



BIOGENA

GOOD HEALTH. GOOD VIBES. GOOD IMPACT.

DIE DARM-ROUTINE

DEIN GUIDE FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL



WILLKOMMEN

WILLKOMMEN BEI BIOGENA

In diesem Guide dreht sich alles um ein Organ, das weit mehr kann als verdauen: deinen Darm.

Wusstest du, dass in deinem Darm rund 100 Billionen Bakterien rund um die Uhr im Einsatz sind? Und dabei geht es um weit mehr als nur die Verdauung. Dein Darm beeinflusst dein Wohlbefinden auf so vielen Ebenen – ein echtes Power-Organ. Höchste Zeit, ihm die Aufmerksamkeit zu schenken, die er verdient.

Du erfährst, wie dein Darm arbeitet, welche Nährstoffe und Pflanzenstoffe ihn unterstützen und welche BIOGENA-Produkte am besten zu dir und deinen aktuellen Bedürfnissen passen. Schritt für Schritt, ganz unkompliziert.

Unser Versprechen

Sinnvoll kombinierte, geprüfte Inhaltsstoffe – Mikronährstoffe produziert nach Manufaktur-Art.



INHALT

Willkommen bei BIOGENA	2
Wissenschaft trifft Reinheit	4
Am Anfang war der Darm	5
Dein Darm, dein Wohlbefinden	6
Wichtige Nährstoffe & Pflanzenstoffe.....	8
Finde deine Darm-Routine	12
Deine Fragen, unsere Antworten	27
Good Health. Good Vibes. Good Impact	28
Dranbleiben & spüren	30
Wir sind für dich da	33



Kapitel 1

UNSER FUNDAMENT

Wissenschaft trifft Reinheit

Wir entwickeln evidenzbasierte Lösungen für deinen Darm – auf Basis aktueller Forschung und mit kompromissloser Qualität.

Jede BIOGENA-Formulierung entsteht bei uns im Haus, entwickelt von einem interdisziplinären Team aus Wissenschaftler:innen, Pharmazeut:innen und Mediziner:innen. Wir arbeiten evidenzbasiert und optimieren unsere Produkte laufend anhand der aktuellen Studienlage weiter.

BIOGENA TOTAL SAFETY

Wir setzen auf neue Maßstäbe: ein ganzheitliches Qualitäts-, Evidenz- und Sicherheitskonzept, das weit über klassische Produktionsstandards hinausgeht. Konkret heißt das: keine unnötigen Hilfs-, Zusatz- oder Füllstoffe wie künstliche Farbstoffe, Süßstoffe oder Emulgatoren – egal ob Darm, Immunsystem oder Schlaf. In Kombination kompromisslos reiner Substanzen und intensivster Forschungsarbeit entstehen so Mikronährstoffprodukte auf höchstem Niveau.

Der Grund für unseren Verzicht: Wir sind überzeugt, dass in ein hochwertiges Mikronährstoffprodukt nur das gehört, was einen echten Zweck erfüllt. Gerade wenn es um deinen Darm geht, setzen wir deshalb konsequent auf Reinheit statt auf unnötige Zusätze.

BIOGENA Produkte stehen für hochwertigste Rohstoffe, maximale Reinheit und wissenschaftliche Exzellenz.

GEPRÜFTE STÄMME, GEPRÜFTE QUALITÄT

Für unsere probiotischen Kulturen setzen wir auf den Markenrohstoff NordBiotic® – ausgewählte, studienbasierte Bakterienstämme von einem der international führenden Hersteller. Das Ergebnis: eine Rezeptur mit sorgfältig ausgewählten, studienbasierten Bakterienkulturen, hergestellt in Österreich unter Qualitätskontrollen, die weit über den gesetzlichen Standard hinausgehen.

Für dich bedeutet das

Durchdachte Produkte, die sich mühelos in deinen Alltag einfügen – mit dem guten Gefühl, genau zu wissen, was du deinem Körper gibst.



Kapitel 2

DEIN POWER-ORGAN

Am Anfang war der Darm

Du bist nie allein – Rund 100 Billionen Bakterien sind in deinem Darm rund um die Uhr im Einsatz. Im Gleichgewicht regulieren sie Verdauung, Stoffwechsel und Stimmung, halten die Haut in Balance, versorgen den Körper mit Nährstoffen und „trainieren“ dein Immunsystem. Kein Wunder, dass man den Darm heute als eigenes Power-Organ betrachtet.

Der größte Verdauungsfehler passiert nicht im Magen, sondern im Mund

Deine Verdauung beginnt nicht im Magen, sondern schon beim ersten Bissen – und genau hier machen die meisten den größten Fehler. Gründliches Kauen zerkleinert die Nahrung mechanisch und vermischt sie mit Speichel, der bereits erste Enzyme zur Kohlenhydratspaltung enthält. Nur gut gekaut kann dein Magen anschließend seine Arbeit auch optimal erledigen. Wird zu schnell und zu grob geschluckt, muss er die fehlende Vorarbeit ausgleichen – das erschwert nicht nur Verdauung und Nährstoffaufnahme, sondern kann auch zu Blähungen, Gasbildung und weiteren Verdauungsbeschwerden führen. Bewusst und langsam essen ist also der erste – und einfachste – Baustein für ein gutes Bauchgefühl.

Zwei Jobs, ein Organ: Was dein Magen wirklich leistet – Sobald die Vorarbeit im Mund erledigt ist, übernimmt der Magen die nächste Etappe: Kraftvolle Verdauungssäfte und Enzyme zerlegen dein Essen in seine Einzelteile und portionieren es exakt für die Weitergabe an den Dünndarm. Gleichzeitig hält der Magen unerwünschte Keime von dir fern.

Der Dünndarm – Held der Nährstoffaufnahme: hier spielt sich das Herzstück der Verdauung ab.

Die Innenwand des Dünndarms ist nicht glatt, sondern in Millionen feine Falten unterteilt – die Darmzotten, die zusätzlich winzige Mikrovilli tragen. Insgesamt ergibt sich so eine Fläche von rund 30 m² Resorptionsfläche, ungefähr die Größe eines halben Badmintonfelds. Über diese Fläche wandern Nährstoffe direkt ins Blut- und Lymphsystem – und damit in deinen Körper.

Der Dickdarm – das Zentrum deiner Darmflora: er beherbergt den Großteil deiner Darmflora: eine Gemeinschaft aus Billionen Bakterien. Der Dickdarm ist ein zentraler Ort der mikrobiellen Fermentation. Dort werden unverdauliche Nahrungsbestandteile, insbesondere Ballaststoffe, von Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren wie Acetat, Propionat und Butyrat abgebaut. Diese Metabolite werden im Dickdarm aufgenommen; Butyrat dient Kolonzellen als wichtige Energiequelle. Zudem resorbiert der Dickdarm Wasser und Elektrolyte aus dem Darminhalt.

