SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

DARM PROTOKOLL

Sag Lebewohl zu Darmproblemen!

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Die Autoren übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht. Es wird dringend allen Lesern, die die Methoden anwenden möchten, empfohlen, diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden.

© 2022 Martin Auerswald

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jedes Kopieren der Inhalte oder jeder gewerbliche Nutzen ist in keinster Weise erlaubt. Jede Zuwiderhandlung wird straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Martin Auerswald – Postbox 702773, 11516 Berlin

https://schnelleinfachgesund.de

Das Darmprotokoll - Wie Du Deine Verdauung optimierst, Darmproblemen Lebewohl sagst und unbeschwert leben kannst

Einleitung

Wie viele Ratgeber und „Entschlackungskuren“ für den Darm wird es wohl geben? Hundert? Tausend?

Vielleicht hast Du schon viele dieser Programme hinter Dir und hast mehr oder weniger gute Erfahrungen gesammelt. Ganz egal an welchem Punkt Deiner Reise Du stehst - wir möchten Dir helfen, Dein Ziel zu erreichen.

Der Darm ist das Fundament und der Schlüssel zu unserer Gesundheit – kommt es hier zu Problemen, hat das im gesamten Körper Konsequenzen. Den Darm zu verstehen und zu unterstützen, ist eines der wichtigsten Gesundheits-Ziele überhaupt.

Unser Fokus liegt nicht auf einer radikalen Umstellung, sondern auf einer nachhaltigen Änderung Deiner Gewohnheiten. Mit diesen gesunden Gewohnheiten kannst Du nach und nach Deine Gesundheit verbessern – in Deinem Tempo, so wie Du es für richtig hältst.

Es ist toll, dass Du nun an einem Wendepunkt stehst und Dich für dieses Protokoll entschieden hast. Du wirst merken, dass unsere Tipps ganz einfach umzusetzen sind.

Integriere sie Schritt-für-Schritt in Dein Leben und lasse sie zu mächtigen Gewohnheiten werden!

Was dieses Protokoll Dir bietet

Dies ist nicht einfach nur ein Darmprotokoll. Es ist mehr als das.

Die meisten Darm-Ratgeber haben zum Ziel, dass Du von heute auf morgen Dein Leben radikal umstellst, nach bestimmten Diät-Rezepten oder ausgefuchsten Ernährungskonzepten kochst, und damit schnell viel „entschlackst“ – und ansonsten nichts an Deinen Gewohnheiten änderst.

Nach der Diät gehst Du dann wieder in Deine alten Gewohnheiten über … und wunderst Dich, warum alles wieder ist wie vorher.

Dieses Buch ist anders. Es greift an den Ursachen an und zeigt Dir, welche Gewohnheiten und Lebensmittel zu Darmproblemen führen.

Und es zeigt Dir Gewohnheiten, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst und damit ganz spielerisch und nebenbei Deine Darmgesundheit optimierst...

Dazu haben wir die besten Tipps, Tricks und Gewohnheiten hier für Dich zusammengetragen. **Deine Aufgabe ist es, diese nach und nach umzusetzen und daraus Gewohnheiten zu machen. Das ist Dein Weg zum Wunschgewicht!**

Aufbau des Protokolls

In diesem Protokoll findest Du auf fast 120 Seiten Tipps und Ansatzpunkte, die erwiesenermaßen Deine Darmgesundheit unterstützen. Wir haben diese Tipps in sechs Säulen eingeordnet:

1. Dein Verdauungstrakt
2. Darmerkrankungen
3. Schädliche Lebensmittel
4. Deine Top 12 Lebensmittel für den Darm
5. Nahrungsergänzungsmittel
6. 10 Tage-Darm-Leber-Kurs

Am Anfang möchten wir erklären, wie der Darm aufgebaut ist und wie es zu Erkrankungen kommt. Danach identifizieren wir Lebensmittel und Gewohnheiten, die dem Darm schaden. Anschließend geht es um die vielen Möglichkeiten, dem Darm zu helfen und ihn zu regenerieren.

Abschließen wird das Darm-Protokoll in einer 10-Tage Darm-Leber-Kur. Du kannst sie als Deinen Start in ein Darm-gesünderes Leben betrachten, musst sie aber nicht durchführen. Wir haben mit ihr sehr gute Erfahrungen gesammelt. Jedoch reicht es für den Anfang auch, wenn Du Dich am Rest des E-Books orientierst.

Bereit? Dann nimm Dir Zettel und Stift und wir legen los :-)

Dein Start Richtung Darmgesundheit

Setze die Punkte nach und nach um. Lass Dir dabei Zeit. Experimentiere. Bilde Dir eine eigene Meinung – und behalte die Tipps, die Dich überzeugen und bei Dir etwas bewirken.

