

---

Subject: Ständig Verdauungsprobleme was kann ich da machen??

Posted by [AntjeGoclenius](#) on Wed, 26 Dec 2018 17:50:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich habe ständig mit Verdauungsprobleme zu kämpfen. Ich weiß jetzt nicht, ob es an meiner Ernährung oder an etwas anderem liegt.

---

---

Subject: Aw: Ständig Verdauungsprobleme was kann ich da machen??

Posted by [ClarissaNordsieck](#) on Thu, 27 Dec 2018 10:00:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da kann man eigentlich sehr viel machen.

Der Fachbegriff dazu ist die Motilitätsstörung. Viel Bewegung und Wasser trinken hilft in den meisten Fällen eigentlich schon weiter. Außerdem gibt es einige leichte Medikamente die auch sofort helfen können.

---

---

Subject: Aw: Ständig Verdauungsprobleme was kann ich da machen??

Posted by [Severino](#) on Sat, 12 Jan 2019 09:37:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey!

Ich vermute mal ganz generell, dass es durchaus ein paar Probleme in deiner Ernährung geben könnte.

Ich hatte das, weil ich früher zu viel Mineralwasser getrunken habe.

Seit ich mir regelmäßig grüne Smoothies mache, habe ich das Problem der Verdauung nicht mehr.

---

---

Subject: Aw: Ständig Verdauungsprobleme was kann ich da machen??

Posted by [Belkin8](#) on Wed, 06 Feb 2019 19:18:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eine Lösung schon gefunden?

---

---

Subject: Aw: Ständig Verdauungsprobleme was kann ich da machen??

Posted by [Brisarme](#) on Thu, 07 Feb 2019 15:06:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Ich hatte jahrelang Verdauungsprobleme und hatte erstmal alles mögliche ausprobiert, was mir mein Arzt vorgeschlagen hatte, doch es wurde nicht besser!

Ich habe es dann selbst in die Hand genommen und verschiedene Ernährungsweisen ausprobiert. 'Low Carb' hat bei mir am Besten angeschlagen! Ich habe seitdem kaum mehr Probleme, fühle mich fitter und habe auch etwas abgenommen

Ich wünsche dir viel Erfolg und Beschwerdefreiheit!

---

---

Subject: Aw: Ständig Verdauungsprobleme was kann ich da machen??

Posted by [FreddieM](#) on Sun, 10 Feb 2019 14:59:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast Du Dich schon mal mit dem Thema Probiotika auseinander gesetzt. Ich denke mal, das hier der Ansatz einer Lösung für Dein Problem liegen kann. Wie Du lesen kannst, liegt es oftmals an falscher Ernährung. Und die fängt beim Frühstück an. Nicht umsonst wird gesagt, das das die wichtigste Nahrung des Tages ist

---