

SANER GUIDE

# Darm- gesundheit



SANER



# Willkommen bei SANER

SANER ist ein in der Region Basel verwurzelttes Familienunternehmen. Der Apotheker und Naturarzt Dominik Saner Staub und sein Sohn Florian Staub führen es in dritter und vierter Generation.

## **Wir haben das Wissen, du hast die Wahl**

Bei SANER ergänzen sich Naturheilkunde, klassische Schulmedizin und alternative Ansätze ganzheitlich-integrativ. Unsere besondere Leidenschaft gilt dabei der Naturheilkunde als Teil einer modernen, menschenzentrierten Pharmazie.

## **Nimm deine Gesundheit in die Hand**

Wir möchten es allen Menschen ermöglichen, selbstbestimmt für ihre Gesundheit einzustehen. Der Schlüssel dazu ist Wissen.

Beratung und Wissensvermittlung sind deshalb fest in unserem Credo verankert.



**Schweizer Familienunternehmen  
seit 1935**



**Ganzheitlich-integratives  
Gesundheitsverständnis**



**Eigene Manufaktur**



**Grosses Sortiment mit zahlreichen  
Hauspezialitäten**





EIN GESPRÄCH MIT DOMINIK SANER STAUB,  
APOTHEKER UND NATURHEILPRAKTIKER

## Ja, der Darm ist wirklich so wichtig!

Der Darm spielt eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit. Er hat nämlich weit mehr Aufgaben als bloss die Verdauung. Er ist mit dem Immunsystem verknüpft, beherbergt das intestinale Mikrobiom (früher: Darmflora) und beeinflusst sogar unsere Psyche. Deshalb ist ein gepflegter Darm gelebte Gesundheitsvorsorge.

**Überall wird von Darmgesundheit gesprochen.  
Warum ist sie so ein grosses Thema?**

Weil die Darmgesundheit wirklich so wichtig ist! Wir sehen das in der Apotheke und Drogerie sowie in meiner Praxis. Viele Menschen klagen über diffuse Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Müdigkeit, häufige kleine Infekte, Hautausschläge oder plötzlich auftretende Lebensmittelunverträglichkeiten. Der Darm ist nicht immer der Schuldige, aber fast immer ein wichtiger Faktor. Bringen wir ihn ins Gleichgewicht, verbessern sich die Symptome.

«Der Darm ist fast immer ein wichtiger Faktor.»

**Aber ist das eine neumodische Erscheinung? Oder warum wird Darmgesundheit plötzlich so fest betont?**

Der Einfluss des Darms ist natürlich nicht neu. Wir wissen einfach immer mehr darüber und sehen deshalb stärker die Zusammenhänge. Dazu kommt, dass die heutige Welt nicht sehr darmfreundlich ist. Unser industrialisiertes Leben, die moderne Ernährung, Hektik, Stress und Medikamente belasten den Darm. Das verursacht heute sicher mehr Probleme als früher, wir verstehen die Ursache mancher Probleme heute aber auch einfach besser.

## Haben wir denn überhaupt einen Einfluss auf unsere Darmgesundheit?

Ja, sehr! Jede und jeder von uns kann allein durch den Lebensstil sehr viel für den Darm tun. Das beginnt natürlich bei der Ernährung und unserer Versorgung, umfasst aber auch unser Essverhalten generell, unseren Lebensrhythmus, Stressmanagement und einige weitere Faktoren.

## Das hört sich kompliziert und nicht sehr alltagstauglich an...

Letztlich sind es kleine Entscheidungen, die wir immer wieder treffen können. Dabei müssen wir auch nicht perfekt sein. Niemand ernährt sich total ausgewogen. Die Welt lockt uns alle mit Zucker und Genussmitteln. Klar sitzen wir zu viel. Stressige Phasen und Schlafmangel gibt's einfach. Aber hier und da können wir immer wieder für den Darm entscheiden. In der Summe haben kleine Entscheidungen eine grosse Auswirkung auf unsere Darmgesundheit.

## Und was sind das für Entscheidungen?

Grob gesagt geht es meist um Ernährung, Bewegung und Lebensrhythmus. Im Alltag sind das immer wieder kleine Elemente, die ineinander greifen. Um das zu durchschauen, ist es sinnvoll, sich etwas Grundwissen anzueignen. Erkennen wir die echten Bedürfnisse des Darms, verstehen wir auch, was ihm guttut.

## Genau das tun wir in der Saner Apotheke & Drogerie und mit diesem Guide:

Wir vermitteln echtes Wissen und konkreten Rat, damit Darmpflege verständlich und im Alltag leichter wird. Wer tiefer gehen möchte, findet bei uns jederzeit eine einfühlsame Beratung und individuelle, natürliche Unterstützung.

## Unsere Expert:innen zum Thema Darmgesundheit



**Andrea Betschart**  
Pharmabetriebs-  
assistentin &  
Schüssler Salze  
Expertin



**Andrea Nyfeler**  
Drogistin &  
Vitalstoffberaterin



**Melanie Schwyzer**  
Drogistin HF



**Dominik Saner Staub**  
Apotheker und  
Naturheilpraktiker

Du triffst unsere Expert:innen in unseren Apotheken und unserer Drogerie, in persönlichen Expertenberatungen sowie an speziellen Events und Veranstaltungen.