Hab dabei Geduld. Es kann zu Beginn 2-3 Wochen dauern, bis sich Dein Stoffwechsel umgestellt hat. Bei anderen hingegen wird es sofort spürbar sein.

Wichtig ist, dass Du die Tipps nach und nach ausprobierst, verinnerlichst, und längerfristig damit gesunde Gewohnheiten etablierst.

Einige dieser Tipps sind so einfach und banal, dass Du Dir verwundert die Stirn reiben wirst – aber sie alle haben ihre Daseinsberechtigung, sie alle sind wissenschaftlich fundiert, haben sich bewährt und sind gut umsetzbar. Einige Tipps wirken etwas komplexer, und benötigen ein wenig mehr Aufmerksamkeit.

Solange Du Dir Zeit nimmst, die Reise bewusst erlebst, auf Deinen Körper hörst und am Ball bleibst, kannst Du mit den in diesem Buch niedergeschriebenen Tipps Deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

Falls Du konkrete Empfehlungen für bestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder sonstige Produkte benötigst, findest Du an den richtigen Stellen einen Verweis auf eine Seite mit unseren exklusiven Produktempfehlungen.

Viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung!

Gesunde Grüße,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Eines vorab: Unsere Produktempfehlungen

Auf den folgenden Seiten werden wir dir einige sehr gesunde und effektive Lebensmittel und Nahrungsergänzungen zeigen, mit denen du deine Gesundheit sehr gut unterstützen kannst.

Doch welche Produkte sind gut, haben ein ansprechendes Preis-Leistungs-Verhältnis und gute Qualität?

Um sicher zu gehen, dass du auch die Produkte erhältst, die dich perfekt unterstützen, haben wir einige Produktempfehlungen für dich zusammengestellt.

Klicke hier, um zu den Produktempfehlungen zu gelangen und sofort durchzustarten.

(Wenn du dort etwas kaufst, unterstützt du damit auch unsere Arbeit und ermöglichst uns, dir dieses Buch kostenlos zur Verfügung zu stellen)

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Eines noch, bevor wir starten …

Mit den in diesem Buch genannten Tipps ist es möglich, dass du deinen Alltag deutlich gesünder, vitaler und energetischer bestreiten kannst.

Dieses Wissen kann nicht nur dafür verwendet werden, um deine Gesundheit auf ein neues Level zu heben …

… auch ist es möglich, damit chronischen Erkrankungen vorzubeugen oder sogar eine Behandlung zu unterstützen.

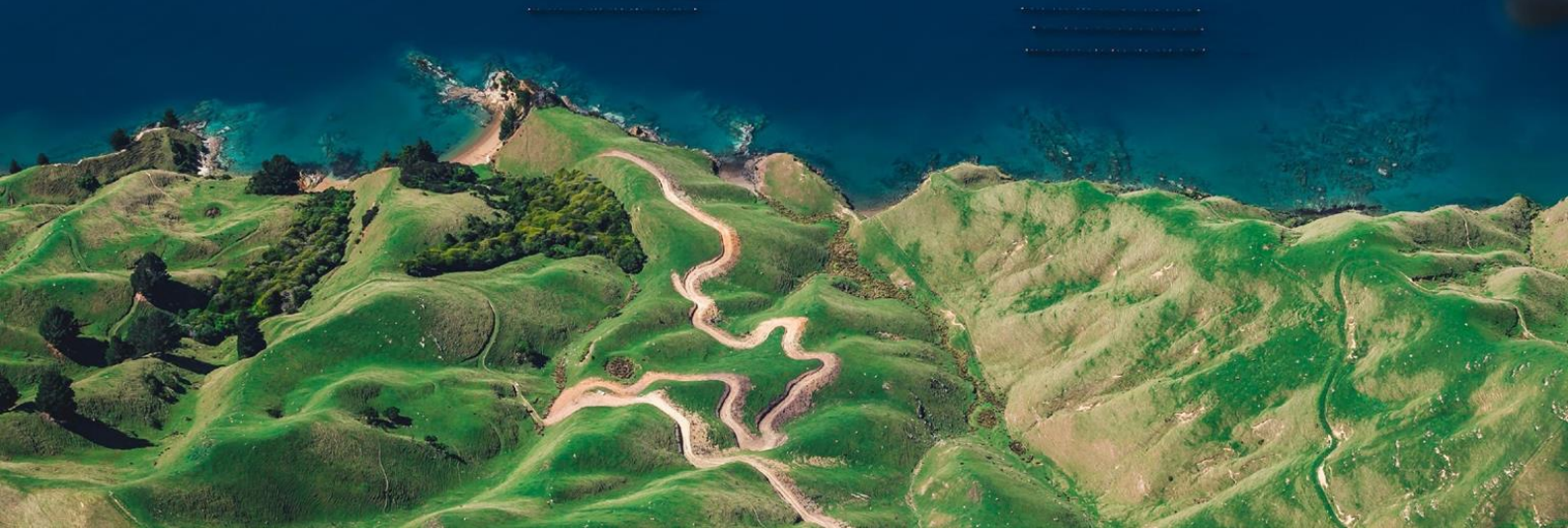
Ich möchte dir gerne etwas anbieten … dieses Buch ist völlig kostenlos, weil es jeder erfahren soll.

