
Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 -472887
Telefax: 06221- 473159
www.praxis-arends.de

10 gute Tipps für Ihren Darm

- Essen Sie nie zuviel auf einmal! Teilen Sie Ihre Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen auf. Langsam Essen. Zum essen wenig trinken.
- Reduzieren Sie stark fett- oder zuckerhaltige Nahrungsmittel.
- Vorsicht mit scharfen Gewürze, Hülsenfrüchte, Alkohol und Kaffee.
- Reagieren Sie auf fermentierte Sacchariden? Artischocken, Knoblauch, Zwiebeln, Spargel, Lauch, Erbsen, Bohnen, Kohl und Pilze.
- Zurückhaltung mit Fruktose: Getränke, die „zuckerfrei“ sind. Obst, wie Pflaumen, Birnen oder Trauben vermeiden. Lieber: Bananen und Erdbeeren
- Tragen Sie bequeme Kleidung, die den Bauch nicht einengt.
- Nach den Hauptmahlzeiten eine Portion (Bio-)Joghurt (Laktobazillen-haltig z.B. von Onken).
- Achten Sie auf Fasernstoffen (Müesli, Vollkornbrot): 1 Teelöffel indische Flohsamenschalen morgens. Wenn die Beschwerden zunehmen, Fasernstoffe eliminieren.
- Kohlensäurehaltige Getränke weglassen
- Tee trinken: Fenchel, Anis, Kümmel oder Kamille.

Versuchen Sie mal 10 bis 30 Tropfen Sab simplex® nach dem Essen einzunehmen. Die Tropfen sollten die Blähungen reduzieren. Wenn nach 1 Woche keinen Effekt: Tropfen wieder weglassen.