

NatuGena

— Health Nutrition —



DEIN DARM-GUIDE



Was dein Bauch dir sagen will...

Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung – viele Menschen leiden still unter Verdauungsproblemen. Doch oft steckt mehr dahinter: ein gestresster Darm, eine unausgeglichene Darmflora oder eine überforderte Entgiftung.

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig – er beeinflusst unser Immunsystem, unsere Haut, unser Energielevel und sogar unsere Stimmung. Mit rund 400 m² Schleimhaut und Milliarden von Bakterien ist er das größte Kontaktorgan zur Außenwelt.

Doch unsere moderne Lebensweise stellt ihn täglich auf die Probe: Zucker, Zusatzstoffe, Umweltgifte, Medikamente und chronischer Stress können das empfindliche Gleichgewicht im Darm stören – mit weitreichenden Folgen für unser Wohlbefinden.

In dieser Übersicht stellen wir Ihnen unser Produktsortiment aus Bakterien- und Ballaststoffpräparaten von NatuGena vor – gezielt entwickelt zur Unterstützung einer gesunden Darmfunktion.

Präbiotika & Probiotika: Was steckt dahinter?

Unser Darm ist ein faszinierendes Universum: Milliarden von Mikroorganismen leben dort und bilden gemeinsam das sogenannte Mikrobiom. Immer mehr Menschen interessieren sich dafür, wie Ernährung dieses sensible Gleichgewicht beeinflussen kann. In diesem Zusammenhang tauchen zwei Begriffe besonders häufig auf: Präbiotika und Probiotika.

Präbiotika sind bestimmte Ballaststoffe, die als Nahrung für ausgewählte Bakterienarten im Darm dienen. Probiotika hingegen enthalten lebende Mikroorganismen. Beide Konzepte werden in der Wissenschaft intensiv erforscht, und oft wird diskutiert, wie sie sich einzeln oder in Kombination auf die Zusammensetzung der Darmflora auswirken könnten.

Wer sich näher mit dem Thema beschäftigt, stößt schnell auf die spannende Frage: Wie können Pro- und Präbiotika Teil einer bewussten Ernährungsweise sein?



Unsere Ballaststoff-Produkte zur Schleimhautpflege & als Futter für die Dickdarmbakterien

- **Ballaststoff pur:** glutenfreie Ballaststoffkomplex mit sekundären Pflanzenstoffen in Pulverform
- **GaSta:** glutenfreie Ballaststoffe mit B-Vitaminen, Mineralstoffen, L-Glutamin und Curcuma
- **GaSta Aktiv:** glutenfreie Ballaststoffe mit B-Vitaminen, Mineralstoffen, L-Glutamin, Curcuma und Bakterienkulturen
- **Bio-Akazienfaser** – ein geschmacksneutraler reiner Ballaststoff aus kontrolliert ökologischem Anbau
- der Bakterienstamm Akkermansia, besiedelt die Darmschleimhaut im Dickdarm und hält sie intakt. Ein Ballaststoffprodukt um speziell diesen Stamm zu fördern ist **BactoGena PräAB&L**, zudem ist Clostridium butyricum als ein Butyratbildner enthalten.
- **ChitosanDarm** – aus Austernpilzen ist ein rein natürlicher Ballaststoff (enthält Beta-Glucan). Er kann als biopolares Makromolekül sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Stoffe binden. Ergänzt mit Silicium, Vitamin B9, B12, C.



Wann ist der beste Zeitpunkt für den Verzehr von Ballaststoffen?

Ausreichend Ballaststoffe sind nicht nur Futter für die ‚guten‘ Darmbakterien im Dickdarm, sondern auch eine sanfte Massage für die Schleimhäute im Verdauungstrakt.

Der Zeitpunkt für die Aufnahme von Ballaststoffen kann individuell nachfolgenden Vorlieben entschieden werden:

- Nach der Mahlzeit - kann helfen Cholesterin zu binden und ausscheiden
- Vor der Mahlzeit – füllt den Magen
- Zur Mahlzeit – zur längeren Sättigung
- 3-mal täglich 1/3 Messlöffel – für die Eingewöhnung an Ballaststoffe
- 1-mal täglich 1 Messlöffel – mechanische Wellnessmassage für den Darm, während Detox-Kuren
- BallaststoffPur: Nicht zu spät am Abend verzehren, wegen Grünem-Tee-Extrakt
- Akazienfaser: neutral in Wasser, Säfte, Smoothies und Joghurt mischen

Bei Zufuhr von Ballaststoffen
bitte ausreichend Wasser
trinken, täglich mindestens
1,5-3L Wasser.



Bakterienprodukte: Für ein ausgeglichenes Mikrobiom

Eine gesunde Darmflora beginnt mit einer starken Darmbarriere: Bevor probiotische Bakterien eingenommen werden, sollte die Darmschleimhaut gestärkt und eventuelle Reizungen sowie einen Leaky Gut beachtet werden.

Bei SIBO, Reizdarm und Candida-Überwucherung zeigt sich häufig ein Ungleichgewicht im Darmmikrobiom – charakterisiert durch eine Vermehrung ungünstiger Keime und einen Mangel an schützenden Bakterien.

Vor allem Lactobazillen spielen hier eine zentrale Rolle, da sie zur Stabilisierung des mikrobiellen Gleichgewichts und zur Aufrechterhaltung eines physiologischen pH-Werts beitragen.

Der Bedarf an verschiedenen Darmbakterien und der richtige Zeitpunkt für ihre Einnahme können sehr individuell sein.

Schon gewusst?

