

Tabuthema Verdauung – das hilft natürlich

10 Tipps, die deine Verdauung auf natürliche Weise verbessern



Bonn, September 2022. Psst, über die Verdauung spricht man nicht! Dabei hatte wohl jeder schon mal Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Und es gibt viele natürliche Methoden, um die Verdauung zu verbessern, von speziellen Ballaststoffen über Tees

und Gewürze bis zu Heilwasser, das die Verdauung sanft in Schwung bringt. Hier sind zehn Tipps für eine natürlich gute Verdauung.

Funfact: Die alten Römer gingen viel entspannter mit dem Thema Verdauung um. Sie trafen sich sogar auf öffentlichen Latrinen, hockten im Halbkreis über ihren Löchern und plauderten oder lasen Zeitung.

1. **Regelmäßig leichte Mahlzeiten**

Wenn du Probleme mit der Verdauung hast, mute deinem Körper nicht zu viel zu. Iss am besten regelmäßig (3-5 x täglich) leichte, gut verdauliche und nicht zu fettreiche Mahlzeiten.

2. **Richtig essen**

Dein Bauch freut sich über frisches, buntes und abwechslungsreiches Essen mit viel Gemüse und Obst, Vollkorngetreide und pflanzlichen Ölen.

3. **Gut kauen und genießen**

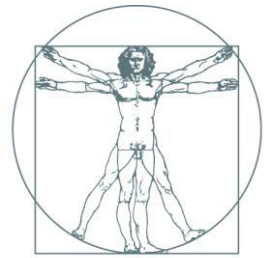
Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Deshalb lohnt es sich, gründlich zu kauen und die Mahlzeiten in Ruhe zu genießen. Dann hat der Darm weniger zu tun.

4. **Bakterien als nützliche Helfer**

Milchsäurebakterien und weitere nützliche Bakterien helfen dem Darm, die Nahrung abzubauen. Sie finden sich vor allem in fermentierten Produkten wie Joghurt oder Sauerkraut.

5. **Genug trinken**

Damit es im Darm geschmeidig vorangeht, braucht es genug Flüssigkeit. Deshalb solltest du jeden Tag mindestens 1,5 Liter trinken, am besten kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, Heilwasser oder Tee.



6. Heilwasser mit Sulfat

Beim Trinken kannst du die Verdauung zusätzlich fördern durch ein Heilwasser mit viel Sulfat (ab etwa 1.200 mg/l). Denn Sulfat kann die Produktion von Verdauungssäften ankurbeln und die Darmaktivität anregen.

7. Gewürze und Tees

Bei Blähungen oder Bauchschmerzen können Gewürze und Kräutertees die Beschwerden lindern. Anis, Fenchel oder Kümmel können Blähungen mildern. Kamille oder Pfefferminze können bei Schmerzen beruhigen.

8. Zusätzliche Ballaststoffe

Bei akuter Verstopfung können zusätzliche Ballaststoffe aus Flohsamenschalen, Trockenpflaumen oder Feigen helfen, den Darm wieder in Schwung zu bringen. Dazu aber unbedingt genug trinken!

9. Genug Bewegung

Regelmäßige Bewegung massiert den Darm und bringt ihn auf Trab. Deshalb am besten jeden Tag eine Runde spazieren gehen, Sport treiben, Tanzen oder spezielle Bauchgymnastik machen.

10. Entspannen und loslassen

Der Darm reagiert empfindlich auf Stress. Also öfter mal Pause machen und Entspannen. Nimm dir auch Zeit für den Toilettengang und unterdrücke ihn nicht. Dein Darm wird es dir danken.

Altbewährt: Sulfat-Heilwässer

Seit Urzeiten haben die Menschen natürliche Heilwässer, die viel Sulfat enthalten, genutzt, um ihre Verdauung zu verbessern. Schon die alten Römer brachten damit ihre Verdauung in Schwung. Die Wirkungen sind heute durch Studien bestätigt¹². Zusätzlicher Vorteil: Heilwässer haben keine Kalorien und liefern zugleich die benötigte Flüssigkeit. Erhältlich sind Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Welche Heilwässer viel Sulfat enthalten, zeigt das Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com.

3.171 Z.

¹ Naumann et al., Effects of Sulphate-Rich Mineral Water on Functional Constipation: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study, *Forschende Komplementärmedizin* 2016;23:1-8

² Dupont et al., Time to treatment response of a magnesium- and sulphate-rich natural mineral water in functional constipation. *Nutrition*. 2019 Sep;65:167-172. doi: 10.1016/j.nut.2019.02.018. Epub 2019 Feb 27

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 23 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die **neu gestaltete Website www.heilwasser.com**.

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.



Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91