Doch wenn du Hilfe bei der Umsetzung der hier genannten Tipps und Tricks brauchst – und vielleicht auch auf deine Gesundheit und auf deinen Alltag hin individuelle Tipps möchtest … auf dich abgestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungen und einen Ernährungsplan … also auf dich zugeschnitten … dann möchte ich dich gerne dabei persönlich unterstützen.

>> Hier erfährst du, wie du persönlich mit mir und meinem Team zusammenarbeiten kannst.

Martin Auerswald

Gründer von SchnellEinfachGesund
und ganzheitlicher
Gesundheitsberater



Darm: Einführung

Im Laufe seines Lebens isst ein durchschnittlicher Mensch das Gewicht von 5 Elefanten. Das ganze Essen gelangt durch den verschlungenen kompletten Magen-Darm-Trakt und durchläuft dabei viele Stationen mit einzigartigen Bedingungen. Doch wie funktioniert unsere Verdauung wirklich? Lass uns den Magen-Darm-Trakt gemeinsam genauer unter die Lupe nehmen und verstehen.

Eine ungesunde Ernährung mit reichlich verarbeiteten Nahrungsmitteln und Zusatzstoffen kann den Magen-Darm-Trakt längerfristig gefährden. Viele chronische Erkrankungen, darunter Autoimmunerkrankungen, Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck, Fettleber und Depressionen hängen mit der Darmgesundheit zusammen.

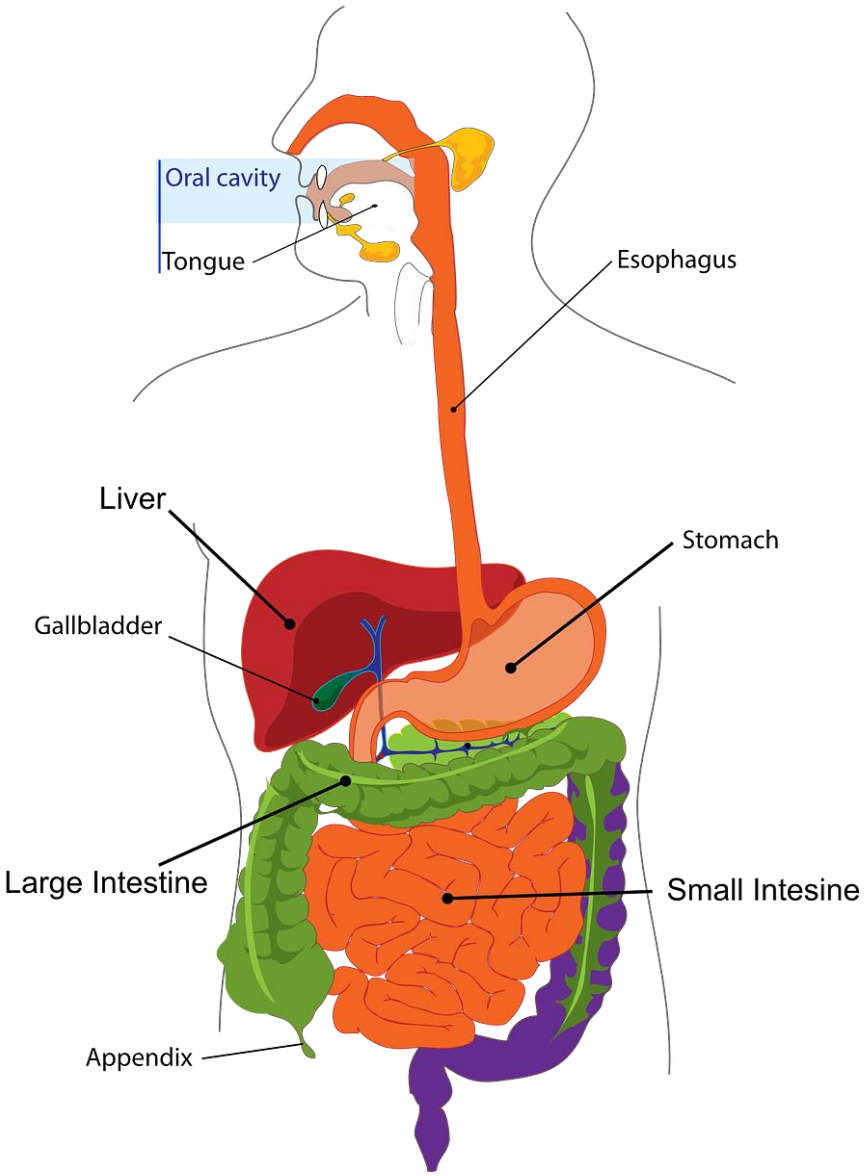
Eine gesunde Ernährung sowie eine natürliche und stressreduzierte Lebensführung sind daher absolut notwendig, um chronischen Erkrankungen vorzubeugen und ein Leben lang eine gesunde Verdauung zu erhalten.

