

Substanzen über deine Atemwege auf. Chemische Reinigungsmittel, schädliche Bakterien und Viren gelangen direkt über die Atemwege in deinen Körper und können dort dein Mikrobiom schädigen. Akute wie auch chronische Atemwegserkrankungen können die Folge sein. Reinige deine Umgebung daher rein natürlich. Setze auch hier auf fermentierte Mikroorganismen-Produkte für den häuslichen Gebrauch! MikroVeda bietet ausschließlich ur-natürliche, hautverträgliche Produkte, welche sich durch ein stabiles Milieu auszeichnen und sicher, umweltfreundlich und sauber deine Umgebung pflegen. Achte dabei vor allem auf Schlaf- und Wohnräume, Essplätze, Küchen- und Badezimmer-Oberflächen, Schlaf- und Liegeplätze von Haustieren, sowie Wäsche und Textilien, die deine Haut berühren.



### Körperpflege:

Ebenso wie über die Luft und das Essen nimmst du auch über die Haut jede Menge Substanzen auf, die deinen Körper schädigen können. Neben pathogenen Bakterien und Viren sind es auch hier chemische Substanzen, die dein Mikrobiom auf der Haut und im Körper stören können. Hautprobleme, aber auch Beschwerden, die aus einer

inneren Störung des Mikrobioms resultieren, können die Folge sein. Pflege und reinige deine Haut ausschließlich mit natürlicher Kosmetik und reduziere die Pflege auf ein Minimum, damit die Haut die Möglichkeit hat, sich durch eine gesunde Hautbarriere selbst gesund zu erhalten. Auch hier können abgestimmte, fermentierte Mikroorganismenkomplexe unterstützend sein, vorbeugend in der täglichen Hygiene aber auch bei akuten oder chronischen Störungen. Die MikroVeda Rezepturen sind auf das Mikrobiom der Haut abgestimmt, natürlich und bio-konform.



### Nach der Kur:

Im Anschluss an die Kur eignet sich die regelmäßige Einnahme mikrobiotischer Nahrungsergänzungen in Form von Mundsprays (z.B. MikroVeda M33+) oder der weiteren Einnahme von MikroVeda LIFE oder LIFE PUR o.ä. im Alltag mit individueller Dosierung nach Bedarf. Auch sollte weiterhin auf eine gesunde Ernährung auch mit probiotischer Vielfalt geachtet werden wie auch die konsequente Einhaltung einer chemiefreien Reinigung und Körperpflege.

	MikroVeda Balance Darm Aufbau Kur <b>Beginner</b>		MikroVeda Balance Darm Aufbau Kur <b>Sensitive</b>		MikroVeda Balance Darm Aufbau Kur <b>Classic</b>		2 P H A S E N K U R	MikroVeda Balance Darm Aufbau Kur <b>Activate Sensitive</b>		MikroVeda Balance Darm Aufbau Kur <b>Activate Classic</b>		MikroVeda Balance Darm Aufbau Kur <b>Balance Activate</b>		
	MikroVeda LIFE PUR	MikroVeda LIFE	MikroVeda LIFE PUR	MikroVeda LIFE PUR	MikroVeda LIFE	MikroVeda LIFE		MikroVeda BALANCE ACTIVATE	MikroVeda LIFE PUR	MikroVeda BALANCE ACTIVATE	MikroVeda LIFE	MikroVeda BALANCE ACTIVATE	MikroVeda BALANCE ACTIVATE	
Woche 1	1 EL (ca. 12 ml) morgens		1 EL (ca. 12 ml) morgens		1 EL (ca. 12 ml) morgens			1 EL (ca. 12 ml) morgens		1 EL (ca. 12 ml) morgens		1 EL (ca. 12 ml) morgens		Woche 1
Woche 2	2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends			1 EL (ca. 12 ml) morgens		1 EL (ca. 12 ml) morgens		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		Woche 2
Woche 3	2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends			1 EL (ca. 12 ml) morgens		1 EL (ca. 12 ml) morgens		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		Woche 3
Woche 4	1 EL (ca. 12 ml) bis aufgebraucht morgens	1 EL (ca. 12 ml) abends	1 EL (ca. 12 ml) bis aufgebraucht morgens	1 EL (ca. 12 ml) abends	1 EL (ca. 12 ml) bis aufgebraucht morgens	1 EL (ca. 12 ml) abends		1 EL (ca. 12 ml) morgens		1 EL (ca. 12 ml) morgens		1 EL (ca. 12 ml) bis aufgebraucht morgens	1 EL (ca. 12 ml) abends	Woche 4
Woche 5		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		1 EL (ca. 12 ml) bis aufgebraucht morgens	1 EL (ca. 12 ml) abends	1 EL (ca. 12 ml) bis aufgebraucht morgens	1 EL (ca. 12 ml) abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends	Woche 5
Woche 6		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends			2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends	Woche 6
Woche 7		2 EL (ca. 25 ml) bis aufgebraucht morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) bis aufgebraucht morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) bis aufgebraucht morgens und abends			2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) bis aufgebraucht morgens und abends	Woche 7
Woche 8									2 EL (ca. 25 ml) bis aufgebraucht morgens und abends		2 EL (ca. 25 ml) bis aufgebraucht morgens und abends			Woche 8



