

VEGANER RATGEBER
IN 6 TAGEN
ZUR
BESSEREN
VERDAUUNG

● Gesundheits-
programm
mit Anleitung

Donat^{Mg®}

INHALT

Wir stellen Ihnen das Programm “In 6 Tagen zur besseren Verdauung” vor	4
Lernen Sie das natürliche Mineralwasser Rogaska Donat Mg kennen	5
Die Geschichte der Ballaststoffe	7
Die 15 Top-Lebensmittel für Ihre Verdauung	8
Menüs für 6 Tage	10
Körperliche Aktivität im Kampf gegen Verstopfung	23
5 Top-Übungen für eine bessere Verdauung	25
5 Top-Tipps – Was Sie nicht tun sollten, wenn Sie an Verstopfung leiden	31
Kleine Tipps und Tricks für eine bessere Verdauung	33



Träge Verdauung und Verstopfung führen sehr oft zu einem unnötigen Zurückhalten schädlicher Substanzen im Körper, verringern die Effizienz des Abwehrsystems und gefährden die Gesundheit. Verstopfung und langsame oder unregelmäßige Verdauung können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und sogar zu einer verminderten Produktivität bei der Arbeit, zu Depressionen und Angstzuständen führen.

Der Darm ist ein sehr komplexer Mechanismus, dem die heutige Lebensweise nicht sehr zuträglich ist. Um einige chronische Probleme zu vermeiden und den Körper zu stärken, muss der Darm dazu ermutigt werden, jeden Tag zu arbeiten, damit er so den Körper von angesammelten schädlichen Substanzen befreien kann. **Wenn man sich um die Verdauung kümmert, kümmert man sich eigentlich auch um die allgemeine Gesundheit des ganzen Körpers.**

Immer mehr Menschen leiden heutzutage an verzögerter Verdauung und an Verstopfung. Die funktionelle Verstopfung ist heutzutage gewissermaßen ein Zivilisationsproblem.

Obwohl mangelnde körperliche Aktivität, Stress, die Einnahme bestimmter Medikamente oder die Vernachlässigung der Darmentleerung erheblich zum Problem mit unregelmäßigem Stuhlgang beitragen, **liegt die Hauptursache für dieses Problem eigentlich in unseren Ernährungsgewohnheiten.**

Wir stellen Ihnen das Programm “In 6 Tagen zur besseren Verdauung” vor

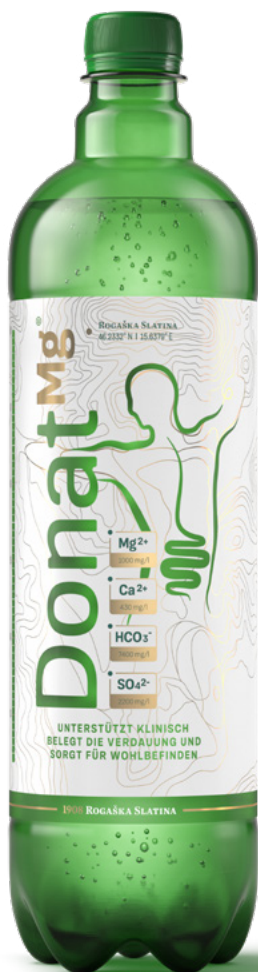
Um Ihnen bei der Lösung dieses Problems und Ihrer Verdauung zu helfen, haben wir ein Programm für Sie entworfen, **das nur 6 Tage in Anspruch nimmt. Das Programm wurde von Ernährungswissenschaftlern entwickelt.** Wenn Sie alle Vorgaben des Programms befolgen, sollten Ihre Probleme nach nur 6 Tagen ein Ende finden.

Und wenn Sie die gesunden Gewohnheiten annehmen und auch danach mit den empfohlenen Tipps fortfahren, wirkt sich dies langfristig auf Ihre Verdauung und damit auf die allgemeine Gesundheit Ihres Körpers aus.



Lernen Sie das natürliche Mineralwasser Rogaska Donat Mg kennen

Die wichtigste Unterstützung für das Programm ist das Trinken von natürlichem Mineralwasser – Rogaska Donat Mg. Aufgrund seiner einzigartigen Mineralienkombination stimuliert dieses Mineralwasser nachweislich klinisch die Verdauung. Mit Rogaska Donat Mg, einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil kann Ihre Verdauung auf ganz natürliche Weise einwandfrei funktionieren.



Wie hilft Rogaska Donat Mg bei den Problemen der trägen Verdauung und Verstopfung?

Rogaska Donat Mg ist **ein natürliches osmotisches Abführmittel**. Seine Wirkung beruht hauptsächlich auf dem Sulfatsalzgehalt (Mg-Sulfat – Bittersalz) und (Na-Sulfat – Glaubersalz) und etwa 1000 mg/l Magnesium. Sulfatsalze sind die Hauptwirkstoffe und die hohe Magnesiumkonzentration verstärkt zusätzlich die osmotische Wirkung. Auf Osmose basierende Sulfate extrahieren Wasser aus den Zellen der Darmwand und das Volumen des Darminhalts steigt auf das Drei- bis Fünffache an, so dass es auf die Darmwand drückt und deren Peristaltik oder Bewegung verursacht.

Das hilft dem Verdauungssystem auf ganz natürliche Weise dabei, in die Gänge zu kommen.

Das Trinken des an Magnesiumsulfat und Natriumsulfat reichen Mineralwassers Rogaska Donat Mg trägt zur Verbesserung der Symptome von funktioneller Verstopfung, der Darmentleerung und der Stuhlkonsistenz bei, **wie klinische Studien belegen**.

Nehmen Sie Rogaska Donat Mg in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil in Ihren Tagesablauf auf.

DonatMg[®]

Wie sollte man Rogaska Donat Mg im Falle einer Verstopfung trinken?



Auf nüchternen Magen

Vor dem Abendessen

0,2–0,3 l

0,2 l



Schnell genießen und bei Zimmertemperatur
aufbewahren (20 °C).



Wann ist Rogaska Donat Mg nicht zu empfehlen?

Falls Sie an Nierenbeschwerden oder einer verlangsamten Herzfrequenz leiden oder ein gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht (Alkalose) haben, wird das Trinken von Rogaska Donat Mg nicht empfohlen. Wenn Sie an schweren Krankheiten leiden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin beraten, ob Sie Rogaska Donat Mg trinken sollen.

