

## ColoStabil

Darm-aktive Ballaststoff-, Samen- und Hildegard-Kräutermischung  
für die natürliche Anregung von Magen-Darm-Trakt und Ausscheidung



Dick-/ Dünndarm reinigen –  
regenerieren – vitalisieren

### ColoStabil wurde entwickelt zur Förderung bzw. Normalisierung:

- für ein gutes Bauchgefühl und gutes Allgemeinbefinden
- einer harmonischen Verdauung und stabilen Darmtätigkeit
- einer Selbstreinigung von Dickdarm und Dünndarm
- von Darmmilieu und Darmflora
- von Regenerations- und Abwehrkräften des Organismus
- einer Bindung und Ausscheidung von unerwünschten Stoffen im Darm

### Verdauung und Allgemeinbefinden

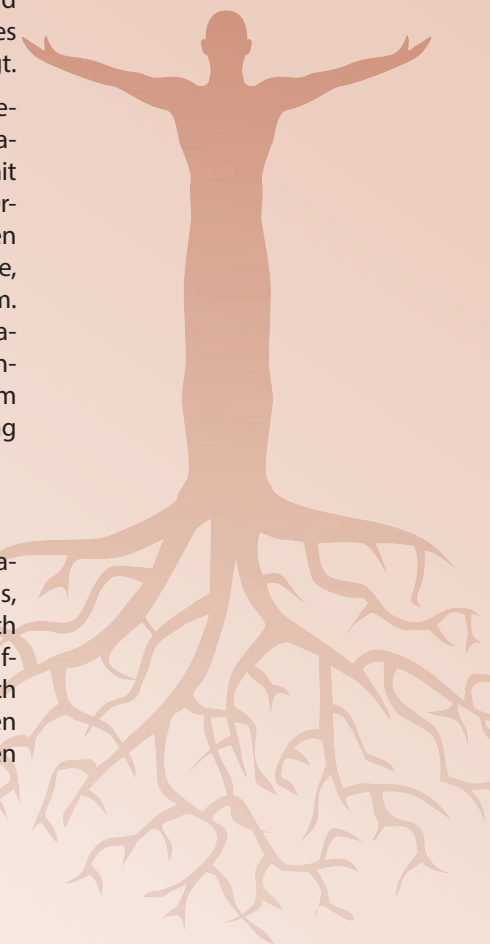
ColoStabil ist eine vollwertige, natürliche Lebensmittelzubereitung – eine bewährte Rezeptur aus darmaktiven Ballaststoffen, Samen, traditionellen Gewürz- und Heilpflanzen sowie deren Bestandteilen. Neben einem hohen Faseranteil enthalten die natürlichen Zutaten ein breites Spektrum an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Bitterstoffen.

Ballast-, Struktur- und Faserstoffe sind wichtig für eine harmonische Funktion des Verdauungstrakts und eine angenehmere Stuhlbeschaffenheit. Aber auch die zuverlässige und zügige Ausscheidung von Abbauprodukten aus Verdauung und Stoffwechsel über den Darm wird von Ballaststoffen gefördert. Mit rund 400 qm Gesamtoberfläche ist der Darm unser größtes und wichtigstes Ausscheidungsorgan, welches zudem 80% unserer Immunzellen beherbergt.

Lange sind die Zusammenhänge zwischen einer guten Verdauung und gutem Allgemeinbefinden kaum beachtet worden. Noch sind die weiteren Auswirkungen der unüberschaubaren Palette an Hilfs- und Zusatzstoffen in Fertiggerichten und Fastfood nicht erforscht, mit welchen unsere moderne, industrielle Ernährung den Darm und in der Folge auch den Organismus mit seinen Abbau- und Ausscheidungssystemen herausfordert. Größere Mengen konzentrierter und schnell verdaulicher Kohlenhydrate (Einfachzucker, Weißmehlprodukte, polierter Reis, Kartoffelprodukte) führen auf Dauer häufig zu einer Übersäuerung im Darm. Menschen, die Nahrungseiweiß nur unzureichend verdauen, können im Darm eine Überbäuerung ausbilden. Beide Fehlverdauungen begünstigen Ungleichgewichte in der Zusammensetzung der Darmflora und damit Dysbiosen mit ungünstigen pH-Milieu-Verschiebungen im Darm. Auf Dauer kann dies die allgemeine Darmgesundheit, die Verträglichkeit von Nahrung sowie Stoffen aus der Umwelt, aber auch die Immunkraft beeinträchtigen.

