



# IN 6 TAGEN ZUR BESSEREN VERDAUUNG

● Gesundheits-  
programm  
mit Anleitung

**Rogaska**  
Donat **Mg**

# INHALT

<a href="#">Wir stellen Ihnen das Programm “In 6 Tagen zur besseren Verdauung” vor</a>	4
<a href="#">Lernen Sie das natürliche Mineralwasser Rogaska Donat Mg kennen</a>	5
<a href="#">Die Geschichte der Ballaststoffe</a>	7
<a href="#">Die 15 Top-Lebensmittel für Ihre Verdauung</a>	8
<a href="#">Menüs für 6 Tage</a>	10
<a href="#">Körperliche Aktivität im Kampf gegen Verstopfung</a>	23
<a href="#">5 Top-Übungen für eine bessere Verdauung</a>	25
<a href="#">5 Top-Tipps – Was Sie nicht tun sollten, wenn Sie an Verstopfung leiden</a>	31
<a href="#">Kleine Tipps und Tricks für eine bessere Verdauung</a>	33



**Träge Verdauung und Verstopfung führen sehr oft zu einem unnötigen Zurückhalten schädlicher Substanzen im Körper, verringern die Effizienz des Abwehrsystems und gefährden die Gesundheit.** Verstopfung und langsame oder unregelmäßige Verdauung können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und sogar zu einer verminderten Produktivität bei der Arbeit, zu Depressionen und Angstzuständen führen.

Der Darm ist ein sehr komplexer Mechanismus, dem die heutige Lebensweise nicht sehr zuträglich ist. Um einige chronische Probleme zu vermeiden und den Körper zu stärken, muss der Darm dazu ermutigt werden, jeden Tag zu arbeiten, damit er so den Körper von angesammelten schädlichen Substanzen befreien kann. **Wenn man sich um die Verdauung kümmert, kümmert man sich eigentlich auch um die allgemeine Gesundheit des ganzen Körpers.**

**Immer mehr Menschen leiden heutzutage an verzögerter Verdauung und an Verstopfung. Die funktionelle Verstopfung** ist heutzutage gewissermaßen ein Zivilisationsproblem.

Obwohl mangelnde körperliche Aktivität, Stress, die Einnahme bestimmter Medikamente oder die Vernachlässigung der Darmentleerung erheblich zum Problem mit unregelmäßigem Stuhlgang beitragen, **liegt die Hauptursache für dieses Problem eigentlich in unseren Ernährungsgewohnheiten.**

# Wir stellen Ihnen das Programm “In 6 Tagen zur besseren Verdauung” vor

Um Ihnen bei der Lösung dieses Problems und Ihrer Verdauung zu helfen, haben wir ein Programm für Sie entworfen, **das nur 6 Tage in Anspruch nimmt. Das Programm wurde von Ernährungswissenschaftlern entwickelt.** Wenn Sie alle Vorgaben des Programms befolgen, sollten Ihre Probleme nach nur 6 Tagen ein Ende finden.

Und wenn Sie die gesunden Gewohnheiten annehmen und auch danach mit den empfohlenen Tipps fortfahren, wirkt sich dies langfristig auf Ihre Verdauung und damit auf die allgemeine Gesundheit Ihres Körpers aus.



# Lernen Sie das natürliche Mineralwasser Rogaska Donat Mg kennen

Die wichtigste Unterstützung für das Programm ist das Trinken von natürlichem Mineralwasser – Rogaska Donat Mg. Aufgrund seiner einzigartigen Mineralienkombination stimuliert dieses Mineralwasser nachweislich klinisch die Verdauung. Mit Rogaska Donat Mg, einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil kann Ihre Verdauung auf ganz natürliche Weise einwandfrei funktionieren.



## Wie hilft Rogaska Donat Mg bei den Problemen der trägen Verdauung und Verstopfung?

Rogaska Donat Mg ist ein natürliches osmotisches Abführmittel. Seine Wirkung beruht hauptsächlich auf dem Sulfatsalzgehalt (Mg-Sulfat – Bittersalz) und (Na-Sulfat – Glaubersalz) und etwa 1000 mg/l Magnesium. Sulfatsalze sind die Hauptwirkstoffe und die hohe Magnesiumkonzentration verstärkt zusätzlich die osmotische Wirkung. Auf Osmose basierende Sulfate extrahieren Wasser aus den Zellen der Darmwand und das Volumen des Darminhalts steigt auf das Drei- bis Fünffache an, so dass es auf die Darmwand drückt und deren Peristaltik oder Bewegung verursacht.

**Das hilft dem Verdauungssystem auf ganz natürliche Weise dabei, in die Gänge zu kommen.**

Das Trinken des an Magnesiumsulfat und Natriumsulfat reichen Mineralwassers Rogaska Donat Mg trägt zur Verbesserung der Symptome von funktioneller Verstopfung, der Darmentleerung und der Stuhlkonsistenz bei, **wie klinische Studien belegen** (1).

**Nehmen Sie Rogaska Donat Mg in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil in Ihren Tagesablauf auf.**

## Wie sollte man Rogaska Donat Mg im Falle einer Verstopfung trinken?



**Auf nüchternen Magen**

0,2–0,3 l

**Vor dem Abendessen**

0,1–0,2 l



Schnell genießen und bei Zimmertemperatur aufbewahren (20 °C).



### **Wann ist Rogaska Donat Mg nicht zu empfehlen?**

Falls Sie an Nierenbeschwerden oder einer verlangsamten Herzfrequenz leiden oder ein gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht (Alkalose) haben, wird das Trinken von Rogaska Donat Mg nicht empfohlen. Wenn Sie an schweren Krankheiten leiden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin beraten, ob Sie Rogaska Donat Mg trinken sollen.

# Die Geschichte der Ballaststoffe

**Nur 5 % der Menschen** erreichen die täglich empfohlene Menge an Ballaststoffen. Die Empfehlungen für die tägliche Ballaststoffaufnahme variieren je nach Geschlecht und Alter zwischen **19 und 38 g**.