[www.saner.health/experten](http://www.saner.health/experten)

# Ein echt vielfältiges Organ

Die Verdauung ist die Hauptaufgabe des Darms. Er spielt aber auch eine bedeutende Rolle für die Immunabwehr, beherbergt das intestinale Mikrobiom und steht sogar in Verbindung mit dem Gehirn.

Bei der Verdauung gewinnt der Darm Energie und Nährstoffe aus der Nahrung und schleust sie durch die stark gefaltete und gut durchblutete Darmschleimhaut in den Körper. Diese hat dazu unzählige Ausstülpungen, sogenannte Zotten, die wiederum Ausstülpungen haben, sogenannte Villi und Microvilli. Insgesamt ergibt das eine erstaunliche Fläche von bis zu 500 m<sup>2</sup>.

## Innen oder aussen?

Wie eine Röhre reicht der Verdauungstrakt vom Mund bis zum Anus durch den ganzen Körper. Obwohl Magen und Darm im Inneren des Körpers liegen, ist alles darin streng genommen noch «ausen»: Nahrung gelangt erst durch den Verdauungsprozess und über die Darmschleimhaut wirklich in den Körper. Der Darm ist also ein Kontaktorgan zur Aussenwelt – ähnlich wie die Haut. Deshalb ist er für die Abwehr so wichtig: Hier treffen täglich Stoffe, Erreger und Fremdkörper aus unserer Umwelt ein. Das liefert dem Darm aber auch viele Informationen über die Aussenwelt.

Über die Darm-Hirn-Achse kommuniziert er sie ans Gehirn.

## Der Darm und deine Abwehr

Die Abwehr ist die zweite grosse Aufgabe des Darms. Die Darmschleimhaut muss einerseits durchlässig sein, damit Nährstoffe ins Blut gelangen, andererseits funktioniert sie aber auch als Barriere gegen Erreger. Tatsächlich befinden sich bis zu 80% unserer Immunzellen in der Darmschleimhaut. Zusammen mit dem intestinalen Mikrobiom bilden sie die sogenannte Darmbarriere, ein zentrales Element unserer Körperabwehr. Umso wichtiger ist es, die Darmschleimhaut gut zu versorgen, zu pflegen und hydriert zu halten.

## Die letzte Reise

Im Dickdarm wird der übriggebliebene Nahrungsbrei für die Ausscheidung vorbereitet. Der Stuhlgang verrät viel über die Darmgesundheit. Wie oft wir das stille Örtchen besuchen, ist dabei sehr individuell: Alles zwischen dreimal täglich und alle drei Tage gilt als unbedenklich.

**1 IM MUND**

wird die Nahrung zerkleinert und mit Speichel vermischt.

**2 DURCH DIE SPEISERÖHRE**

gelangt die Nahrung in den Magen.

**3 IM MAGEN**

tötet die Magensäure Keime ab und leitet die Eiweissverdauung ein.

**4 DER DARMS**

besteht aus Dün- und Dickdarm.

**5 DER DÜNNDARM**

gewinnt wertvolle Nährstoffe aus dem Speisebrei.

**ÜBER DIE DARMSCHLEIMHAUT**

gelangen die Nährstoffe ins Blut.

**6 DIE DARMSWAND**

besteht neben der Darmschleimhaut auch aus Bindegewebe und einer dünnen Muskelschicht.

**7 IM DICKDARM**

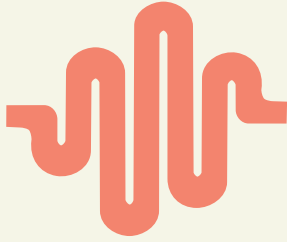
wird der übrige Speisebrei entwässert und die Ausscheidung vorbereitet.

**DAS INTESTINALE MIKROBIOM**

wohnt im Dickdarm. Es unterstützt die Verdauung, die Abwehr und sendet Informationen ans Gehirn.

**8 DURCH DEN ANUS**

werden unverdauliche Nahrungsreste als Stuhl ausgeschieden.

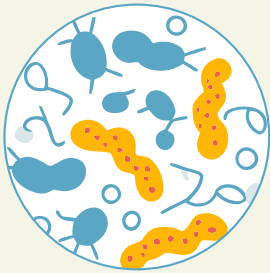


## Bis zu 8 Meter lang

Der Magen-Darm-Trakt reicht vom Mund bis zum Anus und ist eigentlich eine Art Röhre durch unseren Körper, die mit Schleimhaut ausgekleidet ist.

## Etwa 70 – 80 %

unserer Immunzellen leben auf der Darmschleimhaut und bilden eine wichtige Barriere.

