

# Tipps bei Darmträgheit – Verstopfung

- Ausreichend trinken, 2 – 3 Liter täglich
- Sehr wichtig: Den Darm durch tiefes Bauchatmen in Bewegung bringen.
- Morgens, auf nüchternen Magen, ½ Liter lauwarmes Wasser trinken.
- Bewegung!!!! z. B. Jeden Abend spazieren gehen.
- Auf regelmäßige Darmentleerung achten und sich ZEIT dazu nehmen.
- Möglichst keine hektische Lebensführung.
- Ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkorn wie z.B. Milchbildungskugeln.
- Quellstoffe (z. B. Leinsaat od. Weizenkleie) mit viel Flüssigkeit nehmen.
- Buttermilch, Pflaumensaft oder Sauerkrautsaft morgens nüchtern trinken.
- Bauchmassage im Uhrzeigersinn, aber nicht bei vorzeitigen Wehen.
- Feigenkur: 5 – 10 getrocknete Feigen über Nacht in kaltes Wasser legen und nüchtern essen.
- WICHTIG: Zeit zum Essen nehmen und gut kauen!!!!
- Akkupunktur
- Bauchmassage im Uhrzeigersinn

## Power-Milchbildungskugeln-Kugeln

250g Weizen-, Gerste- und zartschmelzende Haferflocken

(z.B. je 75g Weizen- und Gerstenflocken und 100g zartschmelzende Haferflocken)

50g gehackte Sonnenblumenkerne

75g gehackte Mandeln

➤ in einer Pfanne rösten bis zur Bräunung

75 g gekochten Vollkornreis

90g Honig

85g Butter kalt zugeben und mit knapp einem halben Glas Wasser verkneten

➤ ca. 15 Min. ziehen lassen (das Formen geht dann besser)

➤ aus der Masse Bällchen formen (Durchmesser ca. 2cm)

Das Rezept ergibt ca. 35 Stück; täglich 2-3Kugeln essen

Kugeln im Kühlschrank lagern.

Diese Liste spiegelt meine eigene Meinung wieder, sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und kann/muss natürlich noch auf Ihre/deine Bedürfnisse angepasst werden. Bitte spreche/n Sie die richtige Therapie mit mir ab.