Wusstest du, dass dein zweites Gehirn im Bauch sitzt? Schon lange bevor sich ein Gehirn entwickelte, verfügte der Darm bereits über ein eigenes Nervensystem. Dieses „Bauchhirn“ besteht aus etwa 100 bis 200 Millionen Nervenzellen und kann Verdauungsprozesse wie Darmbewegung und die Ausschüttung von Verdauungssäften eigenständig steuern – ganz ohne Befehl von oben. Über die Darm-Hirn-Achse stehen Darm und Gehirn zudem in ständigem Dialog, in beide Richtungen. Was in deinem Darm passiert, wirkt sich messbar auf deine Stimmung aus – und umgekehrt.

Gut zu wissen

Rund 70 % aller Immunzellen sind im Darm angesiedelt. Ein starkes Immunsystem beginnt also im Bauch.

A close-up photograph of a person's bare midsection. A hand with a gold chain-link ring on the ring finger is resting on the person's hip. The person is wearing white underwear. The background is dark.

Kapitel 3

DEIN BAUCHGEFÜHL

Dein Darm, dein Wohlbefinden

Ein Blähbauch oder ein hartnäckiges Völlegefühl entstehen nie ohne Grund.

Die Auslöser sind vielfältig: Stress, zu schnelles Essen, zu wenig Schlaf, Reisen oder hormonelle Schwankungen. Die gute Nachricht: Mit ein paar bewussten Routinen kannst du Spannung lösen und dein Bauchgefühl Tag für Tag stärken – und manchmal reichen dafür schon wenige Minuten.

5 MINUTEN, DIE DEIN BAUCH DIR DANKEN WIRD

1. Gründlich kauen: Der einfachste und meistunterschätzte Tipp überhaupt: Je gründlicher du kaut, desto weniger Arbeit bleibt deinem Magen und Darm übrig – und desto seltener kommt es zu Blähungen und Völlegefühl. Als Richtwert gilt: rund 30-mal pro Bissen, bei festeren Lebensmitteln wie Vollkornprodukten oder Rohkost gerne auch mehr. Ein einfacher Trick, der wirklich hilft: Leg das Besteck zwischendurch bewusst weg, statt schon den nächsten Bissen aufzuspießen – so gibst du dir automatisch die Zeit, die du zum Kauen brauchst.

2. Warmes Wasser auf nüchternen Magen: Ein Glas warmes Wasser direkt nach dem Aufwachen rehydriert deinen Körper nach der Nacht – schließlich hast du mehrere Stunden ohne Flüssigkeitszufuhr geschlafen, während du über Atmung und Schwitzen trotzdem Wasser verloren hast. Gleichzeitig regt es sanft die Verdauungsorgane an und bringt deinen Darm in Bewegung, noch bevor der erste Kaffee kommt. Ein einfacher, aber wirkungsvoller Start in den Tag.

3. Bauchmassage im Uhrzeigersinn: Eine kleine Massage entlang des natürlichen Darmverlaufs kann Druck nehmen und für ein leichteres Bauchgefühl sorgen. Ein paar Tropfen Öl (z. B. neutrales Mandel- oder Kokosöl) machen die Massage angenehmer und lassen deine Hand sanfter über die Haut gleiten. So geht's:

- Zur Ruhe kommen: Leg eine Hand flach auf deinen Unterbauch und nimm dir vier tiefe Atemzüge. Spür, wie sich die Bauchdecke beim Ausatmen löst.
- Im Uhrzeigersinn kreisen: Streich mit leichtem Druck kreisend über den Bauch – immer im Uhrzeigersinn, denn in diese Richtung arbeitet dein Darm. Rund eine Minute.
- Dem Darmverlauf folgen: Beginn rechts unten, führe die Hand hoch Richtung Rippenbogen, dann quer nach links und wieder hinunter. Ein bis zwei Minuten in ruhigem Tempo.
- Verspannungen aufspüren: Wo sich der Bauch fester anfühlt, verweile kurz und gib mit den Fingerspitzen sanften, gleichmäßigen Druck – ein paar Sekunden, ohne zu pressen.
- Ausklingen lassen: Streich zum Abschluss mit beiden Händen langsam von oben nach unten aus und atme noch einmal bewusst durch.

4. Wärme auf den Bauch: Eine Wärmflasche oder ein warmes Kirschkernkissen entspannt die Muskulatur im Verdauungstrakt, fördert die Durchblutung und bringt die Darmbewegung in Schwung – besonders wohltuend bei Krämpfen oder Blähungen. Einfach 10–15 Minuten auflegen, am besten im Liegen.

5. Bewusste Pausen zwischen den Mahlzeiten: Zwischen den Mahlzeiten braucht dein Darm Zeit für seine eigene „Aufräumphase“ – eine natürliche Reinigungsbewegung, die durch ständiges Snacken unterbrochen wird. Drei bis vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten geben deinem Verdauungstrakt die Zeit, die er dafür braucht.

6. Kurz bewegen nach dem Essen: Schon ein 10-minütiger Spaziergang nach dem Essen regt die Darmbewegung an und kann Blähungen und Völlegefühl vorbeugen – deutlich effektiver, als direkt nach der Mahlzeit sitzen zu bleiben.



Kapitel 4

WISSEN

Wichtige Nährstoffe & Pflanzenstoffe für deinen Darm

Besonders wertvoll sind Vitamine und Mineralstoffe, die zur Zellteilung und zur Erhaltung der Schleimhäute beitragen – etwa Vitamin A und einige Vertreter des B-Komplexes, aber auch Vitamin C, Zink und Selen.

VITAMIN D – DAS SONNENVITAMIN

Vitamin D ist längst nicht nur für starke Knochen bekannt: Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und spielt eine Rolle bei der Zellteilung. Gerade im Winter, wenn die Sonne fehlt, lohnt sich ein Blick auf deine Versorgung.

VITAMIN A – FÜR HAUT & SCHLEIMHÄUTE

Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute und normaler Haut bei – und deine Darmschleimhaut ist die größte Schleimhaut deines Körpers.

CALCIUM – MEHR ALS NUR KNOCHEN

Die meisten kennen Calcium nur von starken Knochen – Calcium trägt zu einer normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei – ein Aspekt, den die meisten gar nicht mit dem Mineralstoff verbinden.

L-GLUTAMIN – EINE BESONDERE AMINOSÄURE

L-Glutamin ist die häufigste freie Aminosäure in deinem Körper und kommt natürlicherweise auch in der Darmschleimhaut vor. Dein Bedarf kann in stressigen Zeiten und bei intensiver körperlicher Belastung steigen.

