

Ein gesunder Darm schützt  
vor vielen Krankheiten.

*darmvita.at*



Maria Rückert - Hammer  
Oberwinden 8  
3130 Herzogenburg  
+43 699 11 88 22 27  
hammer.maria@aon.at

# DARMVITA



Gesundheit  
beginnt  
im  
Darm



# Bringen Sie Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung!

## Inhaltsverzeichnis

Deine Darmbakterien Dein Schlüssel zur Gesundheit	2
Schonkosternahrung	4
Intervallfasten	8
WAS TUN bei Verdauungsschwäche?	10
WAS TUN bei Übersäuerung?	12
WAS TUN, wenn die Leber müde wird und die Galle überläuft?	14
WAS TUN bei Nierenschwäche?	16
WAS TUN bei Migräne oder Spannungskopfschmerz?	17
WAS TUN bei Schleim?	18
WAS TUN bei Stress?	19
Basenbildende Nahrung	20
Säurebildende Nahrung	21
Rezepte	22
Bioscan	24
Milieuanalyse	25

# Deine Darmbakterien Dein seelisches Wohlbefinden

70% aller Immunabwehrzellen sitzen im DARM. Bei einer langfristigen Veränderung des gesunden Darmmilieus verschieben sich die Bakterienkulturen wodurch sämtliche Organe in Mitleidenschaft gezogen werden.

Dein Gehirn und deine Psyche leiden. Mentale Erschöpfung, depressive Zustände, Stimmungsschwankungen etc. sind mögliche Folgen.

Vergiss nie: 80% – 90% des Glückshormons Serotonin befinden sich im Verdauungstrakt.

Nur wenn dieser gut funktioniert, kannst du anhaltend glücklich sein!

*Maria Rückert - Hammer*



## Der Darm spiegelt die Gesundheit, aber auch Erkrankungen des gesamten Körpers wider

### Deine Darmbakterien Dein Schlüssel zur Gesundheit

Unser Verdauungssystem beginnt im Mund und endet mit der Ausscheidung am After. Der Darm ist ein ca. sieben Meter langes Schlauchsystem mit einer Oberfläche von mehr als 300 Quadratmetern. Das entspricht der Größe eines Tennisplatzes.

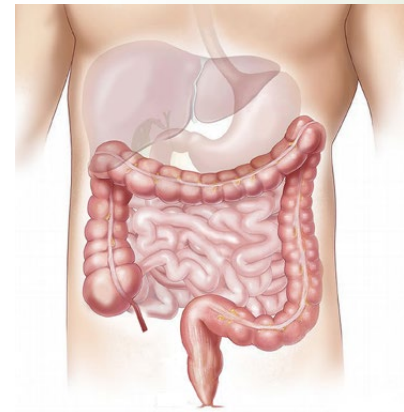
Eine gesunde Darmflora produziert selbst viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Eine Zunahme von ungesunden Bakterien und Pilzen ist der häufigste Verursacher eines schwachen Immunsystems und der Beginn einer Übersäuerung im Körper. Eine optimale Darmflora liefert gesunde Nährstoffe für die Zellen und ermöglicht auch eine gute Ausleitung von Schad- und Schlackenstoffen aus dem Körper.

Deine 100 Billionen Mikroorganismen, die in deinem Darm leben, sorgen für Gesundheit, gute Laune und ein besseres Gedächtnis!

Wenn der Darm nicht optimal arbeitet, werden die Stoffwechselendprodukte über die Hilfsausscheidungsorgane Schleimhaut und Haut ausgeleitet. Dies führt zu großen Belastungen und verändert dein Hautbild negativ.

Funktioniert dein Darmstoffwechsel optimal, kannst du dich an einer schönen, strahlenden Haut im Gesicht und am Körper, an gesunden, glänzenden Haaren sowie an starken, gesunden Nägeln erfreuen.

Zudem ist ein optimaler Darmstoffwechsel eine wesentliche Grundlage für einen erholsamen Schlaf und gute Vitalität.



