

3 natürliche Helfer für deinen Darm

■ 1. Drei Entlastungstage für deinen Darm

Basische Ernährung entlastet deine Verdauung und bringt deine Mitte wieder ins Gleichgewicht. Hier ein einfaches Rezept für deine Entlastungstage:

Hirse mit roten Rüben:

- 1 Tasse Hirse, 3 EL Quinoa, 2 gekochte Rote Rüben (geschält, gewürfelt)
- 3 Selleriestangen (klein geschnitten), 2 Tassen Basensuppe
- 1 EL gemahlener Kümmel, 1 Bund Petersilie, Saft einer halben Zitrone
- Frisch geriebener Kren, optional Ziegenfrischkäse, Steinsalz

Zubereitung: Sellerie mit Quinoa in der Suppe 5 Min. köcheln. Hirse, Kümmel & Kurkuma zugeben, weitere 15 Min. mit Deckel köcheln. Rote Rüben am Ende unterrühren oder frisch am Teller beifügen. Mit Zitronensaft, Petersilie und Kren verfeinern.

■ 2. Fermentiertes fürs Mikrobiom

Täglich eine kleine Portion reicht: ein Löffel Joghurt im Frühstücks-Porridge oder ein Löffel Kimchi zum Mittagessen. Alternativ: heimisches Sauerkraut vom Bauernmarkt oder verdünnter Kombucha/Wasserkefir als Getränk. So stärkst du deine Darmflora ganz natürlich.

■ 3. Kräuterpower für die Mitte

Apfelpektin, Süßholzwurzel, Schafgarbe und Kuzu – altbewährte Helfer für deinen Verdauungstrakt. Kuzu (japanische Heilwurzel): 1 TL in 250 ml Wasser auflösen, aufkochen & 2 Min. köcheln, bis es glasig wird – ideal bei Magen-Darm-Beschwerden, vor dem Essen.

■ Buchempfehlung:

- „Meine Darmgesundheitskur“ von Dr. med. Alexandra Knauer
- „14-Tage Detox-Kur“ von Dr. Claudia Nichterl