





# Ernährung für einen gesunden Darm

Empfohlene Ernährungstipps für eine  
gesunde Verdauung nicht nur bei  
Magen-Darmproblem

Dozent Holger Kiefer



<https://heil-weg.de/heil-weg-verlag/>

© 2023 Holger Kiefer

2. Auflage, Vorgängerausgabe 2023

Herausgegeben von: Holger Kiefer  
(<https://kiefer-coaching.de>)

Verlagslabel: Heil-Weg-Verlag

<https://heil-weg.de/heil-weg-verlag/>

ISBN Softcover: 978-3-347-97719-8

ISBN Hardcover: 978-3-347-97720-4

ISBN E-Book: 978-3-347-97721-1

ISBN Großschrift: 978-3-347-97722-8

Druck und Distribution im Auftrag :  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5,  
22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist  
urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist  
verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne  
unzulässig. Die Publikation und Verbreitung  
erfolgen im Auftrag , zu erreichen unter:  
tredition GmbH, Abteilung  
"Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5,  
22926 Ahrensburg, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Einleitung zum Thema Darmgesundheit und Ernährung.....	12
Beispiel für Darm- und Verdauungsprobleme - Reizdarmsyndrom (IBS)?.....	21
Natürliche Heilmittel für das Reizdarmsyndrom (IBS).....	23
Wissenschaftliche Ernährungsempfehlungen bei Reizdarm.....	29
1. FODMAP-arme Ernährung:.....	30
2. Ballaststoffe:.....	31
3. Probiotika:.....	32
4. Mahlzeitenstruktur und Essverhalten:.....	32
Gesund durch Umstellung der Ernährung.....	34
Die bekanntesten Ernährungsformen.....	38
Ernährung und Heilung.....	41
Die richtigen Nahrungsmittel.....	46
Kapitel 2: Nahrungsmittel, die gut für Darm und Gesundheit sind.....	49
1. Probiotische Lebensmittel.....	49
2. Ballaststoffreiche Lebensmittel.....	50
3. Fermentierte Lebensmittel.....	50
4. Präbiotische Lebensmittel.....	51
5. Omega-3-Fettsäuren.....	51
6. Grünes Blattgemüse.....	52
7. Ingwer.....	53
8. Leinsamen.....	53
9. Kurkuma.....	54
10. Beeren.....	54
11. Avocado.....	55
12. Sauerkraut.....	56
13. Kefir.....	56
14. Haferflocken.....	57
15. Artischocken.....	57

16. Walnüsse.....	59
17. Leinsamen.....	59
18. Ingwer.....	60
19. Chiasamen.....	60
20. Grünkohl.....	61
Expertenmeinungen zu: Nahrungsmittel, die gut für den Darm sind.....	62
<b>Kapitel 3: Ballaststoffe und ihre Rolle in der Darmgesundheit.....</b>	<b>65</b>
Arten von Ballaststoffen:.....	66
Rolle von Ballaststoffen bei der Darmgesundheit:..	66
Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffgehalt:.....	69
<b>Ernährungsplan: Ballaststoffreiche Ernährung für eine Woche.....</b>	<b>72</b>
Tag 1:.....	72
Tag 2:.....	73
Tag 3:.....	74
Tag 4:.....	74
Tag 5:.....	75
Tag 6:.....	76
Tag 7:.....	76
<b>Kapitel 4: Die Bedeutung von probiotischen Lebensmitteln.....</b>	<b>78</b>
Was sind probiotische Lebensmittel?.....	78
Wie wirken probiotische Lebensmittel?.....	79
Welche probiotischen Bakterien sind am besten? .....	80
Wie kann probiotische Lebensmittel in die Ernährung integrieren?.....	82
<b>Kapitel 5: Präbiotika: Was sie sind und welche Rolle sie spielen.....</b>	<b>86</b>
<b>Kapitel 6: Die Vorteile von fermentierten Lebensmitteln .....</b>	<b>89</b>
Was sind fermentierte Lebensmittel?.....	90