Unsere Bakterienprodukte sind verkapselt, um eine gezielte Aufnahme bis in den Dickdarm zu gewährleisten. Deshalb sollten die Kapseln nicht geöffnet werden.



Für mehr Infos steht unsere „Darm gut – alles gut“ Broschüre zur Verfügung.

Unsere Bakterien-Produkte

BactoGena 21+2 – der Allrounder mit Bakterienvielfalt

Enthält 23 verschiedenen Stämme in hochdosierter Zahl, sowie Inulin als Ballaststoff. Es ist vegan und glutenfrei.



MakroAktiv – mit Vitamin D zur Unterstützung des Immunsystems und Immunglobulinen



Enthält 6 verschiedenen nicht-histaminbildende Bakterienstämme
+ Colostrum mit 30% IgA (Immunglobulin A)
+ Vitamin D (2000 IE) und Vitamin A (417 IE)



BactoGena SR&C

Mit ausgewählten Lactobazillen zur Stabilisierung des Darmmikrobioms.



Entdecke weitere auf der nächsten Seite...

Weitere Bakterienprodukte

BactoGena Stress

Der Vagusnerv verbindet Darm- und Gehirnfunktion. Eine gesunde Darmflora und ein entspannter „Bauch“ fördern daher Stimmung, klares Denken und Konzentration.

- Bakterienmischung für Darm-Hirnachse
- aufgefüllt mit Akazienfaser (nur 250mg), Vitamin B2 wegen oxidativem Stress



HistaBakt

enthält histaminneutrale und histaminsenkende Bakterienstämme, diese sind 6 milchsäurebildende Bakterien kombiniert mit resistentem Maisdextrin (ohne Nutriose), vegan, gluten- und laktosefrei.



MikroVeda Life – flüssiges biokatives Enzymferment mit 33 Mikroorganismen und 20 Kräutern.



Bitte meiden bei Histaminunverträglichkeit.



Enzyme – Unterstützung für Verdauung und Stoffwechsel

Enzyme sind essentiell für unseren Stoffwechsel. Sie wirken im Körper als Biokatalysatoren und beschleunigen oder ermöglichen erst biochemische Reaktionen, ohne selbst verbraucht zu werden.

Gerade bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und bei einer Histaminintoleranz liegt häufig ein Mangel an bestimmten Enzymen vor. Zur Unterstützung des Stoffwechsels können diese individuell und nach eigener Thematik ergänzt werden.

Enzyme bei Unverträglichkeiten:

N-Zymerase Gluten – bei Glutensensitivität

N-Zymerase Kohlenhydrate – zur Unterstützung der Kohlehydratverwertung

N-Zymerase Fruktose – bei Fruktosesensitivität

N-Zymerase Laktose – bei Laktosesensitivität

Enzyme zur Unterstützung des Stoffwechsels:

N-Zymerase Intest – für die Fettstoffwechslung und Bauchspeicheldrüse

N-Zymerase Proteine – zur Unterstützung der Eiweißverdauung

N-Zymerase Inflamm – für Gewebe und Gelenke

reines Bromelain – vegan

N-Zymerase Komplex – der Allrounder Enzyme mit Betain HCL zusätzlich zur Magensäure

Tipps für eine gesunde Verdauung im Alltag

- **Richtig gut Kauen!:** Nimm dir Zeit, dein Essen gut zu kauen. Das entlastet deinen Verdauungstrakt erheblich.
- **Plane Essenspausen ein:** Iss idealerweise 2–3 Mahlzeiten am Tag und vermeide ständiges Snacken.
- **Bewege dich regelmäßig:** Bewegung bringt nicht nur deinen Kreislauf, sondern auch deine Verdauung in Schwung.
- **Ernähre dich natürlich:** Setze auf möglichst unverarbeitete Lebensmittel.
- **Genieße dein Essen:** Denn dann entspannt auch dein Vagus und somit dein Verdauungstrakt
- **Nutze Bitterstoffe:** Diese unterstützen deine Darmgesundheit auf natürliche Weise und fördern zugleich die Funktion deiner Leber – eines deiner wichtigsten Stoffwechselorgane
- **80% Regel:** Eine 100%ig optimale Ernährung ist Stress pur und gehört in die Kategorie Perfektionismus. 80% sind mehr als gut und reichen vollkommen aus, wenn du einen genussvollen und gesunden Lebensstil für dich praktizieren möchtest.



Weiterführende Informationen zu Leaky Gut, SIBO und Leberunterstützung in unserer Darmbrotschüre „Darm gut – alles gut“

Unsere reizüberflutete Welt belastet zunehmend den Darm. Kein Wunder, dass Darmprobleme, Autoimmungeschehen und eine überlastete Leber immer häufiger auftreten.

Wer unter Verdauungsproblemen (LeakyGut, SIBO, Reizdarm, Nahrungsmittelintoleranzen etc.) leidet, sollte diesen Ursachen gezielt nachgehen – mehr Informationen dazu in unserer umfassenden **Darmbrotschüre „Darm gut – alles gut“**.

Für ein zielgerichtetes Vorgehen empfehlen wir entsprechende Darmtests, wie den **Cerascreen-Darmgesundheitstest** oder den **Leaky-Gut-Test**, sowie die Begleitung durch eine erfahrene Therapeutin oder einen erfahrenen Therapeuten.

In der Broschüre gibt es zudem Tipps zu antientzündlicher Ernährung und Mikronährstoffen zur Leberunterstützung.

QR-Code scannen und PDF herunterladen



NatuGena

— Health Nutrition —



www.natugena.de
info@natugena.de

