



NATÜRLICH


# ORY

BERLIN



# VERDAUUNGS- PROGRAMM



A top-down view of various healthy food items arranged on a light grey surface. In the top left, a small white bowl contains walnuts. Below it, a wooden honey dipper is in a bowl of honey. To the right, a white bowl is filled with white yogurt. In the bottom left, a glass jar contains hummus with a silver spoon. In the bottom center, a white bowl holds sliced red and green bell peppers. In the bottom right, a white bowl is filled with almonds. A yellow banana is partially visible at the top right. A round, textured cracker is also visible on the right side.

# Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit.

---

Was bereits vor tausenden Jahren von Hippokrates erkannt wurde, erfreut sich heute der Bestätigung durch die moderne Wissenschaft: Der Darm ist nicht nur für die Verdauung und Nährstoffaufnahme zuständig, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern und schädlichen Substanzen.



# Darmpflege – warum ist das wichtig?

---

## Dreh- und Angelpunkt: Die Darmflora

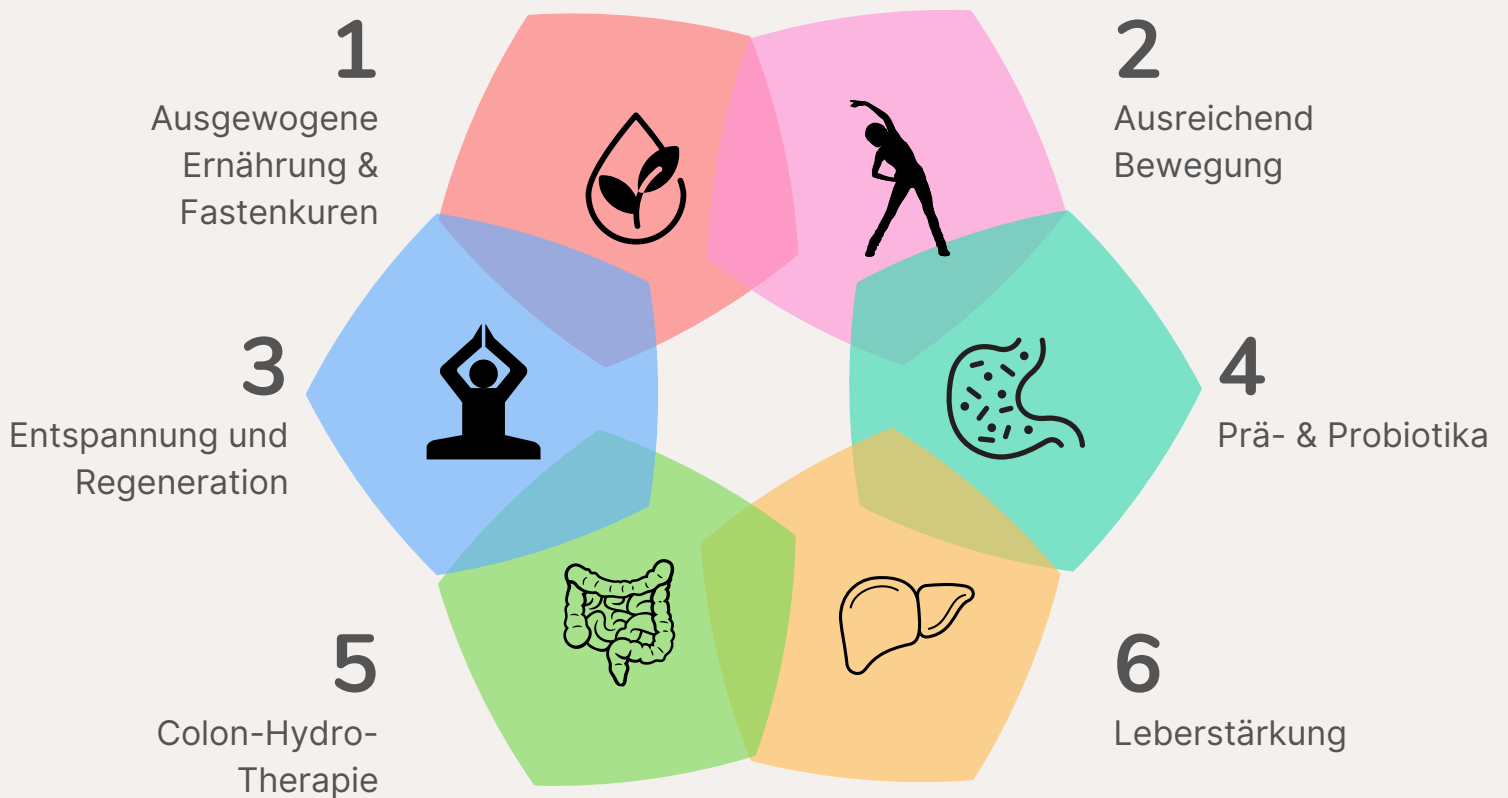
Im Zusammenhang mit der Gesundheit führt am Darm kein Weg vorbei. Ein gesunder Darm zählt zu den entscheidenden Voraussetzungen für eine gute und nachhaltige Gesundheit – und das gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die psychische Gesundheit.