Wer auf einen gesunden Darm achtet, beugt vielen Krankheiten vor

Durch eine verschobene Darmflora und ungünstige Ernährung können Umweltgifte, Säuren und Schlackenstoffe nur teilweise ausgeleitet werden.

Dies sorgt langfristig für unsere typischen Zivilisationserkrankungen wie beispielsweise:

- Verdauungsstörungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Ablagerungserkrankungen  
(*Fersensporn, verkalkte Schultern, rheumatische Erkrankungen*)
- Entzündliche Prozesse
- Erschöpfungszustände
- Leistungsschwäche
- Haarausfall und stumpfe Haare
- Hautirritationen
- Libidoverlust ...

Mit diesen Themen sind wir heute immer wieder konfrontiert und wissen nicht mehr, wo wir ansetzen sollen.

Hier findest du eine einfache Anleitung aus meinen Erfahrungen der letzten 30 Jahre. Folgst du dieser konsequent, wirst du schon nach wenigen Tagen die ersten positiven Veränderungen wahrnehmen können. Es ist deine Entscheidung – es liegt in deiner Hand – ich stehe dir aber gerne unterstützend zur Seite.

# Darm und Verdauungsorgane entlasten

## Schonkosternährung

Diese Anleitung dient dazu, den Darm und die Verdauungsorgane zu entlasten, um die Selbstregulation einzuleiten.

Leicht verdauliches Essen hilft uns, zu regenerieren. Es soll frisch zubereitet, geköchelt (mit wenig Hitze) und leicht verdaulich sein.

Saisonale, regionale und frische Lebensmittel – aus dem Garten, vom Biohof oder Bauernladen – sind zu bevorzugen.

### Schonkost Stufe 1

Ausschließlich geköchelt essen, kein Brot, kein Fleisch, kein Zucker.

#### Die Ernährung besteht aus:

Gedünstetem Gemüse, gedünstetem Obst, Trockenobst, Samen (Hirse, Buchweizen, Quinoa), Kräuter, Mandeln, Kastanien, hochwertigen Ölen (kaltgepresste Qualität), Mandelmus und Kartoffeln.



## Schonkost Stufe 1

### Frühstück

- Über Nacht in Wasser quellen lassen (wahlweise auch Kombinationen möglich)

*Glutenfreie Müslimischungen (Bio)*

*Flocken aus Hirse, Buchweizen, Quinoa, Haferflocken*

*Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne*

*Chiasamen, Hanfsamen, Leinsamen*

*Trockenfrüchte*

- Morgens frisches Obst dazugeben und einmal aufkochen
- Etwas Fett dazugeben (Schlagobers, Mandelmus, Nussmus, Kokosmus)

*Dieser Brei kann dann als Frühstück gegessen oder noch heiß in Gläser abgefüllt werden. Er eignet sich auch gut als Jause oder Mittagssnack.*

- 1-1,5 Liter warmen Kräutertee oder warmes Wasser

### Mittag

- Gedünstetes Gemüse
- Gemüsesuppe
- Gekochte Salate
- Kartoffeln
- Hirse
- Vollkornreis
- Buchweizen
- Quinoa
- Apfelmus, Birnenmus mit süßer Hirse (selbst gemacht)
- oder Shake Mix

### Nachmittag

- 1-1,5 Liter warmen Kräutertee oder warmes Wasser

### Abend

- Gedünstetes Gemüse
- Suppensud aus Wurzelgemüse
- oder Shake Mix

## Schonkost Stufe 2



### Schonkost Stufe 2

Die Ernährung wird erweitert mit

- Eiern
- getoastetem Roggenbrot
- rohem Gemüse
- Salaten mit Zitrone und Öl
- Schaf- und Ziegenmilchprodukten

## Schonkost Stufe 3

### Schonkost Stufe 3

Die Ernährung wird erweitert mit

- Fisch
- gedünstetem, hellem Fleisch
- Fleischsuppe mit Gemüseeinlage



Wenn sich nach einigen Wochen der Gesundheitszustand und das Verdauungssystem erholt haben, kann man langsam wieder die alten, herkömmlichen Essgewohnheiten einfließen lassen.