### Ballaststoffe sind »Erde für das Gedeihen des Darms«

In unserer täglichen modernen Ernährung suchen wir oft vergeblich nach den wichtigen Faser-, Quell- und Schleimstoffen, welche eine Erleichterung des gesamten Verdauungssystems, vor aber allem des Darms mit sich bringen. Ziel ist es einen kompakten Nahrungsbrei durch die Faserstruktur aufzulockern und damit eine natürliche Durchsetzung mit Verdauungssäften, Spaltenzymen sowie Darmflora zu fördern. Experten beklagen, daß wir heute nur noch 10% der Ballaststoffmenge zu uns nehmen, verglichen mit dem Durchschnitt der ländlichen Bevölkerung vor noch 50 Jahren. Nationale und internationale Ernährungsorganisationen empfehlen daher eine langfristige Ballaststoffzufuhr von mindestens 30g/Tag.



**ColoStabil** enthält viele lösliche und unlösliche Ballast-, Schleim- und Faserstoffe, welche die Darmtätigkeit und Selbstreinigung des Darms anregen. Enthaltene Dinkelkleie und Flohsamen/Flohsamenschalen fungieren wie »Rohrreiner«. Durch ihre Fähigkeit, Substanzen an sich zu binden, können unerwünschte Stoffe aus dem Darm reduziert und gleichzeitig ihre (Rück-)Resorption vermieden werden.

Faserstoffe können zu einem Mehrfachen ihres Trockenvolumens aufquellen. Dem Magen geben Sie dadurch ein längeres Sättigungsgefühl, weshalb wir **ColoStabil** in unserem Stoffwechselprogramm **dr. reinwald metabolic regulation®** zusammen mit **MAP®** gerne als vollwertiges, kalorienarmes Frühstück oder als Zwischenmahlzeit empfehlen. Zudem können sie einen Rezeptorreiz auf die Darmwand ausüben, was einen schnelleren Transport des Darminhalts anregt. Eine Verkürzung der Darmpassagezeit entlastet die Darmschleimhaut und verringert automatisch wiederum die Aufnahmezeit für unerwünschte Stoffe im Dickdarm.

Gleichzeitig dienen probiotische Ballaststoffe den gesundheitsfördernden Mikroorganismen im Dickdarm als Nahrung. Diese Faserstoffe sind „Nährboden“ für wichtige Bakterienstämme, die im Darm für den Aufbau einer physiologisch ausgeglichenen Flora verantwortlich sind. Eine Stabilisierung also für das empfindliche und oftmals, aufgrund von Streß oder ungeeigneter Ernährung, gestörte Gleichgewicht unseres Darms. Eine geeignete Flora trägt wiederum zu einem günstigen Darmmilieu bei, welches wichtig ist für den Aufschluß der Nahrung durch Spaltenzyme und fördert insgesamt die natürliche Immunabwehr, die zu 80% im Darm beherbergt ist.

Obwohl der Anteil an Randschichten (Kleie) nur ca. 20% des gesamten Kornes beträgt, sind in ihnen 40% der Vitamine, 55% der Mineralstoffe und 80% der wichtigen Ballaststoffe enthalten. Die heimische Getreidekleie ist weiterhin ein wertvoller natürlicher Träger essentieller Spurenelemente wie Selen, Zink, Kupfer, Chrom, Eisen, Kobalt und Mangan.

### Aus der Wunderwelt der Früchte ...

OPC, Polyphenole, Bioflavonoide, Anthocyane, Resveratrol – man traut diesen Wirkstoffen doch zahlreiche Eigenschaften zu, die sogar unser Leben verlängern sollen, denn Antioxidantien sollen in der Lage sein, die Alterungsprozesse unserer Zellen zu verlangsamen. Inzwischen gibt es zahlreiche Hinweise auf eine breite Schutzfunktion dieser bioaktiven Pflanzenstoffe. Es werden ihnen antioxidative, gefäßschützende und immunstärkende Effekte zugeordnet.