Der Darm hat es jedoch nicht immer einfach. Einseitige Ernährung, ein ungesunder Lebensstil, andauernder Stress oder auch ein zu lockerer Umgang mit Medikamenten können die Darmflora – unser Ökosystem aus verschiedenen Bakterienstämmen – schnell aus dem Gleichgewicht bringen.

Die Darmflora hat eine sehr wichtige Rolle, da die guten Darmbakterien die Darmflora im Gleichgewicht halten und Eindringlinge wie Schadstoffe oder Keime in Schach halten. Wir wiederum beliefern durch unsere Nahrung die nützlichen Darmbakterien, so dass sie einen guten Job machen können. Nimmt die Anzahl der guten Darmbakterien ab entsteht ein Ungleichgewicht, welches früher oder später Beschwerden zur Folge haben kann.



# Was brauchst Du für eine erfolgreiche Darmpflege?



„Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“



# Ausgewogene Ernährung

---

Der Körper benötigt zum Funktionieren verschiedene Nährstoffe, die aus der Nahrung zugeführt werden. Jeder hat unterschiedliche Bedürfnisse, die oft individuell zugeschnittene Ernährungspläne erfordern. Ein ausgewogener Ernährungsstil bedeutet, abwechslungsreich, vielseitig und bunt zu essen. Dabei ist darauf zu achten, dass Du Deinen Nährstoffbedarf deckst und genügend Kohlenhydrate, Fette, Proteine sowie Vitamine und Mineralstoffe zu Dir nimmst.

Ausgewogen bezieht sich aber auch auf Deine Einstellung zum Essen bzw. den Nahrungsmitteln. Bewusstes Essen und Genießen darf im Vordergrund stehen.



## Gut kauen und langsam Essen

Eine alte Binsenweisheit und trotzdem aktueller denn je. Langsames Essen und gutes Kauen sind das A und O jeder guten Verdauung und erleichtern Deinem Darm ein ganzes Stück seiner Arbeit.



## Ballaststoffreiche Nahrung

Statt Essen gehen, Fertiggerichte und co. probiere doch mal aus, Deine Mahlzeiten selber zuzubereiten. Achte auf einen hohen Gemüseanteil und vollwertige Getreideprodukte sowie hochwertige Fette.



## Verdauungsfördernde Gewürze

Werde kreativ und würze Deine Speisen mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen. Ob Ingwer, Fenchel, Kurkuma oder Kreuzkümmel – Deine Verdauung wird es Dir danken.

# Wofür sind Ballaststoffe gut?

Ballaststoffe stärken die Darmflora. Sie sind reichlich in Obst, Gemüse, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Es sind pflanzliche Nahrungsbestandteile, die im Magen nicht zersetzt werden und somit unverdaut bis in den Dickdarm gelangen. Man unterscheidet zwischen wasserlöslichen Ballaststoffen in Obst und Gemüse und wasserunlöslichen Ballaststoffen in Getreide und Hülsenfrüchten. Erst im Dickdarm beginnt die Zersetzung. Dabei produzieren die Bakterien sogenannte kurzkettige Fettsäuren, welche über die Darmzellen in die Blutbahn gelangen und vor Arteriosklerose, Bluthochdruck und Herzkrankheiten schützen – und nebenbei das Immunsystem stärken. Bekommen unsere Darmbakterien nicht genug Ballaststoffe, holen sie sich ihre Nahrung aus der Darmschleimhaut. Dadurch wird diese dünner und anfällig für Erreger, die aus dem Darm in den Körper gelangen und zu Infektionen und Entzündungen führen können.





