**Frühjahrskur: Lockdown-Speck abtrainieren, Darm entgiften und gesund ernähren**

**Der Weg zum Bus und zum Büro ist genauso weggefallen wie die Trainingsstunde oder der Gang ins Fitnessstudio. Dafür lockt der nahe Kühlschrank. Immer mehr Menschen in Deutschland bringen aufgrund des Corona-Lockdowns und Arbeiten im Homeoffice mehr Pfunde auf die Waage. Jetzt heißt es gegensteuern.**

Langsam werden die Tage wieder länger und der Drang nach draußen und zur Bewegung nimmt zu. Das ist gut so - denn wer sich mehr bewegt, lebt gesünder. Durch die Alltagseinschränkungen sind viele Sportgelegenheiten weggefallen, aber in der Regel dürfen wir uns draußen frei bewegen - unter Beachtung der Abstandsregeln. Nur Menschen in Quarantäne sollten zu Hause bleiben.

Für die Bewegung gilt: Sie sollte uns fordern, nur dann verbrennen wir Kalorien. Also beim Spazierengehen die Runde vergrößern und den Schritt beschleunigen; wer kann, sollte auch mal kleine Sprints einbauen. Fahrradfahren ist ebenfalls eine gute Gelegenheiten, um sich ausreichend zu bewegen. Daheim können wir Gymnastik, Yoga und Kraftübungen absolvieren - vielleicht mithilfe von Online-Kursangeboten. Oder wir nutzen den anstehenden Frühjahrsputz als Fitnessprogramm.

**Entgiftungskur für den Darm**

Mit unserer täglichen Nahrung nehmen wir Schwermetalle auf, manche Darmbakterien produzieren Gifte und innere oder äußere Faktoren sorgen für eine erhöhte Histamin-Belastung. Alle Substanzen belasten die Leber, die als zentrales Entgiftungsorgan arbeitet. Da ist es sinnvoll, mit Heilerden wie in Symbio® detox den Darm zu entgiften und auf diese Weise die Leber zu entlasten.

Smektit ist ein natürliches Mineral, das an seiner negativ geladenen Oberfläche positiv geladene Metallionen wie Blei oder Quecksilber physikalisch binden kann. Zusätzlich wirkt es antientzündlich1. Das Medizinprodukt Symbio® detox kombiniert pulverisiertes Diosmektit mit Extrakten aus Myrrhe und Weihrauch - pflanzliche Substanzen, sie sich schon lange in der naturheilkundlichen Medizin bewährt haben: Myrrhe wirkt desinfizierend, Weihrauch antimikrobiell und entzündungshemmend.

In einer Studie2 bewies Symbio® detox seine Fähigkeit, Schwermetalle - Quecksilber und Blei - recht zuverlässig zu binden. Zusätzlich entfernte Symbio® detox in der Studie mehr als 91 Prozent des Histamins aus einer Lösung.
Eine hohe Histaminzufuhr mit der Nahrung kann - besonders bei Menschen mit eingeschränkter Histamin-Abbaukapazität - allergieähnliche Symptome, Kopfschmerzen oder Bauchkrämpfe auslösen. Hier ist es hilfreich, den Histamingehalt im Darm mittels Heilerde zu senken.
Wichtig: Heilerden immer mit viel Flüssigkeit und zeitversetzt zu Medikamenten einnehmen!

**Gesund, aber weniger essen**

Zwar kochen immer mehr Menschen öfters daheim und bringen mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch auf den Tisch. Das freut die nützlichen Bakterien im Darm, die Ballaststoffe als Nahrungsgrundlage benötigen. Ballaststoffe machen länger satt, wirken Verstopfungen entgegen und können auch Blutzuckerspitzen abmildern. Aber oft essen wir jetzt mehr, denn der Gang in die Küche und zum Kühlschrank ist im Homeoffice deutlich kürzer.
Hier gilt es, die Fastenzeit zu nutzen und besonders auf das Naschen zwischendurch zu verzichten. Vielleicht knurrt der Magen weniger, wenn wir stattdessen ein großes Glas Wasser trinken. Und besser zum Apfel oder zur rohen Karotte als zur Schokolade greifen.
Außerdem: Kleinere Portionen sehen auf kleineren Tellern nicht nach weniger aus.

Mehr Informationen unter www.symbiopharm.de

**Der Spezialist für das Heilen mit Bakterien**

Bereits seit 66 Jahren steht bei der **SymbioPharm GmbH** in Herborn die Darmflora mit ihren nützlichen Bakterien im Fokus. Das moderne mittelständische Unternehmen der mikrobiologisch-pharmazeutischen Branche hat sich dem **Heilen mit Bakterien** verschrieben und möchte mit seinen pro- und präbiotischen Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln die guten Besiedler des Menschen fördern.

Wichtigste Grundlage ist die **Mikrobiologische Therapie**, die sich die immunmodulatorische Wirkung spezifischer Bakterien zunutze macht. Lebende probiotische Bakterien wie in Symbioflor® 1 und 2 können die körpereigenen Abwehrkräfte regulieren. Daneben bietet die SymbioPharm GmbH auch Nahrungsergänzungsmittel mit Milchsäurebakterien oder mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Medizinprodukte zur Entgiftung oder für den Intimbereich runden das Portfolio ab.

**Literatur**:

1. González R et al. (2004): Anti-inflammatory effect of diosmectite in hapten-induced colitis in the rat. Br J Pharmacol. 141(6): 951-60.
2. Müller HJ et al. (2019): Smectite for Medical Use and Their Toxin Binding Capacity. J Food Nutr Popul Health 3 (1): 16.

**Bitte schicken Sie uns bei Abdruck ein Belegexemplar zu. Vielen Dank.**

**Pressekontakt**:
Angelika Hecht
SymbioPharm GmbH
Auf den Lüppen 10
35745 Herborn-Hörbach
Tel.: 02772/981-350
eMail: angelika.hecht@symbio.de
[www.symbiopharm.de](http://www.symbiopharm.de)