



## PADMA weiß wie: Checkliste für eine gesunde Verdauung im Sommer

Oftmals wird seine Relevanz unterschätzt, doch der Darm befindet sich nicht nur in der Mitte unseres Körpers, sondern steht tatsächlich im Zentrum unseres Wohlbefindens. Eine harmonische Verdauung wirkt sich auf den gesamten Organismus positiv aus. Was bei unregelmäßigen Essgewohnheiten zu beachten ist, wie die Ursachen einer, besonders im Sommer, oft gestörten Verdauung leicht zu bekämpfen sind und wie das tibetische Vielstoffgemisch PADMA Digestin generell unterstützen kann, verrät Dr. Herbert Schwabl, Eigentümer und Forschungsleiter der Schweizer PADMA, in einer kurzen Checkliste, die sich speziell für den Sommer gut eignet.

Insbesondere in den Sommermonaten muss unser Darm mit unregelmäßigen Essgewohnheiten zurechtkommen – nicht selten folgt einem ausgiebigen Grillabend am nächsten Tag strenges Fasten, um das schlechte Gewissen zumindest ein bisschen zu beruhigen. Dabei sollte man gerade das vermeiden. „Ein unregelmäßiges Essverhalten sowie die beiden Extrema ‚Völlerei‘ und ‚Hungern‘, die einander nicht ausgleichen, sondern unsere Verdauung zusätzlich belasten, bringen unseren Darm – und in weiterer Folge unseren gesamten Organismus – schnell aus dem Gleichgewicht“, so Dr. Herbert Schwabl. Er ist Eigentümer und Forschungsleiter der Schweizer PADMA, die seit 1969 europaweit als einziges Unternehmen pflanzliche Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel – wie etwa PADMA Digestin zur Förderung einer gesunden Verdauung – auf Basis tibetischer Rezepturen produziert. Was sollte also stattdessen getan werden, um weiterhin beim Grillabend bedenkenlos Steak, Filet & Co. genießen zu können?

### Check 1: Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung

Gerade, wenn unser Körper mit schwer verdaulichen, fetthaltigen Speisen konfrontiert wird, ist es empfehlenswert, als Ausgleich nicht zu hungern, sondern gesunde und leicht verträgliche Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Sie quellen im Darm und erhöhen so das Stuhlvolumen, wodurch der Stuhl schneller ausgeschieden wird. Idealerweise eignen sich dafür Ballaststoffe ohne Gluten, da dieses die Verdauung ebenfalls belasten kann – auch, wenn keine Intoleranz vorliegt. „Viel häufiger als Zöliakie, die Glutenintoleranz, tritt eine so genannte Glutensensitivität

auf, die sich in Symptomen, wie etwa Verstopfung, Kopfschmerzen und Konzentrationschwäche bemerkbar macht“, so Schwabl. Ebenso ist es ratsam, auf Milchprodukte in Übermengen zu verzichten. „Die verschleimende und stopfende Wirkung des Milcheiweißes kann sowohl zu Durchfall, als auch zu Verstopfung führen – beides ist möglich“, erklärt Schwabl weiter. Idealerweise sollte also zu glutenfreien Ballaststoffen, wie Kokosmehl, Erdmandeln und Chiasamen gegriffen werden. „Gerade jetzt im Sommer sind Chiasamen etwa in vielen frischen Smoothies enthalten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch sehr gesund sind“, erzählt der PADMA-Experte. Mit Kokosmehl kann gebacken und Erdmandeln beispielsweise über ein Sojajoghurt oder glutenfreies Müsli gestreut werden. Täglich sollten mindestens 25 Gramm Ballaststoffe verzehrt und mit reichlich Flüssigkeit aufgenommen werden, damit die Ballaststoffe im Darm quellen und ihren positiven Effekt entfalten können.

### Check 2: Raus in die Sonne! Sport als Verdauungsbeschleuniger

„Neben den bereits genannten Faktoren, ist mangelnde Bewegung vielfach auch ein Grund für eine gestörte Verdauung“, so Schwabl. Oft wird die positive Wirkung von Sport auf eine regelmäßige Verdauung unterschätzt. „Natürlich ist bekannt, dass sich Sport positiv auf die Figur und das Herz-Kreislaufsystem auswirkt, aber, dass er die Verdauung stark ankurbelt, daran denken die Wenigsten“, so der Eigentümer und Forschungsleiter der Schweizer PADMA weiter. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten, wie Joggen, Walken oder auch Radfahren. Gerade im Sommer lädt das Wetter ein, regelmäßig Sport zu betreiben, also sollte diese Jahreszeit umso häufiger dafür genutzt werden. Je mehr wir untertags sitzen oder uns zu wenig bewegen, desto wichtiger ist Sport für eine gesunde Verdauung.

### Check 3: „On top of it“ – Unterstützung durch PADMA Digestin über das ganze Jahr hinweg

Möchte man seinem Darm über die genannten Maßnahmen hinaus etwas Gutes tun, kann man unterstützend – nicht als Ersatz – zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Bei PADMA hat man dafür das pflanzliche Viel-

stoffgemisch PADMA Digestin entwickelt, das auf einer Rezeptur aus der Tibetischen Medizin basiert. Schwabl erklärt das Prinzip folgendermaßen: „Die westliche Wissenschaft beschreibt die Wirkung von PADMA Digestin über die Heilpflanzen, die sich durch ihren Gehalt an ätherischen Ölen, Frucht- und Fettsäuren sowie Gerb- und Scharfstoffen auszeichnen. Scharfstoffe, wie etwa Piperin aus dem langen Pfeffer und der Galgantwurzel sorgen für ein anregendes und wohlige Wärmegefühl im Bauch. (Langer Pfeffer, Kardamom, Galgant und Zimt kassia tragen zu einer normalen Verdauung bei) Die ätherischen Öle haben krampf lösende und blähungswidrige Eigenschaften.“ Die gesamte Rezeptur regt die Produktion der verschiedenen Verdauungssäfte an und mildert Verdauungsbeschwerden, wie Druck- und Völlegefühl in der Magengegend.

### Check 4: Bedenkenloser Genuss des nächsten Grillabends

Beherzigt man all die genannten Tipps, steht einem neuerlichen Grillabend bestimmt nichts im Wege – und das ganz ohne schlechtes Gewissen und Beschwerden am nächsten Tag. Bleibt nur zu hoffen, dass das sommerliche Wetter weiterhin anhält. Guten Appetit!

Die PADMA Europe GmbH mit Sitz in Wien betreut die Märkte innerhalb der Europäischen Union. Für den österreichischen Markt agiert PADMA Europe GmbH als pharmazeutischer Unternehmer für traditionelle pflanzliche Arzneimittel von PADMA sowie als Vertriebsgesellschaft für sämtliche PADMA-Produkte. In dieser Funktion steht das Unternehmen in Kontakt mit Behörden, den österreichischen Apotheken sowie dem pharmazeutischen Großhandel. PADMA Produkte sind in jeder Apotheke erhältlich.

[www.padma.at](http://www.padma.at)

Rückfragen Yield PR:  
Heidi Schuller-Hrusa  
Agenturleitung  
Tel.: +43 676 772 08 01  
[h.schuller-hrusa@yield.at](mailto:h.schuller-hrusa@yield.at)  
[www.yield.at](http://www.yield.at)