# Ausreichend Bewegung

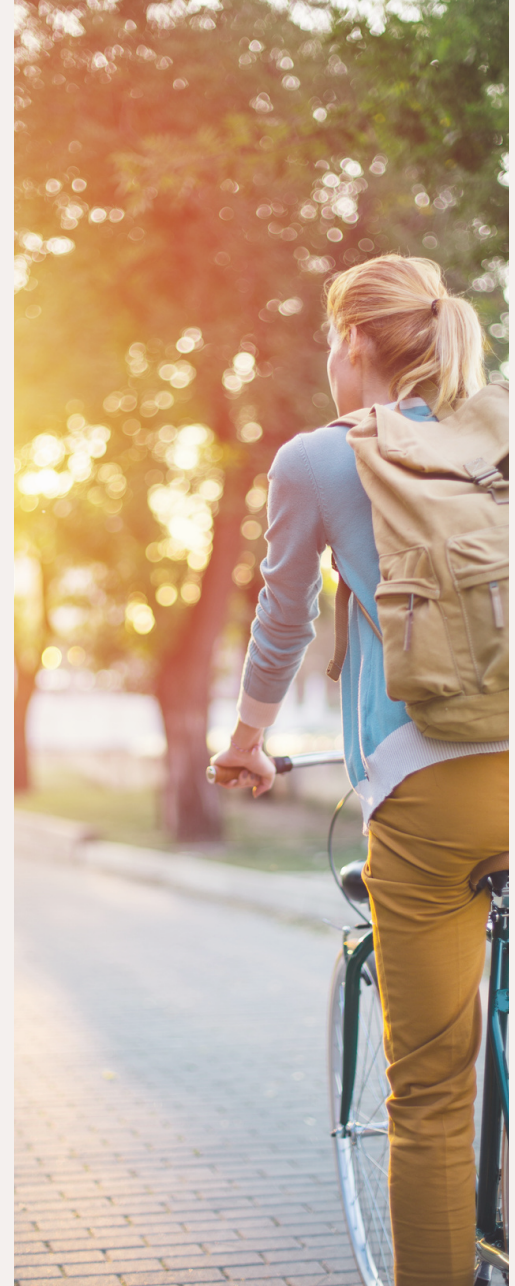
---

Schon leichter Sport stimuliert den Darm und erhöht so dessen Aktivität – hingegen ist ständiges Sitzen ein modernes Problem, was zu Verstopfungen und Hämorrhoiden führen kann.

Eine favorisierte Sportart hat der Verdauungstrakt nicht, aber besonders Wohlfühlen tut er sich bei Aktivitäten wie leichtem Joggen, Schwimmen oder Yoga, dies stimuliert die Muskeln im Darm und regt die Verdauung an.

So begünstigt eine vermehrte Darmtätigkeit wiederum auch eine gute Darmflora, da ungünstige Bakterien schneller ausgeschieden werden.

Bewegung sorgt daneben für einen erhöhten Energieverbrauch. Zucker und Fette werden vermehrt abgebaut und die darin enthaltene Energie nicht in Fettpölsterchen eingelagert.



## ✓ Fahrradfahren, Spazieren und co.

Ein langsamer Einstieg in ein regelmäßiges Training ist entscheidend. Erhöhe nach und nach Deine Trainingsintensität und den Trainingsumfang. Bewege Dich mindestens eine halbe Stunde am Tag.

## ✓ Ausreichend Trinkmenge

Dehydration ist eine der Hauptursachen für trainingsbedingte Magen-Darm-Probleme. Vergesse also nicht, ausreichend Wasser zu trinken – dies bedeutet mindestens 1,5l Wasser bzw. ungesüßten Tee. Manchen hilft es immer eine Flasche bei sich zu haben.



# Yogaübungen, die die Verdauung anregen

Yoga hat eine ausgleichende Wirkung und bringt deinen Kreislauf in Schwung. Dies hat eine positive Wirkung auf deinen ganzen Körper – insbesondere auf deinen Darm. So kann Yoga auch bei Verstopfung auf sanfte Weise helfen und Deine Verdauung wieder ins Gleichgewicht bringen.

## **ÜBUNG 1: DER HALBE DREHSITZ**

Im Sitzen winkelst Du Dein linkes Bein an und legst Dein rechtes Bein über Dein linkes. Stelle den Fuß auf und umfasse Dein rechtes Bein mit der linken Hand. Dein Blick geht nun über Deine rechte Schulter nach hinten. Dein rechtes Bein ziehst du mit jeder Ausatmung dichter an deinen Oberkörper heran. So dehnt und stimulierst Du Deine Bauchorgane. Nach ein paar tiefen Atemzügen auf der rechten Seite wechselst Du zur Linken.