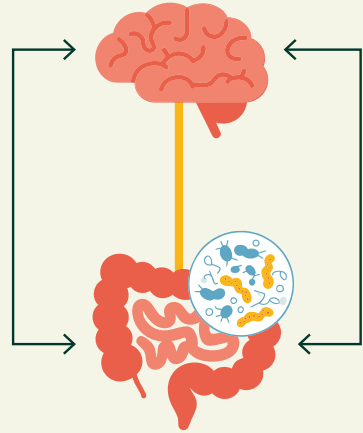


## 30 – 100 Billionen

uns wohlgesinnte Bakterien beherrscht das intestinale Mikrobiom.

## 100 – 200 Millionen

Nervenzellen durchziehen den Darm. Das sind mehr Neuronen als im gesamten Rückenmark.



## Darm-Hirn-Achse

verbindet unseren Kopf und Bauch. Der Darm sendet über den Vagusnerv sehr viel mehr Informationen ans Gehirn als umgekehrt, nämlich etwa 90 %.

## 1 – 3 Tage

dauert der Verdauungsvorgang vom ersten Bissen bis zur Ausscheidung, beeinflusst vom individuellen Stoffwechsel, aber auch von der Nahrungszusammensetzung.

# Der rege Austausch über die Darm-Hirn-Achse

Über den Vagusnerv stehen Gehirn und Magen-Darm-Trakt in Verbindung. Es handelt sich dabei um einen langen, dicken Nervenstrang, der sich im Verdauungstrakt weit verzweigt zum sogenannten enterischen Nervensystem. Der Vagusnerv und dieses Nervengeflecht haben sogar vier- bis fünfmal mehr Neuronen als das Rückenmark.

Der Vagusnerv ist der grösste Nerv des Parasympathikus und reguliert die Aktivität fast aller innerer Organe zumindest teilweise. Durch das Zusammenspiel des parasympathischen Nervensystems und seinem Gegenspieler, dem sympathischen Nervensystem, können sich psychische Komponenten wie Nervosität, übermässiger Stress oder auch Verliebtheit auf den Bauch, die Verdauung und den Appetit auswirken.

Noch intensiver läuft die Kommunikation aber von unten nach oben. Der Darm schickt neunmal mehr Nachrichten zum Gehirn wie umgekehrt. Mittels Botenstoffen kommuniziert er Informationen aus der Umwelt, zum Beispiel über die Zusammensetzung und Nährstoffdichte von Nahrung oder auch über allfällige Erreger, die in den Darm gelangen. Das erlaubt es dem Körper, entsprechend zu reagieren, und beeinflusst zum Beispiel das Immunsystem.

Aber nicht nur das: Auch Botenstoffe wie das Glückshormon Serotonin werden teils im Darm gebildet und von dort ans Gehirn geschickt. Der Darm beeinflusst also auch unsere Psyche, Konzentration und unser Schlafverhalten. Heute wird sogar ein Zusammenhang zwischen dem intestinalen Mikrobiom und Depressionen vermutet.



**Vagusnerv:** Ein dicker Nervenstrang, der Kopf und Bauch verbindet. Grösster Nerv des parasympathischen Nervensystems.

**Enterisches Nervensystem:** Im Verdauungstrakt teilt sich der Vagusnerv zu diesem weit verzweigten Nervengeflecht mit über 100 Mio. Nervenzellen.

**Informationsfluss:** Gehirn und Darm stehen im Austausch. Grösstenteils sendet der Darm Informationen nach oben, etwa neunmal so viel wie umgekehrt.

**Stimmungszentrale:** Das Glückshormon Serotonin wird zu 90 % in spezialisierten Darmzellen gebildet und von dort ans Gehirn gesandt.

DAS BLÜHENDE GÄRTCHEN IN DEINEM DARM

## Das intestinale Mikrobiom

In unserem Darm lebt eine Vielzahl nützlicher Kleinstlebewesen, hauptsächlich Bakterien, aber auch Viren, Pilze und Einzeller. Sie bilden das sogenannte intestinale Mikrobiom (früher: Darmflora). Sie sind eigentlich körperfremd, aber lebenswichtig.

### Ein Zuhause zum Wohlfühlen

Für ein vielfältiges Mikrobiom müssen sich die Bakterien wohlfühlen: Das Milieu muss stimmen. Das bedeutet vor allem eine gesunde Darmschleimhaut sowie bestimmte Ballaststoffe, sogenannte Präbiotika, als Nahrung für die Bakterien. Faktoren wie übermäßiger Stress oder Rauchen können das Gärtchen negativ beeinflussen.

### Das Mikrobiom isst mit

Präbiotika sind bestimmte Ballaststoffe, die den Darmbakterien als Fut-

ter dienen. Gute Quellen sind Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen.

### Nicht so schöne neue Welt

Das moderne Leben mit stark verarbeiteten Lebensmitteln, Genussmitteln und oft hektik ist für die Darmflora eher eine Belastung. Bei vielen Menschen ist die Vielfalt des Mikrobioms deshalb eingeschränkt: Durch ein gutes Darmmilieu und allenfalls Probiotika lässt es sich unterstützen und aufbauen.