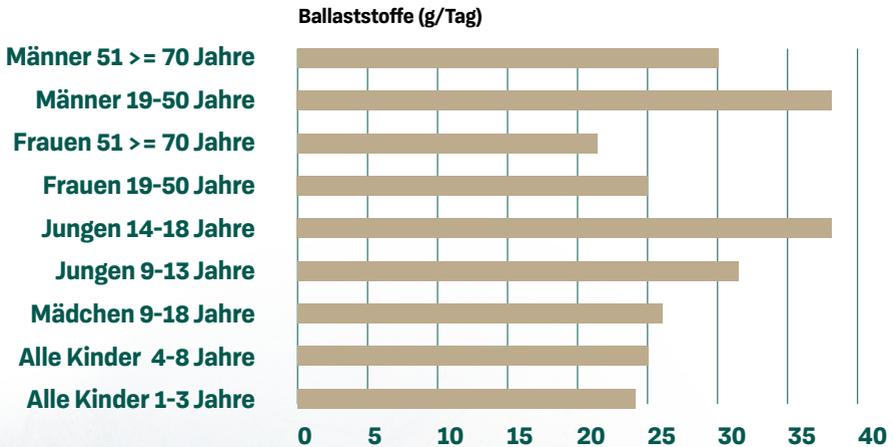


Abbildung 1. Empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen nach Alter und Geschlecht [18].

Ballaststoffe können löslich und nicht löslich sein und beide Arten sind für die Gesundheit des Verdauungssystems gleich wichtig. Durch eine Kombination dieser beiden Arten von Ballaststoffen in der Ernährung erzielt man die beste Wirkung.

Glücklicherweise gibt es eine Reihe von ballaststoffreichen Lebensmitteln.

# Die 15 Top-Lebensmittel für Ihre Verdauung

Dies sind Lebensmittel, die ernährungsphysiologisch besonders wertvoll sind – sie enthalten nicht nur wertvolle Vitamine, Mineralien und gesunde Fette, sondern sind auch reich an Ballaststoffen.

Weißer Bohnen roh (1/2 Tasse; 50 g)	<b>11,6 g</b>
Linsen roh (1/2 Tasse; 50 g)	<b>8,5 g</b>
Kichererbsen roh (1/2 Tasse; 50 g)	<b>7,75 g</b>
Getreidekörner im Ganzen, z.B. Dinkel oder Grünkern (1/2 Tasse; 50 g)	<b>4 - 5 g</b>
Haferflocken (50 g)	<b>5 g</b>
Apfel mit Schale	<b>3,7 g</b>
Avocado (100 g)	<b>6,3 g</b>
Brombeeren (1 Tasse; 200 g)	<b>6,4 g</b>
Orange	<b>3 g</b>
Getrocknete Pflaumen (50 g)	<b>6,9 g</b>
Himbeeren (1 Tasse; 200 g)	<b>9,4 g</b>
Schwarzwurzel (100 g)	<b>18,3 g</b>
mit Schale gekochte Kartoffel (1)	<b>5 g</b>
Brokkoli (100 g)	<b>3 g</b>
Leinsamen (1 EL)	<b>3,3 g</b>

## Zusätzliche Tipps:

Ein plötzlicher Anstieg der Ballaststoffaufnahme, insbesondere bei Menschen, die bisher wenige Ballaststoffe aufgenommen haben, kann zu Verdauungsproblemen führen, z. B. zu einer erhöhten Anzahl von Stuhlgängen pro Woche, zu weicheren Stühlen (aber nicht zu Durchfall) oder zu vermehrten Blähungen. Dies ist eine völlig normale und natürliche Erscheinung, wobei die potenziellen Auswirkungen verringert werden können, **indem die Ballaststoffaufnahme schrittweise erhöht wird, damit sich das Verdauungssystem anpassen kann.**

Wenn eine Erhöhung der Ballaststoffaufnahme zu Blähungen führt, können Sie Ihrem Körper mit Fenchelsamen, Basilikum, Ingwer oder Ananas helfen.

# REZEPT GEGEN BLÄHUNGEN:

## **Zutaten:**

- 1 Tasse frische Ananas
- 1 Tasse grüner Tee
- 1 TL Honig
- 1 cm frischer Ingwer
- bei Bedarf Wasser

## **Zubereitung:**

Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1 Minute mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.



Bromelain der Ananas und Zingibain des Ingwers sind Enzyme, die bei der Verdauung von Proteinen helfen.

# Menüs für 6 Tage

Alle Mahlzeiten sind ernährungsphysiologisch wertvoll und enthalten Lebensmittel, die Ihrer Verdauung zugutekommen. Sie können sie beliebig kombinieren. Trinken Sie zusammen mit den Menüvorschlägen täglich 0,5 l natürliches Mineralwasser Rogaska Donat Mg. 0,2 - 0,3l morgens auf nüchternen Magen und 0,2 l vor dem Abendessen. Das Wasser sollte warm sein oder Zimmertemperatur haben.



Tag 1

**NACH DEM AUFWACHEN:** • 0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen, warm oder bei Zimmertemperatur.

**FRÜHSTÜCK** ○ ERDBEER-JOGHURT-SMOOTHIE

**Zutaten:**

- 1 Tasse frische Beeren
- 1 Becher Joghurt oder Kefir
- ½ Banane
- eine Handvoll Mandeln
- ½ TL Kurkuma

**Zubereitung:**

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen.