## **ÜBUNG 2: KNIE-ZUR-BRUST-POSITION**

Lege Dich auf den Rücken und winkle dabei Deine Beine stark an, sodass diese dicht an Deiner Brust liegen. Umfasse jetzt mit den Armen Deine Knie – Rücken und Nacken bleiben dabei entspannt auf dem Boden liegend. Schließe die Augen und atme einige Sekunden lang tief ein und aus. Durch die angewinkelten Beine wird der Darm sanft massiert und gleichzeitig aktiviert.

## **ÜBUNG 3: DIE KOBRA**

Du liegst flach auf dem Bauch, die Beine sind lang ausgestreckt und stehen dicht nebeneinander. Deine Handflächen stellst Du neben Deinen Schultern auf. Bei deiner nächsten Ausatmung ziehst Du Deinen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule, bei der Einatmung hebst Du vorsichtig den Kopf an, so dass er dabei stets in der Verlängerung der Wirbelsäule bleibt. Die Bewegung ist nur gering, reicht aber schon aus, um Deine Bauchorgane zu stimulieren.

## **ÜBUNG 4: SCHLAFENDE BAUCHDEHNUNG**

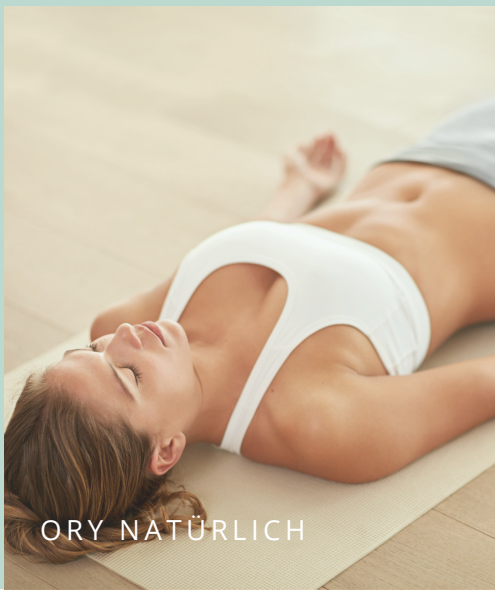
Du liegst auf dem Rücken und stellst beide Beine auf. Verschränke die Arme hinter deinem Kopf. Die Ellenbogen fallen dabei nach außen. Nun atmest Du 3 Mal ein und aus. Bei der nächsten Ausatmung lässt du die Beine nach rechts sinken während du gleichzeitig den Kopf vorsichtig nach links drehst. Füße und Knie bleiben zusammen. Mit der kommenden Ausatmung stellst du beide Beine wieder auf und drehst Deinen Kopf zur Mitte. Das Gleiche wiederholst du zur anderen Seite.



# Entspannung & Regeneration

---

Praktisch jede Darmfunktion reagiert bei Stress empfindlich. Die meisten von uns haben es schon selbst erlebt, dass das Verdauungssystem auf Emotionen und Belastungen reagiert. Der Grund dafür ist, dass zwischen unserem Darm und dem Gehirn eine direkte Verbindung besteht. Das zentrale Nervensystem ist unterteilt in das sympathische Nervensystem (welches die Organfunktionen in Stresssituationen steuert) und das parasympathische Nervensystem, welches die Ruhephasen reguliert. Der Begriff Darm-Hirn-Achse beschreibt die wechselseitige Kommunikation zwischen dem zentralen und dem Darmnervensystem – dies ist auch der Grund, warum sich Emotionen auf den Darm auswirken und diesen auf verschiedene Weise beeinflussen. Umgekehrt kann aber auch der Darm die Psyche beeinflussen.



## Ruhepausen einlegen

Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung) eignen sich gut, um die eigene Psyche und damit den Darm zu beruhigen. Dabei werden einzelne Muskelgruppen von Kopf bis Fuß angespannt und wieder lockergelassen, was zu mehr innerer Ruhe führt.

## Gehmeditation

Mache jeden Schritt ganz bewusst und atme im Rhythmus deiner Schritte tief ein und aus. Ein tiefe Ruhe und Konzentration auf den Moment stellt sich ein.



# Wie der Darm auf Entspannung reagiert

Unser vegetatives Nervensystem funktioniert autonom, also ohne unser Zutun. Gleichwohl können wir über den Vagusnerv Einfluss nehmen. Dieser steuert das parasympathische Nervensystem und wirkt auf nahezu sämtliche unbewusst ablaufende Körperfunktionen ein, wie z.B. Herzfrequenz und Verdauung, Atmung, Schwitzen, Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Magen- und Gallenflüssigkeit, Nierenfunktion und Speichelfluss.

