



# Für ein gutes Bauchgefühl

Natürliche Hilfe bei  
Sodbrennen, Reizmagen  
und Reizdarm

**Luvos**<sup>®</sup>  
HEILERDE

# Sorgen Sie ganzheitlich für ein gutes Bauchgefühl

Kennen Sie das? Ein Rumoren im Bauch nach einer deftigen Mahlzeit, Magenschmerzen vor einem wichtigen Termin oder Verstopfung im Urlaub? Millionen Deutsche plagt ein empfindliches Verdauungssystem. Es kommt zu Sodbrennen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Blähungen oder Durchfall.

## Magen und Darm – ein empfindliches System

Unser Verdauungssystem ist nicht nur dafür da, die Nahrung zu verwerten. Der Darm mit seinem Mikrobiom ist beispielsweise auch für ein starkes Immunsystem mitverantwortlich. Außerdem sitzt hier das sogenannte „Bauchhirn“, wie Forscher in den letzten Jahren erkannt haben. Doch es ist gar nicht so schwer, eine gesunde Funktion von Magen und Darm zu fördern.

In dieser Broschüre bieten wir Ihnen, fachlich unterstützt von Prof. Dr. Joachim Labenz, Direktor der Inneren Medizin am Diakonie-Klinikum Jung-Stilling in Siegen, effektive und einfach umsetzbare Tipps. Außerdem finden Sie in dieser Broschüre leckere Rezepte, speziell abgestimmt auf eine empfindliche Verdauung. Die Vorschläge in dieser Broschüre beruhen auf einem ganzheitlichen Ansatz, der drei Elemente umfasst:

1. Ernährung
2. Stressmanagement und Bewegung
3. Bewährte naturheilkundliche Tipps



## Was habe ich?

### Die häufigsten Probleme in Magen und Darm

Wenn Ihr Magen oder Darm empfindlich reagieren, sind Sie wahrscheinlich von einer der folgenden Erkrankungen betroffen:

### Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden

Wenn Magensäure in die Speiseröhre fließt, kann sich die Wand der Speiseröhre entzünden. Dies bezeichnet man als Refluxösophagitis. **Typische Anzeichen sind:** Sodbrennen und saures Aufstoßen, brennende Schmerzen hinter dem Brustbein, Husten und Heiserkeit, Schluckbeschwerden, Übelkeit.

Patienten mit anhaltenden Beschwerden können sich an ein Reflux-Zentrum mit spezialisierten Magen-Darm-Experten wenden, z. B. das Reflux-Zentrum Siegerland, [www.reflux-zentrum.de](http://www.reflux-zentrum.de)

### Reizmagen

In der Fachsprache wird Reizmagen auch als funktionelle oder nicht-ulceröse Dyspepsie bezeichnet. Treten die Symptome länger als drei Monate auf und lassen sich nicht durch eine andere Ursache erklären, spricht man von einem „Reizmagen“.

**Typische Anzeichen sind:** Schmerzen im Oberbauch, häufig nach dem Essen, frühes Sättigungsgefühl und ein übermäßiges Völlegefühl, Sodbrennen und Schmerzen hinter dem Brustbein, Übelkeit und Aufstoßen sowie Blähungen.

### Reizdarm

Auch der Darm kann von einer funktionellen Störung betroffen sein. Man hat regelmäßige Verdauungsprobleme, doch der Arzt kann keine organische Ursache feststellen. Meist stellt er dann die Diagnose „Reizdarm“.

**Typische Anzeichen sind:** anhaltende Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen, häufiger Stuhldrang, Durchfall, Verstopfung – oder beides im Wechsel.

### Histamin-Intoleranz

Betroffene reagieren auf Histamin aus der Nahrung sehr empfindlich, da der Körper es nicht hinreichend abbauen kann. Es kommt vor allem in lange gelagerten, gereiften oder sauer vergorenen Lebensmitteln vor, etwa in Käse, Rotwein, Sauerkraut oder Salami.

**Typische Anzeichen sind:** Übelkeit, Bauchkrämpfe, Magenschmerzen, Durchfall, Blähungen. Möglich sind aber auch Kopfschmerzen, Hautrötungen, Atemnot oder Schwindel.