**VORMITTAGSSNACK** • 1 GROSSER APFEL UND 1 TASSE GRÜNER TEE MIT ZIMT

## MITTAGESSEN ○ HÄHNCHENFLÜGEL IN SOSSE MIT POLENTA

Für 1 Person

### Zutaten:

- 200 g Polenta (die Hälfte der gekochten Polenta für das Abendessen aufbewahren)
- 2 - 3 Hähnchenflügel (ca. 150 g)
- 1 kleiner Paprika (frisch)
- 1 kleine Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- Olivenöl, Salz, Pfeffer und andere Gewürze nach Belieben
- Saisonsalat nach Belieben

### Zubereitung:

Zwiebeln hacken und kurz in 1 EL Olivenöl andünsten. Hähnchenflügel oder Hühnerfilet hinzufügen, kurz anbraten und mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 30 Minuten dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit die gewürfelte Karotte und den klein geschnittenen Paprika hinzufügen. Nach Belieben würzen. Noch 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch knackig sein. Die Polenta nach Anleitung kochen. Etwa die Hälfte der gekochten Menge wird für das Abendessen benötigt. Diese ca. 1 cm dick auf ein Backblech streichen und kühl stellen. Die Hähnchenflügel bzw. das Hühnerfilet in Soße mit Polenta servieren und nach Wunsch dazu einen frischen Salat genießen.

## NACHMITTAGSSNACK ○ OBSTSALAT MIT NÜSSEN

### Zubereitung:

Ca. 150 g frisches, klein geschnittenes Obst (nach Gusto und Belieben) mit 1 EL gehackten Walnüssen oder anderen Nüssen nach Wahl mischen und genießen.

**VOR DEM ABENDESSEN:** ● **0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen, warm oder bei Zimmertemperatur.**

## ABENDESSEN ○ LECKERE POLENTA-SANDWICHES

### Zutaten:

- restliche Polenta vom Mittagessen
- ca. 2 EL Frischkäseaufstrich oder Cottage Cheese
- 1 kleine Salatgurke
- Kräuter, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Die Polenta, die Sie bereits mittags gekocht und auf ein Backblech gegeben haben, in Würfel schneiden und etwa 10 Minuten im Ofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze backen. Die Gurke kleinschneiden bzw. fein raspeln und mit dem Frischkäseaufstrich oder dem Cottage Cheese vermischen. Auf jeden Polentawürfel etwas Aufstrich geben, ev. würzen und mit Kräutern nach Wunsch und Geschmack bestreuen. Wenn Sie mögen, können Sie die Gurke auch in Scheiben schneiden und die mit Frischkäse bestrichenen Polentawürfel damit belegen.



## Tag 2

**NACH DEM  
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,  
warm oder bei Zimmertemperatur.**

### FRÜHSTÜCK ○ ERDBEER-JOGHURT-SMOOTHIE

**Zutaten:**

- 1 Becher Naturjoghurt (ca. 200 - 250 g)
- 1 geraspelter Apfel
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt

**Zubereitung:**

Alle Zutaten vermengen und ev. mit einem Schuss Wasser verdünnen. Sie können dafür einen Mixer verwenden oder die Zutaten einfach nur vermengen, sodass Sie einen knusprigen Drink erhalten.

## Tag 2

**VORMITTAGSSNACK** • 1 BIRNE MIT EIN PAAR NÜSSEN

**MITTAGESSEN** ○ HÜLSENFRÜCHTE-SALAT

*Für 1 Person*

**Zutaten:**

- 150 g Kopfsalat
- ca. 125 g gekochte rote Bohnen (ev. aus der Dose)
- ca. 125 g gekochte Kichererbsen (ev. aus der Dose)
- 1 kleine Tomate
- 1 kleiner Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- Olivenöl, Balsamico, Salz

**Zubereitung:**

Tomate, Paprika, Salat und Zwiebel klein schneiden. Bohnen und Kichererbsen abspülen und in eine Schüssel geben. Klein geschnittenes Gemüse dazugeben und nach Belieben würzen.

**NACHMITTAGSSNACK** • 1 BECHER NATURJOGHURT ODER SOJA- ODER KOKOSJOGHURT

**VOR DEM ABENDESSEN:** • **0,2 l Rogaska Donat Mg, warm oder bei Zimmertemperatur**

**ABENDESSEN** ○ BOHNEN-KICHERERBSEN-AUFSTRICH

*Für 1 Person*

**Zutaten:**

- ca. 100 g gekochte Kichererbsen und 100 g gekochte Bohnen (ev. restliche Hülsenfrüchte aus der Dose vom Mittagessen)
- 1 Knoblauchzehe
- ein paar Sonnenblumenkerne
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili (nach Belieben)
- 1 - 2 Scheiben Vollkorntoast

**Zubereitung:**

Alle Zutaten (bis auf die Toastscheiben) im Mixer zu einer feinen Masse pürieren. Toastbrot toasten und mit dem fertigen Aufstrich bestreichen.





## Tag 3

**NACH DEM  
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 | Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,  
warm oder bei Zimmertemperatur.**

### FRÜHSTÜCK ○ HIRSE MIT APFEL

**Zutaten:**

- ½ Tasse (ca. 50 g) Hirse
- 1 Apfel
- 1 TL Honig (nach Belieben)
- etwas Zimt (nach Belieben)

**Zubereitung:**

Hirse nach Anleitung kochen. Apfel in die noch warme Hirse reiben. Auf Wunsch 1 TL Honig und etwas Zimt hinzufügen.

### VORMITTAGSSNACK ● ROTKRAUT-APFEL-SALAT

**Zutaten:**

- ¼ Rotkraut
- 1 Apfel
- ¼ Zwiebel
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

**Zubereitung:**

Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer und Salz in einer Schüssel verrühren. Das Rotkraut reiben, Äpfel in Stückchen schneiden und Zwiebel hacken. Alle Zutaten vermengen und mit dem Dressing übergießen.

