



Für ein gutes Bauchgefühl

Natürliche Hilfe bei
Sodbrennen
säurebedingten Magenbeschwerden
Durchfall und Reizdarm

Luvos[®]
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 Durchfall 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. Prof. Labenz ist auch Autor der neuen Behandlungsleitlinie zu Sodbrennen. Außerdem finden Sie in dieser Broschüre leckere Rezepte, speziell abgestimmt auf eine empfindliche Verdauung. Die Vorschläge in dieser Broschüre beruhen auf einem ganzheitlichen Ansatz.

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:
säurebedingte Magenbeschwerden,
Sodbrennen, Durchfall, Reizdarm
oder Histamin-Intoleranz.



Säurebedingte Magenbeschwerden

In der Fachsprache werden säurebedingte Magenbeschwerden auch als funktionelle Dyspepsie bezeichnet, da es sich um eine Funktionsstörung handelt. 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, ein übermäßiges Völlegefühl, Übelkeit und Aufstoßen.

Luvos® Heilerde hat eine herausragende Säurebindung

Die natürliche Luvos® Heilerde wird seit Generationen bei säurebedingten Magenbeschwerden eingesetzt. Sie wirkt schnell und anhaltend. Dabei wirkt sie nach einem Multi-Target-Prinzip, kann also mehrere Beschwerden gleichzeitig lindern:

1. Sie hat aufgrund ihrer natürlichen Zusammensetzung eine hohe Säurebindungskapazität.
2. Sie hat aufgrund ihrer großen Oberfläche die Fähigkeit, Stoffe zu ad- und absorbieren.
3. Sie legt sich wie ein Schutzfilm auf die strapazierte Schleimhaut. Damit lindert sie Reizung und Schmerzen.

Was kann ich selbst tun?

Diese Tipps helfen gegen säurebedingte Magenbeschwerden:

- Verringern Sie die Menge an fett- oder zuckerreichen sowie scharfen, stark gewürzten Speisen.
- Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse und Vollkornprodukte.
- Trinken Sie eher stilles Wasser als Mineralwasser.
- Trinken Sie höchstens zwei Tassen Kaffee oder Tee pro Tag.
- Nehmen Sie regelmäßig natürliche Luvos® Heilerde mit ihrer außergewöhnlichen Säurebindungsfähigkeit ein.
- Reduzieren Sie Stress und bauen Sie Entspannungsverfahren in Ihren Alltag ein.



Sodbrennen

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.

Luvos® Heilerde hilft schnell und effektiv

Das reine Naturprodukt Luvos® Heilerde bewährt sich mit seiner herausragenden Säurebindungseigenschaft seit Langem als natürliches Arzneimittel bei Refluxbeschwerden wie Sodbrennen. Sie hat eine einzigartige natürliche Zusammensetzung aus wertvollen Mineralien und Spurenelementen. Damit wirkt Luvos® Heilerde bei Sodbrennen natürlich und effektiv.

In der Behandlungsleitlinie empfohlen

In der neuen medizinischen Leitlinie zur Behandlung von Sodbrennen* werden Arzneimittel wie Luvos® Heilerde zusammen mit allgemeinen Tipps (siehe S. 5) empfohlen, um die Beschwerden rasch zu lindern. „Die häufig eingesetzten Protonenpumpenhemmer (PPI) sollen nur noch eingesetzt werden, wenn sie zwingend erforderlich sind“, erklärt Leitlinien-Autor Prof. Dr. Joachim Labenz. Bisher wurden PPI vielen Patienten verordnet, auch wenn kein Anwendungsgebiet (Indikation), für das sie zugelassen sind, vorlag. Ziel der neuen Leitlinie ist es, eine solche Übertherapie zu vermeiden.

Auch nehmen viele PPI aus Angst, anhaltendes Sodbrennen könne das Risiko für Speiseröhrenkrebs erhöhen. Es gibt jedoch keine Studien, die zeigen, dass PPI Krebs verhindern können. Nach Aussage von Prof. Labenz sind PPI bei vielen Refluxpatienten nicht nötig, um die Beschwerden schnell in den Griff zu bekommen. Dazu genügen säurebindende Arzneimittel. Luvos® Heilerde neutralisiert überschüssige Magensäure und kann dadurch auch unterstützend eingesetzt werden, wenn Patienten PPI ausschleichen wollen.

