

Flohsamenschalen – winzige Helfer für eine gesunde Verdauung

Bei uns zuhause sind sie gerade hoch im Kurs: Flohsamenschalen! Ob im Müsli mit frischen Früchten oder - wenn es schnell gehen muss - einfach in einem Glas Wasser angerührt. Sie sind schnell zur Hand und tun dem Bauch gut. Du findest sie ganz einfach im Supermarkt.

Flohsamenschalen wirken wie ein natürlicher Stuhlregulator sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall. Sie sondern Schleimstoffe ab und sind reich an löslichen Ballaststoffen, welche im Darm aufquellen. Dadurch verhelfen sie zu täglichem, geschmeidigem Stuhlgang. Als weiterer Vorteil fördern sie das Wachstum der nützlichen Darmbakterien und senken den Cholesterinspiegel. Ganz wichtig: Medikament sollten zwei Stunden vor oder nach Flohsamen eingenommen werden, damit ihre volle Wirkung sichergestellt wird!



Warum ist täglicher Stuhlgang so wichtig?

Eine tägliche Darmentleerung befreit den Organismus von Stoffwechselabfall und Schadstoffen. Er schafft zudem Raum für neuen Stuhlgang, welcher mit der Nahrungszufuhr entsteht. Wenn der Stuhl über mehrere Tage im Darm liegen bleibt, wird ihm Wasser entzogen – das macht die Ausscheidung schwerer. Gleichzeitig bleiben Abfall- und Giftstoffe länger im Körper. Sie können vom Darm rückresorbiert und wieder in den Organismus aufgenommen werden. Damit vergiftet sich der Körper selbst, was Ursache von verschiedenen Beschwerden sein kann.

Was hilft dem Darm?

Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Pflanzenfaser von Gemüse und Früchten, der regelmässige Verzehr von bitteren Lebensmitteln (z.B. Rucola, Brokkoli, Chicorée, Kresse), Ballaststoffe aus Samen (wie Flohsamenschale oder Leinsamen), ausreichend Wasser trinken und regelmässige Bewegung unterstützt die Darmgesundheit auf natürliche Weise.

Wenn der Bauch trotzdem Unterstützung braucht.

Trotz allem plagen dich Verdauungsbeschwerden oder Verstopfung? Dann kann eine viszerale Bauchbehandlung hilfreich sein. Diese sanfte manuelle Therapie bringt Bewegung in deinen Darm, unterstützt die Funktionen der inneren Organe und stimuliert das Bauchhirn. Dein Bauch fühlt sich danach leicht und entspannt an.

Gerne begleite ich dich auch mit einer auf dich abgestimmten Kombination aus Heilpflanzen, Ernährungsanpassung und gezielter manueller Behandlung.



Dein Bauch darf sich wohlfühlen!

Herzliche Grüsse
Angela Rogenmoser