## MITTAGESSEN ○ BUNTE HÜHNERSPIESSE MIT ROTE-RÜBEN-SALAT

Für 1 Person

### Zutaten:

- 1 Stück Hühnerbrust (handteller groß) fürs Mittagessen + 1 Stück fürs Abendessen
- ½ grüner Paprika
- ½ roter Paprika
- 10 kleine Champignons

### Marinade:

- 1 Olivenöl, Zitrone, Cayennepfeffer und etwas Orangensaft
- Rote-Rüben-Salat (aus dem Glas)

### Zubereitung:

Die Zutaten für die Marinade verrühren. Ein Stück Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und etwa eine halbe Stunde marinieren. Das zweite Stück Fleisch kochen oder braten und gekühlt fürs Abendessen aufbewahren. Paprika in Würfel (ca. 1,5 x 1,5 cm) schneiden. Fleisch, Paprika und Champignons auf einen Spieß aufspießen und in einer Pfanne braten. Mit Rote-Rüben-Salat servieren.

## NACHMITTAGSSNACK ● JOGHURT-DIP MIT ABGEWANDELTER DUKKAH-GEWÜRZMISCHUNG (NUSS-GEWÜRZMISCHUNG)

Für 1 Person

### Zutaten:

- ca. 2 EL Haselnüsse
- ca. ½ EL Koriander, getrocknet
- je 1 EL Leinsamen und Sonnenblumenkerne
- ein paar Pfefferkörner
- Orangenschale von ½ unbehandelten Orange
- Petersilie, getrocknet
- Salz

### Zutaten:

- 1 Becher griechisches Joghurt
- Zitronensaft
- Salz
- 1 KL Chiasamen
- Karotte, Paprika, Sellerie (in längliche kleine Stücke geschnitten)

### Zubereitung:

Haselnüsse ein paar Minuten auf kleiner Flamme und unter ständigem Wenden rösten. Koriander, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Pfeffer und Orangenschale hinzufügen. Alles zusammen kurz rösten und vom Feuer nehmen. Nach Wunsch und Geschmack mit Petersilie und Salz würzen. Die Masse abkühlen lassen und im Mörser zerstoßen. Wenn Sie keinen Mörser haben, können Sie auch eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden, achten Sie aber darauf, dass keine Paste entsteht. Das Ganze schmeckt besser, wenn es nicht zu fein gemahlen ist. Joghurt, Zitronensaft, Salz und Chiasamen verrühren. Dann etwas von der abgewandelten Dukkah-Gewürzmischung über den Dip streuen. Dazu die länglich geschnittenen Gemüsestücke reichen.

### Kleiner Tipp am Rande:

Bereiten Sie eine größere Menge der trocken gerösteten Mischung zu. In einem luftdicht verschlossenen Glas ist sie bei Zimmertemperatur bis zu einem Monat haltbar. Auf diese Weise verkürzen Sie die spätere Zubereitungszeit. Sie können die Mischung auch mit Fleischgerichten verwenden – für eine leckere knusprige Kruste.

**VOR DEM ABENDESSEN:** 0,2 l Rogaska Donat Mg, warm oder bei Zimmertemperatur

## ABENDESSEN ○ HÄHNCHENAUFSTRICH

Für 1 Person

### Zutaten:

- gekochtes oder gebratenes Hühnerfleisch vom Mittagessen
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 1 - 2 Scheiben Vollkorn- oder Toastbrot

### Zubereitung:

Alle Zutaten (bis auf das Brot) im Mixer zu einer feinen Masse pürieren und auf das Brot oder das geröstete Toastbrot streichen.





## Tag 4

**NACH DEM  
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,  
warm oder bei Zimmertemperatur.**

### FRÜHSTÜCK ○ ROTE-RÜBEN-APFEL-SMOOTHIE MIT INGWER

**Zutaten:**

- 1 kleine Orange
- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine Karotte
- 1 kleine rote Rübe (gekocht)
- Ingwer, gerieben

**Zubereitung:**

Orange schälen und kleinschneiden. Apfel schälen (bei Bio-Äpfeln kann die Schale dranbleiben). Karotte putzen, rote Rübe kleinschneiden und Ingwer reiben. Alle Zutaten im Mixer pürieren. Je nach Bedarf Wasser hinzufügen.

**VORMITTAGSSNACK** • 2 - 3 STÜCKCHEN ZARTBITTERSCHOKOLADE  
UND 1 TASSE INGWERTEE

**MITTAGESSEN** ○ SEEHECHTFILET IN FOLIE MIT MANGOLD UND KARTOFFELN

*Für 1 Person*

**Zutaten:**

- 350 g Seehechtfilet (tiefgefroren; alternativ auch ein anderes Fischfilet; davon 200 g für das Mittagessen verwenden und 150 g für das Abendessen beiseitestellen)
- 100 g Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- 200 g Mangold

**Zubereitung:**

Den Seehecht auftauen. Auf ein Stück Alufolie legen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Mit in Streifen geschnittenem Gemüse (Zwiebel, Karotte, Paprika) belegen. Mit gepresstem Knoblauch würzen. Das Ganze in Alufolie wickeln und bei 200 °C etwa 20 Minuten backen. Während der Fisch im Ofen ist, Kartoffeln in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Den Mangold in feine Streifen schneiden und für ca. 1 - 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die gekochten Kartoffeln und den Mangold vermischen und mit einem Schuß Olivenöl und Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Seehecht gar ist, etwa 150 g davon fürs Abendessen beiseitelegen (gekühlt aufbewahren) und den Rest mit dem Kartoffel-Mangold-Gemüse genießen.

**NACHMITTAGSSNACK** • JOGHURT MIT AVOCADO

**Zutaten:**

- 1 Becher Joghurt, ½ Avocado, Salz, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig vermengen.