Donat^{Mg}

Die Geschichte der Ballaststoffe

Nur 5 % der Menschen erreichen die täglich empfohlene Menge an Ballaststoffen. Die Empfehlungen für die tägliche Ballaststoffaufnahme variieren je nach Geschlecht und Alter zwischen **19 und 38 g**.

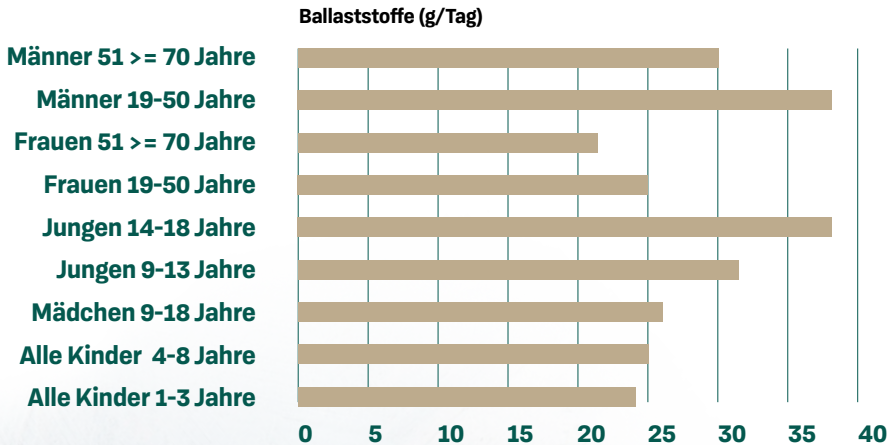


Abbildung 1. Empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen nach Alter und Geschlecht.

Ballaststoffe können löslich und nicht löslich sein und beide Arten sind für die Gesundheit des Verdauungssystems gleich wichtig. Durch eine Kombination dieser beiden Arten von Ballaststoffen in der Ernährung erzielt man die beste Wirkung.

Glücklicherweise gibt es eine Reihe von ballaststoffreichen Lebensmitteln.

Die 15 Top-Lebensmittel für Ihre Verdauung

Dies sind Lebensmittel, die ernährungsphysiologisch besonders wertvoll sind — sie enthalten nicht nur wertvolle Vitamine, Mineralien und gesunde Fette, sondern sind auch reich an Ballaststoffen.

Weißer Bohnen roh (1/2 Tasse; 50 g)	11,6 g
Linsen roh (1/2 Tasse; 50 g)	8,5 g
Kichererbsen roh (1/2 Tasse; 50 g)	7,75 g
Getreidekörner im Ganzen, z.B. Dinkel oder Grünkern (1/2 Tasse; 50 g)	4 - 5 g
Haferflocken (50 g)	5 g
Apfel mit Schale	3,7 g
Avocado (100 g)	6,3 g
Brombeeren (1 Tasse; 200 g)	6,4 g
Orange	3 g
Getrocknete Pflaumen (50 g)	6,9 g
Himbeeren (1 Tasse; 200 g)	9,4 g
Zucchini (halbe Tasse)	2,34 g
mit Schale gekochte Kartoffel (1)	5 g
Brokkoli (100 g)	3 g
Leinsamen (1 EL)	3,3 g

Zusätzliche Tipps:

Ein plötzlicher Anstieg der Ballaststoffaufnahme, insbesondere bei Menschen, die bisher wenige Ballaststoffe aufgenommen haben, kann zu Verdauungsproblemen führen, z. B. zu einer erhöhten Anzahl von Stuhlgängen pro Woche, zu weichen Stühlen (aber nicht zu Durchfall) oder zu vermehrten Blähungen. Dies ist eine völlig normale und natürliche Erscheinung, wobei die potenziellen Auswirkungen verringert werden können, **indem die Ballaststoffaufnahme schrittweise erhöht wird, damit sich das Verdauungssystem anpassen kann.**

Wenn eine Erhöhung der Ballaststoffaufnahme zu Blähungen führt, können Sie Ihrem Körper mit Fenchelsamen, Basilikum, Ingwer oder Ananas helfen.

Menüs für 6 Tage

Alle Mahlzeiten sind nährstoffreich und enthalten Lebensmittel, die eine gesunde Verdauung unterstützen. Sie können sie beliebig kombinieren. Alle Rezepte sind für eine Person ausgelegt. Trinken Sie zusammen mit den Menüvorschlägen täglich 0,5 l natürliches Mineralwasser Donat Mg. 0,2 - 0,3 l morgens auf nüchternen Magen und 0,2 l vor dem Abendessen. Das Wasser sollte warm sein oder Zimmertemperatur haben.



Tag 1

**NACH DEM
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,
warm oder bei Zimmertemperatur.**

FRÜHSTÜCK

BEERENFRAPPÉ

ENTHÄLT
9 g
BALLASTSTOFFE

Zutaten:

- 1 Tasse Beeren, tiefgefroren
- 1 Glas Pflanzengeränk
- ½ Banane
- 1 Handvoll Mandeln
- ½ TL Kurkuma

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen.

VORMITTAGSSNACK

**1 GROSSER APFEL UND
1 TASSE GRÜNER TEE MIT ZIMT**

ENTHÄLT
5 g
BALLASTSTOFFE

Die Angaben zum Ballaststoffgehalt der einzelnen Rezepte sind lediglich Richtwerte. Der Ballaststoffgehalt kann je nach Art, Herkunft und Menge der verwendeten Zutaten sowie deren Zubereitungsart variieren.

Donat^{Mg}

Tag 1

MITTAGESSEN ○ BOHNEN-LINSEN-EINTOPF



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Staudensellerie
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Tassen Wasser
- ½ Tasse Linsen
- 1 Tasse Stangenbohnen
- 1 Tomate
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln, Sellerie, Karotten und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Wasser, Linsen und Tomaten dazugeben. Etwa 30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Grüne Bohnen, Salz und Pfeffer hinzufügen und kochen, bis die Bohnen weich sind.

NACHMITTAGSSNACK • OBSTSALAT MIT NÜSSEN



Zubereitung:

Ca. 150 g fein gehacktes frisches Obst nach Wahl mit einem Löffel gehackter Walnüsse oder anderer Nüsse vermengen und genießen.

