

## MEIN BEGLEITER FÜR MEHR BALANCE

**Blähungen? Bauchschmerzen?  
Wechselstühle?**

Praktische Tipps für ein  
gutes Bauchgefühl im Alltag

inklusive  
Ernährungs-  
tagebuch

# Inhalt

- 03 Für meinen Darm und mich!
- 04 Warum habe ich Verdauungsbeschwerden?
- 05 Was bringt meine Darmflora wieder in Balance?
- 06 Erkennen, was mich belastet
- 08 Einfach mal durchatmen
- 11 Bewegung für eine gesunde Verdauung
- 12 Darmfreundliche Ernährung
- 13 Welche Mikronährstoffe unterstützen meine Verdauung?
- 14 Mein Weg zu mehr Balance – mein Tagebuch
- 15 Wie fülle ich das Tagebuch aus?
- 16 Meine Übersicht
- 22 Wochenresümee

Diese Broschüre wurde auf  
zertifiziertem Papier gedruckt.



## Für meinen Darm und mich!

Schmerzhafte Blähungen und Bauchkrämpfe, Übelkeit, unangenehme Darmgeräusche sowie Durchfall oder Verstopfung – bei einer Verdauung im Ungleichgewicht liegt eine Vielzahl von dauerhaften, teils wechselnden Beschwerden vor.

Diese Broschüre kann dir dabei helfen, die Zusammenhänge zwischen deinen Lebensgewohnheiten und deinen Verdauungsbeschwerden besser zu verstehen. Zusätzlich gibt sie dir praktische Tipps an die Hand, mit denen sich deine Beschwerden reduzieren lassen und sich deine Lebensqualität verbessern kann.

Mit dem Ernährungstagebuch hast du die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln, Lebensstil, Stressfaktoren und deinen Darmbeschwerden aufzudecken. Dies verschafft dir und deinem Arzt/deiner Ärztin einen Überblick über deine gesundheitliche Situation.

Wie du im Alltag deinen Darm bestmöglich unterstützen und deine Beschwerden reduzieren kannst, erklärt dir diese Broschüre.

## Warum habe ich Verdauungsbeschwerden?

Viele Faktoren können die natürliche Funktion deines Verdauungssystems beeinträchtigen. Eine Verdauung im Ungleichgewicht macht sich häufig durch Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall oder Schmerzen bemerkbar.



### Gestörte Darmflora

Eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora geht mit einem weniger stabilen Darm-Ökosystem einher und begünstigt das Auftreten von Darmbeschwerden.



### Stress

Chronischer Stress kann sich negativ auf das Darmnervensystem auswirken und entzündliche Prozesse fördern. Stress, gereizte Nerven und Darmbeschwerden beeinflussen sich gegenseitig.



### Mangelnde Bewegung

Mangelnde körperliche Aktivität kann die Darmmotilität verlangsamen und die Durchblutung im Darm verringern. Dies wirkt sich negativ auf die Verdauung aus.



### Unausgewogene Ernährung

Eine unausgewogene Ernährung sowie das langfristige Meiden verschiedener Lebensmittel kann eine gute Nährstoffversorgung erschweren und die Zusammensetzung der Darmflora negativ beeinflussen, was zu Verdauungsbeschwerden führen kann.



### Gastrointestinale Erkrankungen & Medikamente

Darmerkrankungen können entzündliche Prozesse fördern, die Darmschleimhaut und -nervensystem negativ beeinflussen, was oft zu Schmerzen, Blähungen und Stuhlnunregelmäßigkeiten führt. Zudem können Medikamente wie Antibiotika das empfindliche Gleichgewicht der Darmflora beeinträchtigen und das Risiko von Darmbeschwerden erhöhen.

## Was bringt meine Darmflora wieder in Balance?

Ist die Darmflora verändert und das sensible Gleichgewicht des Darm-Ökosystems gestört, können speziell ausgewählte aktive Bakterienkulturen helfen.

### Gute Bakterien für meinen Darm

Die aktiven Bakterienkulturen kommen natürlicherweise als lebende Mikroorganismen im Dünn- und/oder Dickdarm vor. Dazu zählen vor allem Milchsäurebakterien, wie z. B. Laktobazillen.