Sollten sich die Probleme wieder erneut zeigen, empfiehlt sich ein Schritt zurück in die Schonkosternährung.

## Unterstütze deinen Körper Abfall abzubauen und auszuleiten

### Intervallfasten

Grundsätzlich ist Fasten die effektivste Methode, den Körper zu aktivieren, seinen Abfall abzubauen und auszuleiten. Durch die reduzierte Nahrungsaufnahme ist der Körper gezwungen, seine Reserven zu knacken und seine Depots zu verarbeiten. Das Fasten unterstützt uns in jedem Reinigungsprogramm der Organe (Darm, Leber, Haut, Niere, Lunge etc.).

Intervallfasten bedeutet 8 Stunden zu essen und 16 Stunden nichts zu essen. Wann die 8 Stunden festgelegt werden, liegt bei jedem selbst.

Du kannst beispielsweise um 8.00 Uhr frühstücken, um 12.00 Uhr Mittagessen und um 16.00 Uhr noch eine kleine Jause zu dir nehmen. Die Essenspause dauert dann bis zum nächsten Morgen um 8.00 Uhr. Somit erreichst du eine Essenspause von 16 Stunden.

Es ist aber auch möglich, auf das Frühstück zu verzichten, erst um 12.00 Uhr mittags die erste Mahlzeit zu sich zu nehmen und dafür erst um 20.00 Uhr Abend zu essen.

Es liegt an jedem selbst, die optimale Zeit für Essen und Essenspausen festzulegen.

## Gesundheitliche Probleme aufgrund von Darmmilieuverschiebungen



Die häufigsten gesundheitlichen Probleme aus der Darmmilieuverschiebung sind:

- Verdauungsschwäche und Unverträglichkeiten
- Übersäuerung
- Leber- und Gallenschwäche
- Nierenschwäche
- Migräne und Spannungskopfschmerzen
- Schleim
- Stress und Erschöpfung

## Anleitung Verdauungsschwäche



### WAS TUN bei Verdauungsschwäche?

Bei Völlegefühl, Verstopfungen, Blähungen, unangenehmen Aufstoßen etc. ist es notwendig, seinen Verdauungsapparat zu entlasten (siehe Schonkosternährung) und gut zu befeuchten. Für eine ausreichende Schleimhautbefeuchtung bieten sich folgende Möglichkeiten an:

#### Aloe Trinkkur

Durch das Trinken von einem Stamperl Aloe Vera vor jedem Essen, wird die Schleimhaut befeuchtet und die Verdauung gefördert. Dies wirkt sich günstig auf die Darmflora aus, weil hierdurch die guten Bakterien gefüttert werden, und die schlechten Bakterien keine Vermehrungsmöglichkeit haben. Durch die Zunahme der guten und die Abnahme der schlechten Bakterien wird den Pilzen im Darm der Nährboden entzogen und somit ihre Vermehrung verhindert.

#### Aloe Rollkur

Bei der Aloe Rollkur wird morgens (noch nüchtern) 1/8 Liter Aloe Vera (kann auch mit etwas warmen Wasser gestreckt werden) getrunken. Anschließend ist es wichtig, sich jeweils für mindestens eine Minute auf den Rücken, die Seite, den Bauch und die andere Seite zu legen. Durch diese Positionsänderung wird die gesamte Magenschleimhaut mit Aloe Vera befeuchtet und die Verdauungssäfte stimuliert.

## Anleitung Verdauungsschwäche

### Stangensellerie

Frischer Sellerie wird gemixt und nüchtern getrunken. Diese Behandlungsform empfiehlt sich bei schweren Fällen ergänzend zur Aloe Rollkur.