#### DAS INTESTINALE MIKROBIOM Allrounder mit wichtiger Funktion

- Es zersetzt im Verdauungsprozess ansonsten unverdauliche Nahrungsbestandteile und produziert daraus kurzkettige Fettsäuren, welche die Darmzellen ernähren und entzündungshemmend wirken.
- Es ist an der Regulation des Immunsystems beteiligt, hält Erreger ab und produziert antimikrobielle Substanzen.
- Es ist an der Produktion des Hormons Serotonin beteiligt, das hauptsächlich im Darm hergestellt wird.
- Es spielt eine Rolle für die Blutzuckerregulation und das Körpergewicht.
- Es produziert verschiedene B-Vitamine und Vitamin K.
- Es steht in Kommunikation mit dem Gehirn.



MELANIE SCHWYZER, DROGISTIN HF

## Was sind eigentlich Probiotika?

Viele Menschen kennen Probiotika als Nahrungsergänzungsmittel mit lebenden Milchsäurebakterien. Sie werden oft empfohlen, um das intestinale Mikrobiom aufzubauen. Das kann z.B. nach Krankheit, nach der Einnahme von Medikamenten (besonders Antibiotika) oder bei Verdauungsbeschwerden ohne klare medizinische Ursache sinnvoll sein. Die Einnahme sollte kurweise bei Bedarf erfolgen.

Im normalen Alltag ist vor allem das Darmmilieu entscheidend. Ohne die richtigen Bedingungen können sich die Bakterien nicht ansiedeln. Deshalb ist die ganzheitliche Darmpflege oft von grösserer Bedeutung als die Einnahme von Probiotika. Zentral dafür sind Ernährung und Stressmanagement.



**Präbiotische Ballaststoffe** dienen als Nahrung für die nützlichen Bakterien, z.B. in Lauch, Hafer oder wenig reifen Bananen.



**Fermentierte Lebensmittel** enthalten natürlicherweise Milchsäurebakterien z.B. Joghurt, Sauerkraut oder Kimchi.



**Wenig Zucker und verarbeitete Lebensmittel;** sie belasten das intestinale Mikrobiom und die Darmschleimhaut.



**Stressmanagement und Stressabbau** sind wichtig für den Darm. Übermässiger Stress und Schlafmangel können das intestinale Mikrobiom stören.

HÖR AUF DEIN BAUCHGEFÜHL

# Wie geht's deinem Darm?

Beantworte diese Fragen ehrlich für dich um herauszufinden, ob du deinem Darm vielleicht etwas mehr Liebe schenken solltest!\*

## Gemüse esse ich

täglich mehrmals (0) |  täglich einmal (1) |  seltener (2)

---

## Fleisch esse ich

gar nicht (0) |  mehrmals pro Woche (1) |  täglich (2)

---

## Ich trinke täglich (2 Antworten möglich)

1,5 bis 2 l Wasser (0) |  weniger als 1,5 l Wasser (1)  
 öfters auch mal Süssgetränke (2)

---

## Ich bewege mich täglich

genug und mit Freude (0) |  ein wenig (1) |  kaum (2)

---

## Stress ist in meinem Alltag

ein Dauerbegleiter (2) |  ein Auf und Ab (1) |  eigentlich kein Thema (0)

---

## Müde ohne ersichtlichen Grund fühle ich mich

sehr oft (2) |  gelegentlich (1) |  so gut wie nie (0)

---

## Verdauungsprobleme beschäftigen mich

häufig (2) |  gelegentlich (1) |  so gut wie nie (0)

---

## Krank werde ich

häufig (2) |  gelegentlich (1) |  selten (0)

## Auswertung

### 0–3 Punkte – Gut in Balance

Du scheinst dich gut um deinen Darm zu kümmern und gut in Balance zu sein. Weiter so!

### 4–7 Punkte – Da meldet sich was

Nimm dir doch mal wieder Zeit, stärker auf deinen Darm zu hören und ihm etwas Liebe zu schenken. Oft reichen dazu schon kleine Veränderungen. In der Apotheke und Drogerie beraten wir dich gerne!

### 7+ Punkte – Bittet um Aufmerksamkeit

Dein Darm hat mehr Einfluss, als du vielleicht denkst. Tu dir und deiner Gesundheit etwas Gutes und hilf deinem Darm. Wir unterstützen dich dabei gerne individuell in der Expertenberatung Darmgesundheit.

\*Kein Ersatz für eine ärztliche Abklärung. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden muss ein Arzt, eine Ärztin hinzugezogen werden.

## Wir begleiten dich mit der Expertenberatung Darmgesundheit

**Unkompliziert, individuell und kostengünstig**

Gemeinsam finden wir heraus, was du verbessern kannst und erstellen deinen Plan für mehr Wohlbefinden – damit du direkt loslegen kannst.

- 20 Minuten persönliche Beratung
- diskret im Besprechungsraum
- inkl. individuellem Plan für die Darm-Regenerationskur
- nur 40.– Franken

**Buche unsere Expertenberatung ganz einfach online!**





DOMINIK SANER STAUB HAT TIPPS FÜR DEN ALLTAG

## Hilf deinem Bauch – jeden Tag ein bisschen

Eins vorweg: Es muss nicht ganz oder gar nicht sein! Mehr Gemüse, weniger Zucker, mal auf die Zwischenmahlzeit verzichten: Schon wenn das hin und wieder gelingt, ist das ein Gewinn für den Darm. Jedes bisschen Darmpflege ist besser als keine!