### ZUCKERFREI! Aber warum ist Zucker auf der Zutatenliste?

Unsere vergemeinschafteten Mikroorganismenstämme benötigen ein geeignetes Futter, um sich ideal zu vermehren und ihre Funktionen optimal durchführen zu können. Da wir sie während der Fermentation nicht mit Vollkornbrot und Gemüse füttern können, setzen wir auf hochwertige Zucker in kontrollierter Bio-Qualität. Diese Zucker werden dann während des Fermentationsvorgangs vollständig durch die Mikroorganismen verbraucht und unter anderem in Milchsäure umgewandelt. Unsere Endprodukte sind daher nahezu zuckerfrei (0,21 g/25 ml).

### MikroVeda BALANCE Kuren auch für Schwangere, Kinder oder chronisch Erkrankte?

Alle unserer Kur-Produkte sind gut verträglich, gluten- und laktosefrei und ebenso für Schwangere und Kinder geeignet. Bei kleinen Kindern sollte bis zur Gabe fester Nahrung abgewartet und die Dosis entsprechend verringert werden (1 TL täglich bei Kindern zwischen 6 Monaten und 6 Jahren). Solltest du dich zurzeit in medikamentöser Behandlung befinden, sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Besprich die begleitende Durchführung der Kur dennoch mit deinem behandelnden Arzt oder Therapeuten.

### Vorteile gegenüber anderer Darm-Kuren:

- **Qualität:** Bio, vegan, ohne Zusätze, nicht sterilisiert, gentechnikfreie und nicht gefriergetrocknete Mikroorganismen
- **Flüssig-Fermente:** Aufnahme der Substanzen und erste Verdauungsleistung bereits im Mundraum über die Schleimhäute
- **Optimiertes Milieu** durch vergemeinschaftete Mikroorganismen und abgestimmte Kräuter und Pflanzen
- **Lange Haltbarkeit** durch stabiles, ausfermentiertes Milieu
- **Mehrstufiges, einzigartiges Fermentationsverfahren** der Traditionsmanufaktur MikroVeda - Gute Bakterien - Made in Germany
- **Natürliche Darmreinigung ohne Abführung**

### Spezielle Hinweise zu Gesundheitsthemen und diesbezüglicher Empfehlungen

Die von uns durchgeführte Beratungsleistung ersetzt keinen ärztlichen Rat und die aus einem Arztbesuch ggf. resultierende verschriebene Verwendung von indizierten Arzneimitteln. Bei den vorgestellten Produkten und deren Anwendungsbeispielen handelt es sich nicht um pharmakologisch wirkende Arzneimittel, sondern um ernährungsphysiologisch wirkende Nahrungsergänzungsmittel, die im Rahmen einer gesunden Ernährung zuträglich sein können. Deren Wirksamkeit wird von der Schulmedizin nicht anerkannt, da es hierfür noch an placebo-kontrollierten klinischen Studien mangelt. Wenn wir hier von Therapieerfolgen berichten, handelt es sich um punktuelle und individuelle Erfahrungsberichte. Diese Ergebnisse sind ohne weiteres auf Dritte nicht übertragbar. Insbesondere für Therapeuten gilt, dass jeder Therapeut entsprechend der individuellen Risikobewertung gemeinsam mit seinem Patienten über einen Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln im Rahmen seiner Therapie entscheiden muss.)