### Hochwertiges Speisesalz

Von sehr großer Bedeutung ist auch die Verwendung von gutem Salz. Das Salz sollte keinesfalls jodiert oder raffiniert sein und auch keine Rieselhilfe enthalten. Empfehlenswert sind Steinsalz und Himalayasalz.

### Ingwer

Ingwer kann als Vorspeise roh gekaut werden. Dadurch werden die Verdauungssäfte angeregt.

Ingwer kann aber auch zu einem Brei verarbeitet werden. Hierfür ist Ingwer (ca. 2 cm) zunächst zu reiben und dann mit Agavendicksaft, Ghee (Butterschmalz) oder Olivenöl im Verhältnis 1:1:1 zu mischen. Diese Paste (ca. 1 TL) soll dann vor jedem Essen einige Minuten gekaut werden, um die Verdauungssäfteproduktion anzukurbeln. Dieser Brei ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

### Emotional

Neben diesen gesamten ernährungstechnischen Tipps darf natürlich auch die Psyche nicht ganz vergessen werden. Schon Großmutter's Worte lauteten: „Das schlägt mir auf den Magen!“

Bei persönlichen, beruflichen, familiären oder psychischen Herausforderungen im Leben können diese einem selbst natürlich auch im Magen liegen und manchmal nur schwer verdaut werden. Es liegt an einem selbst, auch an diesen Punkten zu arbeiten.

## Übersäuerung beschleunigt Alterungsprozess

### WAS TUN bei Übersäuerung?

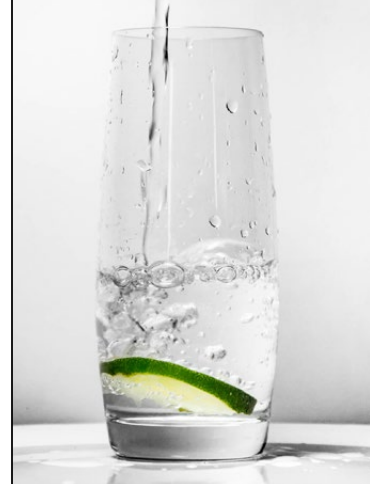
Übersäuerung bedeutet, dass wir Säure im Gewebe oder im Lymphsystem gespeichert haben, die wir nicht ausleiten können. Diese Säure entzieht sowohl dem Bindegewebe als auch den Knochen und den Knorpeln wichtige Mineralstoffe, wodurch ein vorzeitiger Alterungsprozess und viele Verschleißerkrankungen in Gang gesetzt werden. Diese eingelagerte Säure auszuleiten, ist eine der einfachsten und wirkungsstärksten Möglichkeiten, Gesundheitsvorsorge zu betreiben.

#### Darmflora-Aufbauprogramm

Eine ungesunde Darmflora ist eine der Hauptursachen für eine Übersäuerung durch Gärung und Fäulnis im Darm, wodurch viele gesundheitliche Probleme folgen. Die Darmflora ist das Abbild deiner Ernährung und deiner Lebensgewohnheit und somit bei jedem Menschen vollkommen anders. Deshalb ist ein wirkungsvolles Darmfloraufbauprogramm sehr individuell und bedarf einer persönlichen Beratung.

#### Nährstoffe bei Übersäuerung:

Am wirkungsvollsten kann überschüssige Säure mit Mineralstoffkomplexen ausgeleitet werden. Auch Gewürztees sowie getrocknete Gräser mit Chlorophyll unterstützen den Prozess.



## Anleitung Übersäuerung

### Überwiegend basische Kost

(Siehe basenbildende Nahrungsmittel auf Seite 20)

### Emotionen klären

Auch beim Thema Übersäuerung darf der psychische Aspekt nicht außer Acht gelassen werden. Was macht mich sauer? Was muss ich in meinem Leben ändern, um nicht täglich sauer zu sein?

