

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?



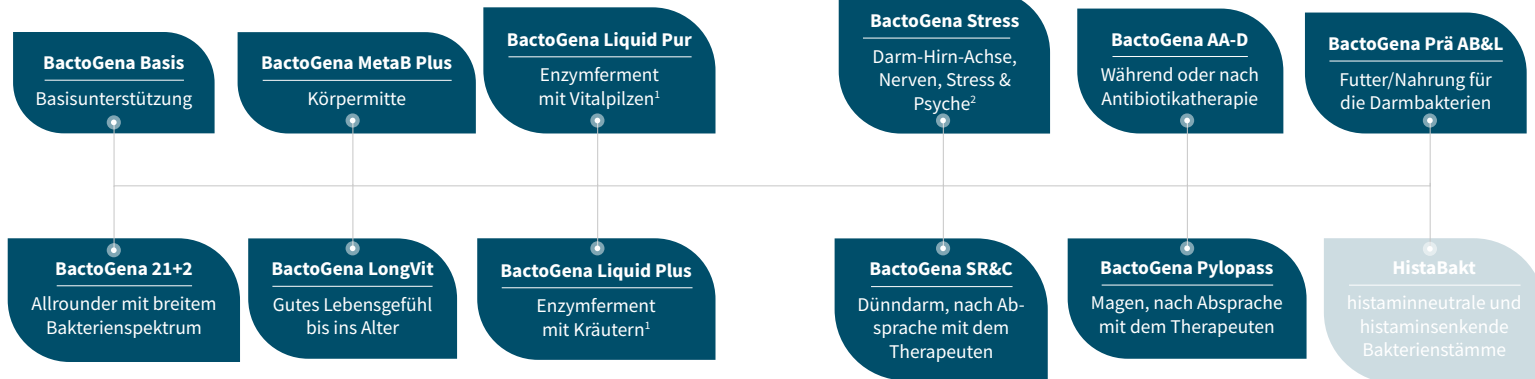
Schon gewusst?

BactoGena – Produkte mit Bakterienstämmen

- hochdosiert, ca. 25 Milliarden KBE pro Tagesdosis, vegan
- Bakterien in magensaftresistenten Kapseln – für eine gezielte Freisetzung im Darm
- Alternativ zu Kapseln bieten wir unsere flüssigen Enzymfermente (BactoGena Liquid¹)



Unsere neue BactoGena Reihe



¹Nicht geeignet bei Histaminsensitivität.
HistaBakt enthält histaminneutrale und histaminsenkende Bakterienstämme.

²Vitamin B2 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.

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 ein potenzielles Leaky-Gut-Syndrom 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 magensaft-resistent, um eine gezielte Aufnahme bis in den Dickdarm zu gewährleisten. Deshalb sollten die Kapseln nicht geöffnet werden.



Enzyme – Unterstützung für Verdauung und Stoffwechsel

Enzyme sind natürliche Biokatalysatoren und Bestandteil vieler körpereigener Prozesse. Je nach Ernährungsweise und individuellem Bedarf können ausgewählte Enzympräparate eine sinnvolle Ergänzung sein.

Enzyme bei Unverträglichkeiten:

N-Zymarase Gluten – bei Glutensensitivität

N-Zymarase Kohlenhydrate – zur Unterstützung der Kohlenhydratverwertung

Enzyme zur Unterstützung des Stoffwechsels:

N-Zymarase Intest – für die Fettstoffwechselung und Bauchspeicheldrüse

N-Zymarase Proteine – zur Unterstützung der Eiweißverdauung

N-Zymarase Inflan – für Gewebe und Gelenke

Bromelain 1200 – pflanzliches Enzym aus der Ananas

N-Zymarase Komplex – der Allrounder-Enzymkomplex mit Betain HCl zur Ergänzung der Magensäure



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

- **BallaststoffPur:** glutenfreier 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
- **BactoGena Prä AB&L:** glutenfreie Präbiotika-Mischung mit Polydextrose, Alpha-Glucosacchariden, 2-Fucosyllactose und Xylo-Oligosacchariden – ausgewählte Nährstoffe für darmassoziierte Bakteriengruppen, darunter Akkermansia und Butyratbildner



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 entschieden werden:

- Nach der Mahlzeit – kann helfen Cholesterin zu binden und auszuscheiden
- 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 Grüntee-Extrakt
- Akazienfaser: neutral in Wasser, Säfte, Smoothies und Joghurt mischen

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



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 Vagusnerv 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.



Darmgesundheit stärken: Mikrobiom, Leaky Gut, SIBO & Leberbalance

Wenn Verdauungsbeschwerden regelmäßig auftreten oder länger bestehen, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Unsere moderne Lebensweise kann den Darm täglich herausfordern – kein Wunder, dass Darmprobleme, Autoimmungeschehen und eine beanspruchte Leber zunehmend in den Fokus rücken.

Neben Ernährung, Stress und Lebensstil können auch die Zusammensetzung des Mikrobioms, die Darmschleimhaut, mögliche Themen wie Leaky Gut, SIBO, Reizdarm oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie die Leber eine Rolle spielen.

Bei wiederkehrenden oder länger bestehenden Beschwerden empfehlen wir dir die Begleitung durch eine erfahrene Therapeutin oder einen erfahrenen Therapeuten. Ein Darmgesundheitstest, wie der Cerascreen-Darmgesundheitstest, kann dabei ergänzend Orientierung geben.

Im Gesundheitstalk mit Anja Pietzsch erfährst du mehr über ganzheitliche Ansätze rund um Darmbalance, Verdauung, Schleimhaut und Leberfunktion.



zum Interview mit
Anja Pietzsch

www.youtube.com/@NatuGena



QR-Code scannen und Darm-
Guide als PDF herunterladen

NatuGena

— Health Nutrition —



www.natugena.de
info@natugena.de

