

Deine Darm-Morgen-Routine

1. Ein Glas lauwarmes Wasser trinken

Nach dem Aufwachen hilft ein Glas lauwarmes Wasser, die Verdauung sanft in Schwung zu bringen und den Stoffwechsel zu aktivieren. Während eines Darmaufbaus mit Activomin®, Burgerstein BIOTICS-G und L-Glutamin kannst du diesen Schritt durch die Einnahme des Beutelinhalts Burgerstein BIOTICS-G in 1 dl Wasser ersetzen.

2. 5 tiefe Atemzüge – bewusst in den Bauch

Tiefe Atemzüge aktivieren den Parasympathikus – das «Ruhennervensystem» – und unterstützen eine gesunde Darmperistaltik.

3. Toilettengang nicht aufschieben

Nimm dir bewusst Zeit für den Stuhlgang. Wer morgens hetzt und das Bedürfnis unterdrückt, stört langfristig den natürlichen Rhythmus des Darms.

4. Sanfte Bewegung oder Dehnung (5–10 Minuten)

Ein kurzer Spaziergang, ein paar Yoga-Übungen oder leichte Dehnungen helfen, den Kreislauf zu aktivieren und die Verdauung zu fördern.

5. Darmfreundliches Frühstück geniessen

Idealerweise ballaststoffreich: z. B. Porridge mit Leinsamen, ein fermentiertes Getränk (Kefir, Kombucha) oder eine Handvoll Nüsse und Beeren.

6. Integriere den 6-wöchigen Darmaufbau

Während des 6-wöchigen Darmaufbaus kannst du die Einnahme der Activomin® Kapseln und ab Woche 3 das Burgerstein BIOTICS-G wunderbar in deine Morgenroutine integrieren.

Abendroutine für eine gesunde Verdauung

1. Letzte grosse Mahlzeit etwa 2–3 Stunden vor dem Schlafen

Der Darm liebt Regelmässigkeit. Wer zu spät und zu schwer isst, stört die nächtliche Regeneration des Mikrobioms.

2. Abendessen: Leicht & ballaststoffreich

Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte und fermentierte Produkte unterstützen das Mikrobiom – besonders über Nacht.

3. Bildschirm aus – zur Ruhe kommen

Blaulicht von Handy & Co. hemmt die Melatoninbildung. Besser: 30 Minuten ohne Bildschirm – lesen, Tee trinken, entspannen.

4. Kleine Atemübung oder Meditation

Stress ist einer der grössten Feinde eines gesunden Darms. 5 Minuten bewusstes Atmen oder eine kurze Body-Scan-Meditation helfen, zur Ruhe zu kommen.

5. Integriere den 6-wöchigen Darmaufbau

Während des 6-wöchigen Darmaufbaus kannst du die Einnahme von Activomin® Kapseln und ab Woche 3 das Burgerstein L-Glutamin wunderbar in deine Abendroutine integrieren.