DE-ÖKO-037  
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

MikroVeda GmbH  
Im Kuckucksfeld 1  
D-47624 Kevelaer  
info@mikroveda.de  
www.mikroveda.info  
DE-ÖKO-037



# MikroVeda

## BALANCE DARM AUFBAU-KUREN

*Für deine individuelle  
Mikrobiom-Balance!*

### REINIGUNG, UMBAU & MIKROBIOM-AUFBAU



#### Wann empfehlen wir eine BALANCE DARM AUFBAU KUR?

- Empfindliche Darmflora
- Gestörtes Bakteriengleichgewicht im Darm
- Kurzzeitige Phasen schlechter Ernährung
- Begleitend bei Ernährungsumstellung
- Wunsch nach Darmreinigung und -sanierung
- Begleitend bei und nach Antibiotika-Einnahme



#### Ablauf: 2 Phasen-Kur:

##### Hilf deinem Körper sich selbst gesund zu erhalten!

1. Schonend natürliche Darmreinigung ohne unangenehme Abführung: Du bemerkst vermutlich zuerst eine Veränderung deines Toilettenganges/Stuhlganges: Du gehst regelmäßiger und Konsistenz sowie Aussehen sind fluffiger, gleichmäßiger.
2. Unterstützung der körpereigenen Sanierung und Aufbau des Mikrobioms der Verdauungsorgane: Das Milieu in deinen Verdauungsorganen verändert sich. Unterstützt durch eine ausgewogene, vollwertige Ernährung verringert sich das Verlangen nach zucker- und fettreichen Lebensmitteln. Du isst intuitiver und fühlst dich besser, fitter, ausgeglichener.

#### Warum 6 verschiedene Darm-Kuren?

- **Individuelle Bedürfnisse**
- **Individuelle Geschmacksvorlieben** (Unsere Fermente sind frei von jeglichen Aromen: der Geschmack fermentierter Lebensmittel ist speziell und für viele gewöhnungsbedürftig. Verschiedene fermentierte Kräuter und Pflanzen verändern den Geschmack)
- **Individuelle Empfindlichkeiten** auf Kräuter/Pflanzen

#### Die 2-Phasen Kur im Baukasten-Prinzip:

##### Welche Kur ist die passende für mich?

#### BEGINNER (LIFE & LIFE PUR)

- Empfohlenes Kennenlern- oder Einsteiger-Paket: Sanfter Einstieg mit etwas intensiverer Aufbauphase
- Vorteile fermentierter Kräuter und Pflanzen erwünscht (Ananas, Angelikawurzel, Anis, Basilikumkraut, Dillfrüchte, Fenchel, Heidelbeerblätter, Himbeerblätter, Ingwer, Kümmel, Odermennigkraut, Olivenblätter, Oreganum, Pfefferminze, Rosmarinblätter, Rotkleeblüten, Salbeiblätter, Schwarzkümmelsamen, Süßholz, Thymian, Traubenkernmehl (enthält OPC))
- Sanfter Einstieg mit mildem Geschmack erwünscht (LIFE PUR ohne Kräuter)
- Optimale Standard-Kombination aus verschiedenen Levels der pH-Wert-Stimulation im Rahmen der Kur (stärkere bis sanftere pH-Wert-Stimulation über die Kur-Einnahmephasen)

#### SENSITIVE (2 x LIFE PUR)

- Bevorzugte Wahl bei Empfindlichkeit gegenüber einigen Kräutern
- Bei erhöhter Sensibilität und Unsicherheiten bezüglich eventueller Verträglichkeit
- Bisher noch ohne Erfahrung mit Fermenten
- Stärkere pH-Wert-Stimulation erwünscht, bei etwas sanfterer Struktur des Mikroorganismen-Komplexes im Vergleich zum MikroVeda LIFE
- Besonders sanfte, natürliche Unterstützung des Stoffwechsels

#### CLASSIC (2 x LIFE)

- Unterstützende Funktionen fermentierter Kräuter und Pflanzen auf die Verdauung erwünscht (Ananas, Angelikawurzel, Anis, Basilikumkraut, Dillfrüchte, Fenchel, Heidelbeerblätter, Himbeerblätter, Ingwer, Kümmel, Odermennigkraut, Olivenblätter, Oreganum, Pfefferminze, Rosmarinblätter, Rotkleeblüten, Salbeiblätter, Schwarzkümmelsamen, Süßholz, Thymian, Traubenkernmehl (enthält OPC))
- Sanftere pH-Wert-Stimulation erwünscht mit etwas intensiverer Struktur des Mikroorganismen-Komplexes und seiner Stoffwechselprodukte aus der Fermentation (Enzyme, antioxidative Substanzen) im Vergleich zum MikroVeda LIFE PUR.
- Sanfte natürliche Unterstützung des Stoffwechsels