### 1. Regelmässiger Essrhythmus

Ständiges Knabbern hält den Darm in stressigem Dauerbetrieb. Eine gute Verdauung benötigt Ruhepausen. Ideal sind drei Mahlzeiten täglich in einem möglichst gleichmässigen Abstand. Ein guter Rhythmus zwischen Essen und Verdauen ist entscheidend.

### 2. Möglichst oft frisches Gemüse

Eine ausgewogene Ernährung ist hauptsächlich pflanzlich, enthält gute Fette (ungesättigte Fettsäuren, z.B. in Olivenöl, Avo-

cado, Nüssen, Fisch) und eher wenig Fleisch. Warme, frische Mahlzeiten sind leichter verdaulich, Rohkost belastet den Darm mehr.



### 3. Zeit nehmen zum Essen

Wer zu schnell isst oder nebenbei aufs Handy oder den Fern-

seher schaut, kaut zu wenig, schluckt mehr Luft, hört weniger auf sein Sättigungsgefühl und verdaut schlechter. Essen verdient echte Aufmerksamkeit.

### 4. Ausreichend Ballaststoffe

Sie fördern zum einen die Darmbewegung und füttern zum anderen die Bakterien des intestinalen Mikrobioms. Sie sind insbesondere in Obst, Gemüse und Getreide vorhanden. Für eine ausreichende Versorgung sind Flohsamenschalen oder Akazienfasern eine gute Ergänzung.

## 5. Flüssigkeitsversorgung

Unser Körper benötigt unbedingt genug Wasser. Das gilt u.a. auch für die Darmschleimhaut. Genug zu trinken zählt deshalb ebenfalls zur Darmpflege. Stilles Wasser ist eine gute Wahl, mit Kräutertees kannst du dir aber zusätzlich sekundäre Pflanzenstoffe zunutze machen.



## 6. Natürliche Probiotika

Milchsäurebakterien fördern eine gute Besiedelung des intestinalen Mikrobioms. Sie entstehen natürlicherweise bei der Fermentation von Lebensmitteln. Im Alltag ist es deshalb sinnvoll, hin und wieder

bewusst fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Sauerteigbrot, Miso oder Kimchi zu essen.



## 7. Mehr Bewegung

Bewegung bringt den Stoffwechsel in Schwung, fördert die Durchblutung und die Darmmotilität und baut Stresshormone ab. Das alles hilft dem Darm. Schon ein Spaziergang, sanftes Yoga oder einmal mehr die Treppe zu nehmen tun gut.



## 8. Gelegentliche Darmkur

Um dem Darm eine Auszeit zu gönnen und ihn gezielt zu unterstützen, kann eine Darmkur angezeigt sein. Meist bedeutet das eine (vorübergehende) Ernährungsumstellung. Wichtig ist eine ausreichende Nährstoffversorgung! Eine Darmkur sollte mit Wissen und Plan erfolgen. Zu diesem Zweck bieten wir bei SANER z.B. die Expertenberatung Darmgesundheit an.



Hier findest du unsere Expertenberatungen.



ANDREA NYFELER, BERÄT DICH

## Nährstoffe für den Darm

Ein gesunder Darm ist auf eine gute Versorgung und Pflege angewiesen. Das betrifft insbesondere die Darmschleimhaut und das intestinale Mikrobiom (früher: Darmflora).

**Vitamin A, B-Vitamine (u.a. Biotin), Zink und die Aminosäure L-Glutamin** sind wichtig für den Aufbau und die Regeneration der Schutzbarriere der Darmschleimhaut.

Diverse **B-Vitamine** sind für verschiedenste Stoffwechselforgänge im Darm von Bedeutung. **B12** spielt ausserdem für das intestinale Mikrobiom eine wichtige Rolle. Bestimmte Darmbakterien produzieren es, während andere es verbrauchen. Auch Biotin wird teils von Darmbakterien hergestellt. Für einen gesunden Darm ist also unter anderem eine ausreichende Versorgung mit Biotin und Vitamin B12 wichtig, andererseits braucht es für diese Versorgung auch eine intakte Darmflora.

**Die Vitamine A, C, E, Zink und Selen** sind starke Antioxidantien. Dazu zählen auch manche sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Carotinoide. Sie helfen, Entzündungen zu kontrollieren und die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Durch die Verdauungsprozesse und die zahlreichen Bakterien im Darm finden hier besonders viele Stoffwechselprozesse statt, bei denen belastende Nebenprodukte (freie Radikale) entstehen. Der Körper benötigt Antioxidantien, um sie zu binden und ausscheiden zu können.