* S2k-Leitlinie Refluxkrankheit der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) 2022.



Aktuelle Studienergebnisse:

Luvos® Heilerde legt sich wie ein Schutzfilm auf die Speiseröhre

Eine endoskopische Untersuchung des Universitätsklinikums Würzburg zeigt, dass Luvos® Heilerde sich wie eine Schutzschicht auf die Schleimhaut der strapazierten Speiseröhre legt. Den dabei entstandenen Kurzfilm können Sie unter folgendem Link sehen: www.luvos.de/mukosa

Mikrobiom bleibt stabil

Zudem bestätigen erste Studienergebnisse der Ludwig-Maximilians-Universität München, dass die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms unter der Behandlung mit Luvos® Heilerde stabil bleibt.

Was kann ich selbst tun?

Die neue Leitlinie zur Behandlung von Sodbrennen betont, dass sich die Beschwerden schon durch allgemeine Maßnahmen wie eine veränderte Lebensführung verbessern. Folgende Tipps geben die Experten:

- Schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper und auf der linken Körperseite.
- Atmen Sie tief in den Bauch ein und trainieren Sie so das Zwerchfell.
- Menschen mit Übergewicht sollten ihr Gewicht normalisieren.
- Essen Sie nicht zu spät am Abend.
- Bevorzugen Sie gesunde, ballaststoffreiche Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse.
- Nehmen Sie regelmäßig Luvos® Heilerde mit ihrer außergewöhnlichen Säurebindung ein.
- Trinken Sie eher stilles Wasser als Mineralwasser.
- Trinken Sie höchstens zwei Tassen Kaffee oder Tee pro Tag.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten mindestens 30 Minuten pro Tag.

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 Naturheilmittel 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.



Es gibt viele Ursachen für Durchfall. Er kann bei Infektionen wie z.B. Reisediarrhö auftreten, bei Lebensmittelvergiftungen, Stress oder als Nebenwirkung von Medikamenten. Durchfall ist auch ein Symptom bei Histamin-Unverträglichkeit und Reizdarm-Syndrom.

Typische Anzeichen sind: dünner Stuhlgang mehrmals am Tag.

Luvos® Heilerde kann Durchfall schnell stoppen

Die naturreine Luvos® Heilerde verfügt über eine große innere Oberfläche, mit der sie Krankheitserreger und ihre Gifte wie ein Schwamm binden kann. Damit bewährt sie sich seit Langem als Naturarzneimittel gegen Durchfall bei verschiedenen Ursachen. Die gestörte Darmflora findet sanft und ohne Nebenwirkungen zu ihrer natürlichen Balance zurück.

Was kann ich selbst tun?

Mit diesen Tipps unterstützen Sie Ihren Körper bei akutem Durchfall:

- Trinken Sie viel, um die verlorengegangene Flüssigkeit zu ersetzen, am besten Mineralwasser und leicht gesüßte Tees.
- Eine Wärmflasche lindert krampfartige Schmerzen.
- Essen Sie anfangs nur Schonkost: Bananen oder Zwieback, Reis, Kartoffel- oder Haferbrei und gedünstete Möhren.
- Nutzen Sie die schnelle und natürliche Wirkung von Luvos® Heilerde.
- Gehen Sie zum Arzt, wenn die Beschwerden nicht nach 24 Stunden besser werden.

Durchfall als Anzeichen für Reizdarm

Auch der Darm kann von einer funktionellen Störung betroffen sein. Die Betroffenen haben regelmäßig Verdauungsprobleme, doch der Arzt kann keine organische Ursache feststellen. Meist stellt er dann die Diagnose „Reizdarm“. In einer Studie besserte Luvos® Heilerde die Beschwerden bei Reizdarm deutlich, die Lebensqualität der Betroffenen stieg.

Histamin-Intoleranz

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

Zu den Folgen kann Durchfall zählen. In-vitro-Studien zeigen, dass Luvos® Heilerde Histamin und andere Amine sehr gut und schnell bindet.