Wie beeinflussen fermentierte Lebensmittel die Darmgesundheit?.....	90
Weitere Vorteile von fermentierten Lebensmitteln. ....	92
Expertenmeinungen zu: Die Vorteile von fermentierten Lebensmitteln.....	96
Kapitel 7: Anleitung zur Herstellung von drei fermentierten Lebensmitteln: Sauerkraut, Kimchi und Kombucha.....	99
Was ist Fermentierung?.....	99
Wie funktioniert die Fermentierung?.....	100
Was sind die Vorteile der Fermentierung?.....	102
Was sind die 3 verschiedenen Arten der Fermentation?.....	104
Was sind die verschiedenen Stadien des Fermentationsprozesses?.....	107
6 Tipps für den Beginn der Gärung.....	109
Anleitung zur Herstellung von fermentiertem Sauerkraut:.....	113
Anleitung zur Herstellung von fermentiertem Kimchi:.....	116
Anleitung zur Erstellung von fermentierten Lebensmitteln mit Kombucha.....	120
Kapitel 8:Rezepte welche optimal für die Darmgesundheit sind.....	124
Gegrilltes Lachsfilet mit Quinoa-Salat.....	124
Gegrilltes Hähnchen mit gebackenem Süßkartoffelpüree und gedünstetem Brokkoli.....	126
Quinoa-Salat mit gegrilltem Gemüse und Avocado .....	130
Preiswerte Rezepte, das auch gut für die Darmgesundheit ist:.....	134
Linsensuppe mit Gemüse.....	134
Gefüllte Paprikaschoten mit Quinoa und Gemüse	136
Bohneneintopf mit Gemüse.....	139
Gurken-Tomaten-Salat mit Quinoa.....	142

Bohnen-Tomaten-Eintopf.....	144
Linsen-Karotten-Suppe.....	147
Gebratener Reis mit Gemüse und Ei.....	149
Gegrillte Sardinen mit grünem Salat.....	151
Rezepte die für Kinder gut geeignet sind.....	155
Bananen-Haferflocken-Pfannkuchen:.....	155
Pizzataschen mit Vollkorn-Teig und Gemüsefüllung .....	157
Frischkäse-Apfel-Sandwich.....	159
Gemüse-Quiche-Muffins.....	161
Darmfreundliche Süßspeisen.....	166
Chia-Pudding mit Beeren.....	166
Avocado-Schokoladen-Mousse.....	168
Chia-Pudding mit Beeren.....	170
Apfel-Quark mit Nüssen.....	171
Blaubeer-Haferflocken-Cookies.....	173
Kapitel 9: Gesunde Fette und Öle für die Darmgesundheit.....	176
Tipps zur Integration von gesunden Fetten und Ölen in die tägliche Ernährung.....	178
Kapitel 10: Nahrungsergänzungsmittel für eine gesunde Darmflora.....	180
Arten von Nahrungsergänzungsmitteln für eine gesunde Darmflora.....	181
Tipps zur Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln .....	183
Kapitel 11: Die Bedeutung von Wasser für den Darm .....	185
Tipps zur Aufrechterhaltung einer ausreichenden Wasserzufuhr:.....	186
Kapitel 12: Einführung in den Darm und seine Funktionen.....	189
Funktionen des Darmtrakts.....	190
Erkrankungen des Darmtrakts.....	191
Kapitel 13: Was ist eine gesunde Darmflora?.....	192

