



DARM GUT – ALLES GUT

EIN SENSIBLES ORGAN

Der Darm ist empfindsam und wir können ihn durch zahlreiche Faktoren beeinflussen.



DAS TUT GUT

- Ballaststoffe
- Milchsäurebakterien
- Langsam essen, gut kauen
- Ausreichend trinken (1,5 – 2 l/Tag)



SO WENIG WIE MÖGLICH

- Einseitiges und ständiges Essen
- Fertigprodukte und Zusatzstoffe
- Zucker
- Süße Getränke



DAS STÖRT

- Wenig Bewegung
- Stress und Zeitmangel
- Erkrankungen und Unverträglichkeiten
- Medikamente

WICHTIG: Essrhythmus, Bewegung & Entspannung ins Gleichgewicht bringen. Vorsicht bei Werbeversprechen von Nahrungsergänzungsmitteln.

**WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT.
ÜBERALL IN BAYERN.**

Herausgeber:
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax. 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