PROBIOTIKA / BAKTERIENKULTUREN – NATÜRLICHE BEWOHNER DEINES DARMS

Lakto- und Bifidobakterien gehören zu den natürlichen Bewohnern deines Darms. Mit gezielt ausgewählten Bakterienkulturen kannst du deine tägliche Zufuhr ergänzen. Manche Stämme stehen dabei besonders im Fokus der aktuellen Forschung – etwa im Zusammenhang mit dem Stoffwechsel, einem Feld, das in den letzten Jahren immer mehr wissenschaftliche Aufmerksamkeit bekommt.

BALLASTSTOFFE – TEIL JEDER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

Ballaststoffe sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Sie erhöhen das Volumen des Nahrungsbreis und dienen gleichzeitig deinen Darmbakterien als Nahrung, aus der sie kurzkettige Fettsäuren bilden. So sind sie ein fester Baustein einer ballaststoffreichen Ernährung.

CURCUMA – EIN SCHATZ DER NATUR

Curcuma, die Gelbwurz, ist eines der traditionsreichsten Gewürze überhaupt und verleiht vielen Gerichten ihre kräftig goldene Farbe. Verantwortlich dafür sind ihre charakteristischen Curcuminoiden. Was früher vor allem als Küchengewürz bekannt war, zählt heute zu den am intensivsten erforschten Pflanzenstoffen überhaupt.

ZINK – EIN WERTVOLLER BAUSTEIN RUND UM DEINE ZELLEN

Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei, unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Außerdem spielt es eine Rolle bei der Zellteilung – einem Prozess, der in deinem Körper ständig abläuft.

OMEGA-3-FETTSÄUREN – EPA UND DHA

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind vor allem für ihre Rolle beim Herzen bekannt: EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. DHA trägt darüber hinaus zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und einer normalen Sehkraft bei. Damit sind sie ein wertvoller Baustein einer ausgewogenen Ernährung.

ENZYME & BITTERSTOFFE – TEIL JEDER MAHLZEIT

Verdauungsenzyme sind die stillen Arbeiter hinter jeder Mahlzeit: Sie zerlegen deine Nahrung in ihre Bausteine, damit dein Körper sie aufnehmen kann. Bitterstoffpflanzen wie die Artischocke wiederum werden in vielen Kulturen seit Generationen rund ums Essen geschätzt – ein Stück traditionelle Genusskultur, das bis heute lebendig geblieben ist.

KRÄUTER & GEWÜRZE MIT LANGER TRADITION

Viele Kräuter und Gewürze begleiten uns seit Jahrhunderten rund um Magen und Verdauung – oft, ohne dass wir groß darüber nachdenken. Pfefferminze und Kamille kennen die meisten als beruhigenden Tee, Ingwer als wärmendes Gewürz, Fenchel und Enzian als traditionelle Klassiker, Süßholz als Wurzel mit langer Geschichte. Eine Genuss-tradition, die viele Generationen überdauert hat.



Kapitel 5

Finde deine Darm-Routine

JEDER DARM IST ANDERS

Deshalb bietet dir BIOGENA eine sorgfältig entwickelte Auswahl an Produkten, die du je nach Ziel und Bedürfnis miteinander kombinieren kannst. Auf den nächsten Seiten findest du sie nach Funktion geordnet – von der Darmflora über die Darm-schleimhaut bis zu Verdauung und Bitterstoffen.

Du bist dir unsicher, was zu dir passt?

Unsere Expert:innen beraten dich gerne persönlich – online, telefonisch oder in deinem BIOGENA Store.



DEINE ROUTINE

So baust du dir deine Routine auf

EINE BASIS FÜR ALLE, ZEHN WEGE ZU DEINEM ZIEL.

Egal, welches Ziel du verfolgst – das Fundament ist immer dasselbe: ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gut versorgte Darmflora aus Pro-, Prä- und Postbiotika. Darauf baust du gezielt auf. Die folgenden zehn Kapitel führen dich durch alle Bausteine – von der Darmflora als Startpunkt (01) bis zur Darm-Haut-Achse (10). Such dir heraus, was zu dir passt, kombiniere frei und bleib dran: Denn was am Ende zählt, ist nicht Perfektion, sondern Regelmäßigkeit.

- | | |
|---|--|
| 1. Darmflora & Mikrobiom
(Probiotika) – Bakterienkulturen | 6. Bitterstoffe & Magen
(Bitterstoffe) – die Tradition |
| 2. Ballaststoffe & Regelmäßigkeit
(Präbiotika) – ihr Futter | 7. Empfindlicher Darm
(Curcuma & Pflanzenextrakte)
– die pflanzlichen Begleiter |
| 3. Postbiotika
(Buttersäure) – das wertvolle Ergebnis | 8. Reinigung & Ausleitung |
| 4. Darmschleimhaut
(L-Glutamin & Co.) – der Baustein von innen | 9. Begleitende Mikronährstoffe
(Vitamin C, Magnesium) – die Ergänzung |
| 5. Verdauung & Enzyme
(Enzyme) – die Zerkleinerer | 10. Sets & die Darm-Haut-Achse
(Bundles & Skin Biotic) – alles auf einmal |



Kapitel 5/01

DARMFLORA & MIKROBIOM

Bakterienkulturen für deinen Darm

WENN DU DEINER DARMFLORA WAS GUTES TUN WILLST

Deine Darmflora ist ein lebendiges Ökosystem – und ihre Vielfalt verändert sich im Lauf des Lebens. Alter, moderner Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten spielen dabei eine Rolle. Mit gezielt ausgewählten Bakterienkulturen kannst du deine tägliche Zufuhr ergänzen. Hier beginnt jede Darm-Routine.



KAPSEL · BAKTERIENKULTUREN · BESTSELLER

Omni Lactis® 20 Gold

58,90 €

Dein Allrounder und eine starke Basis: Lacto- und Bifidobakterien gehören zu den natürlichen Bewohnern deines Darms. Unser Präparat basiert auf sorgfältig ausgewählten, studienbasierten Stämmen vom Premiumhersteller NordBiotic™ und liefert 20 Milliarden lebendige Keime aus 10 Stämmen pro Tagesdosis – plus Inulin. Ideal, um deine tägliche Zufuhr an Bakterienkulturen zu ergänzen.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- deine tägliche Zufuhr an Bakterienkulturen ergänzen möchtest
- viel unterwegs bist oder einen fordernden Alltag hast
- eine solide Basis für deine Darm-Routine legen willst
- Wert auf hochdosierte, studienbasierte Stämme legst
- deiner Darmflora bewusst und regelmäßig etwas Gutes tun möchtest



