Meersalz
- 60 g kalte Butter oder Reformhausmargarine
- 1 Eigelb
- 1 EL kaltes Wasser
- 200 g saure Sahne
- 1 EL Crème fraîche
- 2 Eier
- Meersalz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 400 g Frischkost-Sauerkraut
- 1/2 rote Paprikaschote
- einige Kümmelkörner
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Mehl und Salz in eine flache Schüssel geben. Butter oder Margarine würfeln, zusammen mit Eigelb, Wasser und Mehl zu einem Teig verkneten. 30 Minuten kühl stellen. Sahne, Crème fraîche, Eier, Meersalz, Pfeffer und etwas Muskat verquirlen. Sauerkraut ausdrücken und klein schneiden. Paprika in dünne Streifen schneiden. Den Teig vorsichtig ausrollen und eine gefettete Tarteform damit belegen (oder den Teig in die Form drücken).

Den Rand hochdrücken. Sauerkraut und Paprika darauf verteilen. Sahne-
masse darüber gießen. Schnittlauch in
Röllchen schneiden und zusammen mit
den Kümmelkörnern über die Masse
geben. Im vorgeheizten Backofen bei
175 Grad ca. 30 Minuten backen.

Auberginencurry mit Minzsanoghurt

Zutaten:

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1/2 frische Chilischote
- 2 mittelgroße Auberginen
- 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1 gute Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 mittelgroße Tomaten
- Meersalz
- 150 g Sanoghurt
- einige Zweige frische Minze
- 1 TL gemahlene Senfsamen

Zubereitung:

Ingwer schälen, Chilischote putzen,
beides fein hacken. Auberginen abspü-
len, putzen und in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen.
Ingwer, Chilischote, Kurkuma, die
Hälfte des Kreuzkümmels und das
Paprikapulver darin kurz andünsten
Auberginenwürfel zugeben, unter Rüh-
ren ca. 10 Minuten dünsten. Tomaten
waschen, grünen Stilansatz entfernen
und grob würfeln. Zu den Auberginen
geben, weitere 10 Minuten dünsten.
Etwas salzen. Sanoghurt mit restlichem
Kreuzkümmel verrühren. Minze
waschen, trocken schütteln, Blätter
sehr klein hacken, zum Sanoghurt
geben, mit Salz abschmecken. Senf-
samen unter das Gemüse rühren, noch-
mals abschmecken. Auberginencurry
und Minzsanoghurt servieren. Dazu
passt Quinoa oder Basmatireis.

Hirse-Olivenauflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 30 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Hirse
- 400 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Lauch
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Oregano, Thymian
- 20 grüne Oliven ohne Stein
- 2 Eier

- 50 ml Milch
- 100 ml Sahne
- Muskatnuss frisch gerieben
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 50 g geriebener Käse

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ohne Fett anrös-
ten. Hirse in Gemüsebrühe ca. 30
Minuten garen. Knoblauch schälen und
klein würfeln. Lauch putzen und in ca.
1 cm breite Ringe schneiden. Paprika
halbieren, entkernen, waschen und in
Streifen schneiden. Knoblauch, Lauch
und Paprika in Olivenöl anbraten,
Oregano und Thymian zugeben. Oliven
halbieren, mit dem angebratenen
Gemüse unter die Hirse mischen. In
eine gefettete Auflaufform füllen. Eier
mit Milch, Sahne und den Gewürzen
verrühren, auf der Hirse verteilen und
mit geriebenem Käse bestreuen. Im
vorgeheizten Backofen bei 180 Grad
ca. 40 Minuten überbacken.

SÜßES ZUM ABSCHLUSS



Apfeltarte

Zutaten für 12 Stück:

- 250 g leicht ausgesiebt Vollkornmehl
- 180 g Butter oder Reformhausmargarine
- 100 g Vollzucker oder Urstufe
- Meersalz
- 1 Ei
- 1,5 Kilo säuerliche Äpfel
- Saft von 1 Zitrone
- 100 g Apfel- oder Quittengelee
- 1 EL Butter
- 50 g Pinienkerne

Zubereitung:

Aus Mehl, Butter oder Margarine, Zucker, Salz und Ei einen geschmeidigen Teig kneten. Ca. 1 Std. ruhen lassen. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in sehr dünne Scheiben schneiden. In Zitronensaft wenden. Gelee mit Butter erhitzen. Teig auswellen und eine gefettete Tarteform oder eine Springform Ø 28 cm damit auslegen, einen Rand stehen lassen. Den Boden mit der Gabel mehrmals einstechen. Sehr dicht mit Äpfeln belegen, mit dem Gelee bestreichen und mit Pinienkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad ca. 25 Min. backen.

Johannisbeersorbet

Zutaten:

- 200 g rote Johannisbeeren
- 100 ml schwarzer Johannisbeernektar
- 1-2 EL Vollzucker
- 1 Prise Delikata (Reformhaus)
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- Melissenblätter

Zubereitung:

Johannisbeeren pürieren (einige zur Garnitur zurücklassen), mit Johannisbeernektar, Zucker, Delikata und Zitronenschale verrühren und ca. drei Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Mit einem kräftigen Messer grob zerkleinern und mit dem Pürierstab sämig rühren. Das Sorbet sollte eine weiche, „eisige“ Konsistenz haben. In gekühlte Gläser oder Dessertschalen füllen.

Mit frischen Beeren und Melisse garnieren.

WEITERE INFORMATIONEN

Buchtipps

- **Gesundheit aus dem Darm**
Dr. Petra Thorbrietz, Zabert Sandmann-Verlag
- **Kursbuch Gesunder Darm**
Elisabeth Lange, südwest-Verlag
- **Kursbuch Pilze im Körper**
Gaby Guzek und Elisabeth Lange, südwest-Verlag
- **Reizdarm. Endlich Ruhe im Bauch durch richtige Ernährung**
Prof. Dr. med. Wolfgang Kruijs, Dipl. oec. troph. Anne Iburg, TRIAS-Verlag
- **Die F. X. Mayr-Kur und danach gesünder leben**
Dr. med. Erich Rauch, Haug-Verlag

Adressen

- **Gastro-Liga e. V., Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Erkrankungen von Magen, Darm und Leber**
Friedrich-List-Str. 13
35398 Gießen
Tel.: 0641/974810
www.gastro-liga.de

- **Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e. V.**
Paracelsusstraße 15
51375 Leverkusen
Tel.: 0214/87608-0
Fax: 0214/87608-88
www.dccv.de
- **Selbsthilfegruppe HFI (Heritäre Fructoseintoleranz)**
Dürerstraße 88
47447 Moers
Fax: 02841/9981751
www.fructoseintoleranz.de
- **Akademie für gesundes Leben**
Gotische Straße 15
61440 Oberursel
Tel.: 06172/3009-822
Fax: 06172/3009-819
www.akademie-gesundes-leben.de
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441/9 18 58-0
Fax: 07441/9 18 58-22
www.zaen.de

