

Weitere Produkte aus dem Aurica Sortiment, um Ihr Wohlbefinden zu unterstützen

■ Verdauungstee

Der Kräutertee enthält Bitterstoffe aus der Artischocke, welche schon lange als gesundes Gemüse hoch geschätzt wird. Weitere Zutaten wie Lemongras und Orangenschalen runden den aromatisch-frischen Geschmack ab.

■ Anis-Kümmel-Fenchel Tee

Der würzig-süße Aurica Anis-Kümmel-Fenchel Tee aus ganzen Samenfrüchten, ein beliebter Haustee, ideal als gesunder Durstlöcher auch für Kinder, der sowohl heiß als auch kalt getrunken werden kann.

Bringen Sie Ihren Darm wieder in Schwung!

Aurica empfiehlt:



✓ Viel trinken!

Mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag in Form von Wasser oder Kräutertees – vor allem wenn Sie Ballaststoffe zu sich nehmen.

✓ Gesunde Ernährung!

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, vor allem mit viel frischem Obst und Gemüse, liefert neben den wichtigen Ballaststoffen auch reichlich Vitamine und Mineralstoffe.

✓ Bewusst essen!

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt lassen sich besser verdauen. Langsam essen, gut kauen, jeden Bissen genießen – denn die Verdauung beginnt im Mund.

✓ Bewegung!

Regelmäßige Bewegung bringt auch Ihren Darm auf Trab: Walken, Rad fahren, Schwimmen oder auch der Verdauungsspaziergang nach dem Essen.

Und noch ein Tipp: Haben Sie bisher kaum Ballaststoffe aufgenommen, so kann es anfänglich zu Blähungen kommen. Gewöhnen Sie Ihren Darm langsam an die ballaststoffreiche Kost und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Kohlensäurehaltige Getränke meiden).

Wer Blähungen hat, sollte sich bewusst entspannen, auch z. B. eine Warmflasche auf den Bauch legen oder den Bauch leicht mit kreisenden Bewegungen massieren.

Aurica wünscht Ihnen Gesundheit und Wohlbefinden!



Weitere Informationen und sowie Bezugsquellen unserer Produkte finden Sie unter www.aurica.de.



DIE AURICA PRODUKTLINIE

... natürlich – für sie

- Vital
- Tee
- Ballaststoffe
- Körperpflege
- Basenbalance®
- Hildegard von Bingen
- Femica®
- Herbitter®
- Hanf



EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

BALLASTSTOFFE

AURICA
Naturheilmittel und Naturwaren GmbH
Kochstr. 3-5
66763 Dillingen

Tel +49 6831 50347-0
Fax +49 6831 50347-15
info@aurica.de
www.aurica.de

Kostenlose Aurica-Infoline
0800 2874221

(kostenlos aus dem dt. Festnetz)

Ratgeber



Gesundheit und Wohlbefinden beginnen im Darm

Jeder kennt es: Dieses Gefühl im Bauch, wenn wir etwas Aufregendes erleben und auch wenn etwas nicht gut läuft oder uns verängstigt oder stresst. Der Darm ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan, denn er **beeinflusst unser körperliches sowie psychisches Wohlbefinden**; man spricht sogar vom „Darmhirn“.



Die Bedeutung des Darms für unser Wohlergehen wird uns erst bewusst, wenn er aus dem Gleichgewicht gerät und mit Verdauungsstörungen auf sich aufmerksam macht.

Jeder weiß, wie unangenehm es ist, wenn wir uns im Bauch nicht richtig wohlfühlen. Vielleicht fühlt er sich prall an, aufgrund unangenehmer

Blähungen oder Völlegefühl. Wir leiden unter Bauchschmerzen, Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall (beides oft sogar chronisch), dies kann richtig schmerzhaft sein. Eine beschwerdefreie und vor allem regelmäßige Verdauung hat einen enormen Einfluss auf unser tägliches Wohlbefinden und somit auch auf unsere Lebensqualität.

Der Darm und unser Immunsystem

Der Darm, das größte Organ des Körpers, ist nicht nur unser Verdauungsorgan – in der Schleimhaut des Darms finden sich etwa 80 % aller Abwehrzellen. Auf die Immunsituation im Darm wirken sich nicht nur die unterschiedlichen Inhaltsstoffe unserer Nahrung, Pilze, Bakterien, Krankheitserreger aus, sogar psychische Belastungen können das Immunsystem beeinflussen.

Funktioniert er nicht mehr richtig, so kann es zur Schwächung des gesamten Immunsystems kommen. Die Folgen: Wir fühlen uns schlapp, müde und sind meist anfälliger für Infektionen.

Der Darm ist Tag und Nacht aktiv, um aus den Nahrungsbestandteilen Kohlenhydrate, Fette, Eiweißarten, Salze und Vitamine zu resorbieren und dem Organismus zuzuführen.

Im menschlichen Darm, insbesondere im Dickdarm, befinden sich Milliarden unterschiedlicher Mikroorganismen, diese werden als „Darmflora“ bezeichnet. Ohne die Darmbakterien können manche Nahrungsbestandteile nicht oder nicht vollständig verwertet werden, sie sind an einer optimalen Nährstoffverwechslung beteiligt. Darüber hinaus haben die Mikroorganismen der Darmflora noch weitere wichtige Funktionen. Sie verhindern, dass Krankheitserreger sich im Darm ausbreiten können und Infektionen hervorrufen, sie wirken im positiven Sinne regulierend auf unser Immunsystem, bilden verschiedene Vitamine und Fettsäuren und tragen u.a. zur Energieversorgung der Zellen der Darmschleimhaut bei.