KAPSEL · BAKTERIENKULTUREN

Omni Lactis® 20 Pur Gold

58,90 €

Dieselbe Bakterienkultur, aber inulinfrei. Die richtige Wahl, wenn du einen empfindlichen Darm hast oder dich FODMAP-arm ernährst und auf zusätzliche Fasern verzichten möchtest.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- dich in allen Punkten des Omni Lactis® 20 Gold wiederfindest
- gleichzeitig aber einen empfindlichen Darm hast
- dich FODMAP-arm ernährst
- bewusst auf zusätzliche Fasern (Inulin) verzichten möchtest



KAPSEL · BAKTERIENKULTUREN · BESTSELLER

Omni Lactis® Metabolic Enterococcus

49,90 €

Sechs sorgfältig ausgewählte Bakterienstämme rund um den intensiv erforschten Stamm Enterococcus faecium SF68, ergänzt durch Biotin. Biotin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- deine tägliche Zufuhr an Bakterienkulturen ergänzen möchtest
- deine Ernährung bewusst umstellst und eine Begleitung suchst
- Wert auf einen intensiv erforschten Stamm legst
- mit Biotin deinen Energiestoffwechsel unterstützen willst
- eine einfache Lösung mit nur 1 Kapsel täglich bevorzugst



Kapitel 5/02

BALLASTSTOFFE & REGELMÄSSIGKEIT

Präbiotika als Futter für deine Darmflora

POWER FÜR DEINE VERDAUUNG

Träge Verdauung, ein Bauch, der sich schwer anfühlt, zu wenig Bewegung im Darm? Der häufigste Grund ist erstaunlich simpel: zu wenig Ballaststoffe. Dabei sind sie gleich doppelt wertvoll – sie regen die natürliche Darmbewegung an und dienen deinen Darmbakterien als Futter, aus dem sie wertvolle kurzkettige Fettsäuren bilden. Genau deshalb sind sie das Futter, das in keiner Routine fehlen sollte.



PULVER · PRÄBIOTIKUM
ColonBalance®
47,90 €

Präbiotika sind echte Power-Player für deine Darmgesundheit: Sie unterstützen nicht nur deine Verdauung, sondern dienen deinen guten Bakterien als tägliche Nahrungsquelle. ColonBalance® liefert dafür lösliche Nahrungsfasern aus resistentem Dextrin, Amylopektin, Akazienfaser und Citruspektin – geschmacksneutral, sehr gut löslich in Wasser, Saft oder Speisen und ideal, um deine tägliche Ballaststoffzufuhr zu erhöhen. Der einfachste Weg, deine Darmflora Tag für Tag von innen zu nähren und deine Verdauung in Schwung zu halten.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- häufig unterwegs, unregelmäßig oder eher ballaststoffarm isst
- weißt, dass Gemüse, Vollkorn und Ballaststoffe im Alltag zu kurz kommen
- deine Darmflora gezielt „von innen füttern“ möchtest
- dich bewusst ernährst, aber sichergehen willst, dass die Faserzufuhr stimmt
- dich rundum wohlfühlst und dein Mikrobiom einfach langfristig gesund halten möchtest



STICK · PRÄBIOTIKUM

ColonBalance® Sticks

47,90 €

Derselbe wertvolle Ballaststoff-Komplex wie ColonBalance®, nur im praktischen Stick-Format für unterwegs. Perfekt für alle, die viel reisen oder einen vollen Alltag haben und ihre Routine trotzdem nicht unterbrechen möchten – einfach aufreißen, einrühren, fertig.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- viel unterwegs bist und eine Portionslösung to go bevorzugst
- deine Ballaststoff-Routine auch auf Reisen lückenlos durchziehen willst
- dieselbe Faserpower wie bei ColonBalance® suchst, nur flexibler
- deiner Darmflora auch ohne konkrete Beschwerden täglich etwas Gutes tun möchtest



PULVER · BALLASTSTOFFPROGRAMM

CleanoCOL®

53,90 €

Ein strukturiertes Ballaststoffprogramm für alle, die ihre Faserzufuhr gezielt und nach Plan ergänzen möchten. CleanoCOL® setzt auf quellfähige Pflanzenfasern aus Floh- und Leinsamen und wird durch 10 Laktobakterienstämme sowie Magnesium ergänzt. Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Muskelfunktion bei.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- deine tägliche Ballaststoffzufuhr strukturiert ergänzen möchtest
- quellfähige Pflanzenfasern aus Floh- und Leinsamen bevorzugst
- ein durchdachtes Programm statt einer einzelnen Faser suchst
- Ballaststoffe, Bakterienkulturen und Magnesium in einem Produkt vereinen willst



Kapitel 5/03

POSTBIOTIKA

Buttersäure – die Kraft aus der Fermentation

WAS DEINE DARMBAKTERIEN PRODUZIEREN

Du kennst Probiotika und Ballaststoffe – aber Postbiotika? Dahinter steckt das, was entsteht, wenn deine Darmbakterien Ballaststoffe fermentieren: kurzkettige Fettsäuren, allen voran Buttersäure (Butyrat). Sie entsteht natürlicherweise im Dickdarm und ist ein zentrales Stoffwechselprodukt deiner Darmflora. Mit Postbiotika kannst du Buttersäure direkt zuführen, statt allein auf die körpereigene Bildung zu setzen.



KAPSEL · POSTBIOTIKUM · NEU

Omni Lactis® Butyrat 500

32,90 €

Omni Lactis® Butyrat 500 enthält Calcium-Butyrat – das Salz der Buttersäure, die im Dickdarm natürlicherweise bei der Fermentation von Ballaststoffen entsteht. Eine Herausforderung bei Buttersäure ist ihr intensiver, typischer Geruch. Hier kommt die MicroPEARLS™-Technologie zum Einsatz: Bei diesem Verfahren wird das Calcium-Butyrat (Markenrohstoff ButiShield™) so verkapselt, dass der Geruch reduziert und die Freisetzung erst im Darm ermöglicht wird. Eine Tagesdosis enthält 500 mg Calcium-Butyrat.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- deine Routine aus Bakterienkulturen und Ballaststoffen gezielt vervollständigen willst
- Buttersäure als weiteren Baustein direkt zuführen möchtest
- das Maximum aus deiner bestehenden Darm-Routine herausholen willst
- deiner Darmroutine auch ohne konkrete Beschwerden einen weiteren Baustein hinzufügen möchtest

Kapitel 5/04

DARMSCHLEIMHAUT

Nährstoffe für deine innere Grenzschicht

DARMBARRIERE

Deine Darmschleimhaut – Die größte Schleimhaut deines Körpers

Die Darmschleimhaut ist die feine Grenzschicht zwischen deinem Inneren und allem, was du isst – und mit Abstand die größte Schleimhaut deines Körpers. Sie erneuert sich ständig und leistet dabei täglich Beachtliches. Verschiedene Mikronährstoffe tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Ein natürlicher Bestandteil der Schleimhaut ist außerdem die Aminosäure L-Glutamin.