VOR DEM ABENDESSEN:

0,2 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen, warm oder bei Zimmertemperatur.

ABENDESSEN ○ KICHERERBSEN-SALAT



Zutaten:

- ½ Tasse Kichererbsen (ggf. aus der Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauch, gehackt
- ½ Tasse Paprika, kleingeschnitten
- 1 EL schwarze Oliven, gehackt
- schwarzer Pfeffer
- Apfelessig
- Blattsalat

Zubereitung:

Die Kichererbsen waschen und gut abtropfen lassen. Mit Olivenöl, Knoblauch, Paprika, Oliven, Pfeffer und Essig vermengen. Kopfsalat hinzufügen.



Tag 2

**NACH DEM
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,
warm oder bei Zimmertemperatur.**

FRÜHSTÜCK ○ PFLANZENJOGHURT MIT OBST



Zutaten:

- 1 Becher Pflanzenjoghurt
(ca. 200 - 250 g)
- 1 geraspelter Apfel
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten mixen und bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Dieses erfrischende Getränk lässt sich sowohl im Mixer als auch von Hand zubereiten.

Die Angaben zum Ballaststoffgehalt der einzelnen Rezepte sind lediglich Richtwerte. Der Ballaststoffgehalt kann je nach Art, Herkunft und Menge der verwendeten Zutaten sowie deren Zubereitungsart variieren.

Donat^{Mg}

Tag 2

VORMITTAGSSNACK

• 1 BIRNE MIT EIN PAAR NÜSSEN



MITTAGESSEN

○ HÜLSENFRÜCHTE-SALAT



Zutaten:

- 150 g Kopfsalat
- ca. 75 g rote Bohnen, gekocht (ggf. aus der Dose)
- ca. 75 g Kichererbsen, gekocht (ggf. aus der Dose)
- 1 kleine Tomate
- 1 kleiner Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- Olivenöl, Balsamico, Salz

Zubereitung:

Tomaten, Paprika, grünen Salat und Zwiebeln fein hacken. Bohnen und Kichererbsen abspülen und in eine Schüssel geben. Gehacktes Gemüse dazugeben und nach Belieben würzen.

NACHMITTAGSSNACK

• 1 BECHER SOJA- ODER KOKOSJOGHURT



VOR DEM ABENDESSEN:

• 0,2 l Rogaska Donat Mg, warm oder bei Zimmertemperatur

ABENDESSEN

○ BOHNEN-KICHERERBSEN-AUFSTRICH



Zutaten:

- ca. 60 g gekochte Kichererbsen und 60 g gekochte Bohnen (oder Hülsenfrüchte aus der Dose, die vom Mittagessen übriggeblieben sind)
- 1 Knoblauchzehe
- ein paar Sonnenblumenkerne
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili (nach Belieben)
- 1 - 2 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Toastbrot) im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Das Toastbrot toasten und mit dem fertigen Aufstrich bestreichen.





Tag 3

**NACH DEM
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,
warm oder bei Zimmertemperatur.**

FRÜHSTÜCK ○ HIRSE MIT APFEL

ENTHÄLT
6 g
BALLASTSTOFFE

Zutaten:

- ½ Tasse (ca. 50 g) Hirse
- 1 Apfel
- 1 TL Honig (nach Belieben)
- etwas Zimt (nach Belieben)

Zubereitung:

Die Hirse nach Anleitung kochen. Den Apfel über die noch warme Hirse reiben. Nach Belieben mit Ahornsirup und etwas Zimt verfeinern.

VORMITTAGSSNACK ○ ROTKRAUT-APFEL-SALAT

ENTHÄLT
5 g
BALLASTSTOFFE

Zutaten:

- ¼ Rotkraut
- 1 Apfel
- ¼ Zwiebel
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer und Salz in einer Schüssel verrühren. Das Rotkraut reiben, Äpfel in Stückchen schneiden und Zwiebel hacken. Alle Zutaten vermengen und mit dem Dressing übergießen.

Die Angaben zum Ballaststoffgehalt der einzelnen Rezepte sind lediglich Richtwerte. Der Ballaststoffgehalt kann je nach Art, Herkunft und Menge der verwendeten Zutaten sowie deren Zubereitungsart variieren.

Donat^{Mg}

Tag 3

MITTAGESSEN ○ VEGANER GRILLTELLER



Zutaten:

- 100 g Seitan-Schnitzel
- 100 g Tofu
- 80 g Süßkartoffeln

Marinade:

- 10 ml Ketchup
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Agavensirup
- jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Tabasco (nach Belieben)

Zutaten:

- 50 g Rucola
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Balsamico
- Saft von ¼ Zitrone
- Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Seitan und Tofu grillen. Mit der abgekühlten Grillsauce übergießen und mit gebackenen Süßkartoffeln und Salat servieren.

NACHMITTAGSSNACK ○ JOGHURT-DIP MIT ABGEWANDELTER DUKKAH-GEWÜRZMISCHUNG (NUSS-GEWÜRZMISCHUNG)



Zutaten:

- ca. 2 EL Haselnüsse
- ca. ½ EL Koriander, getrocknet
- je 1 EL Leinsamen und Sonnenblumenkerne
- ein paar Pfefferkörner
- Orangenschale von ½ unbehandelten Orange
- Petersilie, getrocknet
- Salz
- 1 Becher griechisches Joghurt
- Zitronensaft
- 1 KL Chiasamen
- Karotte, Paprika, Sellerie (in längliche kleine Stücke geschnitten)

Zubereitung:

Haselnüsse ein paar Minuten auf kleiner Flamme und unter ständigem Wenden rösten. Koriander, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Pfeffer und Orangenschale hinzufügen. Alles zusammen kurz rösten und vom Feuer nehmen. Nach Wunsch und Geschmack mit Petersilie und Salz würzen. Die Masse abkühlen lassen und im Mörser zerstoßen. Wenn Sie keinen Mörser haben, können Sie auch eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden, achten Sie aber darauf, dass keine Paste entsteht. Das Ganze schmeckt besser, wenn es nicht zu fein gemahlen ist. Joghurt, Zitronensaft, Salz und Chiasamen verrühren. Dann etwas von der abgewandelten Dukkah-Gewürzmischung über den Dip streuen. Dazu die länglich geschnittenen Gemüsestücke reichen.