Im Fokus der Forschung stehen zur Zeit die Proanthocyanidine (OPC), die vor allem in Aroniabeeren enthalten sind. Das antioxidative Potential von Aronia-Frischsaft erreicht dabei das 4 – 5fache von Granatapfel- oder Cranberrysaft. Antioxidantien haben eine Schutzwirkung gegenüber Freien Radikalen, das sind reaktive Sauerstoffverbindungen, welche bei vielen Stoffwechselvorgängen in unserem Körper entstehen und welche für den sog. oxidativen Streß und für Zellschädigungen verantwortlich gemacht werden.

Die Acerolakirsche ist eine weitere Frucht, die das Potential von **ColoStabil** bereichert: ursprünglich auf der mexikanischen Halbinsel Yucatán beheimatet, ist die Acerola die reichste Vitamin-C-Quelle der Natur. Sie liefert 30mal mehr Vitamin C als eine Zitrone und 15mal mehr als Peperoni oder Paprika. Im Gegensatz zu vielen synthetischen Ascorbinsäuren (welche in ungünstigen Fällen noch nicht einmal zu 5% biologisch verfügbar sind und außerdem sauer verstoffwechselt werden) liefert die Acerola zusätzlich natürliche Pflanzenstoffe. Die Kombination beider Zutaten - Acerola und Aronia - in **ColoStabil** soll einen synergetischen Effekt haben, durch die gegenseitige Unterstützung der verschiedenen, enthaltenen Antioxidantien.

Besonders wertvoll ist auch der außerordentlich hohe natürliche trans-Resveratrol-Gehalt in **ColoStabil**. Resveratrol ist nicht zuletzt wegen des »französischen Paradoxons« bekannt (NANCY-Studie): Obwohl die Franzosen mehr Rotwein trinken, leben Sie im Durchschnitt länger als andere Völker.

### Was Hildegard von Bingen noch über Kräuter und Heilpflanzen wußte ... nutzen wir in ColoStabil

Kräuterbestandteile und deren darmaktive Pflanzenstoffe, Mikronährstoffe, Antioxidantien, Bitterstoffe, Flavonoide und ätherische Gewürzöle können die Aktivität von Entgiftungsorganen, wie z.B. Leber, Galle, Nieren und natürlich den Darm selbst, anregen.

Über nachfolgende, oftmals vergessene Helfer aus der traditionellen Kräuterheilkunde geben Kompendien der »Hildegard-Medizin« detailliert Auskunft:

Artischocke (*Cynara cardunculus*), Enzianwurzel (*Gentiana radix*), Löwenzahnwurzel (*Taraxaci radix*), Mariendistel (*Silybum marianum*), Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*), Kümmel (*Carum carvi*), Bertram (*Anacyclus pyrethrum*), Galgant (*Alpinia officinarum*)

Die Mischung in **ColoStabil** stellt eine ganzheitliche Weiterentwicklung bewährter Darmreinigungen, wie z.B. der nach Robert Gray, dar und eignet sich hervorragend sowohl für die Dauer- als auch für eine Kuranwendung.

### Zutaten

Haferkleie, Dinkelkleie, Hanfsaat gemahlen, Brokkolipulver, Flohsamen ganz, Leinsamen ganz, Flohsamenschalen, Flohsamen gemahlen, Aroniabeeren gemahlen, Acerolakirschenpulver, Artischockenpulver, Gewürzmischung: u.a. Enzianwurzel, Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Bertram, Nelke, Kümmel

Frei von Milch, Ei, Salz, Zucker, Soja, Hefe, Geschmacksverstärkern, Konservierungs- und Farbstoffen.

## Verzehrempfehlung

1 mal täglich 1 gehäuften Eßlöffel (ca. 15 Gramm) an Saft, warmes oder kaltes Wasser, Milch, Joghurt, Müsli, oder Obst geben. Gut verrühren oder verquirlen.

Erfahrungen zeigen, dass die Umstellung auf ballaststoffreiche Kost anfangs als ungewohnt empfunden wird. Wir empfehlen deshalb, den Verzehr von einem gehäuften Esslöffel innerhalb einer Woche zu steigern.

Zur Anwendung im Rahmen einer Darmreinigungskur für 4 – 6 Wochen die doppelte Menge verzehren.

## Inhalt

450 g Mischung. Ausreichend, je nach Dosierung, für 30 – 15 Tage.