Jede Bakterienkultur zeigt stammspezifische Eigenschaften, die je nach Bedarf gezielt genutzt werden können. Speziell ausgewählte Bakterienkulturen können aufgrund ihrer Stoffwechselprodukte schädliche Bakterien verdrängen und das Darmmilieu verbessern.

### *Lactobacillus plantarum* 299v – wissenschaftlich geprüft

*Lactobacillus plantarum* 299v, kurz LP299V®, ist eine Bakterienkultur, die in mehreren klinischen Studien positive Effekte auf Darm- und Verdauungsbeschwerden gezeigt hat. Durch die Einnahme von LP299V® konnten folgende Effekte erzielt werden:<sup>1-4</sup>

- ✓ Bauchschmerzen reduziert
- ✓ Blähungen reduziert
- ✓ Stuhlfrequenz normalisiert

Die positive Wirkung des LP299V® auf die Beschwerdesymptomatik lässt sich durch seine stammspezifischen Eigenschaften erklären: Er kann das Darmmilieu so beeinflussen, dass schädliche Bakterien verdrängt werden und sich nützliche Bakterien wieder vermehrt ansiedeln können. Die Artenvielfalt und die Stabilität des Darm-Ökosystems werden wiederhergestellt.

1. Ducroté P et al. (2012), 2. Krammer H et al. (2021), 3. Niedzielin K et al. (2001), 4. Nobaek S et al. (2000), LP299V® patented by probi®

## Erkennen, was mich belastet

Häufig können das persönliche Stresslevel und der Lebensstil Mitverursacher für Verdauungsbeschwerden sein. Dieser Fragebogen soll dir dabei helfen, mögliche Zusammenhänge zwischen deinem Stresslevel und deinem Wohlbefinden zu verstehen.

	nie	ab und zu	häufig	sehr oft
Ich habe beruflichen Stress.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe privaten Stress.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde keine Zeit mehr für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin antriebslos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin müde und erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Ängste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide unter Schlafstörungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erkranke häufig an Infekten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich esse unregelmäßig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich esse oft Fertigprodukte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bewege mich wenig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich rauche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Summe</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn du **mehr als 6 mal „häufig“ bis „sehr oft“** angekreuzt hast, sollte dies ein **Warnsignal** für dich sein. Denn Stress oder mentale Belastungen wirken sich auch auf deine Darmgesundheit aus. Versuche, deinen Alltag ruhiger und gelassener zu gestalten. Ein paar einfach umzusetzende Tipps auf der nächsten Seite können dir dabei schon helfen.

## 10 Tipps gegen Stress

**Folgende Tipps lassen sich ganz leicht im Alltag umsetzen:**

1. Starte sanft in den Tag und nimm dir Zeit, z. B. auch schon beim Aufstehen.
2. Nimm dir am Tag nicht zu viel vor und plane auch Zeit für dich selbst ein.
3. Schaffe dir Rituale und gestalte für dich selbst einen regelmäßigen Tages-Rhythmus.
4. Schlafe ausreichend – ideal sind 7-9 Stunden.
5. Trau dich, „nein“ zu sagen.
6. Bring mehr Bewegung in dein Leben – Sport fördert die physische und psychische Gesundheit.
7. Atem- und Meditationstechniken können dir helfen, zur Ruhe zu kommen.
8. Lache mehr, denn das sorgt für Entspannung und macht glücklich.
9. Sei stolz auf dich und schreibe jeden Tag etwas Positives auf.
10. Wenn es dir nicht gut geht, sprich mit deiner Familie, deinen Freund\*innen oder deiner ärztlichen und therapeutischen Ansprechperson über deine Probleme.



## Einfach mal durchatmen

### Tiefe Atemzüge mit Armbewegung

Mit dieser Übung wird die Lunge durchlüftet und der Kreislauf stabilisiert.

