

## Probleme mit der Verdauung? Zellamare Darm! Verdauungsprobleme natürlich lösen



Zellamare Darm bei trägem Darm  
- zusätzliches Nachtrinken entfällt  
250 g Pulver für 25 Tage (1 EL pro Tag)

Zellamare Darm ist ein Ballaststoff zum Auflösen und Trinken. Zellamare Darm vergrößert auf ganz natürliche Weise das Stuhlvolumen und aktiviert die Verdauung, ohne Blähungen und ohne Gewöhnungseffekte. **Das Besondere:** Zellamare Darm ist geschmacksneutral und daher besonders angenehm bei der Einnahme. Es kann mit Lebensmitteln aller Art kombiniert werden. Zellamare Darm eignet sich für die langfristige Anwendung. So wird das tägliche Wohlbefinden gefördert, Blähungen entgegengewirkt und eine regelmäßige Verdauung einfach und angenehm erreicht.

**Für wen ist Zellamare Darm zu empfehlen?**  
**Welche Vorteile bietet Zellamare Darm?**  
**Woraus besteht Zellamare Darm?**  
**Wie wird Zellamare Darm angewendet?**  
**Für welche Fälle ist Zellamare Darm nicht geeignet?**  
**Häufige Fragen**

---

Beim Anwählen der Slides folgende Untermenüs anbieten:

### Welche Vorteile bietet Zellamare Darm?

- Zellamare Darm sättigt und macht das Abnehmen leichter
- Zellamare Darm verringert den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach Mahlzeiten
- Zellamare Darm sorgt für eine gesunde Darmflora (pre-biotischer Effekt) und unterstützt das Immunsystem.
- Zellamare Darm verbessert die Aufnahme von Mineralstoffen

---

### Für wen ist Zellamare Darm zu empfehlen?

Wer unter hartem, unregelmäßigem Stuhlgang, Verstopfung, Blähungen und Unwohlsein leidet, häufig pressen muß, für den ist Zellamare Darm das ideale Produkt. Frauen führen rund 25 Prozent, Männer rund 31 Prozent zu wenig Ballaststoffe pro Tag zu.<sup>1</sup> Viel zu wenig, um gesunde und regelmäßige Darmfunktion zu gewährleisten und Verstopfungen vorzubeugen.

Mit Zellamare Darm ist es jetzt ganz einfach und schnell möglich etwas für Wohlbefinden, Darmgesundheit, das Immunsystem und die schlanke Linie in einem zu tun und das täglich!

**Tipp:** Zellamare Darm eignet sich auch insbesondere begleitend bei Diäten, um die Verdauung in Schwung zu halten, denn durch die verminderte Nahrungsaunahme gerät auch der Darm aus dem Takt.

### Welche Vorteile bietet Zellamare Darm ?

Zellamare Darm ist ein weißes Pulver, das in wenig Wasser, Kaffee, Milch oder anderen Getränken aufgelöst oder in Lebensmitteln verarbeitet werden kann. Weder der Geschmack noch das Aussehen verändern sich. **Zellamare Darm ist vollkommen geschmacksneutral** und dickt nicht nach, was für Ballaststoffe ungewöhnlich ist. So können Sie Ihre tägliche Ballaststoffration auf einfachste Art trinken,

---

<sup>1</sup> Nationale Verzehrstudie II [[http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII\\_Abschlussbericht\\_Teil\\_2.pdf](http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf)]

die Verdauung anregen, Verstopfungen und Blähungen vorbeugen. Zwei Esslöffel täglich (20g) liefern 18g Ballaststoffe und sind damit die ideale Ergänzung zur täglichen Ernährung.

#### Zellamare Darm

- kann in Getränken geschmacksneutral aufgelöst und getrunken werden,
- ist sehr gut verträglich (führt nicht zu Blähungen bei der empfohlenen Zufuhrmenge),
- bedarf keiner zusätzlichen Flüssigkeitszufuhr nach der Einnahme.

#### Weitere Vorteile von Zellamare Darm

- **Zellamare Darm sättigt und macht das Abnehmen leichter**

Um schlank zu sein, ist eine Ernährung mit Ballaststoffen empfehlenswert. Ballaststoffe haben viele Vorteile. Sie enthalten wenig Kalorien, sättigen und verhindern Heißhunger. So wird abnehmen leicht gemacht! 30 Gramm sollten täglich mindestens aufgenommen werden, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Wer das mit Obst, Gemüse und Vollkorn nicht schafft, für den ist Zellamare Darm eine einfache, sättigende und gesunde Lösung.