# So bringen Sie Magen und Darm wieder ins Gleichgewicht

## 1. Ernährung

Haben Sie Stress mit Magen und Darm, ist es hilfreich, sich bewusster zu ernähren. Diese Regeln helfen Ihnen, den gereizten Magen zu beruhigen und die Verdauung zu normalisieren. Versuchen Sie, Ihre Ernährungsge-wohnheiten zu ändern, z. B. morgens Müsli statt Brötchen oder vegetarische Ernährung. Beobachten Sie, ob sich Ihre Verdauung dadurch verbessert.

### Bauchfreundlich trinken und essen

- Essen Sie viel Gemüse. Dieses wirkt basisch auf den sauren Magen und liefert viele wertvolle Ballaststoffe.
- Richtige Beilagen helfen der Verdauung. Bitterstoffe aus Rucola, Artischocken oder Radicchio fördern die Bildung von Verdauungssäften – so kann auch schweres Essen schneller verwertet werden. Kartoffeln binden überschüssige Magensäure. Das beugt Sodbrennen vor.
- Meiden Sie Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Knoblauch. Diese Lebensmittel wirken blähend.
- Stark gewürzte Gerichte, zu kalte oder heiße Speisen können reizend wirken.
- Fett- und Zuckerreiches kann die Symptome verstärken.
- Günstig für eine gesunde Darmflora sind Joghurt und Brot aus Sauerteig.
- Trinken Sie ausreichend, sonst droht Verstopfung: 1,5 - 2 l Wasser pro Tag.
- Reduzieren Sie bei Sodbrennen saure Speisen und Getränke wie Fruchtsäfte.
- Meiden Sie Koffein, Alkohol und Nikotin. Deren Inhaltsstoffe belasten den Magen.

### Unverträglichkeiten erkennen

Leiden Sie regelmäßig nach dem Essen unter Verdauungsproblemen, obwohl Sie sich eigentlich gesund und ausgewogen ernähren? Dahinter kann eine Nahrungsmittelunverträglichkeit stecken. Notieren Sie in einem Ernährungstagebuch, was Sie über den Tag gegessen haben und wann welche Beschwerden aufgetreten sind. Das kann helfen, Unverträglichkeiten aufzudecken.

### Mehr Infos

Bei der Gastro-Liga können sich Patienten umfassend über Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Verdauungs-krankheiten informieren: [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)



### Nehmen Sie sich Zeit!

Nicht nur was, sondern auch, wie Sie essen, spielt für Magen und Darm eine wichtige Rolle.

- Essen Sie in Ruhe – ohne Zeitung, E-Mails und Fernseher.
- Kauen Sie jeden Bissen gründlich und sitzen Sie dabei aufrecht.
- Essen Sie langsam und nehmen Sie sich Zeit für jede Mahlzeit. Lassen Sie sich auch in Gesellschaft nicht hetzen.
- Planen Sie das Abendbrot mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen.

### Welche Lebensmittel sind ratsam?

Der folgenden Liste entnehmen Sie, was Sie bei Reizmagen und Reflux gut essen können, und auf welche Lebensmittel Sie eher verzichten sollten:

|                          | Bevorzugt essen                                                                                                    | Eher vermeiden                                                                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gemüse                   | Leicht verträgliche Sorten, z. B. Fenchel, Karotten, Tomaten, Zucchini, grüner Salat. Gekochtes Gemüse bevorzugen. | Schwer verdauliche und blähende Sorten, z. B. Kohl, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Gurken, Hülsenfrüchte. Rohkost nur in Maßen. |
| Obst                     | Reife Sorten, roh oder gekocht.                                                                                    | Unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Pistazien, Avocado.                                                                        |
| Milch- und Milchprodukte | Fettarme und naturbelassene Produkte.                                                                              | Vollfette Produkte, fetthaltige und überreife Käsesorten, Schimmelkäse.                                                           |
| Fleisch und Fisch        | Milde und magere Fleisch-, Fisch- und Wurstwaren, möglichst naturbelassen (Braten, Geflügelwurst, Krustentiere).   | Fette, geräucherte, gepökelte und scharf angebratene Sorten.                                                                      |
| Gewürze                  | Ätherische Öle von Ingwer, Kümmel, Anis und Fenchel machen fette Speisen bekömmlicher.                             | Chili und andere scharfe Würzmittel können zu Durchfall führen.                                                                   |