Stelle die Füße parallel und ungefähr hüft- bzw. schulterbreit auseinander, so dass du sicher stehst. Hebe mit der Einatmung die Arme nach vorne hoch und mit der Ausatmung senke die Arme wieder. Der Blick bleibt geradeaus gerichtet. Bleibe bei dieser Übung locker und leicht gebeugt in Knien und Hüfte. Beide schwingen bei der Abwärtsbewegung leicht mit. Mache die Bewegungen so groß oder so klein, wie es für dich angenehm ist.

### „Mini“ – einfache Entspannungstechnik

„Mini's“ sind auf die Atmung konzentrierte Techniken, mit denen schnelle Angst- und Spannungsreduktion möglich ist. Du kannst sie mit offenen oder geschlossenen Augen an jedem Ort und zu jeder Zeit durchführen – kein Mensch wird merken, dass du übst.

#### Mini 1

Zähle sehr langsam von 10 nach 0, jede Zahl für einen Atemzug. So, dass du mit dem ersten Atemzug bei der Ausatmung zu dir selber „10“ sagst, beim nächsten „9“ bis du bei „0“ angekommen bist. Höre danach in dich hinein und fühle deinen Puls. Geht es dir besser? Bist du ruhiger? Wenn nicht, wiederhole die Übung noch einmal.

#### Mini 2

Zähle beim Einatmen langsam bis 4, beim Ausatmen zählst du langsam von 4 rückwärts. Beim Einatmen sagst du also langsam erst „1,2,3,4“, beim Ausatmen sagst du langsam „4,3,2,1“. Wiederhole diese Übung 5-10 Mal.





## Bewegung für eine gesunde Verdauung

Sportliche Betätigungen bringen den Darm in Schwung. Um die Verdauung mit Bewegung zu unterstützen, musst du nicht sofort Mitglied im Fitness-Studio werden oder für den nächsten Marathon trainieren. Denn es sind nicht die Höchstleistungen, die für die Gesundheit gut sind, sondern die, die regelmäßig in den Alltag integriert werden können.

- Optimal sind 30 Minuten moderate Bewegung am Tag, diese können auch aufgeteilt sein in 3 x 10 Minuten
- Draußen an der frischen Luft tut es gleich doppelt so gut
- Ideal sind: Spazieren gehen/Walken, Fahrradfahren, Schwimmen

Dabei ist es wichtig, dass du dich nicht überanstrengst und auf deine Körpersignale achtest.

### Yoga – Entspannung für den Darm

Ein gutes Mittel gegen Verstopfung kann Yoga sein. Bereits ein paar Minuten täglich helfen dem Magen-Darm-Trakt sich zu entspannen und besser zu funktionieren. Der Stuhlgang wird regelmäßiger und Blähungen können gemindert werden.

#### Balasana (Kindhaltung)

1. Setze dich auf deine Fersen und lege dann deinen Oberkörper auf den Oberschenkel ab.
2. Bringe die Stirn vor den Knien auf die Matte.
3. Lege deine Arme mit nach oben zeigenden Handflächen neben deinem Körper ab.
4. Lasse deine Schultern nach unten sinken und bringe dein Gesäß tiefer in Richtung Füße.
5. Bleibe für einige Atemzüge in Balasana und entspanne dich.



## Darmfreundliche Ernährung

Eine ausgewogene und individuell auf die Symptome abgestimmte Ernährung kann dazu beitragen, deine Beschwerden positiv zu beeinflussen.

Hier findest du ein paar generelle Tipps, die du recht einfach bei deinen Essgewohnheiten prüfen und übernehmen kannst:

- Nimm dir Zeit zum Essen.
- Gründliches Kauen und Einspeicheln sind wichtig.
- Achte auf dein Sättigungsgefühl – dies setzt zeitversetzt ein.
- Halte regelmäßige Mahlzeiten und Pausen für den Darm/ die Verdauung ein (d. h. kein ständiges Snacken).
- Trinke ausreichend, v. a. stilles Wasser oder ungesüßten Tee.
- Nimm Getränke und Speisen raumtemperiert oder lauwarm, anstatt eiskalt oder sehr heiß, zu dir.
- Meide stark gewürzte und fettige Speisen.
- Gedünstetes Gemüse/Obst ist besser verträglich als Rohkost – insbesondere am Abend.
- Verwende bevorzugt naturbelassene Lebensmittel und meide Fertigprodukte/Zusatzstoffe.
- Iss so abwechslungsreich und ausgewogen wie möglich, um den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen zu decken.