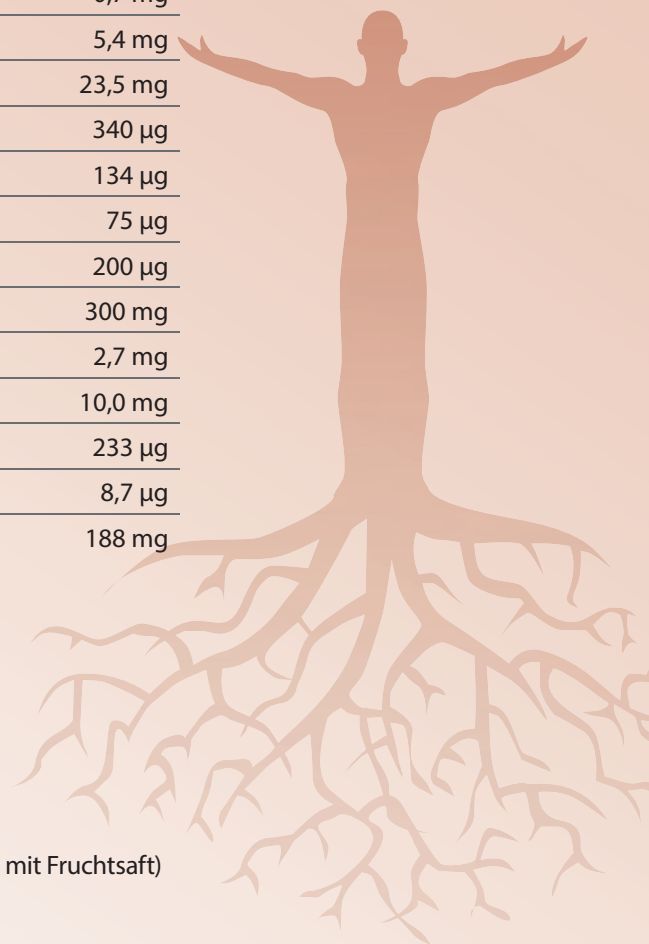
Nährwert	RDA/GDA	Pro 15g	Pro 100g
Energie / Brennwert	0,7 %	14 kcal (59 kJ)	93 kcal (390 kJ)
Kohlenhydrate	1,2 %	3,2 g	21,3 g
Fett	1,1 %	0,8 g	5,3 g
Eiweiß	3,6 %	1,8 g	12,0 g
Ballaststoffe	38,6 %	9,6 g	64,0 g
Calcium	12,5 %	100 mg	665 mg
Magnesium	56,0 %	210 mg	1.400 mg
Kalium	15,5 %	310 mg	2.070 mg
Natrium	0,25 %	6 mg	40 mg
Phosphor	45,7 %	320 mg	2.140 mg
Eisen	42,9 %	6 mg	40 mg
Kupfer	10,0 %	0,1 mg	0,7 mg
Mangan	40,0 %	0,8 mg	5,4 mg
Zink	35,0 %	3,5 mg	23,5 mg
Folsäure (Vit. B9)	25,0 %	50 µg	340 µg
Jod	13,3 %	20 µg	134 µg
Selen	20,0 %	11 µg	75 µg
Biotin (Vit. H / B7)	60,0 %	30 µg	200 µg
Vitamin C	56,3 %	45 mg	300 mg
Vitamin B1	36,4 %	0,4 mg	2,7 mg
Vitamin B6	107,1 %	1,5 mg	10,0 mg
Vitamin K	46,7 %	35 µg	233 µg
Vitamin D	26,0 %	1,3 µg	8,7 µg
<i>trans</i> -Resveratrol		28 mg	188 mg

RDA/GDA/Tagesempfehlung: gem. LMKV bzw. RL 2008/100/EG

Als Naturprodukt unterliegt **ColoStabil** natürlichen Nährwertschwankungen.

## Verwendung von ColoStabil:

- bei dysregulierter Verdauung oder Darmträgheit
- zur Verbesserung der Stuhlbeschaffenheit
- als wertvolle Nährstoff- und Ballaststoffquelle
- für einen vielseitigen, ausgewogenen Ernährungsplan
- als sättigende, unbelastende, kalorienarme Zwischenmahlzeit (z.B. Shake mit Fruchtsaft)
- vor und nach sportlicher Aktivität
- vor und während Basen- und Ausscheidungs-Kuren
- vor und während gewichtsreduzierender Diätformen



## Rezept-Tipp: ColoStabil-Shake

Zum Frühstück oder als kalorienarme Zwischenmahlzeit, ideal vor Sport oder zur Gewichtskontrolle. Am besten zusammen mit **VitalBase®** und **MAP®**!