**Präbiotika** sind eine bestimmte Form von Ballaststoffen. Sie dienen als Futter für das intestinale Mikrobiom.

### MEHR ZUM THEMA

#### Mach dir das Leben mal bitter

Bitterstoffe sind sekundäre Pflanzenstoffe und sehr wertvoll für die Verdauung, weil sie die Verdauungssäfte anregen. Durch ihren bitteren Geschmack wirken sie bereits auf der Zunge. Ihre positive Wirkung entfalten die Pflanzen-

stoffe aber auch direkt im Magen und Darm. In der modernen Ernährung kommen Bitterstoffe oft zu kurz. Es lohnt sich aber, sie bewusst einzubauen – sei dies mit entsprechendem Gemüse oder durch Nahrungsergänzungsmittel wie Tropfen oder Kapseln.

**Reich an Bitterstoffen sind z.B.:** Radicchio, Rucola, Chicoree, Kohl, Artischocke, Löwenzahn.

REZEPTE, DIE DIR GUTTUN

# Das schmeckt deinem Darm



## Apfelmus mit Schale

❶ Äpfel ungeschält in Stücke schneiden, Kerngehäuse entfernen. ❷ In einer Pfanne mit wenig Wasser köcheln, evtl. nach Belieben Gewürze wie Zimt oder Nelken hinzugeben. ❸ Köcheln, bis die Schale glänzt – das ist das Zeichen, dass das Pektin freigesetzt wurde. ❹ Zu Apfelmus pürieren. Das Apfelmus hält sich im Kühlschrank einige Tage und lässt sich auch einfrieren. Zur gezielten Unterstützung der Darmflora nimmt man am besten täglich 2 bis 3 EL Apfelmus auf leeren Magen zu sich.

**GUT ZU WISSEN:** Äpfel enthalten sehr viele Pektine, ein Stoff, der in pflanzlichen Zellwänden vorkommt. Pektin wirkt flüssigkeitsregulierend und hilft dadurch sowohl bei Durchfall als auch Verstopfung. Zudem dient Pektin den nützlichen Darmbakterien als Futter.



## Moro'sche Karottensuppe

❶ 500g Karotten schälen, kleinschneiden. ❷ Mit 1l Wasser 1 bis 1.5 Stunden köcheln lassen ❸ Danach pürieren, die Suppe mit warmem Wasser wieder auf 1 Liter auffüllen und grosszügig salzen.

**GUT ZU WISSEN:** Die lange Kochzeit ist wichtig. Sie setzt die heilende Wirkung der Karotten in Gang. Beim Kochen entstehen kleine Zuckermoleküle, welche die Erreger im Darm binden und bei der Ausscheidung helfen. Zudem enthält die Karotte ebenfalls Pektin.



Richtig zubereitet helfen die Inhaltsstoffe der Karotte, Erreger schneller auszuspülen. Zusätzlich enthält die Karotte Pektine, die bei der Flüssigkeitsregulation im Darm helfen.

Mehr Rezepte, Tipps und Gesundheitswissen findest du auch online: [www.saner.health/blogs](http://www.saner.health/blogs)

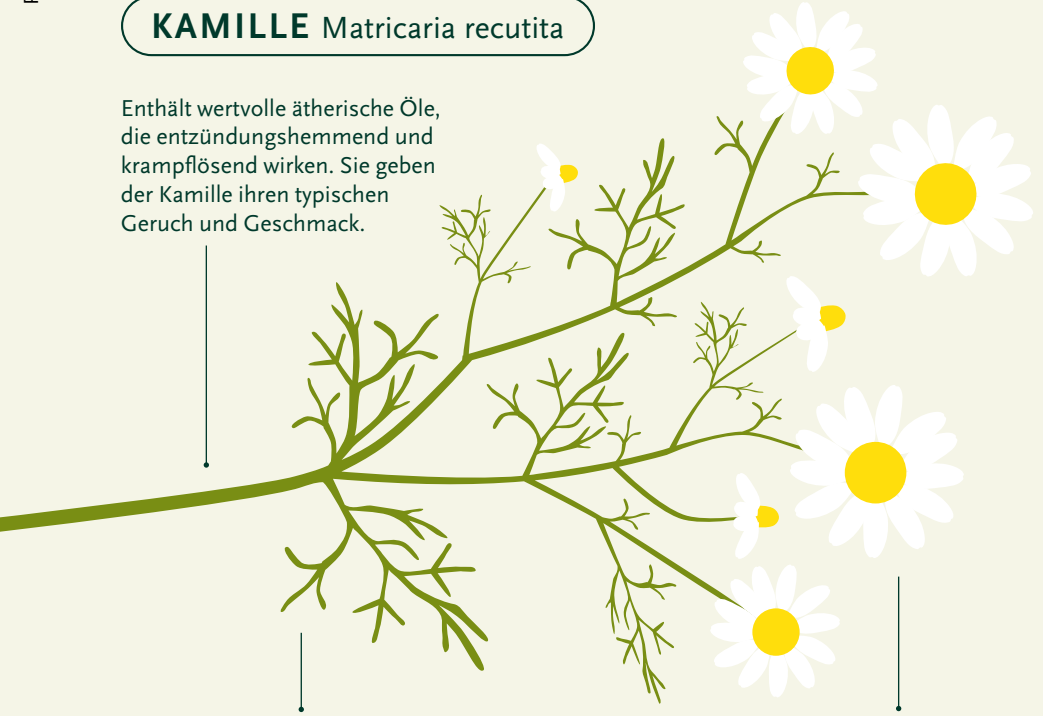


ANDREA BETSCHART EMPFIEHLT

# 4 Pflanzen für deinen Darm

## KAMILLE *Matricaria recutita*

Enthält wertvolle ätherische Öle, die entzündungshemmend und krampflösend wirken. Sie geben der Kamille ihren typischen Geruch und Geschmack.



