

Frühjahrs müde – oder kranker Darm? Reformhaus® berät im März zur Darmgesundheit

- Beratung im Reformhaus® bei Aktion „Deutschland gegen Darmkrebs“**
- Podcast mit Prof. Dr. Andreas Michalsen zur darmgesunden Ernährung**

Hamburg, 2. März 2020 – Wer sich häufig schlapp fühlt, wenn es wieder wärmer wird, ist nicht unbedingt frühjahrs müde. Er sollte auf seinen Bauch horchen. Denn chronische Müdigkeit kann häufig auf eine unausgewogene Ernährung zurückgeführt werden. Näheres zu allen Themen rund um Ernährung und Darmgesundheit erfährt man im März im Reformhaus®. Das Fachgeschäft für ganzheitliche Gesundheit unterstützt als exklusiver Ernährungs- und Naturarzneipartner die bundesweite Aktion „Deutschland gegen Darmkrebs“, die jährlich im Darmkrebsmonat März in Kooperation mit der Felix Burda Stiftung stattfindet. Zusätzlich gibt es ein neues Angebot für die Ohren: der Reformhaus® [Podcast](#) mit Charité-Mediziner Prof. Dr. Andreas Michalsen.

Auf 400 Quadratmeter tummeln sich mehr als 500 Bakterienarten. 80 Prozent der Immunzellen werden hier produziert, um Krankheiten abzuwehren. Und auch auf unseren Kopf und unser Wohlbefinden insgesamt hat der Darm großen Einfluss: Ist der Darm nicht gesund, können Konzentrationsprobleme, ständige Müdigkeit und sogar Depressionen die Folge sein. Das sind viele Gründe, sich mit einem der wichtigsten Organe eingehend zu beschäftigen. „Wer sich pflanzenbasiert und vitalstoffreich ernährt, beugt Erkrankungen vor“, empfiehlt Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG. „Je nach Beschwerden können auch Naturarzneimittel und Nahrungsergänzungen den Darm bei seiner Schwerstarbeit unterstützen.“ Die geschulten Mitarbeitenden in den Reformhäusern bieten im März dazu Beratungen an. Schon seit 18 Jahren macht Reformhaus® bei der Aktion „Deutschland gegen Darmkrebs“ mit und unterstützt die Aktion als exklusiver Ernährungs- und Naturarzneipartner.

Aufmerksam zuhören – für ein gutes Bauchgefühl

Die Gesundheit beginnt im Darm! Wer sich grundlegende Informationen holen will, hört sich ab Mitte März den Reformhaus® [Podcast](#) mit Prof. Dr. Michalsen an. Er erklärt zum Beispiel, wie das Heil- und Intervallfasten funktioniert und welche Ernährung bei Beschwerden der Verdauung förderlich sein kann. Interessierte finden die Folge „Gutes Bauchgefühl – darmgesunde Ernährung“ dann unter <https://www.reformhaus.de/nc/themen/gesundheit/ernaehrung/mit-ernaehrung-heilen/>. Der Ernährungsexperte ist Chefarzt des Immanuel Krankenhauses Berlin, Professor für Naturheilkunde der Charité und Autor des 2019 erschienenen Buchs „Mit Ernährung heilen:

Besser essen, einfach fasten, länger leben“.

FÜNF TIPPS zur darmgesunden Ernährung und für eine intakte Verdauung:

1. Täglich viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte sowie vitalstoffreiche Superfoods zu sich nehmen.
2. Wenig Zucker;
Zusatzstoffe (besonders Emulgatoren und Konservierungsstoffe), Alkohol und Kaffee meiden.
3. Zur allgemeinen Stärkung sind Probiotika (zum Beispiel Dr. Wolz Darmflora, Sanatura Darmflora, Salus Darm-Care, Vita Biosa) und Prebiotika (zum Beispiel Reformhaus® Flohsamenschalen, Dr. Kleinschrod's Superfood Mix Darmfit, Inulin von Sanatura, Topinambursaft von Schoenenberger) sehr effektiv. Probiotika verbessern die mikrobielle Balance im Darm; Prebiotika fördern das Wachstum und/oder die Stoffwechselaktivität spezieller Darmbakterien, Prebiotika helfen somit auch, das Risiko für Dickdarmkrebs zu senken.
4. Zur Bindung und Abtransport der Schadstoffe im Darm Faserstoffe (=Ballaststoffe), Zeolith (Panaceo) oder Heilerde einsetzen.

Auch Bewegung hält den Darm in Schwung! Optimal sind täglich drei Minuten. Kostenlose und alltagstaugliche Trainingseinheiten gibt es [hier](http://www.youtube.com/ReformhausDE): (www.youtube.com/ReformhausDE)

Lesetipps und weiterführende Informationen zum Thema Darm:

- **Gesunder Darm, mehr als nur gute Verdauung** – Reformhaus® Wissen Kompakt Ratgeber
- **Zöliakie, Glutenfrei leben und genießen** – Reformhaus® Wissen Kompakt Ratgeber
- **Gut drauf im Bauch** – Sonderheft von Reformhaus® zur Darmgesundheit
- **Flyer** „Darmkrebsvorsorge rettet Leben“, in allen teilnehmenden Reformhäusern
- **Fortbildung** „DarmGesundheit, Lebensqualität und Immunstärkung“ an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel (Taunus)
- 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
- Gesunder Darm: Hilfe bei Beschwerden: Reformhaus.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 1.047 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de

Sollten Sie in Zukunft keine E-Mails mehr von Reformhaus erhalten wollen, senden Sie uns bitte eine E-Mail mit entsprechendem Betreff "Abmelden" an: presse@reformhaus.de. Wir werden die von Ihnen gespeicherten Daten dann umgehend löschen.

Wenn Sie künftig auch Presseinformationen erhalten möchten, müssen Sie nichts unternehmen.

<https://www.reformhaus.de/datenschutz/>