### FODMAPS

FODMAPS (**F**ermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides **A**nd **P**olyols) sind in vielen Nahrungsmitteln von Natur aus enthalten und können bei empfindlichen Personen Beschwerden verursachen.



Wenn du überlegst, dich FODMAP-arm zu ernähren, kannst du in unserem kostenlosen Ratgeber mehr über FODMAPS erfahren und erhältst eine hilfreiche Lebensmittelliste. Neben dem FODMAP Pocket findest du über den QR-Code auch weitere Ernährungsempfehlungen rund um ein gutes Bauchgefühl.



## Welche Mikronährstoffe unterstützen meine Verdauung?

Mikronährstoffe sind für deine Gesundheit essenziell und tragen dazu bei, dass deine Verdauung reibungslos funktioniert. Eine ausreichende Mikronährstoffversorgung ist u.a. wichtig für die Integrität der Darmschleimhaut sowie die Funktion von Verdauungsenzymen und des Darmnervensystems. Es hat sich gezeigt, dass sich Darm- und Verdauungsbeschwerden verbessern können, wenn der Bedarf an spezifischen Mikronährstoffen dauerhaft gedeckt ist.

### Vitamin D – steigert die Lebensqualität

Eine ausreichende Versorgung an Vitamin D kann Verdauungsbeschwerden, wie z. B. Blähungen und Bauchschmerzen, verbessern und die Lebensqualität steigern.

### Calcium – unterstützt die Verdauung

Der Mineralstoff unterstützt die Verdauung. Darüber hinaus ist Calcium für die Reizweiterleitung in den Nervenzellen bedeutsam. Entsprechend kann sich eine dauerhaft unzureichende Zufuhr in Nervosität und Unruhe äußern.

### B-Vitamine – stärken die Nerven

Spezifische B-Vitamine, insbesondere Folsäure, Vitamin B6, B12 und Niacin, sind notwendig, um Neurotransmitter zu bilden. Neurotransmitter sind wichtige Botenstoffe, die Stressreaktionen des Körpers positiv beeinflussen und so für mehr psychische Ausgeglichenheit sorgen können. Zudem kann der Körper in Stresssituationen einen erhöhten Mikronährstoffbedarf haben.

- Wenn du bestimmte Lebensmittel aufgrund von Unverträglichkeiten meidest, achte darauf, ausreichend Mikronährstoffe zu dir zu nehmen. Falls dir die Aufnahme über die Ernährung schwer fällt, können dich Supplemente unterstützen.



## Mein Weg zu mehr Balance – mein Tagebuch

Es kann vorkommen, dass bestimmte Lebensmittel und Stressfaktoren die Darmbeschwerden triggern und Symptome hervorrufen. Mit Hilfe eines Tagebuchs kann festgestellt werden, was dir gut und was dir weniger gut bekommt. So kann herausgefunden werden, was die Ursachen für deine Beschwerden sein könnten. Protokolliere zu diesem Zweck, was du gegessen und getrunken hast, wie deine Verdauung war, wie du dich mental fühlst und welche Ereignisse es gab.

Manchmal wird es offensichtlich sein, was die Beschwerden auslöst, weil du innerhalb kurzer Zeit (30-60 min) Bauchschmerzen oder Durchfall bekommst. Dies kann beispielsweise nach dem Verzehr von Milch oder Saft durch Unverträglichkeiten von Laktose oder Fruktose auftreten. Es kann aber auch sein, dass Beschwerden erst sehr viel später auftreten – auch noch am nächsten Tag, wenn du an bestimmte Lebensmittel schon gar nicht mehr denkst. Das hängt damit zusammen, dass Lebensmittel unterschiedlich lange benötigen, bis sie komplett verdaut sind.