**VOR DEM ABENDESSEN:** • **0,2 l Rogaska Donat Mg, warm oder bei Zimmertemperatur**

**ABENDESSEN** ○ BOHNEN-KICHERERBSEN-AUFSTRICH

*Für 1 Person*

**Zutaten:**

- 150 g gebackener Seehecht vom Mittagessen
- Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie
- 1 TL Sauerrahm und 1 TL Mayonnaise nach Belieben
- Vollkorntoastbrot

**Zubereitung:**

Den Seehecht von Hand in kleine Stücke zerzupfen. Sauerrahm, Mayonnaise, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch nach Belieben vermischen. Fein gehackte Petersilie hinzufügen. Das Ganze mit der Gabel oder im Multizerkleinerer vermengen. Toastbrot aufbacken und mit dem Aufstrich bestreichen. Sauerrahm und Mayonnaise können nach Belieben auch weggelassen werden. Schon allein die Kombination aus gebackenem Seehecht, Olivenöl, Kräutern und Gewürzen schmeckt köstlich.



## Tag 5

**NACH DEM  
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,  
warm oder bei Zimmertemperatur.**

### FRÜHSTÜCK ○ FRUCHTJOGHURT

**Zutaten:**

- 1 Becher Joghurt
- 1 geraspelter/klein geschnittener Apfel
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt

**Zubereitung:**

Alle Zutaten vermengen. Sie können dafür einen Mixer verwenden oder die Zutaten einfach nur vermengen, sodass Sie einen knusprigen Drink erhalten.

### VORMITTAGSSNACK • 1 BIRNE MIT EIN PAAR NÜSSEN

### MITTAGESSEN ○ KICHERERBSEN-SPINAT-FETA-SALAT

*Für 1 Person*

**Zutaten:**

- 150 g gekochte Kichererbsen
- 1 Frühlingszwiebel
- 150 g Cocktailtomaten
- 100 g Spinatblätter
- 40 g Feta-Schafskäse
- etwas frische Petersilie
- Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Chili, Pfeffer, Salz
- ev. ein Stück Vollkorngebäck

**Zubereitung:**

Die Kichererbsen in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden, den Spinat gut waschen. Auch den Feta-Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, die groben Stängel entfernen und hacken. Alles mit den Kichererbsen vermischen. Den Salat nach Gusto mit einem Stück Vollkorngebäck genießen.

## NACHMITTAGSSNACK • 2 KIWIS

**VOR DEM ABENDESSEN:** 0,2 l Rogaska Donat Mg, warm oder bei Zimmertemperatur

## ABENDESSEN ○ SCHNELLER KICHERERBSENAUFSTRICH

*Für 1 Person*

### **Zutaten:**

- 90 g Kichererbsen (Rest vom Mittagessen)
- 1 Knoblauchzehe nach Belieben
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprikapulver (edelsüß)
- Wasser nach Bedarf
- Toastbrot, Vollkornbrot oder Zwieback
- Frischer Saisonsalat nach Belieben (frischer Kohl, Kopfsalat, Feldsalat usw.)

### **Zubereitung:**

Kichererbsen im Multizerkleinerer zerkleinern. Gepressten Knoblauch hinzufügen. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut verrühren. Wenn der Aufstrich zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen. Auf Toastbrot, Vollkornbrot oder Zwieback streichen. Mit frischem Saisonsalat servieren.





## Tag 6

**NACH DEM  
AUFWACHEN:**

**0,2 – 0,3 l Rogaska Donat Mg auf nüchternen Magen,  
warm oder bei Zimmertemperatur.**

### FRÜHSTÜCK ○ MEDITERRANES SANDWICH

**Zutaten:**

- 1 Vollkornweckerl oder 1 Scheibe Brot
- ½ Kugel Mozzarella
- ca. 1 KL Olivenöl
- Basilikum
- 2 Blätter Kopfsalat

**Zubereitung:**

Aus den angeführten Zutaten ein Sandwich zubereiten.  
Dazu eine Tasse Ingwertee trinken.

**VORMITTAGSSNACK**

• 1 BECHER JOGHURT MIT 1 TL HONIG UND ZIMT

**MITTAGESSEN** ○ **ORIENTALISCHE QUINOA**

Für 1 Person

**Zutaten:**

- 120 g gekochte Quinoa (ca. 60 g roh gewogen)
- 10 g Rosinen
- 25 ml Gemüsebrühe
- 1/2 EL Zitronensaft
- 20 g Walnusskerne
- 1/2 Bio-Orange
- 1 TL Olivenöl
- frische Petersilie

**Zubereitung:**

Quinoa nach Anleitung kochen. Die Rosinen mit der Brühe und dem Zitronensaft in einen Topf geben, aufkochen und die Flüssigkeit in wenigen Minuten sanft auf ein Viertel einköcheln lassen, bis die Rosinen vollgesaugt sind. Die Walnüsse grob hacken. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Mit dem Sparschäler einen langen Streifen Orangenschale abziehen und diese mit dem Messer in hauchdünne Streifen schneiden. Den Saft der 1/2 Orange auspressen. Orangensaft, Olivenöl, Brühe und Rosinen mischen, zusammen mit der Quinoa in eine ofenfeste Form geben und mischen. Die Walnüsse auf die Quinoa-Mischung streuen und diese 15 Minuten im heißen Ofen (180° C) backen. Durchmischen und mit frischer Petersilie bestreuen.

**NACHMITTAGSSNACK** ● **1 APFEL UND 1 TASSE PFEFFERMINZTEE**

**VOR DEM ABENDESSEN:**

**0,2 l Rogaska Donat Mg, warm oder bei Zimmertemperatur**

**ABENDESSEN** ○ **SÜSSKARTOFFEL-AUFSTRICH**

Für 1 Person

**Zutaten:**

- 1 gekochte Süßkartoffel
- 1 kleine Paprika
- Salz, Cayennepfeffer, Olivenöl, Muskatnuss
- 1 Knoblauchzehe
- 1 - 2 Scheiben Vollkorn- oder Toastbrot

**Zubereitung:**

Paprika im Ofen backen und dann schälen. Zur Süßkartoffel geben. Knoblauch nach Belieben in etwas Olivenöl andünsten. Alle Zutaten im Mixer zu einer feinen Masse pürieren. Auf das Brot streichen.