### Vorsicht Cholesterin!

Eine Ernährung mit viel Fleisch und Milchprodukten, die reich an tierischen Fetten ist, kann den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben. Auch hier tun Sie sich mit einer ausgewogenen gemüse- und ballaststoffreichen Kost etwas Gutes. Begleitend dazu kann das Naturheil-mittel Luvos-Heilerde helfen, den Cholesterinspiegel zu normalisieren: Mikrofeine Luvos-Heilerde kann Cholesterin und Fette wie ein Schwamm direkt aus der Nahrung binden. Sie werden dann mit dem Stuhl ausgeschieden. Das gebundene Cholesterin kann nicht mehr in die Blutbahn gelangen und sich an den Gefäßwänden als Plaque anlagern.

## 2. Stressmanagement und Bewegung

Haben Sie zu viel Stress, gerät das innere Gleichgewicht durcheinander. Das sogenannte sympathische Nervensystem läuft auf Hochtouren und sorgt dafür, dass die Beweglichkeit der Verdauungsorgane abnimmt und vermehrt Magensäure produziert wird. So kann es zu säurebedingten Beschwerden wie Sodbrennen kommen.

Sowohl bei bestehenden Beschwerden als auch vorbeugend kann ein gutes Stressmanagement helfen. Dazu trägt regelmäßiger Sport bei, aber auch Atemübungen, Entspannungstechniken sowie Achtsamkeit können Wunder wirken: Sie lassen sich problemlos in den Alltag integrieren, fördern den Stressabbau und verhelfen zu mehr Gelassenheit.

### Zwei praktische Übungen für zwischendurch

#### Einfache Atemübung:

- Entspannt hinsetzen oder auf den Rücken legen. Darauf achten, dass keine Kleidung einschnürt und Bauch und Brust Platz zum Atmen haben.
- Bewusst durch die Nase einatmen, dabei bis vier zählen. Spüren Sie, wie sich dabei der Bauch hebt.
- Durch den Mund langsam ausatmen, dabei bis sechs zählen.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht verkrampfen.

#### Kurze Pause am Arbeitsplatz:

- Reiben Sie Ihre Hände aneinander, sodass sie warm werden.
- Legen Sie die angewärmten Handinnenflächen auf die Augen und atmen Sie tief in den Bauch ein und aus. Stützen Sie dabei die Ellenbogen auf dem Schreibtisch ab und entspannen Sie Ihren Schultergürtel bewusst.



## 3. Bewährte naturheilkundliche Tipps

Bei starken oder neuen Beschwerden sollten Sie zum Arzt gehen, um die Ursache abzuklären. Doch in vielen Fällen bringen Tipps aus der Naturheilkunde Besserung.

Ein natürliches Arzneimittel gegen Sodbrennen, säurebedingte Magenbeschwerden und Durchfall ist Luvos-Heilerde ultrafein. Die naturreine Heilerde besteht aus einer idealen Mischung aus Mineralien und Spurenelementen und hat eine außergewöhnliche Bindungsfähigkeit. Damit bindet sie überschüssige Magensäure sofort nach der Einnahme und schützt so die Magen- und Speiseröhrenschleimhaut vor weiterer Reizung. Zusätzlich normalisiert sie die Magen-Darm-Tätigkeit. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Luvos-Heilerde imutox kann Beschwerden bei Histamin-Intoleranz lindern, denn sie kann Histamin aus der Nahrung binden.

Wer besonders nachts unter Sodbrennen leidet, sollte mit leicht erhöhtem Oberkörper schlafen. Außerdem ist es ratsam, auf der linken Seite zu liegen. Auch Übergewicht fördert Sodbrennen. Dann ist es nützlich, ein paar Pfund abzunehmen.

#### Professionelle Ernährungsberatung als Krankenkassenleistung

Eine professionelle Ernährungsberatung kann Sie bei der Auswahl der Lebensmittel und der Ernährungsweise unterstützen. Diese braucht nicht unbedingt nur, wer krank ist. Auch als präventive Gesundheitsvorsorge sind Ernährungskurse bei vielen Krankenkassen anerkannt und werden bis zu 100 % bezuschusst. Bevor die Beratung gebucht wird, sollten Sie mit Ihrer Krankenkasse die Bezuschussung abklären. Für Menschen, die sich zu Hause beraten lassen wollen, gibt es z. B. mit CARA CARE eine App-basierte Beratung mit zertifizierten Ernährungsberaterinnen, spezialisiert auf Verdauungsbeschwerden und Intoleranzen.