KAPSEL · DARMSCHLEIMHAUT

Mucosa Formula®

46,90 €

BIOGENA Mucosa Formula® bündelt gezielt ausgewählte Mikronährstoffe: Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Vitamin C, Zink, Selen und Kupfer unterstützen eine normale Funktion des Immunsystems und tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, und Vitamin D spielt eine Rolle bei der Zellteilung. Ergänzt wird die Formel durch L-Glutamin – die Aminosäure, die natürlicherweise in deiner Schleimhaut vorkommt – sowie sorgfältig ausgewählte Pflanzenextrakte

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- gerade durch eine besonders fordernde Zeit gehst
- deine Schleimhäute gezielt mit Vitamin A versorgen möchtest
- dein Immunsystem mit Zink, Selen, Kupfer und Vitamin C unterstützen willst
- mehrere schleimhaut- und immunrelevante Nährstoffe in einem Produkt suchst
- deinem Körper in fordernden Lebensphasen gezielt etwas Gutes tun willst



STICK · AMINOSÄURE
L-Glutamin 3000
31,90 €

Ready-to-go-Sticks mit reinem L-Glutamin – der häufigsten freien Aminosäure in deinem Körper. Rund 20 % deines freien Aminosäure-Pools im Blut bestehen daraus, die höchste Konzentration findet sich in der Muskulatur. Über die Ernährung nimmst du täglich etwa 5 bis 10 Gramm auf – vor allem über Milchprodukte wie Topfen, Skyr oder Joghurt –, zusätzlich zu dem, was dein Körper selbst produziert. Steigt dein Bedarf, etwa durch intensiven Sport oder fordernde Phasen, liefert L-Glutamin 3000 die Aminosäure in ihrer bioidenten L-Form als gezielte Ergänzung.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- viel und intensiv trainierst
- deinen erhöhten Bedarf in fordernden Phasen gezielt decken möchtest
- gezielt auf diese eine Aminosäure setzen willst
- eine flexible Lösung für unterwegs bevorzugst
- L-Glutamin als reine, bioidente Ergänzung suchst
-
-
-
-

VERDAUUNG & ENZYME

Enzyme rund um die Mahlzeit

ENZYME

Die unsichtbaren Helfer deiner Verdauung

Verdauungsenzyme zerlegen deine Nahrung in ihre Bausteine, damit dein Körper sie aufnehmen kann. Erst dadurch gelangen Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate über die Schleimhaut ins Blut. Dein Körper bildet diese Enzyme selbst – ergänzend gibt es sie auch als gezielte Zufuhr rund um die Mahlzeit.



KAPSEL · ENZYME · VEGAN

DigestioCym® 200 vegan

46,90 €

Ein Enzymkomplex mit 5 Verdauungsenzymen rein pflanzlichen Ursprungs: Alpha-Amylase, neutrale Protease, Lactase, Lipase und Cellulase, ergänzt durch alkalisierendes Natriumbicarbonat. Diese Enzyme sind an der Spaltung von Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten beteiligt, die enthaltene Lactase am Abbau von Milchzucker. Eine rein pflanzliche Wahl, die du gezielt rund um deine Mahlzeiten einsetzen kannst.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- dich pflanzenbasiert ernährst und eine vegane Enzym-Lösung suchst
- Enzyme gezielt rund um deine Mahlzeiten einsetzen möchtest
- eine Kombination aus fünf Enzymen in einem Produkt bevorzugst
- Wert auf Enzyme rein pflanzlichen Ursprungs legst
- eine flexible Lösung für Zuhause und unterwegs suchst



KAPSEL · ENZYME

FlatuZym® 200

50,90 €

Ein Präparat, das ballaststoff-abbauende Enzyme mit Fenchel-Extrakt kombiniert. Die Enzym-Mischung aus Amylase, Alpha-Galactosidase, Cellulase und Hemicellulase ist am Abbau schwer verdaulicher Ballaststoffe – etwa aus Hülsenfrüchten oder Kohl – beteiligt. Ergänzt wird sie durch 200 mg Fenchel-Extrakt, eine traditionsreiche Pflanze rund um Magen und Verdauung. Regelmäßig oder gezielt bei Bedarf einsetzbar.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- Enzyme gezielt rund um ballaststoffreiche Mahlzeiten einsetzen möchtest
- häufig Hülsenfrüchte, Kohl oder andere faserreiche Speisen isst
- eine Enzym-Kombination speziell für schwer verdauliche Ballaststoffe suchst
- zusätzlich auf die Traditionspflanze Fenchel setzen möchtest
- eine Lösung für den flexiblen Einsatz nach Bedarf bevorzugst

Kapitel 5/06

BITTERSTOFFE & MAGEN

Pflanzen mit langer Tradition

BITTERSTOFFE

Die Kraft der Bitterstoffe

Bitterstoffpflanzen haben eine lange Tradition rund um Magen und Verdauung – in vielen Kulturen werden sie seit Generationen rund ums Essen geschätzt. Der bittere Geschmack entsteht auf der Zunge, wo sich die Bitterrezeptoren befinden. Ein einfaches, bewährtes Ritual – traditionell vor oder nach dem Essen.



SPRAY · BIO-KRÄUTER
Bio-Bitterspray
20,90 €

Unser veganes Bitterspray vereint 18 sorgfältig ausgewählte Bio-Kräuter, Gewürze und Bitterstoffe zu einem vielschichtigen Geschmackserlebnis – von angenehm bitter bis fein süßlich-aromatisch, in liebevoller Handarbeit hergestellt. Der niederschwellige Einstieg in die Welt der Bitterstoffe: einfach ein, zwei Sprühstöße, praktisch für zu Hause und unterwegs.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- die Welt der Bitterstoffe unkompliziert kennenlernen möchtest
- ein traditionelles Bitterstoff-Ritual rund ums Essen schätzt
- ein flüssiges Format für zu Hause und unterwegs bevorzugst
- Wert auf 18 sorgfältig ausgewählte Bio-Kräuter und -Gewürze legst
- einen niederschwelligen Einstieg statt einer Kapsel suchst



KAPSEL · BITTERSTOFFE

BitterMagic®

46,90 €

Bitterstoffe – ganz ohne bitteren Geschmack. BitterMagic® bündelt Extrakte aus 9 traditionellen Bitterstoffpflanzen in 3 Blends aus Blatt, Frucht und Wurzel (u. a. Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn, Enzian und Ingwer), bei standardisiertem Gehalt der Bittersubstanzen. Weil die Kapsel geschmacksneutral ist, entfaltet sich das Bittere erst nach dem Schlucken. Die Alternative für alle, denen Bitteres schlicht nicht schmeckt.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- die traditionellen Bitterstoffpflanzen nutzen willst, aber den Geschmack nicht magst
- eine standardisierte Bitterstoff-Quelle bevorzugst
- ein breites Pflanzenspektrum in einer Kapsel suchst
- ein geschmacksneutrales, alltagstaugliches Format möchtest



