



# HANDOUT ZUM ONLINE-SEMINAR

## Hilfe für den Darm

### ENTLASTEN:

- Alles weglassen was nicht gut tut
- Allergen und arm an schnell fermentierbaren Kohlenhydraten (FODMAP) essen und trinken
- Kein Fast Food, Fertiggerichte und Konserven
- Zur Unterstützung: Heilerde, Zeolith, Silicea, Chiasamen, Flohsamen, Leinsamen

### SANIEREN:

- Hinzufügen was fehlt
- Verdauungsenzyme ergänzen
- A.D.A.M. Diät
- FODMAP-armes Essen und Trinken

### AUFBAU:

- Mikrobiota ergänzen und unterstützen
- Milchsäureprodukte
- Hochdosierte Probiota als Futter für die Mikrobiotika

### STABILISIEREN:

- Regeneration ermöglichen bzw. unterstützen
- Hochwertiges Eiweiß
- Ausreichend Vitalstoffe
- Entzündungshemmende Fettsäuren
- wertvolle Lebensmittel unverarbeitet und abwechslungsreich
- Kurmittel zur Stabilisierung der Darmgesundheit

### BASISCREME NACH DR. J. BUDWIG:

Zutaten für eine Portion:

- 2 EL Milch
- 125g - 150 g Magerquark
- 1 - 2 EL Leinöl (Dr. Budwig Omega-3-Öl)
- 1 - 2 TL Honig

Den Quark mit der Milch glattrühren, das Leinöl hinzufügen und unterrühren bis kein Öl mehr sichtbar ist, abschließend mit Honig süßen.

### KRAFTDRINK:

Zutaten:

- 100 ml Milch
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Energie Plus oder Molat
- 300 ml Saft (Orangen-, oder Aprikosensaft)
- etwas Nelkenpulver, Ingwer, Galgant

Alle Zutaten miteinander verrühren oder im Schüttelbecher shaken.