# Rezepte für eine bauchfreundliche Ernährung

## Frühstück: Energie-Porridge

1 Portion – Zubereitungszeit: 10 Minuten – leicht

### Zutaten:

4 gehäufte EL (glutenfreie) Haferflocken\*  
150 - 200 ml laktosefreie Milch oder Pflanzendrink  
1 EL Sesam  
1 TL Sonnenblumenkerne  
1 TL Backkakao (optional)  
1/2 TL Zimt  
1 Prise Zucker  
1 Banane  
1 Handvoll Beerenobst (z. B. Blaubeeren und Himbeeren)\*\*  
1 TL Erdnussbutter  
1 TL gehackte Mandeln

### Zubereitung:

1. 1/4 der Banane in Scheiben schneiden. Die Beeren abwaschen und beiseitelegen.
2. Die Haferflocken zusammen mit dem Sesam, Sonnenblumenkernen, Backkakao, Zimt und der Prise Zucker in eine Pfanne geben. Das Ganze gut vermengen und bei mittlerer Temperatur für 1-2 min anrösten.
3. Mit der Milch ablöschen und zu einem Brei vermengen. Wenn eine festere Konsistenz gewünscht ist, 150 ml Milch, für eine flüssigere Konsistenz 200 ml Milch verwenden.
4. 3/4 der Banane mit einer Gabel zerdrücken und unter den Haferbrei heben. Den Haferbrei anschließend in eine Schüssel geben.
5. Als nächstes den Brei mit den Bananenscheiben, Beeren, den gehackten Mandeln und der Erdnussbutter garnieren.

## Hauptmahlzeit: Kürbis-Quinoa-Bowl

2 Portionen – Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für die Bowl:

75 g Quinoa (trocken)  
3 Handvoll Babyspinat  
100 g (Block) fester Tofu  
150 g Gurke  
150 g Cherry-Tomaten  
mittelgroßer Hokkaido-Kürbis  
Olivenöl

### Zutaten für das Dressing:

2 EL Tahin, 1 EL Ahornsirup,  
Saft von 1/2 Zitrone, 1 - 3 EL  
heißes Wasser, Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Die Spalten auf ein Backblech (mit Backpapier) legen und mit Olivenöl bestreichen. 20 min garen.
2. Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Das restliche Gemüse und den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Tofu leicht darin anbraten. Die Hitze reduzieren und Babyspinat sowie Tomaten darin zusammenfallen lassen.
4. Zutaten für das Dressing mischen.
5. Quinoa auf 2 Schüsseln aufteilen, Kürbis spalten, Gemüse sowie Tofu darauflegen. Dressing darübergeben.

\* Anstelle von Haferflocken können auch Buchweizenflocken, Hirseflocken oder Quinoaflocken verwendet werden.

\*\* Das Beerenobst kann auch durch andere verträgliche Obstsorten ausgetauscht werden.

## Snack: Energiebällchen

20 Stück – Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten:

1 mittelgroße Banane  
1 Tasse zarte Haferflocken  
1 TL Zimt  
2 EL Mandelblättchen  
1-2 EL Honig  
ein wenig geriebener Ingwer

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Alle weiteren Zutaten dazugeben und mit einem Kochlöffel zu einem Teig verarbeiten.
3. Aus dem Teig ca. 20 kleine Bällchen formen.
4. Aufs Backblech legen und im Ofen für ca. 8 min backen.

## Abends: Cremige Karottensuppe mit Ingwer

2 Portionen – Zubereitungszeit: 30 Minuten – leicht

Eine wunderbare Suppe für die kalte Jahreszeit. Der leicht würzige Geschmack des Ingwers und die Süße der Karotten runden den wohltuenden Geschmack ab.