### Warmes Wasser trinken

Morgens einen Liter abgekochtes, warmes Wasser trinken. Dies wirkt reinigend und ausleitend, da abgekochtes Wasser sehr weich und kaum kalkhaltig ist und durch die Wärme für den Magen sehr bekömmlich wirkt. Durch das Trinken dieses warmen Wassers wird somit die im Gewebe eingelagerte Säure ausgespült. Danach ist es noch wichtig, vor dem Frühstück 30 Minuten zu warten, damit das Wasser den Magen schon verlassen hat, um nicht die Verdauungssäfte des Frühstücks zu verdünnen.



## Die müde Leber



**WAS TUN,  
wenn die Leber müde wird  
und die Galle überläuft?**

Schonkost Stufe 1 + 2  
Siehe Seite 4 - 6

### Leberwickel

Der Leberwickel ist eine naturheilkundliche Methode, der Leber Wärme zuzuführen. Die so gewärmte Leber kann viel leichter die Arbeit der Entgiftung und Reinigung vollbringen. Die Hauptarbeitszeit der Galle ist von 23.00 Uhr bis 1.00 Uhr in der Nacht. Die Hauptarbeitszeit der Leber ist von 1.00 Uhr bis 3.00 Uhr.

### Wie geht das?

Eine Wärmeflasche oder ein heißes feuchtes Tuch wird auf den unteren rechten Rippenbogen aufgelegt und mit einem trockenen Handtuch oder einem Leintuch abgedeckt. Danach wird liegend gerastet, da die Leber das einzige Organ ist, welches sich nur im Liegen regenerieren kann. Die Wärmeflasche kann die gesamte Nacht aufgelegt bleiben. Der feuchte Wickel ist nach 30 bis 60 Minuten zu entfernen, da er dann auskühlt. Idealerweise wird danach in den Nachtschlaf übergegangen.

## Die überlaufende Galle

### Emotionaler Aspekt

Auch hier dürfen wir den psychischen Aspekt nicht vergessen. Das Organ reagiert direkt auf unsere emotionalen Zustände. Entscheidungen zu treffen und Neuanfänge zu wagen, wirken für die Leber immer unterstützend in der Revitalisierung. Wann geht mir die Galle über? Wo rennt mir eine Laus über die Leber? Stimmungsschwankungen sind immer ein Zeichen für ein Ungleichgewicht in den Meridianen von Leber und Galle.

### Die Farbe Grün

Die Leber liebt Grünes! Grüne Vorhänge, grüne Unterwäsche oder einfach ein Spaziergang im Grünen wirken für die Leber regulierend. Besonders im Frühling ist es wichtig, der Leber etwas Gutes zu tun. Die Leber dankt es uns, wenn wir im Frühling Entlastungstage oder Fastentage machen. Grünes Essen und Sport im Freien fördern den Leberstoffwechsel.

### Nährstoffe zur Unterstützung

Die Leber braucht für ihre Vitalität dringend Antioxidantien, hochwertige Fettsäuren und chlorophyllhaltige Nährstoffe. Ansonsten ist es für die Leber sehr schwierig, Gifte und Schadstoffe zu verarbeiten.

Reinigungsprogramme, Darmfloraaufbau und Chlorophyll.

## Erschöpfungszustände und kalte Füße bei Nierenschwäche

### WAS TUN bei Nierenschwäche?

Anzeichen für Nierenschwäche sind Haarausfall oder schlechte Haarstruktur, Erschöpfungszustände, kalte Füße, niedrige Körpertemperatur (unter 36,6 Grad) etc.

#### Frühes Schlafengehen

Die beste Jahreszeit, um die Nieren zu schonen und zu stärken sind der Spätherbst und der Winter (von Mitte November bis Mitte Jänner). In dieser Zeit ist es besonders wichtig, sich um 21.00 Uhr in die Stille und Wärme zurückzuziehen und möglichst früh ins Bett zu gehen.

#### Nährstoffe zur Unterstützung:

Aloe Vera,  
Mineralstoffe,  
Lycium, etc.