KAPSEL · PFLANZENKOMPLEX

AP Komplex

55,90 €

Fünf Traditionsextrakte – Ingwer, Enzian, Süßholz, Löwenzahn und Knoblauch – ergänzt durch natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Der richtige Baustein, wenn du bewährte Pflanzenextrakte mit Vitamin C kombinieren möchtest.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- fünf traditionelle Pflanzenextrakte in einem Produkt suchst
- dein Immunsystem mit Vitamin C unterstützen möchtest
- auf bewährte Pflanzenextrakte setzt
- ein Kombipräparat besonders für die kältere Jahreszeit suchst
-



KAPSEL · PFLANZENKOMPLEX

AC7 Komplex

76,90 €

Ein in seiner Zusammensetzung einzigartiger botanischer Komplex aus sieben ausgewählten Extrakten: Berberitze, Granatapfel, Salbei, Lavendel, Thymian, Rosmarin und Oregano. Kräuter wie Oregano, Thymian und Rosmarin sind traditionsreiche Pflanzen, die in vielen Kulturen seit jeher geschätzt werden. Ein anspruchsvoller botanischer Baustein aus sorgfältig ausgewählten Bio-Extrakten.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- eine hochwertige, vielseitige Pflanzenkombination suchst
- Wert auf sieben ausgewählte Bio-Extrakte legst
- auf traditionsreiche Kräuter und Gewürze setzt
- einen anspruchsvollen botanischen Baustein für deine Routine möchtest

EMPFINDLICHER DARM

Pflanzliche Begleiter & Mikronährstoffe

PFLANZLICHE EXTRAKTE

Pflanzenkraft für einen sensiblen Bauch

Manche Menschen haben einen empfindlicheren Bauch als andere. Genau hier setzen viele auf pflanzliche Schätze, die seit jeher geschätzt und heute intensiv erforscht werden. Allen voran Curcuma, die Gelbwurz – eines der traditionsreichsten Gewürze überhaupt und zugleich einer der am intensivsten erforschten Pflanzenstoffe.



KAPSEL · CURCUMA & SCHWARZKÜMMEL

Darm Formula Plus

36,90 €

Eine vielseitige Formel: Extrakte aus Schwarzkümmel und Curcuma treffen auf schwarzen Pfeffer (für eine bessere Aufnahme des Curcumins), hochwertiges Inulin aus der Zichorienwurzel (Fibruline® DS2) als präbiotische Faser sowie die Vitamine B2 und Niacin. Riboflavin (Vitamin B2) und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und helfen, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern. So verbindet das Produkt Pflanzenextrakte mit einem präbiotischen Baustein und zwei B-Vitaminen.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- Pflanzenextrakte und eine präbiotische Faser in einem Produkt suchst
- einen sanften Einstieg in die Curcuma-Welt möchtest
- deinen Energiestoffwechsel mit B2 und Niacin unterstützen willst
- Curcuma mit Schwarzkümmel kombinieren möchtest
- ein vielseitiges Produkt statt eines Einzelextrakts bevorzugst



KAPSEL · CURCUMIN

Kurkuma 500

47,90 €

Das „Gold der Natur“ in konzentrierter Form: Kurkuma 500 liefert den standardisierten Curcumin C3 Complex® aus der Gelbwurz, kombiniert mit schwarzem Pfeffer-Extrakt (BioPerine®) für eine bessere Aufnahme. Der gezielte, hochdosierte Baustein für alle, die auf einen konzentrierten, standardisierten Curcuma-Extrakt setzen möchten.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- gezielt auf hochdosiertes, standardisiertes Curcumin setzen willst
- ein Curcuma-Produkt mit standardisiertem Extrakt suchst
- einen konzentrierten Pflanzen-Baustein bevorzugst
- Wert auf eine gute Aufnahme (dank BioPerine®) legst
- die traditionsreiche Gelbwurz in konzentrierter Form nutzen möchtest

REINIGUNG & AUSLEITUNG

Sanft entlasten

DEINEN KÖRPER BEI DER AUSLEITUNG UNTERSTÜTZEN

Über Umwelt, Ernährung und Alltag können unerwünschte Stoffe in den Körper gelangen. Zeolith ist ein natürliches Mineral, das im Magen-Darm-Trakt Schwermetalle binden und ihre Ausleitung unterstützen kann. Solche Anwendungen sind als Kur gedacht, nicht zur Dauereinnahme – ideal kombiniert mit einer bewussten Ernährung und ausreichend Flüssigkeit.



PULVER · MEDIZINPRODUKT

Zeolith ultrafein

56,90 €

Zeolith ultrafein ist ein Medizinprodukt mit reinem Klinoptilolith-Zeolith (Markenrohstoff Klinopur®), einem Naturmineral vulkanischen Ursprungs. Als Kationenaustauscher bindet es im Magen-Darm-Trakt Schwermetalle wie Blei, Quecksilber, Cadmium, Aluminium, Chrom und Nickel, die anschließend auf natürlichem Weg ausgeschieden werden. Durch das spezielle ultrafeine Mahlverfahren (Mikronisierung) ist die wirksame Oberfläche besonders groß. Das Zeolith durchläuft den Verdauungstrakt, ohne ins Blut überzugehen.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- die Ausleitung von Schwermetallen kurweise unterstützen möchtest
- Wert auf einen hochgereinigten Markenrohstoff (Klinopur®) legst
- eine feine, gut dosierbare Pulverform bevorzugst
- deinem Körper bewusst eine Phase der Entlastung gönnen willst



KAPSEL · MEDIZINPRODUKT

Zeolith 500

42,90 €

Derselbe reine Klinoptilolith-Zeolith (Klinopur®) in praktischer Kapselform – 500 mg pro Kapsel, für alle, die die Anwendung unkompliziert und auch unterwegs durchführen möchten, ganz ohne Anrühren. Auch hier gilt: kurweise anwenden, nicht dauerhaft, und auf eine gute Flüssigkeitszufuhr achten.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- die Bindung und Ausleitung von Schwermetallen kurweise unterstützen möchtest
- Zeolith in einfacher Kapselform bevorzugst
- viel unterwegs bist und eine Lösung ohne Anrühren suchst
- die Anwendung flexibel in den Alltag einbauen möchtest

Kapitel 5/09

BEGLEITENDE MIKRONÄHRSTOFFE

Sinnvolle Ergänzungen für deine Routine

MIKRONÄHRSTOFFE

Gezielt ergänzen

Manche Nährstoffe eignen sich besonders gut, um deine Routine sinnvoll abzurunden – sei es für dein Immunsystem, deinen Energiestoffwechsel oder deine Muskel- und Nervenfunktion. Hier findest du drei vielseitige Bausteine.