# Körperliche Aktivität im Kampf gegen Verstopfung

Viele Studien haben gezeigt, dass körperliche Bewegung die Verdauung fördern und Menschen mit Verstopfung helfen kann. Ein aktiver Lebensstil bringt im Allgemeinen viele Vorteile für unseren Körper. Wenn Sie nicht gerne im Fitnessstudio schwitzen oder laufen oder wenn Ihre körperliche Fitness dies nicht zulässt, **empfehlen wir leichte aerobe Aktivitäten oder Yoga**. Einfache Yoga-Übungen können bei Verdauungsproblemen helfen. Sport erhöht die Durchblutung lebenswichtiger Organe einschließlich des Verdauungssystems und beschleunigt den Stoffwechsel.

**Sport und Bewegung sind sehr effiziente, kostengünstige und natürliche Möglichkeiten, die Verdauung anzuregen. Jede Aktivität ist besser als keine.**

Wenn Sie verletzt, körperlich nicht so mobil sind oder Ihr Zustand und Ihr Lebensstil es Ihnen unmöglich machen, die vorgeschlagene Art der körperlichen Aktivität auszuüben, sollten Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin konsultieren, der/die Ihnen sagt, welche Übungen für Sie geeignet sind.



## Wann ist die beste Zeit für KÖRPERLICHE AKTIVITÄT?

Es ist wichtig, nach einer großen Mahlzeit mindestens eine Stunde zu warten, bevor Sie sich intensiv körperlich betätigen. Nach dem Essen steigt nämlich die Durchblutung Ihres Magens und Darms, was dem Körper helfen soll, die Nahrung zu verdauen. Wenn Sie also direkt nach dem Essen Sport treiben, fließt das Blut aus Ihrem Magen und geht stattdessen ins Herz und in die Muskeln. Da die Stärke der Muskelkontraktionen des Darms davon abhängt, wie viel Blut er hat, bedeutet weniger Blut im GI-Trakt schwächere Kontraktionen und die Nahrung bewegt sich langsamer durch den Darm. Dies kann zu Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung führen. Nach einer großen Mahlzeit muss der Körper also die Möglichkeit haben, sie zu verdauen, bevor er mit dem Training beginnt.



**Rogaska**  
Donat Mg

# 5 Top-Übungen für eine bessere Verdauung



## AEROBE ÜBUNGEN

20 bis 30 Minuten aerobe Aktivität pro Tag können wahre Wunder für Ihre Verdauung bewirken. Die Aktivität sollte jedoch an die Möglichkeiten und den Lebensstil angepasst werden. Dies kann **schnelles Gehen, Nordic Walking, Joggen, Radfahren oder Tanzen sein.**

## YOGA FÜR EINE BESSERE VERDAUUNG

Nur ein paar einfache Bewegungen, die jeder ausführen kann, können Ihnen helfen, Stress abzubauen, die Arbeit der inneren Organe zu stimulieren und die Verdauung zu verbessern.

# Yoga-Position des Dreiecks



## SCHRITT 1

Gehen Sie in die Ausgangsposition und nehmen Sie dann eine breitbeinige Position ein, in welcher Ihre Füße etwa drei bis vier Fuß voneinander entfernt sind. Drehen Sie Ihren linken Fuß nach vorne und drehen Sie sich auch mit dem Gesicht in diese Richtung. Senken Sie Ihr linkes Bein leicht ab und heben Sie Ihre Arme an den Seiten hoch, um eine T-Form zu bilden.

## SCHRITT 2

Strecken Sie Ihr linkes Bein, schwenken Sie den Körper nach vor und gehen Sie mit Ihrem Oberkörper zum linken Bein, wobei Ihre Hüften nach vorne gedreht sind. Drehen Sie Ihre linke Handfläche so, dass sie zur Decke zeigt, und blicken Sie über Ihren linken Arm.

## SCHRITT 3

Behalten Sie einen langgestreckten, geraden Rücken, während Sie Ihre linke Hand zur Matte führen und sie vor Ihrem linken Fuß belassen. Wenn Sie das Gleichgewicht nicht halten können, holen Sie Ihr weiter hinten befindliches Bein näher heran, um den Abstand zu verkürzen. Blicken Sie in die Richtung Ihres rechten Arms, der über den Kopf gestreckt sein sollte. Bleiben Sie in dieser Haltung und wiederholen Sie das Ganze auf der anderen Seite.

# Yoga-Twist



## SCHRITT 1

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, das Gesäß sollte auf einer gefalteten Decke sein. Beugen Sie die Knie, setzen Sie die Füße auf dem Boden auf und schieben Sie den linken Fuß unter das rechte Bein zur Außenseite der rechten Hüfte. Legen Sie die Außenseite des linken Beins auf den Boden. Stellen Sie den rechten Fuß über das linke Bein und stellen Sie ihn außerhalb Ihrer linken Hüftlinie auf den Boden. Das rechte Knie zeigt dann direkt zur Decke.

## SCHRITT 2

Atmen Sie aus und drehen Sie sich zur Innenseite des rechten Oberschenkels. Drücken Sie die rechte Hand direkt hinter Ihrer rechten Gesäßseite gegen den Boden und legen Sie Ihren linken Oberarm auf die Außenseite Ihres rechten Oberschenkels in der Nähe des Knies. Ziehen Sie Ihren vorderen Oberkörper und den inneren rechten Oberschenkel fest zusammen.

### SCHRITT 3

Drücken Sie den inneren rechten Fuß sehr stark gegen den Boden, lassen Sie den rechten Schenkel los und strecken Sie den vorderen Oberkörper. Lehnen Sie den Oberkörper leicht zurück, in Richtung Schulterblätter, und drücken Sie das Steißbein weiter in Richtung Boden.

