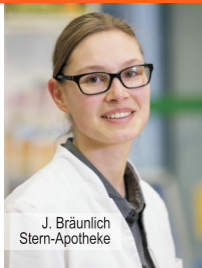


Unnützer Ballast? Von wegen!



Wenn von Ballaststoffen die Rede ist, hört sich das zunächst nach einer "Belastung" für unseren Körper an. Das Gegenteil ist der Fall. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile; sie stecken vor allem in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Im Dickdarm saugen sie Wasser auf und quellen. Der Reiz, der dabei auf die Darmwände ausgeübt wird, regt die Darmtätigkeit im positiven Sinne an.

Ballaststoffe bringen aber nicht nur einen trägen Darm ganz natürlich wieder in Schwung. Sie binden Giftstoffe, regulieren Blutfett- und Blutzuckerwerte und dienen als Nahrung für nützliche Darmbakterien. Ballaststoffreiche Speisen machen zudem schneller satt und unterstützen somit auch die Gewichtsregulation. Mindestens 30g Ballaststoffe sollten täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Doch nur wer sich ganz bewusst ernährt, schafft es, diese Menge zu erreichen.

Mit einem Löffel Leinsamen, Flohsamen oder auch Chiasamen können Sie Ihre Ballaststoffzufuhr auf einfache Weise steigern. Denken Sie daran, dass Ballaststoffe auch reichlich Flüssigkeit benötigen, um im Darm quellen zu können. Mindestens 2 Liter Flüssigkeit sollten Sie über den Tag verteilt trinken!

immer gut beraten!



geravital
APOTHEKEN

- ➔ **Stern-Apotheke**
Wiesestraße 5 | ☎ 810035
- ➔ **Süd-Apotheke**
Reichsstraße 50 | ☎ 31197