Die Bedeutung einer gesunden Darmflora.....	192
Faktoren, die die Darmflora beeinflussen.....	193
Tipps zur Förderung einer gesunden Darmflora...	194
Kapitel 14: Auswirkungen von ungesunder Ernährung auf den Darm.....	195
Auswirkungen von ungesunder Ernährung auf den Darm.....	195
1. Auswirkungen von ungesunder Ernährung auf den Darm.....	196
2. Auswirkungen von ungesunder Ernährung auf den Darm.....	198
Expertenmeinungen zu: Auswirkungen von ungesunder Ernährung auf den Darm.....	200
Kapitel 15: Wie die Darmgesundheit die allgemeine Gesundheit beeinflusst.....	203
Wie die Darmgesundheit das Immunsystem beeinflusst.....	204
Wie die Darmgesundheit die körperliche und geistige Gesundheit beeinflusst.....	206
Expertenmeinung zu: Wie die Darmgesundheit die allgemeine Gesundheit beeinflusst.....	208
Kapitel 16: Antioxidantien und ihre Bedeutung für den Darm.....	211
Tipps zur Integration von Antioxidantien in die tägliche Ernährung.....	213
Kapitel 17: Die Auswirkungen von Zucker auf den Darm.....	215
Tipps zur Reduzierung des Zuckerkonsums.....	217
Kapitel 18: Gluten und Laktoseintoleranz.....	220
Tipps zur Reduzierung von Gluten und Laktose in der Ernährung.....	222
Kapitel 19: Das Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien im Darm.....	225

Tipps zum Aufrechterhalten des Gleichgewichts zwischen guten und schlechten Bakterien im Darm .....	227
Kapitel 20: Tipps zur Verbesserung der Darmgesundheit.....	232
Kapitel 21: Wie Stress den Darm beeinflusst.....	239
Wie Stress den Darm beeinflusst.....	239
Wie man Stress reduzieren kann.....	241
Über den Autor.....	243
Psycho-Soziales Coaching.....	245
The Power of Eight.....	248
Nach Lynne McTaggart.....	248
Impressum:.....	283

Schon Hippokrates sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Für den griechischen Arzt war klar: Nur wer sich gesund ernährt, kann sich gesund erhalten.

Ihr Ernährungsratgeber  
Dieser Ratgeber ersetzt keine  
medizinische  
Diagnose oder Behandlung

# **Kapitel 1: Einleitung zum Thema Darmgesundheit und Ernährung**

Unser Darm ist eines der wichtigsten Organe in unserem Körper. Er ist nicht nur für die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen zuständig, sondern auch für die Abwehr von Krankheitserregern und die Produktion von wichtigen Hormonen. Eine gesunde Darmflora ist daher unerlässlich für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Die Darmflora besteht aus einer Vielzahl von Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen, die in unserem Darm leben. Sie helfen bei der Verdauung von Nahrungsmitteln und produzieren wichtige Stoffe wie Vitamine und Enzyme. Eine gesunde Darmflora trägt auch zur Abwehr von Krankheitserregern bei und reguliert das Immunsystem.

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung einer gesunden Darmflora. Durch die richtige Auswahl von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln können wir das Wachstum von nützlichen Bakterien fördern und das Gleichgewicht in unserer Darmflora aufrechterhalten. Eine ungesunde Ernährung mit vielen verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und Fett kann hingegen das Wachstum von schädlichen Bakterien fördern und das Gleichgewicht in unserer Darmflora stören.

In diesem Buch werden wir uns mit verschiedenen Aspekten der Ernährung für eine gesunde Darmflora beschäftigen. Wir werden uns damit befassen, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel besonders förderlich für die Darmgesundheit sind

und wie man sie in seine Ernährung integrieren kann. Wir werden auch auf verschiedene Faktoren eingehen, die die Darmgesundheit beeinflussen, wie z.B. Stress, Antibiotika und Alkohol, und wie man damit umgehen kann.

Durch eine bewusste Ernährung und einen gesunden Lebensstil können wir unsere Darmgesundheit unterstützen und unser Wohlbefinden verbessern. In den nächsten Kapiteln werden wir uns intensiv mit den verschiedenen Aspekten der Ernährung für eine gesunde Darmflora beschäftigen und wertvolle Informationen und Tipps für eine gesunde Ernährung liefern.