### SCHRITT 4

Sie können Ihren Kopf in eine der zwei Richtungen drehen: Setzen Sie die Drehung des Oberkörpers fort, indem Sie ihn nach rechts drehen, oder drehen Sie den Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung, indem Sie ihn nach links drehen und über die linke Schulter auf den rechten Fuß blicken.

### SCHRITT 4

Heben Sie das Brustbein mit jedem Einatmen etwas mehr und drücken Sie die Finger gegen den Boden, um sich dabei zu unterstützen. Drehen Sie sich mit jedem Ausatmen etwas mehr. Achten Sie darauf, die Drehung gleichmäßig über die gesamte Länge der Wirbelsäule zu verteilen. Konzentrieren Sie dies nicht im unteren Rückenbereich. Bleiben Sie 30 Sekunden bis 1 Minute in dieser Stellung, lassen Sie dann mit einem Ausatmen los, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie alles mit der gleichen Dauer nach links.

### **Yoga-Twist- oder Half-Turn-Position (mit halber Umdrehung)**

Die Position mit halber Umdrehung bringt neue Energie und Vitalität und wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

# Yoga-Position zur Linderung von Blähungen und Gasen



## SCHRITT 1

Legen Sie sich auf den Rücken und entspannen Sie Ihren Körper vollständig. Beugen Sie Ihr rechtes Knie und ziehen Sie Ihren Oberschenkel in Richtung Brust. Ihre verschränkten Finger direkt unterhalb des rechten Knies stützen den Fuß ab. Der linke Fuß bleibt in Kontakt mit dem Boden.

## SCHRITT 2

Atmen Sie tief ein und füllen Sie Ihre Lungen vollständig mit Sauerstoff. Heben Sie beim Ausatmen den Kopf und die Schultern vom Boden ab und bringen Sie Ihr Knie näher an Ihre Nase. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position und kehren Sie einatmend in die Ausgangsposition zurück.

## SCHRITT 3

Führen Sie die beschriebene Übung dreimal mit dem rechten Fuß und dann dreimal mit dem linken Fuß durch.

# Yoga-Baby-Pose



## SCHRITT 1

Knien Sie mit zusammengezogenen Zehen und hüftbreit auseinander liegenden Knien auf dem Boden. Legen Sie Ihre Handflächen auf Ihren Oberschenkeln ab.

## SCHRITT 2

Senken Sie beim Ausatmen Ihren Oberkörper auf Kniehöhe. Strecken Sie Ihre Arme mit den Handflächen nach unten neben Ihren Oberkörper. Entspannen Sie die Schultern in Richtung Boden. Ruhen Sie sich so lange wie nötig in dieser Pose aus.

## SCHRITT 3

Führen Sie die beschriebene Übung dreimal mit dem rechten Fuß und dann dreimal mit dem linken Fuß durch.

# 5 Top-Tipps – Was Sie nicht tun sollten, wenn Sie an Verstopfung leiden

## Zu wenig trinken

Ausreichend Wasser zu trinken, kann helfen, Dehydrierung zu verhindern, die auch eine der Ursachen für Verstopfung sein kann. Genug Flüssigkeit kann den Stuhl weich halten und so vorbeugend gegen Verstopfung wirken.



## Wie viel Wasser ist genug?

Meistens werden 8 Gläser pro Tag empfohlen. Die exakte Menge hängt jedoch von Geschlecht, Alter, körperlicher Aktivität, aber auch von den klimatischen Bedingungen ab, unter denen wir leben. 8 Gläser Wasser pro Tag sind ein vernünftiges Ziel und es ist wichtig, dass Sie keinen Durst haben. Trinken Sie das Wasser über den ganzen Tag verteilt.

## Konsum von verarbeiteten und frittierten Lebensmitteln

Vermeiden Sie Snacks, Süßigkeiten, kohlenstoffhaltige Säfte, Fertiggerichte aus der Dose, stark verarbeitete und frittierte Lebensmittel, da solche Produkte schwer verdaulich sind und die Verdauungsstörungen nur verschlimmern können. Sie sind ballaststoffarm und reich an gesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus enthalten die meisten dieser Lebensmittel viel Salz. Dieses bindet das Wasser und verringert so die Wassermenge im Dickdarm, die zur Bildung eines weichen Stuhls benötigt wird.

## Alkohol und zu viel Kaffee

Alkohol kann, insbesondere wenn er in großen Mengen konsumiert wird, eine dehydrierende Wirkung haben, die das Verstopfungsrisiko erhöhen kann. Koffein aus Kaffee stimuliert den Darm und ermutigt ihn, sich zu entleeren. Sie sollten jedoch nicht zu viel Kaffee oder von einem anderen koffeinhaltigen Getränk konsumieren, da es in diesem Fall wie ein Diuretikum wirkt und somit Ihr Verstopfungsproblem nur verschlimmert.

### Zusätzliche Tipps:

Wenn Sie versuchen, Ihre Ballaststoffaufnahme durch Ihre Ernährung schrittweise zu erhöhen, ist es sehr wichtig, genügend Flüssigkeit zu trinken. Koffein wirkt harntreibend, d.h. es entzieht dem Körper Wasser und wird im Urin ausgeschieden. Daher lautet die Empfehlung: Für jede Tasse eines koffeinhaltigen Getränks sollten Sie 2 Gläser Wasser trinken.

## Zu viel Milch und Milchprodukte

Milchprodukte wie Schlagobers/Sahne, Käse und insbesondere Milch können Verstopfung verursachen. Diese Produkte sind ballaststoffarm und enthalten oft eine höhere Menge an Fett, die für Menschen mit Verdauungsstörungen schwer verdaulich ist. Das Problem der Verstopfung tritt am häufigsten bei Menschen auf, die empfindlich auf Kuhmilchproteine reagieren.



## Auf eigene Faust Nahrungsergänzungsmittel und Schmerzmittel einnehmen

Einige Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente können Verstopfung verursachen. Fragen Sie daher Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin, bevor Sie sich für ein Nahrungsergänzungsmittel entscheiden.