#### ACTIVATE SENSITIVE (LIFE PUR & BALANCE ACTIVATE)

- Abgestimmtes Kräuter-Ferment soll optimal über eine sanfte und schonende Darmreinigung natürlich unterstützen.
- Wird gerne in den alltäglichen Ernährungsplan integriert, z.B. bei:
- Diagnose oder Vermutung eines gestörten Bakteriengleichgewichts
- Vorliegenden, langfristigen Darm-/Verdauungsproblemen
- Empfindlichkeit gegenüber einiger Kräuter
- Bei erhöhter Sensibilität und Unsicherheiten bezüglich eventueller Verträglichkeit
- Vorteile fermentierter Pflanzen erwünscht (MikroVeda BALANCE ACTIVATE: Papaya, Granatapfelkerne, Ananas, Oregano)
- Stärkere pH-Wert-Stimulation bei sanfterer Struktur des Mikroorganismen-Komplex im Aufbau erwünscht [im Vergleich zum MikroVeda LIFE.

#### ACTIVATE CLASSIC (LIFE & BALANCE ACTIVATE)

- Abgestimmtes Kräuter-Ferment soll sanfte und schonende Darmreinigung natürlich unterstützen.
- Bei Diagnose oder Vermutung eines gestörten Bakteriengleichgewichts
- Bei vorliegenden, langfristigen Darm-/Verdauungsproblemen
- Sanftere pH-Wert-Stimulation und intensivere Struktur des Mikroorganismen-Komplexes im Aufbau erwünscht.

#### BALANCE ACTIVATE (2 x BALANCE ACTIVATE)

- Abgestimmtes Kräuter-Ferment soll sanfte und schonende Darmreinigung natürlich unterstützen.
- Wird gerne in den alltäglichen Ernährungsplan integriert, z.B. bei: Diagnose oder Vermutung eines gestörten Bakteriengleichgewichts Vorliegenden, langfristigen Darm-/Verdauungsproblemen Vorteile fermentierter Kräuter und Pflanzen erwünscht (MikroVeda BALANCE ACTIVATE: Papaya, Granatapfelkerne, Ananas, Oregano, OPC)
- Sanftere pH-Wert-Stimulation und intensivere Struktur des Mikroorganismen-Komplex im Aufbau erwünscht
- Therapeutischer Ansatz bei akuter Dysbiose

#### Die Produkte der BALANCE DARM AUFBAU KUREN im Überblick:

##### MikroVeda LIFE PUR:

Finde deine individuelle Mikrobiom-Balance, indem du auf unser sanftes Einsteiger-Ferment MikroVeda LIFE PUR setzt. Es besitzt eine reduzierte, antiallergene Rezeptur und ist daher besonders sanft, verträglich und für Allergiker geeignet. Den Schwerpunkt bildet der fermentierte Mikroorganismenkomplex im LIFE PUR, welcher in seiner Darreichungsform ein dem Darm nachempfundenes Milieu darstellt.

##### MikroVeda LIFE mit Kräutern:

Alternativ kannst du das MikroVeda LIFE für die Einstiegsphase nutzen. Die Dosierung ist auch hier wie oben beschrieben. Das MikroVeda LIFE bietet neben dem bewährten MikroVeda Mikroorganismenkomplex als fermentiertes Kräuter- und Pflanzenferment zusätzlich wertvolle Substanzen, welche aus der gezielten Fermentation der ausgewählten Kräuter und Pflanzen entstehen und eine besonders hohe Zellverfügbarkeit aufweisen. Diese Mischung unterstützt die Verdauungs- und Stoffwechsellvorgänge zusätzlich.

##### Enthaltene, fermentierte Kräuter- und Pflanzenmischung:

Ananas, Angelikawurzel, Anis, Basilikumkraut, Dillfrüchte, Fenchel, Heidelbeerblätter, Himbeerblätter, Ingwer, Kümmel, Odermennigkraut, Olivenblätter, Oreganum, Pfefferminze, Rosmarinblätter, Rotkleeblüten, Salbeiblätter, Schwarzkümmelsamen, Süßholz und Thymian.

Reagierst du empfindlich auf einige dieser Kräuter und Pflanzen, so ist das MikroVeda LIFE PUR die richtige Wahl.

