
Subject: MagenDarmTrakt im Ungleichgewicht
Posted by [AlmaWeisenb.](#) on Wed, 15 May 2024 12:00:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,
ich probiere es einfach mal, vielleicht gibt es ja Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, die mir helfen können?! Seit einiger Zeit hab ich das Gefühl, mein Darm ist im Ungleichgewicht. Mal hab ich Durchfall, dann Verstopfungen und fast immer Probleme mit Blähungen. Auch Sodbrennen kommt manchmal dazu. Ich hab schon einiges ausprobiert: Auf Fleisch verzichtet, auf Laktose verzichtet, auf Gluten verzichtet, und ich weiß langsam nicht mehr weiter, weil nichts geholfen hat`.. Habt ihr eine Idee? Herzliche Grüße an Alle

Subject: Aw: MagenDarmTrakt im Ungleichgewicht
Posted by [Limari](#) on Wed, 15 May 2024 12:06:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mh, nimmst du viele Schmerzmittel/Antibiotika, oder bist du oft gestresst??

Subject: Aw: MagenDarmTrakt im Ungleichgewicht
Posted by [AlmaWeisenb.](#) on Thu, 16 May 2024 14:10:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja wirklich gestresst bin ich nicht. Ich arbeite Vollzeit und ja klar muss es manchmal etwas schneller gehen im Job, aber im Vergleich zu anderen, würde ich das eher nicht sagen. Antibiotika nehme ich auch keine... und Schmerzmittel nur bei meiner Migräne..

Subject: Aw: MagenDarmTrakt im Ungleichgewicht
Posted by [Limari](#) on Wed, 05 Jun 2024 11:21:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann dir empfehlen mal hier zu schauen:
bioprophy.de/magazin/darm/intuitives-essen-darmgesundheit-maike-ehrichmann-interview
Finde Maike Ehrlichmann total super, vielleicht hilft es ja!

Subject: Aw: MagenDarmTrakt im Ungleichgewicht
Posted by [AlmaWeisenb.](#) on Mon, 01 Jul 2024 17:08:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Limari, danke für den Artikel! Hab mich etwas belesen und war jetzt nochmal beim Arzt. Es könnte an meiner Darmflora liegen, und nehme jetzt Lecithin als kleine Unterstützung. Hilft bis jetzt ganz gut! Nimmt noch jemand Lecithin in dem Forum? Und wenn ja, welches? Gibt es da Qualitätsunterschiede? :)

Subject: Aw: MagenDarmTrakt im Ungleichgewicht
Posted by [Limari](#) on Mon, 08 Jul 2024 10:29:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

No problemo. Mh, Lecithin hab ich bestimmt mal gelesen, aber da klingelt jetzt nix bei mir.. Wie lange nimmst du das denn schon? Kann man das auch über die Lebensmittel aufnehmen?

Subject: Aw: MagenDarmTrakt im Ungleichgewicht
Posted by [AlmaWeisenb.](#) on Wed, 31 Jul 2024 15:26:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen, sorry wollte schon viel früher antworten, aber das Leben kam dazwischen :d

Na klar kann man das auch über die Lebensmittel aufnehmen. Ich persönlich finde es aber einfacher einmal am Tag eine Kapsel zu mir zu nehmen. Seitdem ich es nehme geht es mir deutlich besser :p Aber hier mal ein paar Lebensmittel, die die Darmflora positiv beeinflussen: Im angehängten bild auch nochmal Lebensmittel die Omega-3 enthalten :)

Vollkornprodukte

Haferflocken

Linsen

Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Kidneybohnen)

Obst (v. a. Birnen, Bananen, Äpfel)

Gemüse (z. B. Zwiebeln, Artischocken, Spargel)

Leinsamen, Chiasamen

Nüsse und Kerne

Hab die Liste von fleckenstein-natur. Einfach googeln und du findest es direkt
