

Dein Frühlings-Guide für Darm & Leber

Effektive Impulse für deine Darm-Leber-Achse

Grundlagen für eine gute Verdauung

- Gut gekaut ist halb verdaut – die Verdauung beginnt im Mund.
- Gründliches Kauen und Einspeicheln entlastet Magen und Darm.
- In Ruhe essen und bewusst wahrnehmen.
- Essenspausen einhalten – keine Zwischenmahlzeiten.
- Zwischen den Mahlzeiten nur Wasser oder Tee trinken.

Lebensmittel – unterstützend

- Wildkräuter: Bärlauch, Brennnessel, Gundelrebe, Vogelmiere
- Frische Kräuter: Schnittlauch, Petersilie
- Grünes Gemüse, leichte Speisen
- Bitterstoffe in kleinen Mengen

Lebensmittel – eher vermeiden

- stark verarbeitete Lebensmittel
- fette, schwere Mahlzeiten
- Fruchtzucker (Smoothies, Säfte, Sirupe)
- zu viele „zuckerfreie“ Ersatzprodukte

Bewegung im Alltag

Bewegung bringt den Energiefluss zurück:

- Spazieren, Walken
- Tanzen, Trampolin
- leichte Bewegung statt Leistungsdruck

Darmfreundliche Lebensmittel

Probiotische Lebensmittel:

- Sauerkraut (roh)
- Kimchi
- Kefir
- Miso
- Umeboshi

Präbiotische Lebensmittel:

- Akazienfaser
- Flohsamenschalen
- abgekühlte und wieder erwärmte Kartoffeln oder Reis (resistente Stärke)

Kräutertee-Rezept

Andorn 5g, Alantwurzel 5g, Schafgarbe 6g, Frauenmantel 6g, Anissamen 3g, Kümmel 3g
Pfefferminze 6g

Mit heißem Wasser übergießen, 3–5 Minuten ziehen lassen.

Kraut-Reis-Rouladen

Leichtes, warmes Gericht für Darm & Leber.

Zutaten

200 g gekochter Naturreis, 1 kleine Zwiebel, 2 Karotten, 200 g Champignons,
1 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, ½ TL Korianderpulver, 1 Prise Salz,
200 g Sojasprossen, ½ Chilischote, fein gehackt, 8 Weißkrautblätter

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe, 6 EL Sojasauce, 1 TL Umeboshi-Paste, frische Kräuter (Petersilie,
Majoran oder Oregano)

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Karotten in feine Streifen schneiden, Champignons in Scheiben.
3. Olivenöl erhitzen, Zwiebel anbraten.
4. Karotten und Champignons zugeben und würzen.
5. Sojasprossen und Chili unterheben, kurz dünsten.
6. Gekochten Reis untermengen und abschmecken.
7. Krautblätter blanchieren.
8. Mit der Reis-Gemüse-Mischung füllen und einrollen.
9. Rouladen ca. 5 Minuten dämpfen.
10. Knoblauch mit Sojasauce und Umeboshi verrühren.
11. Mit frischen Kräutern servieren.

Wirkung von Weißkraut

- reguliert den Stuhlgang
- wirkt bewegend auf die Verdauung
- reduziert Hitze (z. B. bei Sodbrennen, Hautproblemen)
- unterstützt Wundheilung
- kann bei Gelenksbeschwerden helfen
- temperaturneutral, Geschmack süß-scharf

Darmentlastung & Darmsanierung

Eine gezielte Darmentlastung kann nicht nur deine Verdauung nachhaltig stärken, und Darm und Leber unterstützen, sondern bringt oft den gesamten Organismus wieder in Balance – ganz ohne Hungern, sondern mit echter, nährender Unterstützung für deinen gesamten Körper.