Bereiten Sie eine größere Menge der trocken gerösteten Mischung zu. In einem luftdicht verschlossenen Glas ist sie bei Zimmertemperatur bis zu einem Monat haltbar. Auf diese Weise verkürzen Sie die spätere Zubereitungszeit.

Tag 3

**VOR DEM
ABENDESSEN:**

**0,2 l Rogaska Donat Mg,
warm oder bei Zimmertemperatur**

ABENDESSEN ○ LINSENSALAT

ENTHÄLT
14 g
BALLASTSTOFFE

Zutaten:

- 100 g braune Linsen (aus der Dose)
- 7 Kirschtomaten
- ½ Gurke
- ½ rote Zwiebel
- 5 schwarze Oliven
- 1 EL Olivenöl
- Prise Salz und Pfeffer
- 80 g Avocado

Zubereitung:

Tomaten, Gurke, Zwiebel und Avocado in Stücke schneiden. Die abgetropften Linsen hinzufügen, mit den Oliven vermengen und würzen.



Die Angaben zum Ballaststoffgehalt der einzelnen Rezepte sind lediglich Richtwerte. Der Ballaststoffgehalt kann je nach Art, Herkunft und Menge der verwendeten Zutaten sowie deren Zubereitungsart variieren.

Donat^{Mg}



Tag 4

**NACH DEM
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,
warm oder bei Zimmertemperatur.**

FRÜHSTÜCK ○ ROTE-RÜBEN-APFEL-SMOOTHIE MIT INGWER

ENTHÄLT
8 g
BALLASTSTOFFE

Zutaten:

- 1 kleine Orange
- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine Karotte
- 1 kleine rote Rübe (gekocht)
- Ingwer, gerieben

Zubereitung:

Orange schälen und kleinschneiden. Apfel schälen (bei Bio-Äpfeln kann die Schale dranbleiben). Karotte putzen, rote Rübe kleinschneiden und Ingwer reiben. Alle Zutaten im Mixer pürieren. Je nach Bedarf Wasser hinzufügen.

Die Angaben zum Ballaststoffgehalt der einzelnen Rezepte sind lediglich Richtwerte. Der Ballaststoffgehalt kann je nach Art, Herkunft und Menge der verwendeten Zutaten sowie deren Zubereitungsart variieren.

Donat^{Mg}

Tag 4

VORMITTAGSSNACK



2 - 3 STÜCKCHEN ZARTBITTERSCHOKOLADE
UND 1 TASSE INGWERTEE

MITTAGESSEN



CREMIGE GRÜNE PASTA

Zutaten:

- ½ kleiner Brokkoli
- 1 Tasse Babyspinat
- 50 g Linsennudeln
- 50 g weiße Bohnen aus der Dose
- 100 ml Hafersahne
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Muskatnuss, gemahlen
- 1 EL veganer Parmesan
- Radicchio- und Endiviensalat,
nach Geschmack gewürzt

Zubereitung:

Brokkoli kochen und zusammen mit den anderen
Zutaten im Mixer zu einer glatten Soße pürieren.
Linsennudeln kochen und mit der fertigen Soße
übergießen. Mit Salat servieren.

NACHMITTAGSSNACK



PFLANZENJOGHURT MIT AVOCADO

Zutaten:

1 Becher Pflanzenjoghurt, ½ Avocado, 1 TL Zitronensaft und 1 TL Ahornsirup
vermengen.

**VOR DEM
ABENDESSEN:**

**0,2 l Rogaska Donat Mg,
warm oder bei Zimmertemperatur**

ABENDESSEN



GERIEBENER SALAT MIT TOFU

Zutaten:

- 1 mittelgroßer
Granny-Smith-Apfel
- 1 rote Rübe, gekocht
- 1 mittelgroße Karotte
- 10 g Ingwer
- 100 g Räuchertofu
- 1 EL Olivenöl
- Zitronen- und/oder Orangensaft
- Salz und Pfeffer nach Wunsch und
Geschmack

Zubereitung:

Apfel, rote Rübe, Karotte und Ingwer reiben; Tofu in
Würfel schneiden. Alles vermengen und würzen.

Tag 5

**NACH DEM
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,
warm oder bei Zimmertemperatur.**

FRÜHSTÜCK

PFLANZENJOGHURT MIT OBST

ENTHÄLT
6g
BALLASTSTOFFE

Zutaten:

- 1 Becher Pflanzenjoghurt
- 1 Apfel, gerieben oder fein gehackt
- 1 EL Mandeln, gehackt
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen. Sie können die Zutaten für das erfrischende Getränk sowohl im Mixer als auch von Hand zubereiten.

VORMITTAGSSNACK

1 BIRNE MIT EIN PAAR NÜSSEN

ENTHÄLT
6g
BALLASTSTOFFE

MITTAGESSEN

KICHERERBSEN-SPINAT-SALAT MIT VEGANEM FETA

ENTHÄLT
13g
BALLASTSTOFFE

Zutaten:

- 150 g gekochte Kichererbsen
- 1 Frühlingszwiebel
- 150 g Cocktailtomaten
- 100 g Spinatblätter
- 40 g veganer Feta
- etwas frische Petersilie
- Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Chili, Pfeffer, Salz
- ev. ein Stück Vollkorngebäck

Zubereitung:

Kichererbsen im Multizerkleinerer zerkleinern. Gepressten Knoblauch hinzufügen. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut verrühren. Wenn der Aufstrich zu sämig ist, etwas Wasser hinzufügen. Auf Toastbrot, Vollkornbrot oder Zwieback streichen. Mit frischem saisonalem Salat servieren.

Die Angaben zum Ballaststoffgehalt der einzelnen Rezepte sind lediglich Richtwerte. Der Ballaststoffgehalt kann je nach Art, Herkunft und Menge der verwendeten Zutaten sowie deren Zubereitungsart variieren.

Donat^{Mg}

Tag 5

NACHMITTAGSSNACK

2 KIWIS



**VOR DEM
ABENDESSEN:**

**0,2 l Rogaska Donat Mg,
warm oder bei Zimmertemperatur**

ABENDESSEN

○ SCHNELLER KICHERERBSENAUFSTRICH



Zutaten:

- 90 g Kichererbsen (Rest vom Mittagessen)
- 1 Knoblauchzehe nach Belieben
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprikapulver (edelsüß)
- Wasser nach Bedarf
- Toastbrot, Vollkornbrot oder Zwieback
- frischer saisonaler Salat nach Wahl (frischer Kohl, Kopfsalat, Feldsalat usw.)