Mit der täglichen Aufnahme von Zellamare Darm sinkt das Gewicht und die Taille wird schlanker (klinisch erprobt in einer Langzeitstudie über 12 Wochen). Zellamare Darm fördert die Abnahme des Bauchfetts durch eine verbesserte Sättigung. Fettansammlungen im Bauch sind besonders gefährlich. Sie sind eine der Hauptursachen für viele Gesundheitsprobleme, die mit Übergewicht in Verbindung stehen. Nur ein intakter Darm sichert ein gesundes Körpergewicht.

- **Zellamare Darm verringert den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach Mahlzeiten**

Das bedeutet, die Bauchspeicheldrüse muss weniger Insulin herstellen, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu schleusen. Das ist gerade für ein gesundes, dauerhaftes Abnehmen vorteilhaft. Denn viel Insulin im Blut bedeutet schnelles Zunehmen und schweres Abnehmen. **Zellamare Darm** senkt den glykämischen Index und damit den Insulinbedarf. **Zellamare Darm** ist für Diabetiker besonders sinnvoll. Eine Tagesportion mit 20g hat 30 kcal entspricht 0,08 BE.

- **Zellamare Darm sorgt für eine gesunde Darmflora (pre-biotischer Effekt) und unterstützt das Immunsystem**

Die nützlichen Bifidobakterien und Laktobazillen vermehren sich und das bereits nach einem Zeitraum von nur acht Tagen. Eine gesunde Darmflora ist für die Gesundheit von besonderer Bedeutung. Die Bakterien bilden aus Zellamare Darm bestimmte Fettsäuren, die wiederum als Nährstoffe für die Darmschleimhaut dienen und so den Darm gesund erhalten. Das besondere an Zellamare Darm ist, dass bei der empfohlenen Zufuhrmenge Blähungen ausbleiben.

- **Zellamare Darm verbessert die Aufnahme von Mineralstoffen**

Dieser Effekt ist auch in der Kombination mit Zellamare Base von Bedeutung, wenn eine ausgeprägte Übersäuerung vorliegt und höhere Zufuhrmengen an Base erforderlich sind, um eine Säure-Basen-Balance wieder herzustellen.

#### Woraus besteht Zellamare Darm?

Zellamare Darm wird aus natürlichem Mais (gentechnisch unverändert) durch ein patentiertes Verfahren hergestellt. Der Inhaltsstoff gehört zur Gruppe der Ballaststoffe ([resistentes Dextrin](#)).

#### Wie wird Zellamare Darm angewendet?

Ein bis zwei Esslöffel (jeweils 10g) täglich in 100 ml Flüssigkeit (1/2 Glas Wasser, Milch oder 1 Tasse Kaffee) auflösen oder in Lebensmittel einrühren und genießen. **Zellamare Darm** kann in Brot, Kuchen, Plätzchen verbacken und in Soßen, Joghurt, Quark, Obst oder mit anderen Lebensmitteln kombiniert werden. Die empfohlene Ballaststoffzufuhr sollte laut DGE mindestens 30g tägliche betragen, um Verdauungsproblemen vorzubeugen. Auch größere Mengen werden gut vertragen.

Nährwerte

pro 100 g pro Tagesverzehr (20 g)

Brennwert	150 kcal / 610 kJ	30 kcal / 122 kJ
Eiweiß	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	5,0 g	1,0 g
davon Zucker	5,0 g	1,0 g
Fett	< 0,1 g	< 0,1 g
davon ges. Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g
Ballaststoffe	90,0 g	18,0 g
Natrium	2,0 mg	0,4 mg
Broteinheiten	0,4 BE	0,08 BE

**Zutaten:** Resistentes Dextrin (GMO frei), frei von Gluten, Lactose, Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen. Lagerung und Haltbarkeit: Gut verschlossen, vor Feuchtigkeit geschützt aufbewahren, (15–25°C). Nach Anbruch trocken lagern .

Die Darmflora stellt ein bakterielles Ökosystem dar. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung. Durch eine Verschiebung der Säure-Basen-Balance im Körper wird die Darmflora in weiten Teilen zerstört. Danach tritt in der Regel eine bakterielle Fehlbesiedlung ein. Um die Darmflora grundlegend wieder aufzubauen, empfiehlt sich die kombinierte Anwendung von Zellamare Base, um die Säure-Basen-Balance wieder herzustellen und von Zellamare Darm, um die Lactobazillen und Bifidobakterien zu unterstützen und zu nähren. Vier Wochen reichen in der Regel bei kombinierter Anwendung aus, um eine Sanierung zu erreichen. Empfehlenswert als Kur zweimal jährlich.

### **Für welche Fälle ist Zellamare Darm nicht geeignet?**

Zellamare Darm ist nicht geeignet

- bei akuten Verdauungsproblemen, um innerhalb weniger Stunden abzuführen,
- bei Patienten, die starke Schmerzmittel erhalten,
- bei chronischer Verstopfung ohne ärztliche Diagnose

Zellamare Darm ist grundsätzlich für alle Menschen mit unregelmäßiger Verdauung bzw. trägem Darm geeignet, die bereits längerfristig unter Verdauungsproblemen leiden und diese zuverlässig und dauerhaft lösen möchten. Zellamare Darm entfaltet seine verdauungsfördernden Eigenschaften innerhalb weniger Tage.