Enthält Flavonoide, die entzündungshemmend wirken, die glatte Muskulatur des Darms entspannen und zellschützend wirken.

Enthält zudem Schleimstoffe, welche die Magen- und Darmschleimhaut beruhigen, schützen und pflegen.

### WIRKUNG

Entzündungshemmend, leicht antibakteriell, schützend, pflegend für Magen- und Darmschleimhaut, entspannend auf die glatte Darmmuskulatur, verdauungsfördernd, beruhigend.

### ANWENDUNG

Meist als Tee oder Tinktur aus den Blüten oder in Form von Pflanzenextrakt in Nahrungsergänzungsmitteln.

Die Kamille ist ein Allrounder unter den Heilpflanzen. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe machen sie bei Magen- und Darmbeschwerden zu einem guten Begleiter, sie wird aber auch bei Erkältungen, Hautausschlägen, Zahnfleischentzündungen und kleineren Wunden eingesetzt.

## ARTISCHOCKE *Cynara scolymus*

- Wirkt verdauungsanregend, insbesondere auf die Fettverdauung
- Regt den Gallenfluss an, gut für den Stoffwechsel
- Enthält viele Bitterstoffe, darunter Cynarin
- Wirkt antioxidativ



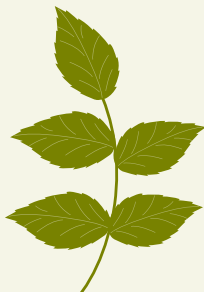
## FENCHEL *Foeniculum vulgare*

- Dank der ätherischen Öle besonders hilfreich bei Blähungen
- Wirkt entblähend, krampflösend, entzündungshemmend, magenberuhigend, leicht antibakteriell
- Fördert die Wundheilung
- Als Gemüse: viele Ballaststoffe und wertvolle Nährstoffe wie Kalium, Eisen und Vitamin C



## PFEFFERMINZE *Mentha x piperita*

- Wirkt krampflösend und fördert den Gallenfluss (ideal nach fettigem Essen)
- Lindert Übelkeit
- Eignet sich zusammen mit Ingwer und Koriandersamen als ätherisches Öl für Wickel bei Bauchschmerzen und Übelkeit



DU MÖCHTEST NOCH MEHR PFLANZENWISSEN?

### Entdecke unsere Heilpflanzenspaziergänge!

Lerne die Pflanzenwelt vor unserer Haustür kennen und erfahre mehr über die Kraft der Natur für deine Gesundheit. Im Kräutergarten, in der Stadt, im Wald, auf dem Land – gemeinsam nehmen wir unsere heimischen Heilpflanzen unter die Lupe.

Unsere Events und Angebote findest du online und kannst dich auch direkt anmelden.



JAHRTAUSENDE ALTES WISSEN

# Ayurveda & das Verdauungsfeuer Agni

**Ayurveda** ist eine über 5.000 Jahre alte indische Heilkunst. Der Name bedeutet «Wissen des Lebens» von Ayus=Leben und Veda=Wissen. Ayurveda betrachtet den Menschen als untrennbares System aus Körper und Geist mit drei grundlegenden Funktionsprinzipien, den sogenannten Doshas. Laut der ayurvedischen Heillehre entstehen Krankheiten, wenn die Doshas aus dem Gleichgewicht geraten. Durch bewusste Lebensführung, eine typgerechte Ernährung und natürliche Anwendungen sollen die Doshas zurück in ihre natürliche Balance gebracht werden. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Verdauungssystem gelten dabei als wichtige Grundlage für die Gesundheit.

## Das Verdauungsfeuer schüren

Laut Ayurveda ist unsere Verdauung ein stetes Feuer. Kalte Speisen löschen dieses Feuer, während warme, leicht gewürzte Speisen es schüren,

die Verdauung also in Gang halten. Bestimmte Gewürze wirken dabei besonders wärmend, zum Beispiel Zimt, Kardamom oder Ingwer. Sie werden entsprechend zur Unterstützung der Verdauung eingesetzt. Sie können etwa in Form von Tees oder gewürztem Essen eingenommen werden, oder auch als Kapseln zur Verdauungsförderung.

Die ayurvedische Heillehre meint mit dem Verdauungsfeuer Agni übrigens nicht nur Verdauungsprozesse, bei denen Nahrung umgewandelt wird. Auch Gefühle, Eindrücke und Erlebnisse müssen wir laut Ayurveda verdauen. Agni steht also für die generelle Fähigkeit des Körpers und des Geistes, Dinge zu verarbeiten, umzuwandeln, Nährendes daraus aufzunehmen und Unverträgliches loszulassen. Ein starkes Agni bedeutet deshalb nicht nur eine gute Verdauung, sondern auch innere Klarheit und Ausgeglichenheit.