#### Warme Fußbäder

Starte mit einem kühlen Fußbad. Zur Steigerung der Wassertemperatur gieße mehr und mehr heißes Wasser dazu. Bleibe solange mit den Füßen im heißen Wasser bis im ganzen Körper Wärme entsteht. Danach können die Füße mit einer wärmenden Massagelotion eingecremt und Socken darüber angezogen werden.

#### Emotionaler Aspekt

Die Nieren sind ein Beziehungsorgan - sie kommen ja auch zu zweit vor. Stelle dir die Frage: „Wer oder was geht dir an die Nieren?“

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind häufig Auslöser für Kopfschmerzen

### WAS TUN bei Migräne oder Spannungskopfschmerz?

Schonkost Stufe 1 + 2  
Siehe Seite 4-6

Es gibt natürlich viele Ursachen für Kopfschmerzen. Eines jedoch ist klar. Je gereinigter dein Körper ist, je besser du mit guten Nährstoffen versorgt bist und je gesünder dein Darmmilieu ist, desto weniger Beschwerden entstehen im Kopf sowie im HNO Bereich.

Ein weiterer, häufiger Auslöser für Kopfschmerzen sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Durch die hierdurch hervorgerufenen Gärungsprozesse im Darm entsteht Ammoniak, welcher die Leber belastet. Leberbelastungen zeigen sich in Kopfschmerzen. Denke an deinen letzten „Kater“ zurück.

#### Darmflora aufbauen

Eine gesunde Darmflora unterstützt den Körper mit hochwertigen Nährstoffen und ist die beste Möglichkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu minimieren. Je gesünder die Darmflora wird, desto weniger Kopfschmerzen entstehen.

#### Nährstoffe zur Unterstützung:

Antioxidantien, Chlorophyll und Mineralstoffkomplexe.

## Kuhmilchprodukte, Zucker und kaltes Essen sind schleimbildend

## Dauerhafter Stress stört den Verdauungsapparat

### WAS TUN bei Schleim?

Bestimmte Nahrungsmittel fördern die Schleimbildung und belasten unsere Ausscheidungsorgane. Besonders die Lunge leidet unter übermäßiger Schleimbildung (schleimiger Husten). Schleimbildende Nahrungsmittel zu meiden und die Darmflora wieder gesund aufzubauen, sind hierbei die wichtigsten Schritte im naturheilkundlichen Ansatz.

Verzichte auf schleimbildende Nahrungsmittel, wie z.B. Kuhmilchprodukte, Zucker und Kuchen, kaltes Essen und Speiseeis.

#### Nährstoffe zur Unterstützung:

Darmflora - Aufbauprogramm, wärmende Gewürztees, Knoblauch und Thymian.

Wärmende Gewürze verwenden (Zimt, Gewürznelke, Anis, Fenchel, Ingwer und Kardamom). Am besten geeignet sind sie im Essen oder in Gewürz - Kräutertees.

#### Darmflora-Aufbauprogramm

Zusätzlich zu Probiotika (gute Darmbakterien) eignen sich präbiotische Nahrungsmittel wie Aloe Vera und Chlorophyll. Die befeuchtende Eigenschaft der Aloe Vera revitalisiert die Schleimhaut.

#### Emotionaler Aspekt

Der Spruch: „Auf wen / was habe ich einen Schleim?“ ist hier treffend und selbsterklärend.

### WAS TUN bei Stress?

Bei dauerhaftem Stress werden die Nebennieren überreizt, weil es häufig zur Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol kommt. Dies führt zu einem Anstieg der Herzfrequenz, zu einer Verengung der Blutgefäße und zu einem erhöhten Blutdruck.