Außerdem können auch bestimmte Ereignisse, wie z. B. Prüfungen oder Stress bei der Arbeit, Auslöser für Beschwerden sein. Deshalb ist es wichtig, auch solche Dinge zu notieren.

**Mit diesem Tagebuch kannst du selbst aktiv werden und deinem Arzt/deiner Ärztin oder deinem Ernährungsberater/deiner Ernährungsberaterin eine wertvolle Übersicht an die Hand geben.**

## Wie fülle ich das Tagebuch aus?

### Speisen & Getränke

#### Was hast du gegessen und getrunken?

Versuche, die Lebensmittel so präzise wie möglich aufzuschreiben, denn so kann besser herausgefunden werden, was du verträgst und was nicht. Schreibe beispielsweise statt nur „Brot“ auch die Sorte auf (z. B. „helles Weizenbrot“ oder „Roggenvollkornbrot“). Wenn beispielsweise Fleisch gegessen wird, ist es auch wichtig zu notieren, ob eine Soße dabei war (z. B. „Geschnetzeltes vom Huhn mit einer Pilz-Sahnesoße“).

Es hilft auch, die Uhrzeit der Mahlzeit zu notieren und eine grobe Angabe zur Menge der Lebensmittel zu machen. Vielleicht hast du nur zu viel eines bestimmten Lebensmittels auf einmal gegessen. Eine kleinere Menge davon macht dir möglicherweise weniger Beschwerden. Ein regelmäßiger Rhythmus kann sich ebenfalls positiv auf deine Symptome auswirken. Teste es aus!

Achte auch auf die Nennung aller Zwischenmahlzeiten und Getränke.

### Ereignisse & Wohlbefinden

#### Wie geht es dir?

Wie stark bist du gestresst?

Steht zurzeit etwas Besonderes an, wie z. B. Urlaub, Prüfungen oder Konflikte?

### Verdauung

#### Lerne deinen Bauch besser kennen und beurteile dazu deine Verdauung

- 😊 Sie hat mich nicht eingeschränkt
- 😐 Sie war belastend, aber erträglich
- 😞 Sie hat mich stark eingeschränkt (z. B. Blähungen, Durchfall, Krämpfe)

### Tagesresümee

#### Wie geht es dir und wie bewertest du deinen Tag heute insgesamt?

- 😊 Mir geht es gut
- 😐 Mir geht es so lala
- 😞 Mir geht es schlecht

# Meine Übersicht

Speisen & Getränke

Ereignisse & Wohlbefinden

Verdauung

Tagesresümee

Mo

Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl Stuhlgänge \_\_\_\_\_

Beschaffenheit

hart  weich  flüssig

Di

Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl Stuhlgänge \_\_\_\_\_

Beschaffenheit

hart  weich  flüssig

**Mi** Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Zwischenmahlzeiten:

Getränke:



Anzahl Stuhlgänge \_\_\_\_\_

Beschaffenheit

hart  weich  flüssig

**Do** Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Zwischenmahlzeiten:

Getränke:



Anzahl Stuhlgänge \_\_\_\_\_

Beschaffenheit

hart  weich  flüssig

**Fr** Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Zwischenmahlzeiten:

Getränke:



Anzahl Stuhlgänge \_\_\_\_\_

Beschaffenheit

hart  weich  flüssig

Speisen & Getränke

Ereignisse & Wohlbefinden

Verdauung

Tagesresümee

**Sa** Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl Stuhlgänge \_\_\_\_\_

Beschaffenheit

hart  weich  flüssig

**So** Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl Stuhlgänge \_\_\_\_\_

Beschaffenheit

hart  weich  flüssig

## Wochenresümee – Reflektieren, erkennen, angehen

Was hat mir gut getan / ist mir gut bekommen?

Was hat mir nicht so gut getan / habe ich nicht vertragen?



Du möchtest dein Ernährungstagebuch weiterführen? Hier findest du eine kostenlose Vorlage zum Download.

Meine Erkenntnisse und Ziele:

Es ist ratsam, deine Erkenntnisse und Ziele mit deinem Arzt / deiner Ärztin oder Ernährungstherapeut\*in zu besprechen.