##### MikroVeda BALANCE ACTIVATE - Der therapeutische Ansatz:

Liegt bei dir eine akute Mikrobiom-Störung vor, wie z.B. eine diagnostizierte Dysbiose, so ist das MikroVeda BALANCE ACTIVATE das richtige Einstiegsprodukt für deine Kur. Ebenso bei Stoffwechselstörungen wie z.B. Diabetes oder allen chronischen Darm-erkrankungen, eignet sich dieses Produkt als Basis. Seine Rezeptur ist auf gestörte Funktionen der Stoffwechsellvorgänge abgestimmt. Die fermentierten Inhaltsstoffe unterstützen die Verdauungs- und Stoffwechsellvorgänge ganz natürlich und werden in ihrer Funktion durch die Umsetzung der enthaltenen Mikroorganismen verstärkt. Diese erste Kur-Phase stellt eine umbauende und lenkende Phase dar. So sollen z.B. zunächst Ablagerungen entfernt und die Darmzotten gereinigt werden.

##### Welche Fermentationszutaten stecken neben den ubiquitären Mikroorganismen im MikroVeda BALANCE ACTIVATE?

Papaya, Granatapfelkerne, Ananas, Oregano

##### Bewährter MIKROVEDA MIKROORGANISMENKOMPLEX

Wir setzen bei unseren Kur-Produkten auf unseren bewährten 33 Stämme-Mikroorganismenkomplex, da dieser ein einzigartiges Milieu bildet, in denen sich die Mikroorganismen ideal an die neue Umgebung im Körper anpassen können, um sich dort effektiv zu vermehren. Eine maximal erwünschte Keimzahl unserer Mikroorganismen wird also zielgerichtet dort erreicht, wo sie gebraucht wird: **In unseren Verdauungsorganen.**

##### Fermentiert mit:

Bacillus subtilis, Bifidobacterium animalis, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium longum, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium lactis, Enterococcus faecium, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus amylolyticus, Lactobacillus amylovorus, Lactobacillus casei 01, Lactobacillus casei 02, Lactobacillus casei 03, Lactobacillus crispatus, Lactobacillus delbrueckii, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Lactobacillus farraginis, Lactobacillus fermentum, Lactobacillus gasseri, Lactobacillus helveticus, Lactobacillus johnsonii, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus parafarraginis, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus reuteri, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus salivarius, Lactobacillus zeae, Lactobacillus diacetylactis, Lactobacillus lactis subsp. lactis, Saccharomyces cerevisiae, Streptococcus thermophilus.

##### Wie oft und wann kann ich eine MikroVeda BALANCE DARM AUFBAU KUR anwenden?

Du kannst die Kur zu jeder Zeit im Jahr, bis zu 4 x jährlich durchführen. Bei unseren Kur-Produkten besteht keine Gefahr eines Gewöhnungseffekts oder Überdosierung. Die Kuren können vorbeugend, nach Antibiotika-Therapie oder begleitend zu bestehenden Beschwerden oder Krankheitsbildern durchgeführt werden. Es sind keine Nebenwirkungen mit Medikamenten zu erwarten.

##### Was ist bei den MikroVeda BALANCE DARM AUFBAU KUREN zu beachten?

Eine gesunde Mikrobiom-Balance erfordert mehr als das Supplementieren von Nahrungsergänzungsmitteln oder das Durchführen einer Kur. Wir empfehlen dir daher auch deine Umgebung mit in deine Kur mit einzubeziehen. Wir haben dir 4 Punkte zusammengestellt, welche den Aufbau und eine langfristige Stabilität deines Mikrobioms unterstützen können:

- Ernährung
- Häusliche Umgebung
- Körperpflege
- Nach der Kur



##### Ernährung:

Die guten fermentaktiven und probiotischen Mikroorganismen in unseren Kur-Produkten benötigen auch im Körper noch wertvolle Nahrung, um optimal ihren Funktionen nachkommen zu können und sich zu vermehren. Die ideale Nahrung für sie sind Ballaststoffe und weitere Substanzen, welche du aus einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung erhältst. Deine tägliche Ernährung sollte auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, gutem Fisch und guten Fetten basieren und nur wenige Ausnahmen mit Zucker und schlechten Fetten zulassen. Ebenso sollte auf eine hohe Bio-Zertifizierungsstufe gesetzt werden, um eine Belastung durch Pestizide, Schwermetalle oder weitere Schadstoffe so gering wie möglich zu halten. Bereite deine Mahlzeiten möglichst selbst zu und verzichte so oft es geht auf industriell verarbeitete Lebensmittel. So hat es dein Organismus leichter, seine Balance zu erhalten.

##### Häusliche Umgebung:

Du solltest unbedingt auch deine häusliche Umgebung im Auge behalten. Denn über die Luft, die du atmest, nimmst du jede Menge Mikroorganismen wie auch andere