Je mehr Du diesen „Ruhenerv“ stimulierst, desto mehr verstärkt sich die beruhigende Wirkung und es kommt zu einer Reduktion von Unruhezuständen, einer optimierten Herzfrequenz, einer funktionierenden Verdauung und Gewichtsregulation und vielem mehr...

## **1 MEDITATION & ATEM**

Tiefes Atmen ist eine der einfachsten und effektivsten Methoden, um den Vagusnerv zu stimulieren. Wenn Dein Ausatmen circa doppelt so lange dauert wie Dein Einatmen, sendet der Vagusnerv ein Signal an das Gehirn, um Dein parasympathisches Nervensystem zu aktivieren.

## **2 KALT DUSCHEN**

Beende Deinen Duschvorgang mit einer Minute kaltem Wasser. Ein kurzer Kälteschub aktiviert den Vagusnerv und sorgt dafür, dass Du ruhiger wirst.

## **3 KRÄUTERTEES**

Pfefferminze, Melisse und Kamille wirken entspannend und krampflösend, Süßholzwurzel schützt die Magenschleimhaut, gegen Blähungen helfen Fenchel, Anis und Kümmel.

## **4 INTERMITTIERENDES FASTEN**

Fasten und Ernährungspausen aktivieren den Vagusnerv. Dies führt zu einer verbesserten kognitiven Funktion, zu Gewichtsverlust und Reduktion von Entzündungsgeschehen.

## **5 LIEBLINGSLIEDER SINGEN**

Singen hat eine beruhigende Wirkung, die über den Vagusnerv gesteuert wird.





# Tryptophan- stoffwechsel



Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure, sie kann also vom menschlichen Körper nicht selbst gebildet werden und muss deshalb mit der Nahrung zugeführt werden. Sie ist neben der Regeneration der Darmschleimhaut, für die Bildung des Serotonins verantwortlich – unserem Wohlfühlhormon. Daneben schützt Tryptophan vor einer Vermehrung potenziell pathogener Keime.



Ein Mangel an Tryptophan kann durch eine zu geringe Zufuhr durch die Nahrung entstehen. Aber auch entzündliche Schleimhautreaktionen oder Veränderungen des Mikrobioms können die Ursache sein.



Als Folge wird zu wenig Serotonin gebildet, welches stimmungsaufhellend, entspannend, angstlösend und antidepressiv wirkt. Aber auch im Darm spielt Serotonin eine große Rolle, da es Peristaltik, Resorption, Immunaktivität und das Schmerzempfinden beeinflusst. Und – 95% des Serotonins werden im Darm gebildet!



Serotonin wiederum ist eine Vorstufe des Melatonins, unserem Schlafhormon, welches unter anderem den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert. Es wird hauptsächlich im Zentralnervensystem in der Zirbeldrüse gebildet. Darüber hinaus entsteht es in geringen Mengen auch im Darm oder der Netzhaut.



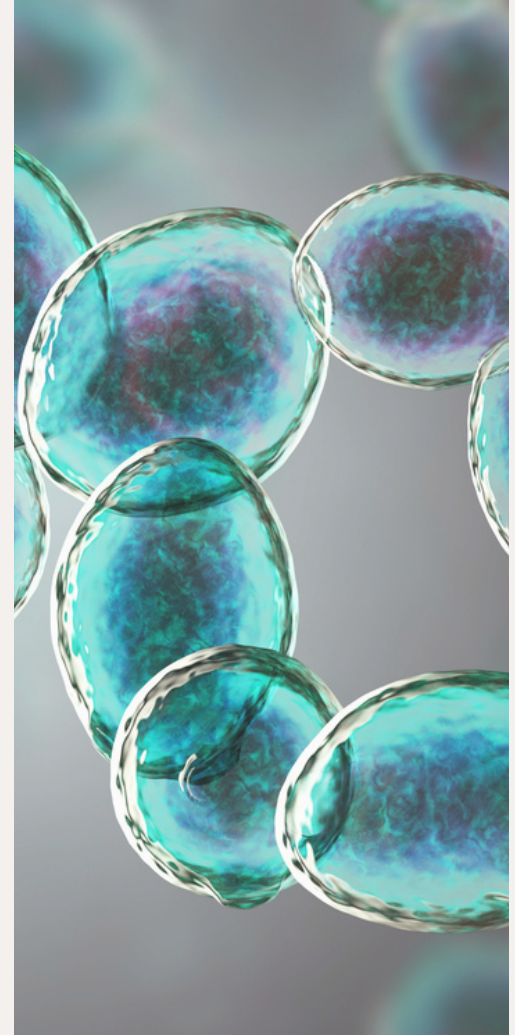
So kann sich ein Mangel an Tryptophan also auf unsere Stimmung, wie auch auf unser Schlafverhalten massiv auswirken!