### Die drei Doshas

Die ayurvedische Heillehre geht von drei grundlegenden Funktionsprinzipien aus, den sogenannten Doshas.

**Vata** steht für die Energie der Bewegung und wird mit den Elementen Luft und Raum verbunden.

**Pitta** verkörpert die Energie der Umwandlung und Verdauung und ist mit Feuer und Wasser verbunden.

**Kapha** steht für Stabilität und Struktur und ist den Elementen Erde und Wasser zugeordnet.



# Glossar

**Agni:** Bezeichnet im Ayurveda das «Verdauungsfeuer». Meint nicht nur die physische Verdauung im Magen, sondern auch die Fähigkeit des Körpers, Nahrung, Emotionen und Sinneseindrücke zu transformieren und zu verwerten.

**Antioxidantien:** Chemische Verbindungen (wie Vitamin E oder Zink), die Zellen vor «freien Radikalen» schützen. Sie schützen Zellen vor oxidativem Stress, der sie schädigen und Entzündungsprozesse begünstigen kann. Antioxidantien wirken indirekt entzündungshemmend.

**Ätherische Öle:** Hochkonzentrierte Pflanzenextrakte, die flüchtige aromatische Verbindungen enthalten. In der Naturheilkunde werden sie gezielt für Gesundheit und Wohlbefinden eingesetzt, etwa für die Verdauung (z. B. Pfefferminzöl) oder das Nervensystem (z.B. Lavendelöl).

**Ayurveda:** Traditionelle Medizin aus Indien, eines der ältesten Medizinsysteme der Welt. Der Fokus liegt auf der individuellen Konstitution (Doshas) und der Heilung durch Ernährung, Lebensstil und Kräuterkunde. Ein gesundes Verdauungssystem gilt als Basis für die gesamte Gesundheit.

**Bitterstoffe:** Natürliche Substanzen in Pflanzen (z. B. in Chicoree oder Artischocken), die für den bitteren Geschmack sorgen. Sie regen die Produktion von Verdauungssäften in Mund, Magen und Leber an und unterstützen so die Verdauung.

**Darmbarriere:** Die Schutzschicht des Darms, bestehend aus Schleimhaut, Darmflora und Immunzellen sowie Proteinmolekülen zwischen den Darmzellen der Darmwand. Sozusagen der «Türsteher», der Nährstoffe passieren lässt, aber Krankheitserreger und Giftstoffe blockiert. Wichtiger Teil der Abwehr.

**Darm-Hirn-Achse:** Die Kommunikationsleitung zwischen Darm und Gehirn. Über Nervenbahnen (wie den Vagusnerv), Hormone und Stoffwechselprodukte der Darmbakterien stehen die beiden im Austausch. Deshalb kann z.B. Stress auf den Magen schlagen und der Darm die Psyche beeinflussen.

**Intestinales Mikrobiom/Darmflora:** Die Gesamtheit aller Mikroorganismen (Bakterien, Pilze, Viren und weitere), die den Darm besiedeln. Ein vielfältiges Mikrobiom ist entscheidend für die Verdauung, die Immunabwehr, die Nährstoffproduktion, den Stoffwechsel und beeinflusst sogar die Psyche.

**Präbiotika:** Nicht verdauliche Ballaststoffe (z. B. Inulin), die als «Futter» für die nützlichen Darmbakterien dienen. Sie fördern gezielt das Wachstum und die Aktivität der guten Mikroorganismen im Darm. Sie sind besonders in pflanzlicher Nahrung enthalten (Gemüse, Früchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen).

**Probiotika:** Lebende Mikroorganismen (meist Milchsäurebakterien oder Hefen). Sie unterstützen das Gleichgewicht der Darmflora und die Immunabwehr. Zum Beispiel in fermentierten Lebensmitteln (Joghurt, Sauerkraut) oder als Nahrungsergänzung.

## Impressum

Herausgeberin, Inhalte, Gestaltung: Saner Project AG  
© Saner Project AG, Basel

Bilder: Saner Project AG, Adobe Stock, pexels, unsplash  
Druck: sa satz & druck, Allschwil



## **Wissen, Erfahrung und Leidenschaft**

Bestens beraten bei SANER

Unser Ziel ist es, dass Menschen selbstbestimmt ihre Gesundheit in die Hand nehmen können. Deshalb setzen wir auf ein vielfältiges, professionelles Beratungsangebot – ob in der Apotheke und Drogerie oder in thematischen Expertenberatungen.

---

### **Bleib auf dem Laufenden**

Folge uns auch auf Social Media und verpasse keine Neuigkeiten oder spannende Angebote.



### **Wissen pflegen, Wissen teilen**

Wir organisieren regelmässig kostenlose Events und Veranstaltungen zu diversen Themen. Entdecke unser Programm ganz einfach online und melde dich direkt an. Wir freuen uns, dich kennenzulernen!

[www.saner.health](http://www.saner.health)