Zubereitung:

Kichererbsen im Multizerkleinerer zerkleinern. Gepressten Knoblauch hinzufügen. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut verrühren. Wenn der Aufstrich zu sämig ist, etwas Wasser hinzufügen. Auf Toastbrot, Vollkornbrot oder Zwieback streichen. Mit frischem saisonalem Salat servieren.



Die Angaben zum Ballaststoffgehalt der einzelnen Rezepte sind lediglich Richtwerte. Der Ballaststoffgehalt kann je nach Art, Herkunft und Menge der verwendeten Zutaten sowie deren Zubereitungsart variieren.

Donat^{Mg}



Tag 6

**NACH DEM
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,
warm oder bei Zimmertemperatur.**

FRÜHSTÜCK

MEDITERRANES SANDWICH

ENTHÄLT
4 g
BALLASTSTOFFE

Zutaten:

- 1 Vollkornweckerl oder 1 Scheibe Brot
- ½ Kugel Mozzarella
- ca. 1 KL Olivenöl
- Basilikum
- 2 Blätter Kopfsalat

Zubereitung:

Aus den angeführten Zutaten ein Sandwich zubereiten.
Dazu eine Tasse Ingwertee trinken.

VORMITTAGSSNACK

**1 BECHER PFLANZENJOGHURT MIT 1
LÖFFEL AHORNSIRUP UND ZIMT**

ENTHÄLT
1 g
BALLASTSTOFFE

Die Angaben zum Ballaststoffgehalt der einzelnen Rezepte sind lediglich Richtwerte.
Der Ballaststoffgehalt kann je nach Art, Herkunft und Menge der verwendeten
Zutaten sowie deren Zubereitungsart variieren.

Donat^{Mg}

Tag 6

MITTAGESSEN ○ ORIENTALISCHE QUINOA

ENTHÄLT
7g
BALLASTSTOFFE

Zutaten:

- 120 g gekochte Quinoa (ca. 60 g roh gewogen)
- 10 g Rosinen
- 25 ml Gemüsebrühe
- 1/2 EL Zitronensaft
- 20 g Walnüsse
- 1/2 Bio-Orange
- 1 TL Olivenöl
- frische Petersilie

Zubereitung:

Quinoa nach Anleitung kochen. Die Rosinen mit der Brühe und dem Zitronensaft in einen Topf geben, aufkochen und die Flüssigkeit in wenigen Minuten sanft auf ein Viertel einköcheln lassen, bis die Rosinen vollgesaugt sind. Die Walnüsse grob hacken. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Mit dem Sparschäler einen langen Streifen Orangenschale abziehen und diese mit dem Messer in hauchdünne Streifen schneiden. Den Saft der 1/2 Orange auspressen. Orangensaft, Olivenöl, Brühe und Rosinen mischen, zusammen mit der Quinoa in eine ofenfeste Form geben und mischen. Die Walnüsse auf die Quinoa-Mischung streuen und diese 15 Minuten im heißen Ofen (180° C) backen. Durchmischen und mit frischer Petersilie bestreuen.

NACHMITTAGSSNACK ● 1 APFEL UND 1 TASSE PFEFFERMINZTEE

ENTHÄLT
5g
BALLASTSTOFFE



VOR DEM ABENDESSEN: 0,2 l Rogaska Donat Mg, warm oder bei Zimmertemperatur

ABENDESSEN ○ SÜSSKARTOFFEL-AUFSTRICH

ENTHÄLT
8g
BALLASTSTOFFE

Zutaten:

- 1 gekochte Süßkartoffel
- 1 kleine Paprika
- Salz, Cayennepfeffer, Olivenöl, Muskatnuss
- 1 Knoblauchzehe
- 1 - 2 Scheiben Vollkorn- oder Toastbrot

Zubereitung:

Paprika im Ofen rösten und anschließend schälen. Die Süßkartoffel hinzufügen. Nach Belieben den Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten. Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Auf das Brot streichen.



Die Angaben zum Ballaststoffgehalt der einzelnen Rezepte sind lediglich Richtwerte. Der Ballaststoffgehalt kann je nach Art, Herkunft und Menge der verwendeten Zutaten sowie deren Zubereitungsart variieren.

Donat^{Mg}

REZEPT GEGEN BLÄHUNGEN:

Zutaten:

- 1 Tasse frische Ananas
- 1 Tasse grüner Tee
- 1 TL Ahornsirup
- 1 cm frische Ingwerwurzel
- Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

Im Mixer etwa eine Minute lang mixen, bis die Masse homogen und cremig ist.



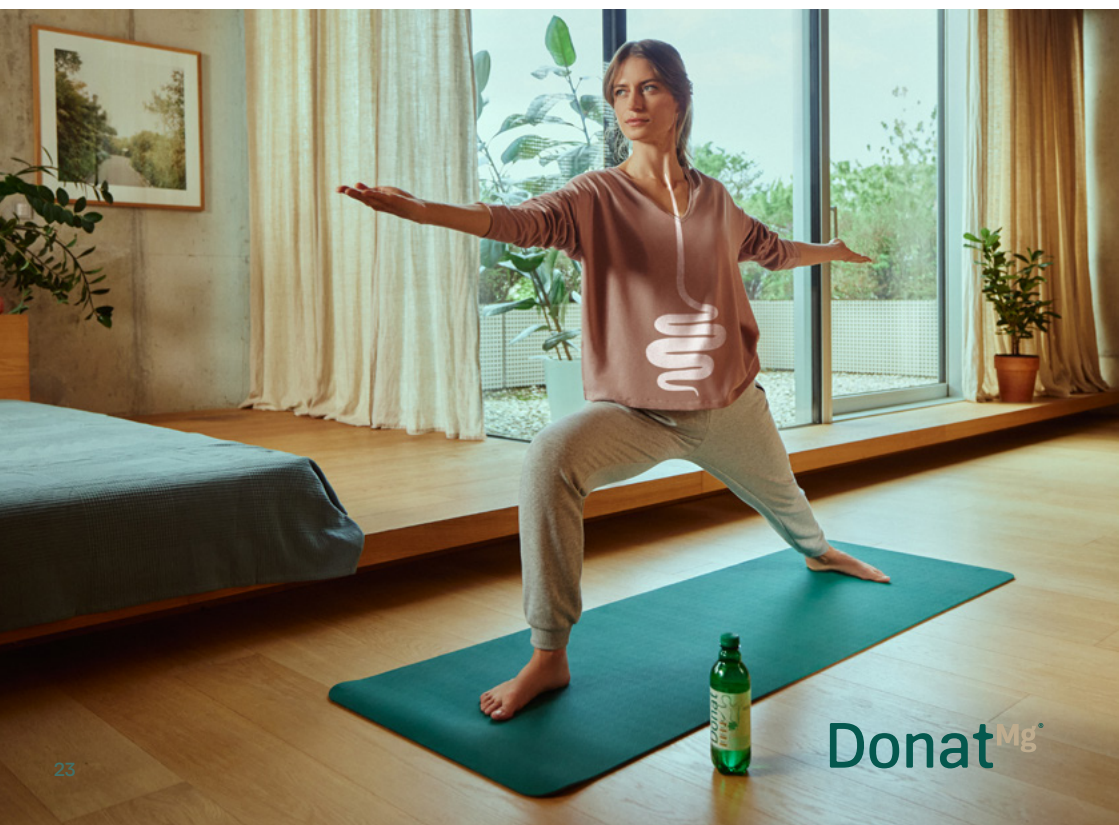
Bromelain der Ananas und Zingibain des Ingwers sind Enzyme, die bei der Verdauung von Proteinen helfen.

