

Den Darm gesund erhalten – Reformhaus® ExpertInnen beraten bei Aktion „Deutschland gegen Darmkrebs“

Hamburg, 20. Februar 2019 – Die richtige Ernährung und wirksame Nahrungsergänzung und Naturarznei können dem Darm helfen, gesund zu bleiben. Und Reizdarm, Blähungen und anderen unangenehmen Begleiterscheinungen eines gestörten Systems vorbeugen. Deshalb steht bei Reformhaus® der März ganz im Zeichen der Beratung in Sachen Darm. Das Fachgeschäft für ganzheitliche Gesundheit unterstützt die bundesweite Aktion „Deutschland gegen Darmkrebs“ als exklusiver Ernährungs- und Naturarzneipartner. Zum 18. Mal in Folge ist Reformhaus® in diesem Jahr dabei.

Im März sind alle, die sich über die Gesunderhaltung des Darms mit hilfreichen Naturprodukten und einer ausgewogenen Ernährung informieren wollen, in den 1.087 Reformhäusern an der richtigen Adresse. Anlass für die besondere Beratungsoffensive in diesem Monat ist die Aktion „Deutschland gegen Darmkrebs“ in Kooperation mit der Felix Burda Stiftung, die Reformhaus® jedes Jahr als exklusiver Ernährungspartner unterstützt. Damit sollen Themen rund um eines der wichtigsten Organe des Menschen immer wieder auf die Agenda gebracht werden.

Die Darmbakterien füttern

80 Prozent des Immunsystems sowie Teile des Hormon- und des Nervensystems werden im Darm gesteuert. Stress, Umweltgifte und falsche Nahrung können das Zusammenspiel empfindlich stören. Jeder vierte Deutsche leidet unter einem Reizdarm, einer Überempfindlichkeit. „Gute Vorsorge gegen Darmerkrankungen beginnt mit einer pflanzenbasierten und vollwertigen Ernährung mit Bio-Produkten, das ist heute der Stand der Wissenschaft“, erklärt Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG. „Unsere geschulten Mitarbeitenden beraten, worauf man bei seiner Ernährung und wirksamen Naturarzneimitteln sowie sinnvollen Nahrungsergänzungen achten kann.“ So sind sogenannte Präbiotika die Lieblingsspeisen der Bakterien, die wir für eine ausgeglichene Darmflora brauchen. Die nützlichen Darmbewohner füttert man zum Beispiel mit Inulin, einem Pflanzenstoff, der in Gemüse und Obst enthalten ist. Viel davon enthalten ist zum Beispiel in Getreide wie Hafer, Haferkleie, Flohsamenschalen, Hülsenfrüchten, Artischocken und Knoblauch.

Das Immunsystem stärken

Man kann Präbiotika auch in Naturjoghurt einrühren, der wiederum die Darmflora mit Milchsäurebakterien versorgt. Solche probiotischen Bakterienkulturen helfen bei Darmerkrankungen und unterstützen das Immunsystem. „Die Besiedlung im Darm nimmt mit dem Alter an Vielfalt und Effektivität ab“, sagt Ökotrophologe Martin Rutkowsky, der als Dozent der Akademie Gesundes Leben an der Reformhaus-Fachakademie in



ReformhausMarketing GmbH
Arndtstraße 16
22085 Hamburg

T: +49 (0)40 / 28 05 819 - 18
F: +49 (0)40 / 28 05 819 - 19
presse@reformhaus.de
www.reformhaus.de

Oberursel/Taunus unterrichtet. „Eine Darmsanierung mit hilfreichen Bakterien kann diese Verarmung ausgleichen.“ Die Dosierung bei einer Probiotik-Kur sollte 24 bis 48 Milliarden Bakterienstämme umfassen und mindestens drei Monate andauern. Reformhaus® bietet probiotische Produkte wie zum Beispiel Salus Darm Care, Natura Darmflora Plus und Dr. Wolz Darmflora plus an, die in der Menge und der Art der Stämme für Kuren ausgelegt sind. Aber auch Sauerkraut, Kombucha und Hübner Silicea Magen-Darm-Gel unterstützen den Erhalt und Aufbau der probiotischen Bakterienkulturen. Zur Wahl des passenden Produktes können sich Interessierte im Gespräch mit Reformhaus® FachberaterInnen informieren.

Lesetipps und weiterführende Informationen zum Thema Darm:

- Gesunder Darm, mehr als nur gute Verdauung – Reformhaus® Wissen Kompakt Ratgeber
- Gut drauf im Bauch – Sonderheft von Reformhaus® zur Darmgesundheit
- Flyer „Darmkrebs-Vorsorge rettet Leben“, in allen teilnehmenden Reformhäusern
- Fortbildung „DarmGesundheit, Lebensqualität und Immunstärkung“ an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel (Taunus): <https://www.akademie-gesundes-leben.de/seminare/ernaehrung/seminar/darmgesundheit/>
- Martin Rutkowsky, „Alles Gute für den Darm: Ein praktischer Leitfaden mit wohltuenden Rezepten und wirksamen Mitteln aus der Naturheilkunde“. Rutkowsky ist Dipl.-Ökotrophologe, Ernährungsberater und Dozent an der Reformhaus-Fachakademie in Oberursel
- Weitere Informationen zu Deutschland gegen Darmkrebs: www.darmspezialisten.de und www.felix-burda-stiftung.de

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.087 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 76 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Arndtstraße 16, 22085 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de