



Klinik am Eichert Göppingen
Helfenstein Klinik Geislingen
www.alb-fils-kliniken.de



Selbsthilfe DARMGESUNDHEIT

**Auch wenn der Vater einer
Erkrankung nicht bekannt ist, die
Mutter ist immer die Ernährung!**

Chinesisches Sprichwort

**INSTITUT FÜR
INTEGRATIVE
MEDIZIN (IFIM)**

GEMEINSAM HEILSAM

INSTITUT FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN (IFIM)

Leitender Arzt: Dr. med. Matthias Stohrer

Geben Sie auf sich



- 1 Wählen Sie eine pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung.
- 2 Meiden Sie raffinierten Zucker.
- 3 Nehmen Sie vor den Mahlzeiten Bittermittel ein (z. B. 6 Sprühstöße neurolab 7 Kräuter Elixier).
- 4 Lassen Sie sich genussvoll Zeit zum „Schmauen“ (Schmecken und Kauen).
- 5 Nehmen Sie mit den Mahlzeiten Probiotika ein (z. B. 10 ml Rechtsregulat Bio).
- 6 Gehen Sie keiner Nebentätigkeit nach (handylos).
- 7 Gestalten Sie Ihre Mahlzeit maßvoll.
- 8 Stärken Sie Ihre Darmwandbarriere (z. B. 2 Kapseln Toxaprevent Medi Pure zur Nacht).

Hinweis: Bei unklaren Beschwerden sollte die Ursache immer erst durch einen Besuch beim Arzt geklärt werden!