Körperliche Aktivität im Kampf gegen Verstopfung

Viele Studien haben gezeigt, dass körperliche Bewegung die Verdauung fördern und Menschen mit Verstopfung helfen kann. Ein aktiver Lebensstil bringt im Allgemeinen viele Vorteile für unseren Körper. Wenn Sie nicht gerne im Fitnessstudio schwitzen oder laufen oder wenn Ihre körperliche Fitness dies nicht zulässt, **empfehlen wir leichte aerobe Aktivitäten oder Yoga**. Einfache Yoga-Übungen können bei Verdauungsproblemen helfen. Sport erhöht die Durchblutung lebenswichtiger Organe einschließlich des Verdauungssystems und beschleunigt den Stoffwechsel.

Sport und Bewegung sind sehr effiziente, kostengünstige und natürliche Möglichkeiten, die Verdauung anzuregen. Jede Aktivität ist besser als keine.

Wenn Sie verletzt, körperlich nicht so mobil sind oder Ihr Zustand und Ihr Lebensstil es Ihnen unmöglich machen, die vorgeschlagene Art der körperlichen Aktivität auszuüben, sollten Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin konsultieren, der/die Ihnen sagt, welche Übungen für Sie geeignet sind.



Wann ist die beste Zeit für KÖRPERLICHE AKTIVITÄT?

Es ist wichtig, nach einer großen Mahlzeit mindestens eine Stunde zu warten, bevor Sie sich intensiv körperlich betätigen. Nach dem Essen steigt nämlich die Durchblutung Ihres Magens und Darms, was dem Körper helfen soll, die Nahrung zu verdauen. Wenn Sie also direkt nach dem Essen Sport treiben, fließt das Blut aus Ihrem Magen und geht stattdessen ins Herz und in die Muskeln. Da die Stärke der Muskelkontraktionen des Darms davon abhängt, wie viel Blut er hat, bedeutet weniger Blut im GI-Trakt schwächere Kontraktionen und die Nahrung bewegt sich langsamer durch den Darm. Dies kann zu Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung führen. Nach einer großen Mahlzeit muss der Körper also die Möglichkeit haben, sie zu verdauen, bevor er mit dem Training beginnt.



Donat^{Mg}

5 Top-Übungen für eine bessere Verdauung



AEROBE ÜBUNGEN

20 bis 30 Minuten aerobe Aktivität pro Tag können wahre Wunder für Ihre Verdauung bewirken. Die Aktivität sollte jedoch an die Möglichkeiten und den Lebensstil angepasst werden. Dies kann **schnelles Gehen, Nordic Walking, Joggen, Radfahren oder Tanzen sein.**

YOGA FÜR EINE BESSERE VERDAUUNG

Nur ein paar einfache Bewegungen, die jeder ausführen kann, können Ihnen helfen, Stress abzubauen, die Arbeit der inneren Organe zu stimulieren und die Verdauung zu verbessern.

Yoga-Position des Dreiecks



SCHRITT 1

Gehen Sie in die Ausgangsposition und nehmen Sie dann eine breitbeinige Position ein, in welcher Ihre Füße etwa drei bis vier Fuß voneinander entfernt sind. Drehen Sie Ihren linken Fuß nach vorne und drehen Sie sich auch mit dem Gesicht in diese Richtung. Senken Sie Ihr linkes Bein leicht ab und heben Sie Ihre Arme an den Seiten hoch, um eine T-Form zu bilden.

SCHRITT 2

Strecken Sie Ihr linkes Bein, schwenken Sie den Körper nach vor und gehen Sie mit Ihrem Oberkörper zum linken Bein, wobei Ihre Hüften nach vorne gedreht sind. Drehen Sie Ihre linke Handfläche so, dass sie zur Decke zeigt, und blicken Sie über Ihren linken Arm.

SCHRITT 3

Behalten Sie einen langgestreckten, geraden Rücken, während Sie Ihre linke Hand zur Matte führen und sie vor Ihrem linken Fuß belassen. Wenn Sie das Gleichgewicht nicht halten können, holen Sie Ihr weiter hinten befindliches Bein näher heran, um den Abstand zu verkürzen. Blicken Sie in die Richtung Ihres rechten Arms, der über den Kopf gestreckt sein sollte. Bleiben Sie in dieser Haltung und wiederholen Sie das Ganze auf der anderen Seite.

Yoga-Twist



SCHRITT 1

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, das Gesäß sollte auf einer gefalteten Decke sein. Beugen Sie die Knie, setzen Sie die Füße auf dem Boden auf und schieben Sie den linken Fuß unter das rechte Bein zur Außenseite der rechten Hüfte. Legen Sie die Außenseite des linken Beins auf den Boden. Stellen Sie den rechten Fuß über das linke Bein und stellen Sie ihn außerhalb Ihrer linken Hüftlinie auf den Boden. Das rechte Knie zeigt dann direkt zur Decke.