Im Unterschied zu Abführmitteln führt Zellamare Darm zu einer natürlichen Aktivierung des Darms. In der Regel dauert es einige Tage, bis sich ein normaler Rhythmus eingestellt hat. Bei chronischer Verstopfung, deren Ursache hausärztlich abgeklärt wurde, empfiehlt es sich Zellamare Darm mit Zellamare Base zu kombinieren, da einer chronischen Verstopfung sehr häufig eine Kaliumunterversorgung zu Grunde liegt.

Patienten, die starke Schmerzmittel erhalten, leiden als Nebenwirkung unter ausgeprägter Darmträgheit. Dies liegt daran, dass stark wirksame Schmerzmittel als Nebenwirkung die Darmmuskulatur lähmen und so zu Verstopfungen führen. Da die natürliche Darmbewegung in diesen Fällen blockiert, der Darm sozusagen gelähmt ist, kann durch eine erhöhte Ballaststoffzufuhr das Problem nicht allein gelöst werden. Hier ist eine Kombination von Zellamare Darm mit einem Laxans empfehlenswert.

### **Häufige Fragen**

**Ich kann nicht jeden Tag ...**

Das ist völlig normal. Von dreimal am Tag bis dreimal wöchentlich ist alles i.O. Allerdings können Sie mit Zellamare Darm die Verdauung ordentlich auf Trab bringen. Mit zwei Esslöffeln am Tag wird es bald täglich klappen.

### **Kann man Zellamare Darm über den Tag verteilt einnehmen?**

Ja, das ist möglich! Die Wirkung wird dadurch nicht beeinträchtigt.

Zellamare Darm kann aufgelöst in Wasser, Milch, Tee oder anderen Flüssigkeiten getrunken oder mit anderen Lebensmitteln wie z.B. Müsli, Joghurt, Quark, Obstspeisen kombiniert werden.

### **Wann tritt die verdauungsfördernde Wirkung ein?**

Im Unterschied zu Arzneimitteln führt Zellamare Darm zu einer natürlichen Aktivierung des Darms. In der Regel dauert es einige Tage, bis sich ein normaler Rhythmus eingestellt hat. Bei chronischer Verstopfung, deren Ursache hausärztlich abgeklärt wurde, empfiehlt es sich Zellamare Darm mit Zellamare Base zu kombinieren, da einer chronischen Verstopfung sehr häufig eine Kaliumunterversorgung zu Grunde liegt.

### **Kann man zuviel Zellamare Darm einnehmen?**

Die Empfehlung lautet 20 Gramm pro Tag. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass bei einem Körpergewicht von 80 Kilogramm bis zu 8 Esslöffel (80g) ohne unerwünschte Effekte zugeführt werden können. Es kommt dann aber zu entsprechend häufigen Stuhlgängen.

### **Wieviel muß ich bei Zellamare Darm trinken?**

Zellamare Darm ist in sehr wenig Flüssigkeit gut löslich. Ein Nachtrinken von Flüssigkeit ist bei Zellamare Darm nicht erforderlich. Andere Ballaststoffpräparate mit Flohsamen, Weizenkleie oder Leinsamen erfordern die reichliche Aufnahme von Flüssigkeit nach der Einnahme, da diese Ballaststoffe quellen und verkleistern. Dies birgt die Gefahr von Darmverschlüssen. Anders bei Zellamare Darm. Zellamare Darm ist sehr gut löslich auch in kleinen Flüssigkeitsmengen und verkleistert nicht. Einen Esslöffel (10g) können Sie z.B. in einer kleinen Tasse Kaffee lösen. Ein Nachtrinken ist nicht erforderlich, was bei älteren Menschen ein großer Vorteil ist! Ein weiterer Vorteil ist die Konsistenz der Stühle. Bei medikamentösen Abführmitteln wird der Stuhl häufig wässrig. Der Körper verliert viel Wasser und Mineralstoffe. Nicht so bei Zellamare Darm!

### **Gibt es Gewöhnungseffekte?**

Auch bei längerfristigem Genuss von Zellamare Darm kommt es nicht zu Gewöhnungseffekten. Zellamare Darm ist sehr gut verträglich.

### **Wie lange kann man Zellamare Darm anwenden?**

Im Unterschied zu den meisten medikamentösen Abführmitteln wirkt Zellamare Base über einen natürlichen Mechanismus, indem der Ballaststoffgehalt angehoben wird. Wir empfehlen Zellamare Darm daher für die tägliche Langzeitanwendung.