Neben der Ballaststoff- und Vitalstoffversorgung haben Sie dann auch gleich eine optimale Zufuhr aus Basen, Mineralien und den 8 essentiellen Aminosäuren. Eine komplette, kalorienarme und hoch nährstoffdichte Mahlzeit, die Verdauung und Kreislauf kaum belastet.

### Wir empfehlen ColoStabil

z.B. als Shake täglich für ein darmgesundes Frühstück oder als kalorienarme Zwischenmahlzeit aus darmaktiven Ballaststoffen, Samen, traditionellen Gewürz- und Heilpflanzen sowie deren Bestandteilen. **ColoStabil** selbst enthält kaum Kohlenhydrate. Lediglich der Fruchtzucker aus verwendeten Säften liefert bis ca. 30g Fructose. Natürlicher Fruchtzucker ist ein gesunder Zucker, der den Blutzuckerspiegel kaum berührt und daher nahezu keine Insulinreaktion hervorruft. Deshalb eignet sich das **ColoStabil-Shake** auch hervorragend für die kleine Mahlzeit vor sportlicher Aktivität oder während Kuren und Diäten, vor allem zur Gewichtsreduktion, denn **ColoStabil** ist aufgrund seines hohen Ballaststoff- und Quellstoffgehalts sehr sättigend, aber ohne zu belasten.

### Dazu VitalBase® mit Apfelpektin

Aufgrund abbauender Stoffwechselforgänge während Diäten, aber auch aufgrund sportlicher Muskelleistung (Lactatbildung) entstehen vermehrt saure Abbauprodukte. In normalem Maße ist dies ebenso im tagtäglichen, regulären Stoffwechselgeschehen der Fall. Diese sauren Abfälle gilt es zu puffern und auszuscheiden, denn immer mehr Menschen geraten aus dem Gleichgewicht - zum einen durch Streß und zum anderen durch unsere moderne Ernährungsweise. Diese ist meist arm an Vitalstoffen aber reich an prozessierten, säurebildenden Kohlenhydraten, wie Zucker, Weißmehl, polierter Reis, etc. Basische Mineralstoffe in **VitalBase® mit Apfelpektin** können dazu beitragen diese täglichen Säuren-Basen-Dysbalancen sowie den Elektrolyt-Haushalt auszugleichen.

#### TIPP! – Und so einfach wird's gemacht:

In einen Mixer oder Shaker geben Sie:

- 200 – 300 ml Direktsaft aus Apfel, Birne oder Ananas, je nach Geschmack auch verdünnt mit Wasser
  - 2 – 3 TL **ColoStabil**
  - 1,5 TL **VitalBase® mit Apfelpektin**
- durchquirlen – fertig – zügig trinken



### Und dann dazu noch 5 Presslinge MAP® (Master Amino Acid Pattern)

**MAP®** ist eine Revolution in der Eiweißernährung. Da es gemäß dem spezifischen menschlichen Aminosäurenmuster zusammengesetzt ist, liefert **MAP®** den weltweit höchsten Proteinnährwert mit der geringsten Menge an Stickstoffabfall, was gleichzeitig die geringste Belastung der Abbauporgane (Leber und Nieren) bedeutet. **MAP®** bringt Körper und Konstitution in Form.



**ColoStabil** sowie unsere anderen Produkte erhalten Sie bei:



Weiterführende, spezielle Infoblätter sind erhältlich unter [www.drreinwald.de](http://www.drreinwald.de):

- **MAP®** Basisinformation
- **VitalBase®** Basisinformation
- Stoffwechselprogramm dr. reinwald **metabolic regulation®**

Weitere Informationen über die Möglichkeiten der Ernährungsmedizin finden Sie unter [www.drreinwald.de](http://www.drreinwald.de).

Rechtlicher Hinweis: Dieses Produkt dient der Ernährung und berührt deshalb nicht das Heilmittelwerbe-gesetz (HWG). Ein guter Ernährungsstatus kann dem Organismus helfen Erkrankungen vorzubeugen oder diese zu überwinden. Alle Aussagen beschreiben Eigenschaften und physiologische Wirkungen, die bei Konsumenten natürlicherweise unterschiedlich ausfallen können, und stellen keine Heil- oder Gesundheitsversprechen dar.



... für eine Gesundheit in Balance