KAPSEL · VITAMIN C

Vitamin C 750 C-L-A

36,90 €

Gepuffertes Vitamin C in hoher Dosierung – dank der Pufferung besonders magenfreundlich und damit auch für empfindliche Mägen gut verträglich. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Ein wertvoller Allrounder für deine tägliche Routine.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- dein Immunsystem mit Vitamin C unterstützen möchtest
- einen empfindlichen Magen hast und eine gepufferte Form bevorzugst
- gezielt auf den Schutz deiner Zellen vor oxidativem Stress achtest
- deinem Körper in fordernden Phasen zusätzlich Vitamin C zuführen willst
- eine hochdosierte, gut verträgliche Vitamin-C-Quelle suchst



PULVER · MINERALSTOFF

Magnesiumcitrat

25,90 €

Magnesiumcitrat als gut lösliche Magnesium-Verbindung. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zur normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei – außerdem hilft es, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern. Als Pulver flexibel dosierbar.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- deine Muskel- und Nervenfunktion mit Magnesium unterstützen möchtest
- deinen Energiestoffwechsel gezielt ergänzen willst
- Wert auf eine gut lösliche Magnesium-Verbindung (Citrat) legst
- eine flexibel dosierbare Pulverform bevorzugst
- Magnesium als Basisbaustein in deine Routine aufnehmen möchtest



KAPSEL · GRÜNTÉE-EXTRAKT

Grüner Tee EpiVerde® 222

46,90 €

Entkoffeinierter Grünteeblatt-Extrakt mit standardisiertem Gehalt an Epigallocatechingallat (EGCG). Grüner Tee zählt zu den traditionsreichsten Pflanzen überhaupt. Weil dieser Extrakt entkoffeiniert ist, kannst du ihn auch abends oder bei Koffeinpempfindlichkeit nutzen. Zusätzlich auf Aluminium getestet – für geprüfte Reinheit.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- einen standardisierten Grüntee-Extrakt in deine Routine aufnehmen möchtest
- die traditionsreiche Pflanze Grüntee ohne Koffein nutzen willst
- Wert auf einen standardisierten, auf Aluminium geprüften Extrakt legst
- eine pflanzliche Ergänzung für den Abend suchst

SETS & DIE DARM-HAUT-ACHSE

Clever kombiniert

SET

Alles für deine Darm-Routine



SET · TRIO

Darm-Care-Bundle

116,90 €

Der einfachste Weg zu einer kompletten Routine: Das Darm-Care-Bundle vereint drei aufeinander abgestimmte Bausteine in einem Set – Bakterienkulturen, Ballaststoffe als deren Nahrung und ausgewählte Mikronährstoffe für deine Darmschleimhaut. So hast du das Fundament deiner Routine auf einmal beisammen, ohne lange kombinieren zu müssen.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- unkompliziert mit einer fertig abgestimmten Routine starten möchtest
- Bakterienkulturen, Ballaststoffe und Mikronährstoffe gezielt auf einmal abdecken möchtest
- die einzelnen Komponenten nicht selbst zusammenstellen möchtest
- einen einfachen, kompletten Einstieg suchst
- deiner Darm-Routine von Anfang an ein solides Fundament geben willst

Darm und Haut – enger verbunden, als viele denken

Darm und Haut stehen über die sogenannte Darm-Haut-Achse in Verbindung – ein Zusammenhang, der in der Forschung zunehmend Aufmerksamkeit bekommt. Wer seine Haut ganzheitlich betrachten möchte, wirft deshalb auch einen Blick auf den Darm.



KAPSEL · DARMBAKTERIEN & MIKRONÄHRSTOFFE

BIOGENA AESTHETICS SKIN BIOTIC+
49,90 €

SKIN BIOTIC+ vereint Lakto- und Bifidobakterien mit präbiotischen Fibregum™-Fasern, den Mikronährstoffen Zink und Kupfer sowie CERAMOSIDES™ mit Phytoceramiden. Zink und Kupfer tragen zur Erhaltung normaler Haut bei und schützen die Zellen vor oxidativem Stress. So verbindet das Produkt Bakterienkulturen mit gezielten Mikronährstoffen für deine Haut.

Dieses Produkt passt zu dir, wenn du ...

- deine Haut gezielt mit Zink und Kupfer von innen unterstützen möchtest
- Bakterienkulturen und hautrelevante Mikronährstoffe in einem Produkt suchst
- deine Hautpflege um einen Baustein von innen ergänzen willst
- Wert auf eine durchdachte Kombination mit CERAMOSIDES™ legst
- deine tägliche Routine um ein Produkt für die Haut erweitern möchtest

Deine Fragen, unsere Antworten

Welche Vitamine und Nährstoffe sind gut für den Darm?

Für die Erhaltung normaler Schleimhäute spielt vor allem Vitamin A eine Rolle. Verschiedene B-Vitamine, Vitamin C, Zink und Selen tragen darüber hinaus zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Calcium trägt zu einer normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Und L-Glutamin ist eine Aminosäure, die natürlicherweise auch in der Darmschleimhaut vorkommt.

Wie groß ist die Oberfläche des Darms wirklich?

Lange hieß es, der Darm sei so groß wie ein Tennisplatz – das gilt heute als überholt. Nach aktueller Forschung beträgt die Resorptionsfläche des Dünndarms rund 30 m², vergrößert durch Millionen feiner Darmzotten und Mikrovilli. Über diese Fläche gelangen Nährstoffe ins Blut- und Lymphsystem und damit in deinen Körper.

Welche Vitamine werden im Dickdarm gebildet?

Im Dickdarm können bestimmte Darmbakterien selbst Vitamine produzieren – darunter Vitamin K sowie einige B-Vitamine. Eine vielfältige Darmflora ist dafür eine Voraussetzung.

Kann ein Vitamin-B12-Mangel mit dem Magen zusammenhängen?

Ja, Magen und B12 hängen eng zusammen: Für die Aufnahme von Vitamin B12 wird ein Faktor aus der Magenschleimhaut benötigt. Bei Magenbeschwerden oder der Einnahme von „Magen-schonern“ (Protonenpumpenhemmern) lohnt sich daher ein Blick auf die Versorgung mit Vitamin B12, Magnesium, Eisen und Calcium – am besten ärztlich begleitet.

Wie lange dauert es, bis sich meine Darmflora verändert?

Veränderungen brauchen Zeit – meist einige Wochen, nicht Tage. Am wichtigsten ist Regelmäßigkeit: Wer seine Routine konsequent durchzieht, bleibt langfristig am ehesten dabei.

Wie baue ich meine Darm-Routine sinnvoll auf?

