



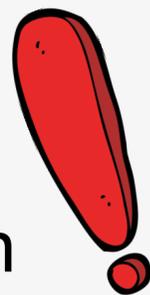


# Aufgaben des Darms

# Ernährung



Vorsicht mit  
Nahrungsergänzungen



## Vitamine & Mineralstoffe

- Zink - Zellerneuerung
- Allicin - schützen vor freien Radikalen
- Ballaststoffe für die Darmflora
- Vitamin C für die Immunabwehr
- ätherische Öle für die Verdauung
- Senföle für die Schleimhäute
- Selen schützt vor freien Radikalen & stärkt das Herz
- Omega 3 Fettsäuren schützen vor Entzündungen
- B-Vitamine sind an Serotoninbildung beteiligt



# Körpergewicht

Untergewicht & Übergewicht  
beeinflussen das Immunsystem  
negativ



## Zubereitung

- schonende Zubereitung
- wie dünsten und dämpfen
- fastfood & Fertigprodukte meiden
- möglichst unberarbeitete Lebensmittel



sprießen  
lassen



Bitte füttern....



# Präbiotische Lebensmittel



Präbiotika: "Futter" für die Bakterien, das das Wachstum steigert  
(lösliche Ballaststoffe)

- wandern unverdaut vom Magen über den Dünndarm weiter in den Dickdarm und dienen dort der Darmflora
- Artischocken, Bananen, Bohnen
- Chicoree, Erbsen, Getreide (gering)
- Knoblauch, Lauch, Zwiebeln
- Löwenzahn, Pastinaken, Schwarzwurzeln
- Topinambur, Spargel...

nach und nach in den Speiseplan einbauen





Entgiftung



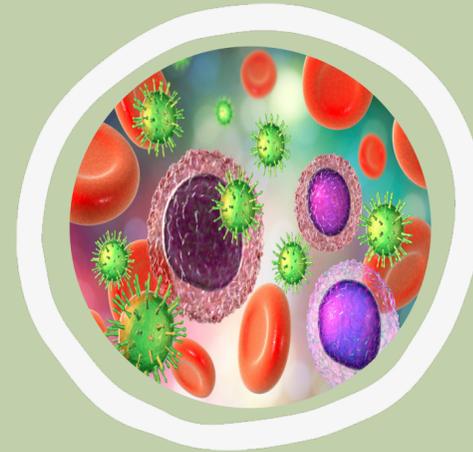
Gewinnung von  
Nährstoffen aus der  
Nahrung



Ausscheidung von  
Unverwertbarem



Energiebereitstellung



Immunabwehr