

7 sofort umsetzbare Tipps

DAILY DARM CARE

DEIN TÄGLICHER DARM-GUIDE:
ERNÄHRUNG UND MEHR



Ilona Sassenberg

WELCOME



Hallo,

ICH BIN ILONA.

Ich weiß, wie wichtig Ernährung und darmgezielte Entspannung für die Verdauung ist.

Als studierte Ernährungswissenschaftlerin bin ich vertraut mit der Schulmedizin- mag aber auch gleichzeitig die Naturheilkunde. Ich liebe es, Lebensmittel, wie Joghurt oder Brot selbst herzustellen und übe mich im Fermentieren von vielerlei Gemüsesorten.

Ich unterstütze dich bei Reizdarm und Unverträglichkeiten durch eine darmfreundliche Ernährung und darmgezielte Entspannung. Damit du dein Leben unbeschwerter genießen kannst!

Schaue dir meine Tipps für eine tägliche Darmpflege an und du hast eine gute Grundlage für deine Gesundheit. Let`s daily darmcare!

Los gehts!

Deine Ilona



www.bauchbalance.de



[bauchbalance_reizdarm](https://www.instagram.com/bauchbalance_reizdarm)



DEINE DAILY DARM CARE

Dein täglicher Guide für Ernährung & Co, die dein gereizter Darm lieben wird

1

Ausreichend Wasser trinken

Ausreichend Wasser trinken fördert eine gesunde Verdauung und hilft, den Darm zu reinigen.

2

Ballaststoffe nicht vergessen

Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Darmfunktion und fördern die regelmäßige Verdauung.

3

Probiotische Lebensmittel integrieren

Probiotische Lebensmittel helfen, das Gleichgewicht der guten Bakterien im Darm zu erhalten.

4

Regelmäßige Mahlzeiten

Regelmäßiges Essen unterstützt die Verdauung und vermeidet Überlastung des Verdauungssystems.

5

Achtsam essen

Bewusst zu essen hilft, die Verdauung zu verbessern und deine Verdauungsorgane nicht zu überlasten.

6

Vermeidung von verarbeiteten Lebensmitteln

Diese können die Darmgesundheit negativ beeinflussen und Entzündungen fördern.

7

Stress Resilienz aufbauen

Mittlerweile zeigen es Studien: Stress kann sich negativ auf deinen Darm auswirken. Deshalb ist es wichtig, Methoden zur darmgezielten Entspannung zu kennen!

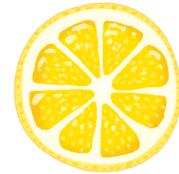


TIPP 1

Ausreichend Wasser trinken



Es ist wichtig, täglich ausreichend Wasser zu trinken. Ein guter Anhaltspunkt ist eine Menge zwischen 1,5 und 2 Liter. Versuche, dein Wasser gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken, um stets gut hydriert zu bleiben. Mineralwasser, egal ob still oder sprudelnd, ist oft die beste Option für eine gesunde Verdauung. Wenn du allerdings zu Magendruck oder einem aufgeblähten Bauch neigst, dann versuche mal, auf kohlenensäurehaltige Getränke zu verzichten. In solchen Fällen ist stilles Wasser eine sanftere Alternative für deinen Magen. Um den Geschmack aufzufrischen, kannst du eine Scheibe Zitrone oder Gurke mit Minzblättern hinzufügen. Das bringt Pepp in dein Glas.



TIPP 2

Ballaststoffe nicht vergessen

Ballaststoffe sind deine Freunde, wenn es um eine gesunde Verdauung geht. Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, manche Obstsorten und Hülsenfrüchte sollten regelmäßig auf deinem Speiseplan stehen. Sie fördern nicht nur eine regelmäßige Darmtätigkeit, sondern versorgen dich auch mit lebenswichtigen Nährstoffen. Versuch's mal mit mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst täglich – dein Darm wird es dir danken. Diese Lebensmittel halten dein Verdauungssystem in Schwung und deine Darmflora im Gleichgewicht.

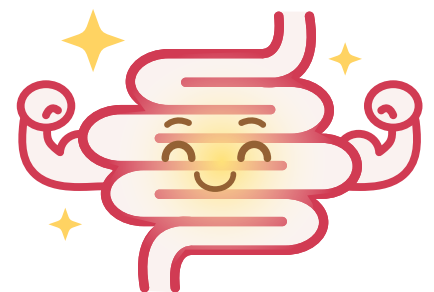


TIPP 3

Probiotische Lebensmittel integrieren



In probiotischen Lebensmitteln sind Bakterien, die dir helfen, dein Immunsystem zu unterstützen. Sie sorgen für eine ausgewogene Darmflora. Du findest sie in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi. Ein täglicher Schub an Probiotika kann dazu beitragen, Blähungen und andere Verdauungsprobleme zu reduzieren und stärkt obendrein dein Immunsystem. Warum nicht mal probiotische Lebensmittel zu deinem Frühstück oder Snack hinzufügen? Probiotika sind auch in Kapseln oder Pulverform als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Wann diese Ergänzung sinnvoll ist und auf was zu achten ist bei der Einnahme von Probiotika Präparaten, erfährst du in meinem Kurs "**BauchWohl**".