## 5 Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente, die Verstopfung verursachen können

Meistens sind Vitamine, Mineralstoffe und einige andere Nahrungsergänzungsmittel oder rezeptfreie Medikamente zwar keine Feinde der Verdauung, aber einige von ihnen können doch Verstopfung verursachen. Wir empfehlen Ihnen daher, Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin zu konsultieren, bevor Sie sich entscheiden, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, Schmerzen mit Analgetika zu lindern oder leichte allergische Reaktionen wie tränende Augen, eine laufende Nase, Hautveränderungen und dergleichen zu reduzieren. Nachfolgend stellen wir 5 Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente vor, die sehr oft die Ursache für Verstopfung sein können.

1. Eisenpräparate
2. Kalziumpräparate
3. Gewisse Schmerzmittel
4. Antihistaminika
5. Antazida auf Kalzium- und Aluminiumbasis

# Kleine Tipps und Tricks für eine bessere Verdauung

## Vermeiden Sie unreife, harte Bananen

Die Banane ist ein sehr gesundes Lebensmittel, das reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Aber wenn Sie ein Problem mit Verstopfung und träger Verdauung haben, ist es besser, sie zu meiden. Sollten Sie aber dennoch Bananen konsumieren, **essen Sie lieber eine, die komplett ausgereift ist**. Die Reifung erhöht nämlich die Menge an löslichen Ballaststoffen in Bananen.



## Mahlen Sie Leinsamen vor dem Verzehr

Leinsamen sind voller Ballaststoffe und wirken sich günstig auf die Darmfunktion aus. Die Menge sollte jedoch nicht übertrieben werden, da Leinsamen kalorienreich sind. **Die meisten Ernährungswissenschaftler empfehlen das Mahlen von Leinsamen, da sie in dieser Form leichter verdaulich sind. Ein ganzer Leinsamen** kann unverdaut durch Ihren Darm gelangen, was bedeutet, dass Sie ihn nicht voll ausnutzen können. Sie können Leinsamen ganz oder gemahlen (geschrotet) kaufen. Wir empfehlen jedoch, ganze Samen zu kaufen, damit Sie sie zu Hause mit einer Kaffeemühle oder einer Küchenmaschine mahlen können.



**Zusätzlicher Hinweis:** Mahlen Sie nicht zu viel Leinsamen, da gemahlener Leinsamen bei längerer Aufbewahrung oxidieren und somit seine guten Eigenschaften verlieren kann.

## Nehmen Sie bei Lust auf Süßes ein Stückchen dunkler Schokolade, aber seien Sie mäßig

Ein mäßiger Verzehr von dunkler Schokolade wirkt sich positiv auf unseren Körper aus. Dunkle Schokolade verbessert nämlich unsere Stimmung und ist außerdem ein Antioxidans. Aber größere Mengen davon sind für Menschen mit Verstopfungsproblemen nicht ratsam, denn dies kann das Problem noch verschlimmern.



## Vorsichtig und langsam essen

Wenn man nicht aufpasst, kann man sehr leicht anfangen, zu schnell zu essen, was zu Blähungen, Völlegefühl und Verdauungsstörungen führt. Essen Sie langsam! Konzentrieren Sie sich auf das Essen, indem Sie den Fernseher ausschalten und nicht nebenbei lesen oder am Computer arbeiten. Beobachten Sie, wie die Nahrungsmittel auf Ihrem Teller aussehen und riechen. Nehmen Sie jeden Bissen bewusst ein.

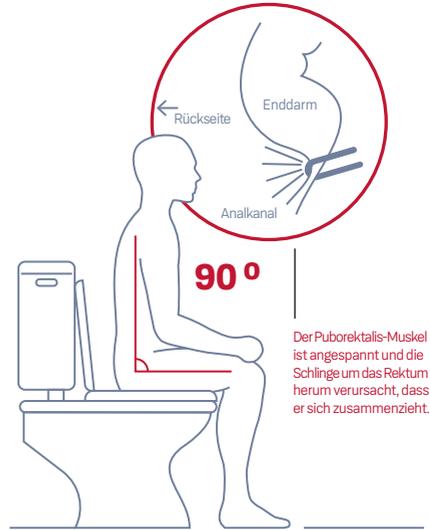
## Setzen Sie sich richtig auf die Toilettenschüssel

### UNGESUND

Im Sitzen befindet sich der Körper in einem 90-Grad-Winkel. Die Muskeln blockieren eine normale Funktion des Dickdarms.

Eine solche unnatürliche Haltung erfordert beim Drücken die Nutzung der Zwerchfellmuskeln und eine unnötige Anspannung bei einer Darmentleerung. Als Folge können verschiedene Infektionen auftreten, was wiederum zum Reizdarmsyndrom, Dickdarmkrebs und zu Morbus Crohn führen kann.

Der Puborektalis-Muskel ist angespannt und die Schlinge um das Rektum herum verursacht, dass er sich zusammenzieht.



### GESUND

In der Hocke befindet sich der Körper in einem 35-Grad-Winkel, was die ideale Position für das Erledigen des großen Geschäfts ist.

Auf diese Weise wird die Entleerung des Darms erleichtert und das Bedürfnis zur Anspannung des Darms verstärkt. Diese Position ist für unseren Körper ganz natürlich und in der Wildnis sowie auch in zahlreichen nichtwestlichen Kulturen noch zu finden.

In der Hocke entspannen sich der Puborektalis-Muskel und das Rektum, was eine vollständige Darmentleerung ermöglicht.



Wir hoffen, dass Sie von dem Programm,  
das wir für Sie entwickelt haben, profitieren  
werden. Sollten Sie Fragen haben oder weitere  
Informationen benötigen, schreiben Sie uns  
an die E-Mail-Adresse [info@donatmg.eu](mailto:info@donatmg.eu)

**Rogaska**  
Donat **Mg**