### Zutaten:

400 g Karotten  
4 g Ingwer  
1 EL Rapsöl  
250 ml Wasser  
Etwas Salz, Pfeffer  
1 Handvoll Kräutermischung,  
frisch gehackte Kräuter  
(Petersilie, Schnittlauch,  
Dill etc.) oder eine  
TK-Kräutermischung  
20 g Sesam

### Zubereitung:

1. Die Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Schale vom Ingwer abschaben und den Ingwer fein hacken.
3. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Karottenstücke sowie den gehackten Ingwer darin andünsten.
4. Anschließend 250 ml Wasser und die Kräutermischung in den Topf geben, mit einem Deckel schließen und ca. 15 min köcheln lassen.
5. Sobald die Karotten weich sind, mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack kann die Suppe mit mehr Wasser noch ein wenig verdünnt werden.
6. Den Sesam in einer Pfanne anrösten und dazu servieren.



Rezepte mit freundlicher Unterstützung von CARA CARE. Weitere Rezeptideen finden Sie auf [www.luvos.de](http://www.luvos.de)





## Luvos® Heilerde hilft natürlich und effektiv

Luvos® Heilerde wird in Deutschland aus eiszeitlichem Löss ohne chemische Zusätze gewonnen. Sie hat eine ideale Mischung von Mineralien und Spurenelementen und ist vegan. Das reine Naturprodukt wird in anwendungsspezifischen Feinheitsgraden zur Behandlung verschiedener Erkrankungen angewandt. Heilerde neutralisiert überschüssige Säure und bindet schädliche Stoffe. Damit hilft sie bei Sodbrennen, bindet Cholesterin und Histamin aus der Nahrung und beruhigt den Reizdarm. Äußerlich lindert sie Akne, Muskel- und Gelenkbeschwerden. Original Luvos® Heilerde, bewährt seit Generationen, ist in der modernen Naturheilkunde unverzichtbar. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

### Luvos® Heilerde 1 fein

Arzneimittel gegen Sodbrennen, säurebedingte Magenbeschwerden und Durchfall. Pulver zum Einnehmen.

### Luvos® Heilerde Kapseln

Arzneimittel gegen Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden. Kapseln zum Einnehmen.

### Luvos® Heilerde magenfein

Medizinprodukt zur unterstützenden Behandlung der funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen Reizdarm und Reizmagen mit Beschwerden wie Durchfall und Blähungen sowie Sodbrennen, Aufstoßen, Magendruck und Völlegefühl. Granulat zum Einnehmen.

### Luvos® Heilerde mikrofein

Medizinprodukt zur Bindung von Cholesterin, Fetten und Schadstoffen aus der Nahrung; unterstützt die Darmsanierung und Entschlackung; lindert Blähungen, Magendruck und Völlegefühl. Kapseln zum Einnehmen.

### Luvos® Heilerde imutox

Medizinprodukt zur Unterstützung des Organismus bei der Körperentgiftung. Zur unterstützenden Behandlung von Lebensmittel-Unverträglichkeiten durch Histamin-Intoleranz. Kapseln zum Einnehmen.

### Luvos® Heilerde 2 hautfein

Medizinprodukt zur unterstützenden Behandlung bei Akne, Haut-, Muskel- und Gelenkbeschwerden sowie Entzündungen. Pulver zur äußerlichen Anwendung.

Adolf Justs Luvos-Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Adolf Justs Luvos-Heilerde Kapseln. Hartkapseln zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Heilerde-Gesellschaft

Luvos Just GmbH & Co. KG · Postfach 47 · 61371 Friedrichsdorf · [www.luvos.de](http://www.luvos.de)

### Bestellcoupon:

Bitte senden Sie mir kostenlos zu:

☐ Ratgeber für die Luvos-Heilerde Anwendung

☐ Luvos Detox-Broschüre

Ich bin einverstanden, dass meine Daten hierfür gespeichert werden.

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ ☐ Frau ☐ Herr

☐ Ja, ich bin bis auf Widerruf einverstanden, Informationen über Luvos® Heilerde per E-Mail/Post zu erhalten. Mehr unter [www.luvos.de/datenschutz](http://www.luvos.de/datenschutz)

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Wodurch haben Sie Luvos-Heilerde ☐ Arzt/Heilpraktiker ☐ Werbung ☐ Bekannte/Verwandte kennengelernt (Mehrfachnennung)?



## Natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

**Luvos**<sup>®</sup>  
HEILERDE  
— 100 JAHRE —

[www.luvos.de](http://www.luvos.de)

Adolf Justs Luvos-Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG · 61381 Friedrichsdorf