TIPP 4

Regelmäßige Mahlzeiten

Versuche, deine Mahlzeiten regelmäßig und gleichmäßig über den Tag verteilt zu essen. Das hilft nicht nur deinem Blutzuckerspiegel, sondern auch deiner Verdauung, da dein Körper gute Gewohnheiten liebt. Unregelmäßiges Essen kann zu allerlei Magen-Darm-Beschwerden führen. Ein fester Essensrhythmus ist gut für den Stoffwechsel und hilft dir, Heißhunger zu vermeiden und dadurch nicht üppige Mahlzeiten zu essen. Viele kennen diese Gefahr gerade am Abend. Auch sollten alle Makronährstoffe, wie Gemüse, Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten, eiweißreiche Lebensmittel und gute Fette in einer Mahlzeit kombiniert sein. Dies hilft deiner Verdauung, das Essen nicht zu schnell oder zu langsam zu verdauen.

TIPP 5

Achtsam essen

Nimm dir Zeit beim Essen und konzentriere dich auf jeden Bissen. Achtsames Essen hilft dir, eine Verbindung zu deinem Essen herzustellen und deine Verdauung zu verbessern. Wenn du langsam isst und gründlich kausst, kann dein Körper die Nahrung besser verarbeiten. Diese Praxis hilft dir auch, die natürlichen Signale deines Körpers zu hören und übermäßiges Essen zu vermeiden. Es ist auch eine gute Gelegenheit, Stress abzubauen und einfach mal durchzuatmen. Diese sogenannte kephale Phase, also die Zeit kurz bevor du mit dem Essen startest, ist mega wichtig für deine Verdauung und deinen Darm. Wie du diesen Schutz nutzen kannst, erkläre ich dir ausführlich in meinem Kurs "**BauchWohl**".





TIPP 6

Weniger verarbeitete Lebensmittel

Verarbeitete Lebensmittel können eine echte Herausforderung für deine Verdauung sein, da sie oft reich an Zucker, Fetten und Zusatzstoffen sind. Versuche, solche Lebensmittel zu reduzieren und setze mehr auf frische, naturbelassene Produkte. Frisches Gemüse und Obst, mageres Fleisch, Joghurt und Vollkornprodukte bieten deinem Körper die Nährstoffe, die er braucht, ohne ungesunde Extras.

TIPP 7

Stress Resilienz aufbauen

Mittlerweile haben Studien gezeigt, dass sich Stress negativ auf den Darm und die Verdauung auswirken. Blähungen, Völlegefühl und ein gereizter Darm mit Stuhlunregelmäßigkeiten können die Folge sein. Finde heraus, was dir hilft zu entspannen – sei es Yoga, Meditation oder einfach ein gutes Buch. Regelmäßige Entspannungsübungen können deine Verdauung und dein allgemeines Wohlbefinden verbessern. Gönn dir regelmäßig eine Auszeit, um den Alltagsstress hinter dir zu lassen. In meinem Kurs “**BauchWohl**” geht es um Entspannungstechniken, die gezielt auf deinen Darm angepasst sind und ihn zur Ruhe bringen.





WIE KANN ICH DIR HELFEN?



“DARM DICH FIT” MINIKURS

Was deine Darmbakterien jetzt brauchen!

Tauche ein in die Welt der präbiotischen Lebensmittel, die deinen Darm und dein Mikrobiom nähren und erfahre, wie du sie effektiv in deine tägliche Routine integrieren kannst

DEMNÄCHST MEHR INFOS UNTER
WWW.BAUCHBALANCE.DE

“BAUCHWOHL” KURS

Onlinekurs in 8 Modulen

Erhalte alltagstaugliche Hilfestellungen bei einem gereizten Darm. Entwickele Verständnis für deinen Darm und lerne über die Ursachen der Beschwerden und wie du deinem Darm gezielt helfen kannst.



MEHR INFOS UNTER
WWW.BAUCHBALANCE.DE



“BAUCHHARMONIE” COACHING

Du willst jetzt **sofort** starten und deine Anliegen in einer vertrauten Atmosphäre mit mir persönlich besprechen? Dann ist mein 1:1 Expertencoaching genau richtig für dich.

MEHR INFOS UNTER
WWW.BAUCHBALANCE.DE

HAST DU NOCH FRAGEN?



info@bauchbalance.de



www.bauchbalance.de



[bauchbalance_reizdarm](https://www.instagram.com/bauchbalance_reizdarm)

Impressum

Rechtlicher Hinweis – Haftungshinweis

“Daily Darm Care

Dein täglicher Darm-Guide: Ernährung und mehr” -eBook

Veröffentlichung: Mai 2024

Autorin: Ilona Sassenberg- www.bauchbalance.de

Designs: Foto und Illustration von Darowan und canva

Rechtlicher Hinweis:

Das eBook ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses eBooks dürfen nicht verbreitet, kopiert oder weitergegeben werden ohne Einverständniserklärung der Autorin Ilona Sassenberg.

Haftungshinweis:

Die Inhalte des eBooks sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr oder Garantie, weder ausdrücklich noch stillschweigend.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden oder eventuelle Nachteile, die aus den im eBook gegebenen Hinweisen und Tipps entstanden sind.