Das größte Problem bei dauerhaftem Stress ist allerdings die Wirkung auf den Verdauungsapparat. Die Darmbewegung nimmt ab und die Sekretion der Verdauungssäfte reduziert sich drastisch. Dadurch wird die Nahrung nicht mehr aufgespaltet und die Nährstoffe bleiben unverdaut im Darm liegen. Bleibt unverdauter Zucker im Darm, entsteht Gärung. Bleibt unverdautes Eiweiß im Darm, entsteht Fäulnis. Beides führt zu großen Verdauungsproblemen und zu massiver Übersäuerung.

Gestresste Menschen sollten regelmäßig ihre Darmflora aufbauen, um Erschöpfungszuständen und Burn out vorzubeugen.

#### Nährstoffe zur Unterstützung:

Aloe Vera, Arginin, Bienenpollen und Mineralstoffe sind die Top Stressbegleiter. Bei schweren Darmflora Entgleisungen braucht es intensive Aufbauprogramme.

## BASENBILDENDE NAHRUNG

## SÄUREBILDENDE NAHRUNG

**GESUNDES ESSEN IST ÜBERWIEGEND BASISCH!**



### Basenbildende Nahrung:

- Gemüse
- Obst  
(auch Trockenobst)
- Salate
- Basensuppen
- Glutenfreies Getreide  
wie z.B. Quinoa, Hirse, Buchweizen, Amaranth
- Kartoffeln
- Mandeln
- Kastanien
- Kräuter
- Gewürze
- Meer- oder Steinsalz  
(kein jodiertes Salz)
- Kaltgepresste Öle
- Kräutertees
- frische Gemüsesäfte

### Säurebildende Nahrung:

- Alle Sorten von Fleisch, Fleischsuppensud und Wurst
- Fische und Meerestiere
- Milch- und Käseprodukte
- Eier
- Weißmehl und Vollkornprodukte  
(Brot, Nudeln, Knödeln, etc.)
- Hülsenfrüchte  
(Linsen, Erbsen, Bohnen)
- Alle Nüsse  
(außer Mandeln und Kastanien)
- Gehärtete Fette  
(z.B. Margarine)
- Senf und Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker und Süßigkeiten  
(auch Vollrohrzucker und Honig)
- Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, handelsübliche  
Fruchtsäfte, kohlenensäurehaltige Getränke etc.



### Rezepte in der Schonkost

Nachfolgend findest du als kleine Erstinspiration einige Rezepte. Weitere Anleitungen für eine einfache Schonkosternährung findest du auf [www.darmvita.at](http://www.darmvita.at).

#### Palatschinken

- 1 Ei
- 1 EL Mehl (z.B. Hirse-, Buchweizen-, Einkorn- oder Dinkelmehl)
- mit dem Mixstab mixen
- etwas Wasser und Salz beimengen
- in einer Pfanne mit wenig Fett zubereiten

Variante 1: Mit frischem Obst und Sauerrahm oder Schlagobers füllen - schmeckt erfrischend.

Variante 2: Mit gedünstetem Gemüse oder mit Spinat und Schafkäse füllen. Anschließend die Palatschinken in eine Auflaufform geben, mit etwas Schlagobers übergießen, mit Parmesan bestreuen und im Rohr bei circa 180 Grad 20 Minuten überbacken.

#### Hirse

Eine Tasse Hirse vor dem Kochen mit heißem Wasser in einem Sieb durchspülen. Anschließend zwei Tassen gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die gewaschene Hirse beimengen. Zugedeckt bei abgeschaltetem Herd 20 Minuten quellen lassen. Wenn der Deckel am Topf bleibt, kann sich jedes einzelne Hirsekörnchen aufspalten, ist weichgekocht und bekömmlich.

Variante 1: Die gekochte Hirse mit Mandelmus und Schlagobers verfeinern. Mit Apfelmus, Birnenmus oder Zwetschkenröster ist es nicht nur eine ausgezeichnete Nachspeise. In kleine Gläser gefüllt ist es zugleich eine attraktive Jause.