Tryptophan findest du besonders in eiweißhaltigen Lebensmitteln (Milchprodukte, Fisch, Geflügel, Rind). Außerdem in Spinat, Samen, Nüssen und Bananen. Daneben gibt es auch die Möglichkeit Tryptophan zu substituieren als Nahrungsergänzungsmittel oder in Form einer Infusion.

# Prä- und Probiotika

Damit unser Körper alle Nährstoffe optimal aufnehmen kann, ist die Gesundheit unseres Darms entscheidend. Probiotika bezeichnen Lösungen, die mit gesundheitsfördernden Kleinstorganismen angereichert wurden, welche den Bakterienhaushalt des Darms auf natürliche Weise unterstützen.

Im Dickdarm leben unzählige Bakterien, welche unaufhörlich die unverdaulichen Nahrungsreste verarbeiten und nebenbei wichtige Substanzen produzieren, wie beispielsweise Vitamine. Zu den „guten“ Darmbakterien gehören die Lakto- und Bifidobakterien, welche positive Effekte auf die Barrierefunktion der Darmschleimhaut haben und so schädliche Darmbakterien verdrängen können.



Probiotika enthalten lebensfähige Mikroorganismen, wie Milchsäurebakterien und Hefen. Präbiotika dagegen sind nicht verdaubare Lebensmittelbestandteile, die Wachstum und Aktivität der Bakterien im Dickdarm fördern, wie Inulin und Oligofruktose.



## ✓ ORY Probiotika

Unterstütze Deine Kur durch die Einnahme hochwertiger Probiotika. Diese unterstützen Deine Verdauung und sorgen für eine Artenvielfalt im Darm.

## ✓ Prä- und probiotische Lebensmittel

Gute Präbiotika sind etwa Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Topinambur, Schwarzwurzeln, Bananen und Getreideerzeugnisse. Die wichtigsten Probiotika-Lieferanten sind Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir und Ayran, Dickmilch und Lassi.



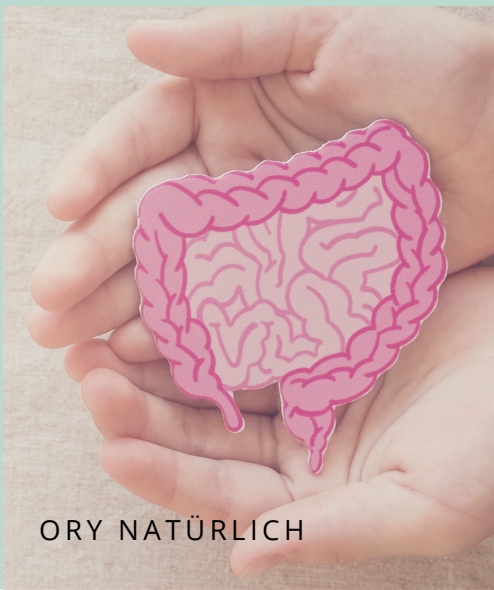
# Colon-Hydro-Therapie

---

Moderne Lebensmittel, schlechte Essgewohnheiten, wenig Wasseraufnahme, hastiges Essen oder fehlendes Kauen – und insbesondere auch Stress – können neben vielen anderen Faktoren die Ursache für verschiedene Darmprobleme sein. In der Regel erzeugen diese Faktoren eine Veränderung der Darmflora, Blähungen, Verstopfung, etc ...

Die Colon-Hydro-Therapie ist eine sanfte Methode zur Spülung des Dickdarms, welche nebenbei einen guten Trainingseffekt für die Peristaltik ergibt.

Am Ende einer jeden Behandlung werden zur positiven Unterstützung der Darmflora Probiotika mit verschiedenen Stämmen von Darmbakterien in den Wasserzulauf und somit direkt in den Dickdarm geleitet.



## Einläufe selber machen

Sogenannte „Irrigatoren“ gibt es in der Apotheke zu kaufen, diese fassen viel Flüssigkeit und können größere Mengen in den höheren Darm befördern. Einläufe eignen sich auch zur Fastenvorbereitung!