Mehr Infos

Bei der Gastro-Liga können sich Patienten umfassend über Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Verdauungskrankheiten informieren: www.gastro-liga.de

So bringen Sie Magen und Darm wieder ins Gleichgewicht

Ernährung

Haben Sie Stress mit Magen und Darm, ist es hilfreich, sich bewusster zu ernähren. Die folgenden Tipps auf den nächsten Seiten helfen Ihnen, den gereizten Magen zu beruhigen und die Verdauung zu normalisieren. Versuchen Sie, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern, z. B. morgens Müsli statt Brötchen oder vegetarische Ernährung. Beobachten Sie, ob sich Ihre Verdauung dadurch verbessert.

Welche Lebensmittel sind ratsam?

Der folgenden Liste entnehmen Sie, was Sie bei Reizdarm 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.

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.

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

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, 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, Kürbisspalten, 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





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.

Luvos® Heilerde neutralisiert überschüssige Säure und bindet schädliche Stoffe. Damit wirkt sie natürlich bei Sodbrennen, bindet Cholesterin und Histamin aus der Nahrung und beruhigt den Reizdarm. Äußerlich hilft sie bei Akne, Muskel- und Gelenksbeschwerden. Original Luvos® Heilerde ist seit Generationen bewährt und in der modernen Naturheilkunde unverzichtbar. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Luvos® Heilerde extrafein akut
Säurebedingte Magenbeschwerden
 Arzneimittel gegen säurebedingte Magenbeschwerden

Luvos® Heilerde ultrafein akut
Sodbrennen
 Arzneimittel gegen Sodbrennen

Luvos® Heilerde magenfein Reizdarm
 Medizinprodukt zur unterstützenden Behandlung der funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen Reizdarm und Reizmagen mit Beschwerden wie Durchfall und Blähungen sowie Sodbrennen, Aufstoßen, Magendruck und Völlegefühl.

Adolf Justs Luvos® Heilerde extrafein akut Säurebedingte Magenbeschwerden. Pulver und Kapseln zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei säurebedingten Magenbeschwerden. Adolf Justs Luvos® Heilerde ultrafein akut Sodbrennen. Pulver und Kapseln zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, 61381 Friedrichsdorf.

Luvos® Heilerde ist in Apotheken, Reformhäusern, ausgewählten Drogerien und Bio-Fachgeschäften erhältlich.

Luvos® Heilerde mikrofein Cholesterin

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

Luvos® Heilerde imutox Bindet Schadstoffe

Medizinprodukt zur Bindung von Schadstoffen. Diese Stoffe können im Magen-Darm-Trakt an die Heilerde gebunden und ausgeschieden werden. Unterstützt die Darmsanierung. Bei oxidativem Stress und Histamin- Unverträglichkeit.

Luvos® Heilerde 2 hautfein

Medizinprodukt zur unterstützenden Behandlung bei Akne, Haut-, Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie Entzündungen.

Luvos® Heilerde ist als Pulver und Kapseln zur Einnahme und als Pulver und Paste zur äußerlichen Anwendung verfügbar.

Heilerde-Gesellschaft

Luvos Just GmbH & Co. KG · Postfach 47 · 61371 Friedrichsdorf · www.luvos.de

Bestellcoupon:

Bitte senden Sie mir **kostenlos** den **Ratgeber** für die **Luvos® Heilerde Anwendung** zu.

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

Unterschrift: _____

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



Natürlich gegen säurebedingte Magen- beschwerden

- ✓ wirkt schnell & effektiv
- ✓ lindert Völlegefühl, Übelkeit und Schmerzen
- ✓ befreit von Magendruck und saurem Aufstoßen
- ✓ reines Naturprodukt, ohne Nebenwirkungen

Luvos[®]
HEILERDE
— 100 JAHRE —

www.luvos.de

Adolf Justs Luvos[®] Heilerde extrafein akut Säurebedingte Magenbeschwerden. Pulver und Hartkapseln zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei säurebedingten Magenbeschwerden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Str. 23, 61381 Friedrichsdorf.