Eine gesunde Darmflora kann auch dazu beitragen, verschiedene Gesundheitsprobleme zu verhindern oder zu lindern. Eine gestörte Darmflora wurde mit verschiedenen Krankheiten

wie Reizdarmsyndrom, entzündlichen Darmerkrankungen und sogar psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angstzuständen in Verbindung gebracht. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, unsere Darmgesundheit zu unterstützen, um unser allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

In den letzten Jahren hat die Wissenschaft viel darüber herausgefunden, wie unsere Ernährung die Darmgesundheit beeinflusst. Es wurde gezeigt, dass bestimmte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel das Wachstum von nützlichen Bakterien fördern und entzündungshemmende Wirkungen haben können. Andere Lebensmittel hingegen können das Wachstum von schädlichen Bakterien fördern und Entzündungen im Körper verstärken.

Durch eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen, probiotischen und präbiotischen Lebensmitteln sowie Antioxidantien ist, können wir die Darmgesundheit unterstützen und die Entzündungsreaktionen im Körper reduzieren. In diesem Buch werden wir uns intensiv mit diesen Nährstoffen und deren Auswirkungen auf die Darmgesundheit befassen.

Wir werden auch auf häufige Ernährungsmythen eingehen, die im Zusammenhang mit der Darmgesundheit kursieren, wie z.B. die Idee, dass man nur noch rohe Lebensmittel essen sollte oder dass alle Arten von Fett schlecht für den Darm sind. Wir werden uns mit wissenschaftlichen Fakten und Studien befassen, um diese Mythen zu entlarven und Ihnen fundierte Informationen zu

liefern, wie Sie Ihre Darmgesundheit verbessern können.

In den nächsten Kapiteln werden wir uns mit den verschiedenen Aspekten der Ernährung für eine gesunde Darmflora beschäftigen. Wir werden uns damit befassen, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel besonders förderlich für die Darmgesundheit sind und wie man sie in seine Ernährung integrieren kann. Wir werden auch auf verschiedene Faktoren eingehen, die die Darmgesundheit beeinflussen, wie z.B. Stress, Antibiotika und Alkohol, und wie man damit umgehen kann.

Eine gesunde Darmflora ist von vielen Faktoren abhängig, einschließlich unserer Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil, Umwelt und Genetik. In den letzten Jahren haben sich jedoch immer mehr Menschen auf eine gesunde

Darmgesundheit konzentriert und die Rolle der Ernährung bei der Unterstützung einer gesunden Darmflora erkannt. Diese Veränderung im Bewusstsein hat dazu geführt, dass immer mehr Menschen nach Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln suchen, die ihre Darmgesundheit verbessern können.

Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass eine Vielzahl von Nährstoffen für die Darmgesundheit von Vorteil sein kann. Ballaststoffe sind beispielsweise eine wichtige Komponente einer gesunden Darmflora, da sie dazu beitragen, das Wachstum von nützlichen Bakterien zu fördern und Entzündungen zu reduzieren. Präbiotika, eine Art Ballaststoffe, sind spezielle Nahrungsmittelbestandteile, die die nützlichen Bakterien im Darm ernähren

und deren Wachstum fördern. Probiotika hingegen sind lebende Mikroorganismen, die in bestimmten Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind und helfen können, das Gleichgewicht der Darmflora aufrechtzuerhalten.

Antioxidantien, wie Vitamin C und E, können auch zur Darmgesundheit beitragen, da sie dazu beitragen, die Schäden durch freie Radikale im Körper zu reduzieren und Entzündungen zu verringern. Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch, Nüssen und Samen enthalten sind, sind ebenfalls für die Darmgesundheit von Vorteil, da sie Entzündungen reduzieren und das Wachstum von nützlichen Bakterien fördern können.

In diesem Buch werden wir uns intensiv mit diesen und anderen Nährstoffen befassen und Ihnen detaillierte

Informationen darüber geben, wie sie Ihre Darmgesundheit beeinflussen können. Wir werden auch auf die verschiedenen Arten von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln eingehen, die zur Unterstützung einer gesunden Darmflora verwendet werden können, und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie sie in Ihre Ernährung integrieren können.