Beginne bei der Basis: einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Flüssigkeit. Darauf kannst du gezielt aufbauen – etwa mit Bakterienkulturen (z. B. Omni Lactis® 20 Gold) und Ballaststoffen (z. B. ColonBalance®). Beobachte über einige Wochen, wie es dir damit geht, und ergänze deine Routine Schritt für Schritt nach deinen persönlichen Zielen.

Worauf sollte ich bei Ballaststoffen achten?

Ganz wichtig: ausreichend dazu trinken. Ballaststoffe – besonders quellende Fasern wie in CleanoCOL® – brauchen genügend Flüssigkeit, um im Darm aufzuquellen. Steigere die Menge außerdem langsam, damit sich dein Körper daran gewöhnen kann.

Wie finde ich das passende Produkt für mich?

Am einfachsten über die Kapitel dieses Guides: Sie sind nach Funktion geordnet – von Bakterienkulturen über Ballaststoffe und Enzyme bis zu Bitterstoffen. Such dir heraus, was zu deinem Ziel passt. Und wenn du unsicher bist: Unsere Expert:innen beraten dich gerne persönlich – online, telefonisch oder in deinem BIOGENA Store.

GOOD HEALTH. GOOD VIBES. GOOD IMPACT.

Wir lassen Wirkung sprechen.

Für uns hört Gesundheit nicht bei dir und deinem Darm auf. BIOGENA versteht sich als Impact Company: Wir verbinden Gesundheit, unternehmerisches Handeln und gesellschaftliche Verantwortung – und geben etwas zurück.

Über die BIOGENA One World Foundation unterstützen wir gemeinnützige Projekte in den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Bildung und Natur. Die Stiftung handelt unabhängig auf Basis ihrer gemeinnützigen Stiftungsurkunde – transparent und nachvollziehbar.

So wird jeder bewusste Schritt für deine Gesundheit – auch dieser hier – Teil einer größeren Wirkungsgeschichte.

Mehr dazu erfährst du unter
biogenaoneworld.foundation

GOOD HEALTH. GOOD VIBES. GOOD IMPACT.

Wir lassen Wirkung sprechen.

1 BIOGENA PRODUKT = 1 EURO IMPACT

Ab 1. Oktober 2026 fließt von jedem regulär verkauften BIOGENA Produkt 1 Euro in die BIOGENA One World Foundation, die unabhängig Projekte für Gesundheit, Menschen, Natur und Zukunft unterstützt. So wird jedes Produkt – auch dein Schritt für einen gesunden Darm – Teil einer größeren Wirkungsgeschichte.

FÜNF IMPACT-SÄULEN

Wo deine Wirkung ankommt

Die BIOGENA One World Foundation unterstützt gemeinnützige Projekte in fünf Feldern:

- Gesundheit & medizinische Hilfe – dort, wo Gesundheit besonders verletzlich ist: humanitäre Gesundheitsprojekte, Prävention und Versorgung.
- Kinder, Jugend & Bildung – Projekte, die Kindern und Jugendlichen Bildung, Bewegung, Stabilität und Perspektive ermöglichen.
- Ernährung, soziale Teilhabe & Würde – konkrete Hilfe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen.
- Natur, Biodiversität & Lebensräume – Beiträge für Biodiversität und langfristige Naturentwicklung, etwa mit dem BIOGENA Wald.
- Klima, Wasser & Zukunftsprojekte – ausgewählte Projekte mit dokumentierter Wirkung, projektbezogen und transparent.

Die Stiftung entscheidet unabhängig nach ihrer gemeinnützigen Stiftungsurkunde, welche Projekte unterstützt werden. Die vollständige Projektdokumentation findest du auf der Website der Stiftung.

Dran bleiben & spüren

21 Tage, um deine Routine aufzubauen. 12 Wochen, um dranzubleiben.

DER TRICK, DER AUS VORSATZ GEWOHNHEIT MACHT

Die ersten 21 Tage

Halte fest, wie es dir geht: Setz jeden Tag ein Häkchen für deine Routine und notiere kurz, wie es dir geht – ganz allgemein, wie du dich an diesem Tag fühlst. Schon dieses kurze Innehalten hilft, die Routine zur Gewohnheit werden zu lassen. Überleg dir am besten vorab ein persönliches Ziel: Was du dir von den nächsten drei Wochen wünschst?

Reflexion

Nimm dir zusätzlich ab und zu ein paar Minuten für ausführlichere Notizen – zum Beispiel, indem du deine Woche kurz Revue passieren lässt.

Die nächsten 12 Wochen

Die ersten drei Wochen schaffen die Gewohnheit – wer eine Routine wirklich etablieren will, bleibt am besten mindestens zwölf Wochen dran. Halte wöchentlich fest, wie du dich fühlst – auf einer Skala von 1 bis 5. So dokumentierst du deinen eigenen Weg und bleibst motiviert.

21-TAGE-TRACKER

DEINE ERSTEN 21 TAGE

Mein Ziel:

Mein(e) Produkt(e):

Tag	Datum	Erledigt	Notizen
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

12-WOCHEN-TRACKER
DEINE NÄCHSTEN 12 WOCHEN

Mein Ziel:
Mein(e) Produkt(e):

Bereich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Verdauung												
Bauchgefühl												
Energie												
Stimmung												
Schlaf												
Haut												

Spalten = Woche 1–12 · Skala 1 (keine Veränderung) bis 5 (deutliche Verbesserung)

Kapitel 9

WIR SIND FÜR DICH DA

Mehr Wissen. Mehr Begleitung.

Deine Gesundheit ist so individuell wie du. Deshalb bist du mit deinen Fragen bei uns nie allein – wir begleiten dich auf deiner Wellbeing-Reise.

- Persönliche Beratung: online, telefonisch oder in einem unserer BIOGENA Stores – unsere Expert:innen nehmen sich Zeit für dich und geben dir ausführliche Infos rund um deine Routine.
- BIOGENA Academy: Vertiefe dein Wissen zu den unterschiedlichsten Themen – von Darmgesundheit über mentale Gesundheit bis Frauengesundheit. Mit kostenlosen Inhalten und bezahlten Masterclasses für alle, die tiefer eintauchen möchten.
- Wellbeing-Check: Finde heraus, welche Routine zu deinen Zielen passt.
- The Wellbeing Code: Wissen, Insights und Inspiration rund um Gesundheit – in unserem Podcast und auf unseren Kanälen.
- BIOGENA Club: Tipps, Vorteile und Begleitung für deine tägliche Routine.

SCHÖN, DASS DU DEINEM DARM AUFMERKSAMKEIT SCHENKST.

Jeder bewusste Schritt für deine Gesundheit zählt – und wir begleiten dich gern dabei.



BIOGENA

GOOD HEALTH. GOOD VIBES. GOOD IMPACT.