### **Kann ich als Diabetikerin Zellamare Darm einnehmen?**

Ja, das ist empfehlenswert. Verstopfung gehört mit zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden bei Diabetikern, weil Nervenveränderungen am Magen-Trakt zu langsameren Darm-Bewegungen führen. Der Speisebrei wird nur noch unzureichend transportiert, der Stuhl bleibt zu lange im Darm und wird immer weiter eingedickt. Die Folge ist eine Verstopfung. Dadurch wird aber auch die Einstellung von normalen Blutzuckerwerten erschwert. Die zusätzliche Aufnahme von Ballaststoffen ist besonders zu empfehlen, um die Darmtätigkeit anzuregen und die Verstopfung zu lösen. Zellamare Darm bietet für Diabetiker doppelte Vorteile, weil die glykämische Reaktion, das heißt der Anstieg des Zucker- und Insulinspiegels im Blut nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Kuchen) verringert wird. Das haben mehr als 40 wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt. Gleichzeitig sinken die bei Diabetikern oft erhöhten Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyzeride). Der Tagesverzehr von 20 Gramm (2 Esslöffel) entspricht 0,08 BE.

## **Zellamare Darm bei chronischer Verstopfung**

Eine dauerhafte, chronische Verstopfung sollte immer ärztlich untersucht werden.

Bei chronischer Verstopfung liegt häufig ein ausgeprägter Kaliummangel vor, wodurch die Darmträgheit zusätzlich verstärkt wird. Es ist daher besonders sinnvoll, Zellamare Darm in der Kombination mit Zellamare Base zusammen täglich anzuwenden. Einfach zusammen auflösen und trinken.

## **Verändert sich die Haltbarkeit von Lebensmitteln oder Speisen, die mit Zellamare Darm hergestellt wurden?**

Nein! Die Haltbarkeit verändert sich nicht.

## **Kann man Lebensmittel, die mit Zellamare Darm hergestellt wurden, einfrieren?**

Ja!

## **Kann man Zellamare Darm auch in Marmelade einkochen?**

Das ist möglich und empfehlenswert, weil die Zuckerfreisetzung verlangsamt wird. Zellamare Darm ist koch- und backbeständig.

## **Zellamare Darm auf Reisen**

Reise-Verstopfung ist eine der unangenehmsten „Urlaubs-Bekanntschaften“. Stress vor dem Urlaubs-Antritt, langes Sitzen im Flieger oder Auto, ein verschobener Lebensrhythmus, ungewohnte Kost bringen die Verdauung rasch durcheinander. Damit ist jetzt Schluss. Mit Zellamare Darm sichern Sie sich eine gesunde, regelmäßige und normale Verdauung auch im Urlaub! So macht der nächste Urlaub richtig Spaß!

## **Zellamare Darm in der Stillzeit**

Die Umstellung des Hormonhaushalts, Stress und der unregelmäßige, neue Tagesablauf führen oft zu einer trägen Verdauung während der Stillzeit. Insbesondere nach Damm- oder Kaiserschnitt sowie durch schwangerschaftsbedingte Hämorrhoiden kann eine Verstopfung für stillende Mütter zu einer echten Belastung werden. Zellamare Darm ist ein Ballaststoff, der auch während der Stillzeit in der empfohlenen Zufuhrmenge eingenommen werden kann, sicher für Mutter und Kind.

## **Ex-Raucher und Verstopfung**

Zigarettenrauch stimuliert den Darm, weshalb häufig auf Toiletten geraucht wird! Ex-Raucher haben entsprechend oft mit Verstopfungen zu kämpfen, bis sich die Darmtätigkeit wieder eingespielt hat. Gerade für Raucher ist Zellamare Darm daher sinnvoll, auch um die natürliche Darmflora wieder aufzubauen und damit das strapazierte Immunsystem des Rauchers zu stärken.

## **Es wird immer wieder empfohlen, bei Verstopfungen viel zu trinken.**

1,5 Liter Flüssigkeit sollten pro Tag getrunken werden. Eine größere Flüssigkeitszufuhr hat auf die Verdauung keinen Einfluß. Es handelt sich um ein hartnäckiges Gerücht.

## **Seit dem ich pensioniert bin, ist meine Verdauung träge geworden...**

Mit zunehmendem Alter verlangsamen sich viele Stoffwechselprozesse, so auch die Verdauung. Das ist völlig normal. Erst wenn weniger als drei Stuhlgänge pro Woche vorhanden sind, sollte etwas unternommen werden.

## **Können ältere Menschen Zellamare Darm einnehmen?**

Zellamare Darm kann wegen der natürlichen Wirkung ohne Altersbeschränkung eingesetzt werden.

## **Beeinflusst Zellamare Darm die Antibabypille oder andere Medikamente?**

Nein