Variante 2: Zur gekochten Hirse ein Ei, etwas Parmesan und Haferflocken (zum Binden) mischen und Laibchen formen. Anschließend im Rohr (bei 200 Grad) 15 Minuten goldgelb backen oder in der Pfanne (hier etwas mehr Haferflocken verwenden, um ein Zerfallen zu verhindern) in etwas Fett anbraten. Serviert mit einem Salat oder gedünstetem Gemüse ist dies eine sehr bekömmliche, magenschonende Hauptspeise.

#### Buchweizen

Eine Tasse Buchweizen in zwei Tassen Wasser kochen (gleich wie Reis). Gewürzt wird Buchweizen ähnlich wie Fleisch – je nach persönlichem Geschmack. Anschließend gleich wie Hirselaiabchen zubereiten. Tipp: Senf und scharfe Dressings verleihen eine zusätzliche Geschmacksnote.



### Messtechniken

Der Bioscan und die Milieuanalyse liefern eine Reihe von Parametern, die wertvolle Einblicke in den Stoffwechsel und in die biochemischen Prozesse geben. Es ist vergleichbar mit einer Messung des pH - Werts und des Sauerstoffs in einem Aquarium. Nur wenn diese Werte stimmig sind, wird den Fischen ein guter Lebensraum ermöglicht. Auch wir brauchen für einen optimalen Stoffwechsel die richtigen pH - Werte in allen Körperflüssigkeiten. Um Stoffwechselverschiebungen sichtbar zu machen, sind folgende Analysetechniken hilfreich.

### Bioscan

Der Bioscan ist schnell und schmerzfrei. Ausserdem liefert er in einer Messung über 200 Parameter zu verschiedenen, gesundheitsrelevanten Themenbereichen wie z.B. Herz - Kreislauf - System, Knochen, Organfunktionen (z.B. Magen - Darm), Homotoxinen, Vitaminen, Spurenelementen, Schwermetallen, Allergieempfindlichkeiten etc.

Nach einigen Wochen Nährstoffaufnahme und Ernährungsoptimierung empfiehlt sich ein weiterer Scan, um die Veränderungen im Stoffwechsel sichtbar zu machen und die Möglichkeiten, zur weiteren Optimierung zu besprechen.

### MILIEU ANALYSE

Sie dient zur Bestimmung des optimalen Zusammenspiels unserer Stoffwechselprozesse. Das Milieu ermöglicht tiefe Einblicke in die Körperchemie und lässt die Ursache vieler Symptome erkennen.

Hierbei gibt der Harn Aufschluss über Ausscheidungsvorgänge und der Speichel über Verdauungsvorgänge. Die Analyse der pH - Werte zeigt, ob die Körperflüssigkeiten zu sauer oder zu basisch sind.

**Alle Flüssigkeiten im Körper haben ihren eigenen, optimalen pH-Wert:**

- Speichel - ist basisch
- Magen - stark sauer
- Dünndarm - basisch
- Dickdarm - leicht sauer

Entgleist eine Flüssigkeit, z.B. wenn der Speichel zu sauer wird, beeinflusst das auch alle anderen Körpersäfte im pH - Wert. Für einen optimalen Stoffwechsel braucht jede Körperflüssigkeit den richtigen pH-Wert.

Durch unsere Reinigungs- und Entlastungsprogramme und durch die gezielte Gabe von Nährstoffen wird der Stoffwechsel angeregt und Gifte und Säuren ausgeleitet. Dann haben Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und der Sauerstoff freie Fahrt für eine optimale Verbrennung und Energieproduktion.

Diese Messtechniken sind kein Ersatz für eine medizinische Vorsorgeuntersuchung. Sie dienen ausschließlich zur Revitalisierung des Körpers mit Vitalstoffen und zur Anleitung eines gesunden Lebensstils.

Mit der richtigen Unterstützung ist es einfach. 20 Jahre Erfahrung in der Stoffwechsoptimierung, mit naturheilkundlichen Verfahren und der täglichen Praxisarbeit machen mich zu deiner optimalen Verbündeten bei deinem Vitalprogramm.