SCHRITT 2

Atmen Sie aus und drehen Sie sich zur Innenseite des rechten Oberschenkels. Drücken Sie die rechte Hand direkt hinter Ihrer rechten Gesäßseite gegen den Boden und legen Sie Ihren linken Oberarm auf die Außenseite Ihres rechten Oberschenkels in der Nähe des Knies. Ziehen Sie Ihren vorderen Oberkörper und den inneren rechten Oberschenkel fest zusammen.

SCHRITT 3

Drücken Sie den inneren rechten Fuß sehr stark gegen den Boden, lassen Sie den rechten Schenkel los und strecken Sie den vorderen Oberkörper. Lehnen Sie den Oberkörper leicht zurück, in Richtung Schulterblätter, und drücken Sie das Steißbein weiter in Richtung Boden.

SCHRITT 4

Sie können Ihren Kopf in eine der zwei Richtungen drehen: Setzen Sie die Drehung des Oberkörpers fort, indem Sie ihn nach rechts drehen, oder drehen Sie den Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung, indem Sie ihn nach links drehen und über die linke Schulter auf den rechten Fuß blicken.

SCHRITT 5

Heben Sie das Brustbein mit jedem Einatmen etwas mehr und drücken Sie die Finger gegen den Boden, um sich dabei zu unterstützen. Drehen Sie sich mit jedem Ausatmen etwas mehr. Achten Sie darauf, die Drehung gleichmäßig über die gesamte Länge der Wirbelsäule zu verteilen. Konzentrieren Sie dies nicht im unteren Rückenbereich. Bleiben Sie 30 Sekunden bis 1 Minute in dieser Stellung, lassen Sie dann mit einem Ausatmen los, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie alles mit der gleichen Dauer nach links.

Yoga-Twist- oder Half-Turn-Position (mit halber Umdrehung)

Die Position mit halber Umdrehung bringt neue Energie und Vitalität und wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

Yoga-Position zur Linderung von Blähungen und Gasen



SCHRITT 1

Legen Sie sich auf den Rücken und entspannen Sie Ihren Körper vollständig. Beugen Sie Ihr rechtes Knie und ziehen Sie Ihren Oberschenkel in Richtung Brust. Ihre verschränkten Finger direkt unterhalb des rechten Knies stützen den Fuß ab. Der linke Fuß bleibt in Kontakt mit dem Boden.

SCHRITT 2

Atmen Sie tief ein und füllen Sie Ihre Lungen vollständig mit Sauerstoff. Heben Sie beim Ausatmen den Kopf und die Schultern vom Boden ab und bringen Sie Ihr Knie näher an Ihre Nase. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position und kehren Sie einatmend in die Ausgangsposition zurück.

SCHRITT 3

Führen Sie die beschriebene Übung dreimal mit dem rechten Fuß und dann dreimal mit dem linken Fuß durch.

Yoga-Baby-Pose



SCHRITT 1

Knien Sie mit zusammengezogenen Zehen und hüftbreit auseinander liegenden Knien auf dem Boden. Legen Sie Ihre Handflächen auf Ihren Oberschenkeln ab.

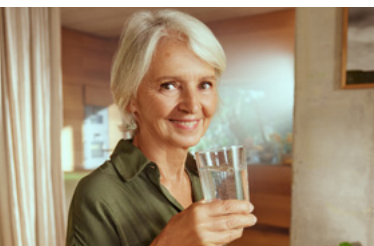
SCHRITT 2

Senken Sie beim Ausatmen Ihren Oberkörper auf Kniehöhe. Strecken Sie Ihre Arme mit den Handflächen nach unten neben Ihren Oberkörper. Entspannen Sie die Schultern in Richtung Boden. Ruhen Sie sich so lange wie nötig in dieser Pose aus.

5 Top-Tipps – Was Sie nicht tun sollten, wenn Sie an Verstopfung leiden

Zu wenig trinken

Ausreichend Wasser zu trinken, kann helfen, Dehydrierung zu verhindern, die auch eine der Ursachen für Verstopfung sein kann. Genug Flüssigkeit kann den Stuhl weich halten und so vorbeugend gegen Verstopfung wirken.



Wie viel Wasser ist genug?

Meistens werden 8 Gläser pro Tag empfohlen. Die exakte Menge hängt jedoch von Geschlecht, Alter, körperlicher Aktivität, aber auch von den klimatischen Bedingungen ab, unter denen wir leben. 8 Gläser Wasser pro Tag sind ein vernünftiges Ziel und es ist wichtig, dass Sie keinen Durst haben. Trinken Sie das Wasser über den ganzen Tag verteilt.

Konsum von verarbeiteten und frittierten Lebensmitteln

Vermeiden Sie Snacks, Süßigkeiten, kohlensäurehaltige Säfte, Fertiggerichte aus der Dose, stark verarbeitete und frittierte Lebensmittel, da solche Produkte schwer verdaulich sind und die Verdauungsstörungen nur verschlimmern können. Sie sind ballaststoffarm und reich an gesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus enthalten die meisten dieser Lebensmittel viel Salz. Dieses bindet das Wasser und verringert so die Wassermenge im Dickdarm, die zur Bildung eines weichen Stuhls benötigt wird.

Alkohol und zu viel Kaffee

Alkohol kann, insbesondere wenn er in großen Mengen konsumiert wird, eine dehydrierende Wirkung haben, die das Verstopfungsrisiko erhöhen kann. Koffein aus Kaffee stimuliert den Darm und ermutigt ihn, sich zu entleeren. Sie sollten jedoch nicht zu viel Kaffee oder von einem anderen koffeinhaltigen Getränk konsumieren, da es in diesem Fall wie ein Diuretikum wirkt und somit Ihr Verstopfungsproblem nur verschlimmert.

Zusätzliche Tipps:

Wenn Sie versuchen, Ihre Ballaststoffaufnahme durch Ihre Ernährung schrittweise zu erhöhen, ist es sehr wichtig, genügend Flüssigkeit zu trinken. Koffein wirkt harntreibend, d.h. es entzieht dem Körper Wasser und wird im Urin ausgeschieden. Daher lautet die Empfehlung: Für jede Tasse eines koffeinhaltigen Getränks sollten Sie 2 Gläser Wasser trinken.

