Gesunde Darmpower

Wohlbefinden von Innen

Fermentiertes

Miso
Japanische Würzpaste
auf Basis von Sojabohnen

Sauerkraut
Fermentierter Weisskohl;
uraltes Superfood;
kalorienarm

Tempeh
Fermentiertes Sojaprodukt;
pflanzliche Proteinquelle

Kimchi
Koreanisches Gericht;
reich an Antioxidantien;
Vitaminen & mehr

Kombucha
Fermentiertes Teegetränk;
enthält wertvolle
Antioxidantien

Gemüse selbst fermentieren
Z. B. Karotten & Gurken;
für eine gesunde Darmflora

Joghurt
Idealerweise selbstgemachter
Pflanzen-Joghurt
oder Naturjoghurt

Omega 3

Leinsamen
Etwa 20 g Eiweiss pro 100 g;
reich an Ballaststoffen
& Magnesium

Algenöl
Kann Entzündungen hemmen;
Tipp: Einnahme zu
den Hauptmahlzeiten

Walnuss
Top Omega-3-Lieferant
unter den Nüssen;
wahre Nährstoffbombe

Chiasamen
Calciumquelle;
Chia steht in der Sprache
der Maya für „Kraft“

Hochwertiger fetter Fisch
Z. B. Wildlachs & Makrele;
Lieferanten für langkettige
Omega-3-Fette

Hanfsamen
Pflanzliche Proteinquelle;
liefern essentiellen
Aminosäuren & Lecithin

Hochwertige Pflanzenöle
Z. B. Lein-, Hanf-
oder Walnussöl

Flohsamenschalen
Aus der Pflanze Strauchwegerich;
zur Anwendung bei
Verdauungsproblemen

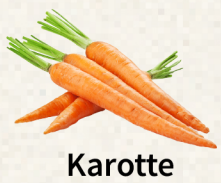
Haselnuss
Stammt aus Kleinasien;
viele ungesättigte Fette
und Mineralien

Haferflocken
Top-Nährstofflieferanten
unter den Getreidesorten;
können Entzündungen
hemmen

Ballaststoffe

Quinoa
Glutenfreie & gesunde
Kohlenhydratquelle;
reich an Mineralien

Linsen
Stammen aus dem Orient;
können die Verdauung
fördern



Karotte
Je nach Farbe
unterschiedliche Nährstoffgehalte;
wertvolle Carotinoid-Quelle;
kann die Darmtätigkeit stärken

Äpfel
Können die Darmgesundheit
fördern;
Tipp: Alte Apfelsorten bevorzugen

Akademie der
Naturheilkunde

Mehr zum Thema Darmgesundheit
akn.ch/ernaehrungsberater-fernstudium