## Einlauf-Zusätze

Am besten eignet sich leicht erwärmtes Wasser. Dies kann mit mineralischen und/oder pflanzlichen Zusätzen angereichert werden: Kochsalz, Basenpulver oder verschiedene Tees, wie beispielsweise Kamille.

# Stärkung der Leber

---

Unsere Leber ist mit etwa 1,5kg ein wahres Schwergewicht und kann ziemlich viel für einen gewissen Zeitraum wegstecken: Medikamente, Alkohol, fettes Essen, Zucker...

Die Leber erkrankt oft unbemerkt – als „Symptom“ gibt es häufig das Gefühl müde und erschöpft zu sein.

Für eine gesunde Leber kann man vorbeugend viel tun, das Stichwort lautet: Gesunder Verzicht!

- Alkoholgenuss reduzieren
- Medikamente nur wenn nötig
- Ungesunde Fette vermeiden
- Zuckerkonsum reduzieren
- Mehr Bewegung (unterstützt den Stoffwechsel und kann Leberfett abbauen)
- Übergewicht abbauen



## ☑ Bittere Kräuter

Artischocke, Angelikawurzel, Beifußkraut, Birkenblätter, Curcuma, Enzian, Ingwer, Kardamom, Lavendel, Löwenzahn, Mariendistel, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Schwarzkümmel, Wermut.

## ☑ Feuchte Leberwickel

Feuchte Wärme tut der Leber gut. Nimm eine Wärmeflasche und lege ein feuchtes Handtuch darum. Platziere es direkt auf Leberhöhe (mind. 30min.) Im Anschluss etwas ruhen.





# Ergänzende Therapie-Empfehlungen in der Natura Heilpraxis

## **Leber-Galle-Reinigung**

Um die entgiftende Funktion der Leber zu unterstützen, kann man natürliche Mittel verwenden, welche die Ausscheidungsfunktionen anregen können. In dieser viertägigen Kur, werden verschiedene Heilpflanzen, Tees, Öle, Leberwickel und frischgepresste Säfte verwendet, die helfen, einige der angesammelten Toxine in der Leber und den Gallengängen zu entfernen.

## **Testung auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Unverträglichkeiten auf die Spur zu kommen – sei es über kinesiologische Testung (Muskeltest), Blutuntersuchungen oder Provokations- bzw. Atemtests.

## **Saftfasten**

Während des Fastens werden Nahrungsreserven mobilisiert und aufbraucht. Daneben wurde die positive Wirkung des Fastens auf die Gesundheit der Mitochondrien und somit der Energieproduktion des Körpers untersucht. So ist es möglich, Fasten einzusetzen, um die Aktivität der Mitochondrien zu verbessern und die antioxidative Kapazität des Körpers zu erhöhen.

## **Ernährungsberatung**

Der Körper benötigt zum Funktionieren verschiedene Nährstoffe, die aus der Nahrung zugeführt werden. Jeder hat unterschiedliche funktionelle Bedürfnisse oder Ziele, die von einem Experten beurteilt werden sollten, der individuell zugeschnittene Ernährungspläne erstellt.

## **Labordiagnostik**

Die Zusammensetzung unseres Darmmikrobioms ist von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. In verschiedenen Stuhluntersuchungen kann man einen Einblick in das Bakterienmilieu des Darms sowie Entzündungsgeschehen und Verdauungsrückstände bekommen.

# Frühstücks- Rezepte

---



## Porridge mit Obst

Zutaten:

- 60 g blütenzarte Haferflocken + 150 ml Wasser (alternativ Milch oder Pflanzendrink)
- 1 Prise Salz + 1 kleine Handvoll Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln)
- ½ Apfel, Birne und Orange
- Gewürze nach Belieben (z. B. Zimt, Vanille)

Zubereitung: Haferflocken und Salz mischen, mit der kochendem Wasser bzw. heißem Pflanzendrink übergießen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden oder mit einer Reibe zu Mus reiben. Das Obst zum Porridge geben und nach Belieben mit Gewürzen und Nüssen verfeinern.



## Karottenkuchen-Haferbrei

Zutaten:

- 90 g Haferflocken + 200 ml Wasser + 200 ml Mandelndrink, ungesüßt
- 2 Prise(n) Salz + 60 g gewürfelte Zucchini + 60 g geriebene Karotten
- 1 TL Zimt + ½ TL Kardamom + 1 Prise(n) Muskatnuss + ½ TL Ingwer
- 1 geriebener Apfel, + 30 g gehackte Pekannüsse oder Walnüsse

Zubereitung: Gib die Haferflocken, das Wasser und das Salz in eine Pfanne. Bringe die Mischung zum Kochen und rühre gut um. Gib den Mandelndrink, die Zucchini, die Karotten und die Gewürze dazu und lasse alles 2 - 5 Minuten köcheln. Rühre immer wieder mal um. Falls der Brei zu dick wird, kannst du ihn jederzeit mit etwas mehr Mandelndrink oder Wasser verdünnen. Garniere den Haferbrei mit geriebenen Äpfeln und Nüssen.