Zu viel Milch und Milchprodukte

Milchprodukte wie Schlagobers/Sahne, Käse und insbesondere Milch können Verstopfung verursachen. Diese Produkte sind ballaststoffarm und enthalten oft eine höhere Menge an Fett, die für Menschen mit Verdauungsstörungen schwer verdaulich ist. Das Problem der Verstopfung tritt am häufigsten bei Menschen auf, die empfindlich auf Kuhmilchproteine reagieren.



Auf eigene Faust Nahrungsergänzungsmittel und Schmerzmittel einnehmen

Einige Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente können Verstopfung verursachen. Fragen Sie daher Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin, bevor Sie sich für ein Nahrungsergänzungsmittel entscheiden.

5 Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente, die Verstopfung verursachen können

Meistens sind Vitamine, Mineralstoffe und einige andere Nahrungsergänzungsmittel oder rezeptfreie Medikamente zwar keine Feinde der Verdauung, aber einige von ihnen können doch Verstopfung verursachen. Wir empfehlen Ihnen daher, Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin zu konsultieren, bevor Sie sich entscheiden, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, Schmerzen mit Analgetika zu lindern oder leichte allergische Reaktionen wie tränende Augen, eine laufende Nase, Hautveränderungen und dergleichen zu reduzieren. Nachfolgend stellen wir 5 Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente vor, die sehr oft die Ursache für Verstopfung sein können.

1. Eisenpräparate
2. Kalziumpräparate
3. Gewisse Schmerzmittel
4. Antihistaminika
5. Antazida auf Kalzium- und Aluminiumbasis

Kleine Tipps und Tricks für eine bessere Verdauung

Vermeiden Sie unreife, harte Bananen

Die Banane ist ein sehr gesundes Lebensmittel, das reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Aber wenn Sie ein Problem mit Verstopfung und träger Verdauung haben, ist es besser, sie zu meiden. Sollten Sie aber dennoch Bananen konsumieren, **essen Sie lieber eine, die komplett ausgereift ist**. Die Reifung erhöht nämlich die Menge an löslichen Ballaststoffen in Bananen.



Mahlen Sie Leinsamen vor dem Verzehr

Leinsamen sind voller Ballaststoffe und wirken sich günstig auf die Darmfunktion aus. Die Menge sollte jedoch nicht übertrieben werden, da Leinsamen kalorienreich sind. **Die meisten Ernährungswissenschaftler empfehlen das Mahlen von Leinsamen, da sie in dieser Form leichter verdaulich sind. Ein ganzer Leinsamen** kann unverdaut durch Ihren Darm gelangen, was bedeutet, dass Sie ihn nicht voll ausnutzen können. Sie können Leinsamen ganz oder gemahlen (geschrotet) kaufen. Wir empfehlen jedoch, ganze Samen zu kaufen, damit Sie sie zu Hause mit einer Kaffeemühle oder einer Küchenmaschine mahlen können.



Zusätzlicher Hinweis: Mahlen Sie nicht zu viel Leinsamen, da gemahlener Leinsamen bei längerer Aufbewahrung oxidieren und somit seine guten Eigenschaften verlieren kann.

Nehmen Sie bei Lust auf Süßes ein Stückchen dunkler Schokolade, aber seien Sie mäßig

Ein mäßiger Verzehr von dunkler Schokolade wirkt sich positiv auf unseren Körper aus. Dunkle Schokolade verbessert nämlich unsere Stimmung und ist außerdem ein Antioxidans. Aber größere Mengen davon sind für Menschen mit Verstopfungsproblemen nicht ratsam, denn dies kann das Problem noch verschlimmern.



Vorsichtig und langsam essen

Wenn man nicht aufpasst, kann man sehr leicht anfangen, zu schnell zu essen, was zu Blähungen, Völlegefühl und Verdauungsstörungen führt. Essen Sie langsam! Konzentrieren Sie sich auf das Essen, indem Sie den Fernseher ausschalten und nicht nebenbei lesen oder am Computer arbeiten. Beobachten Sie, wie die Nahrungsmittel auf Ihrem Teller aussehen und riechen. Nehmen Sie jeden Bissen bewusst ein.

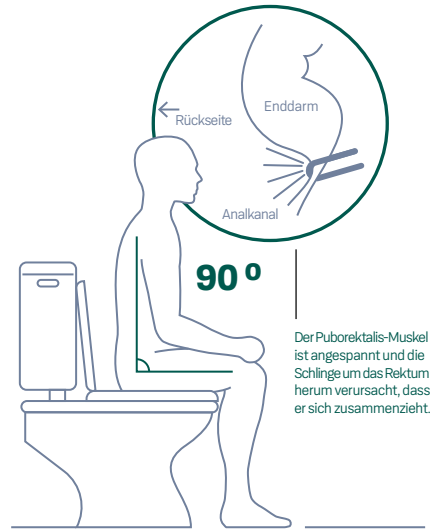
Setzen Sie sich richtig auf die Toilettenschüssel

UNGESUND

Im Sitzen befindet sich der Körper in einem 90-Grad-Winkel. Die Muskeln blockieren eine normale Funktion des Dickdarms.

Eine solche unnatürliche Haltung erfordert beim Drücken die Nutzung der Zwerchfellmuskeln und eine unnötige Anspannung bei einer Darmentleerung. Als Folge können verschiedene Infektionen auftreten, was wiederum zum Reizdarmsyndrom, Dickdarmkrebs und zu Morbus Crohn führen kann.

Der Puborektalis-Muskel ist angespannt und die Schlinge um das Rektum herum verursacht, dass er sich zusammenzieht.



GESUND

In der Hocke befindet sich der Körper in einem 35-Grad-Winkel, was die ideale Position für das Erledigen des großen Geschäfts ist.

Auf diese Weise wird die Entleerung des Darms erleichtert und das Bedürfnis zur Anspannung des Darms verstärkt. Diese Position ist für unseren Körper ganz natürlich und in der Wildnis sowie auch in zahlreichen nichtwestlichen Kulturen noch zu finden.

In der Hocke entspannen sich der Puborektalis-Muskel und das Rektum, was eine vollständige Darmentleerung ermöglicht.



Wir hoffen, dass Sie von dem Programm,
das wir für Sie entwickelt haben, profitieren
werden. Sollten Sie Fragen haben oder weitere
Informationen benötigen, schreiben Sie uns
an die E-Mail-Adresse **info@donatmg.eu**

DonatMg®