Unseren Darm entsprechend zu „pflegen“ ist daher wichtig.

Verschiedene Faktoren können den Darm erheblich belasten

Unsere Ernährung ist der wichtigste Punkt, wenn es um die Darmgesundheit geht. Alles was wir täglich an Nahrung und auch an Flüssigkeit zu uns nehmen, durchläuft den Verdauungstrakt.

Eine unausgewogene, einseitige Ernährung, meist zu fett und kalorienreich, mit vielen Süßigkeiten, Ballaststoffmangel durch den Verzehr von Weißmehlprodukten, eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr zudem noch täglicher Alkoholenuss; dies sind alles Faktoren, die unsere Verdauung auf Dauer belasten. Zudem kann Übergewicht, Bewegungsmangel, die (ständige) Einnahme von Medikamenten (z.B. Antibiotika, Schmerzmittel), Darminfektionen, Hormonumstellung aber auch ständiger Stress zu weiteren Belastungen des Darms beitragen.

Bringen Sie Ihren Darm in Schwung und verändern Ihre Ernährungsweise

Bevorzugen Sie naturbelassene Lebensmittel. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Salat, Vollkornprodukten, Müsli, Hülsenfrüchten. Sie nehmen nicht nur wichtige Nährstoffe, sondern auch reichliche Ballaststoffe zu sich.



Auch Kefir, Buttermilch und Naturjoghurt (nicht bei Lactoseintoleranz) können zur Darmgesundheit beitragen – und folglich zu unserem Wohlbefinden. Und ausreichend trinken ist wichtig. Mindestens 2 Liter pro Tag in Form von stillem Wasser und Kräutertee.

Ballaststoffe – von wegen Ballast!

Ganz im Gegensatz zu der Herkunft des Wortes „Ballast“ sind aus ernährungsphysiologischer Sicht Ballaststoffe alles andere als überflüssig oder wertlos. Ballaststoffe sind unverdauliche Fasern pflanzlicher Nahrungsmittel. Sie haben weder nährenden Wert, noch erzeugen sie Energie – dennoch üben sie auf unseren Organismus eine unverzichtbare Funktion aus:

Man unterscheidet zwischen löslichen (vor allem in Obst und Gemüse) und unlöslichen Ballaststoffen (vorwiegend in Getreide, Hülsenfrüchten). Lösliche Ballaststoffe fungieren als Quellstoffe, indem sie Flüssigkeit binden und so ihr Volumen vergrößern. Dies macht den Darminhalt weicher und das Volumen des Darminhalts nimmt zu. Die Darmbewegung wird angeregt, so dass der Speisebrei zügiger verdaut werden kann.

Daher ist es wichtig, beim Verzehr von Ballaststoffen viel zu trinken. Die Flüssigkeit hält den Nahrungsbrei geschmeidig, denn je länger der Speisebrei im Darm verweilt, umso trockener und fester ist er.

Ballaststoffe tun noch mehr für uns:

- führen zur Sättigung und verhindern somit Heißhungerattacken
- haben einen positiven Einfluss auf den Insulinspiegel
- binden bei der Verdauung Cholesterin an sich und senken somit den Cholesterinspiegel
- unterstützen eine gesunde Darmflora

Aurica Ballaststoffe – Ein gutes Bauchgefühl

So vielfältig wie Ihre Bedürfnisse ist unsere große Auswahl an Ballaststoffen, um Ihre tägliche Ernährung langfristig mit hochwertigen Ballaststoffen aufzuwerten.

! Alle Produkte sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.

■ Flohsamenschalen (glutenfrei)

Sind die Samenschalen der Indischen Pflanze *Plantago ovata*, einer einjährigen Wegerich-Pflanze. Die Schalen sind reich an löslichen Ballaststoffen, quellen schnell in Verbindung mit Wasser und können somit sofort getrunken werden. Aurica Flohsamenschalen sind geschmacksneutral und ohne jegliche Zusätze.

■ Flohsamenschalen gemahlen (glutenfrei)

Fein vermahlene Flohsamenschalen mit hohem Anteil an Ballaststoffen, sehr schnell quellfähig. Bestens geeignet auch zum Eindicken von Speisen und zur Bindung als Beigabe bei der Herstellung glutenfreier Backwaren. Ohne jegliche Zusätze.

■ Inulin

Leicht süßlich schmeckender Ballaststoff aus der Chicoréewurzel. Auch für Diabetiker geeignet.

■ **Leinsamen braun** (aufgebrochen), **goldgelb** (ganz und geschrotet) Altbewährte Ballaststofflieferanten mit leicht nussigem Geschmack. Bestens als Beigabe in Müsli, Joghurt oder auch zum Backen geeignet.

■ Flohsamen*

Der dunkelbraune fast schwarze Flohsamen wird vorwiegend in Europa kultiviert. Pflanzliches Abführmittel bei Verstopfung. Zur Behandlung von Stuhlverstopfung, für die Bildung von weichem Stuhl, wenn eine erleichterte Darmentleerung erwünscht ist, z.B. bei Einrissen in der Afterschleimhaut, Hämorrhoiden, nach rektal-analen operativen Eingriffen, in der Schwangerschaft, bei Reizdarm. Flohsamen führen nicht zur Gewöhnung und sind ideal zur Langzeiteinnahme.



*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.