# Ballaststoffreiche Lunch-Rezepte

---



## Kichererbsensprossensalat

Zutaten:

- 150g Kichererbsen, 8 Std. einweichen, 2 Tage keimen
- 1 Paprika + 1 Tomate + ¼ Gurke + ½ Avocado
- Fetakäse + 3 EL Apfelessig + 2 EL Leinöl
- 1 EL Paprikapulver rosenscharf + Salz + Pfeffer

Zubereitung: Kichererbsensprossen mit Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 30 Minuten kochen.

Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In der Zwischenzeit Gemüse und Feta klein würfeln. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und miteinander vermengen. Leinöl, Apfelessig und Gewürze dazugeben.



## Gemüse-Linsen-Eintopf

Zutaten:

- 2½ g Ingwerknolle + ½ Schalotte + 1 Stück Frühlingszwiebeln + 75 g Tiefkühlerbse
- 1 Süßkartoffel + 50 g Knollensellerie + 40 g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl + ½ EL Tomatenmark + 2 EL Kokosmilch + 1 TL Sonnenblumenkerne
- ¼ TL Currypulver + 300 ml Gemüsebrühe + Salz + Pfeffer

Zubereitung: Ingwer und Schalotte hacken. Süßkartoffel und Sellerie schälen und würfeln. 1EL Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Schalotte, Süßkartoffel und Sellerie darin 5 Min. andünsten. Linsen, Gewürze, Tomatenmark und Currypulver zugeben und 4 Min. dünsten. Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer dazu und Suppe etwa 15 Min. köcheln lassen. Dann 2 EL Kokosmilch unterrühren. Frühlingszwiebeln klein schneiden und in Pfanne erhitzen. Zwiebel, Erbsen und Sonnenblumenkerne darin 5 Min. anbraten. Suppe in zwei Schalen füllen, mit der restlichen Kokosmilch beträufeln und mit Erbsen toppen.

# Leckere, gesunde Rezepte

---



## Sweet Potato Salat

Zutaten:

- 150g Süßkartoffeln + 75 g Rote Bete + Feta
- 1 EL Olivenöl + etwas Petersilie
- ¼ EL Zitronensaft + ¼ EL Weißweinessig
- Salz + Pfeffer

Zubereitung: Ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln mit einer Gabel mehrmals tief einstechen. Auf das Backblech setzen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 30–40 Minuten backen. Nebenher Rote Bete, Petersilie und Feta in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft mit Essig, Salz, Pfeffer und restlichem Öl verquirlen. Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen, würzen und mit Salat belegen.



## Tofu-Curry

Zutaten:

- 120g Reis + ½ Knoblauchzehen + ½ Schalotten + etwas Ingwer
- 100g Tofu + 50g Tomaten + 125g tiefgekühlter Blattspinat (aufgetaut)
- 1 EL Rapsöl + 25 ml Kokosmilch (9 % Fett)
- Jodsalz + Pfeffer + Currypulver + Chiliflocken + Kreuzkümmel + Kurkumapulver

Zubereitung: Knoblauch, Schalotten und Ingwer fein würfeln. Tofu und Tomate in Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, darin Knoblauch, Schalotten und Ingwer 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat und Kokosmilch dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nebenher in einer Pfanne Tofu anbraten und Reis kochen. Mit Gewürzen abschmecken.



„Tu Deinem  
Leib etwas  
Gutes, damit  
Deine Seele  
Lust hat, darin  
zu wohnen.“

Teresa von Ávila

---

Du wünschst Dir Unterstützung oder Beratung  
auf Deinem Weg? Du hast Fragen zum Thema  
Darmgesundheit?

Dann zögere nicht, Dich bei uns zu melden!  
Wir sind für Dich da!

Entweder telefonisch 030 55275010  
oder per Mail: [contact@ory-berlin.de](mailto:contact@ory-berlin.de)

Falls Du Interesse an unseren Therapieangeboten in der  
Natura Heilpraxis hast, melde Dich gerne telefonisch bei  
uns unter 030 88663373.