Dein Verdauungstrakt

… ist ein wahres Meisterwerk:
Aufbau und Funktion im Fokus

Die Stationen des Verdauungstraktes im Überblick

Die Hauptfunktion unseres Verdauungstraktes ist es, Nahrung zu zerkleinern und die enthaltenen Nährstoffe in unseren Stoffwechsel zu leiten. Die Verdauung lässt sich grob in zwei Schritte unterteilen: Mechanische Verarbeitung (Zerkleinerung des Essens durch Kauen) und chemische Verdauung (Zerlegen der Nahrung in Moleküle durch Enzyme).



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Eine Reise durch die Stationen des Magen-Darm-Traktes

Der Mensch ist ein Omnivor, also ein Allesesser. Dementsprechend vielseitig, flexibel und zielgerichtet ist unser gesamter Verdauungstrakt aufgebaut. Besonders der Darm ist ein Organ der Superlative:

10-12 Meter lang, mit einer inneren Oberfläche von fast 200 m^2 beherbergt er 30 Billionen Mikroorganismen. Das Schockierende: Bei all seiner Größe und Bedeutung ist der Darm nur durch eine sehr dünne Darmschleimhaut umhüllt. Diese ist nur wenige Tausendstel Millimeter dick, was sie auch angreifbar macht.

Um die einzelnen Stationen unserer Verdauung Schritt für Schritt nachzuvollziehen, gehen wir jetzt zusammen durch den kompletten Magen-Darm-Trakt. Damit das möglichst anschaulich wird, stelle Dir bitte ein leckeres Wurstbrot vor. Bist Du Vegetarier? Dann stelle Dir ein Käsebrot vor.

Mund – Mechanische Zerkleinerung

Der erste und wohl augenscheinlichste Schritt Deiner Verdauung startet durch das Kauen. Im Mund wird das Wurstbrot/ Käsebrot mechanisch zerkleinert.

Gleichzeitig produzieren die Speicheldrüsen ein Sekret, das das Essen einweicht und erste Enzyme enthält, die mit dem Abbau der Makronährstoffe beginnen.

So ist unter anderem das Enzym Amylase enthalten, welches Stärke (langkettige Kohlenhydrate) in Traubenzucker (kurzkettige Kohlenhydrate) aufspaltet. Kaue mal für 3 Minuten auf einer Scheibe Brot. Du wirst merken, dass der Speisebrei mit der Zeit süß wird.

Nun tritt Deine vorzerkleinerte Nahrung den Weg in Deinen Magen an…

Speiseröhre – Erste Grenzkontrolle

Die Speiseröhre ist der Verbindungskanal zwischen Mund und Magen. Es handelt sich hierbei um einen beeindruckenden Muskelstrang, im dem zudem viele Nervenbahnen sitzen.

Beeindruckend: Wusstest Du, dass Du sogar im Kopfstand trinken oder essen kannst? Unglaublich, aber die Muskelkontraktionen Deiner Speiseröhre machen es möglich.

In der Speiseröhre wird der Nahrungsbrei weitergereicht und von Nervenzellen bereits „begutachtet“, um die Verdauung im Darm vorzubereiten.

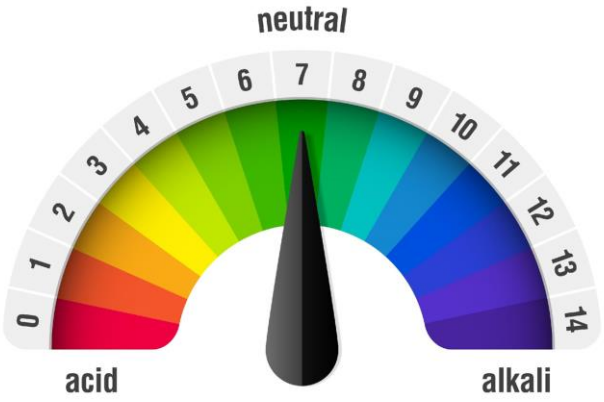
Problematisch wird es übrigens, wenn Säure in die Speiseröhre kommt, was bei Sodbrennen oder einem untersäuerten Magen der Fall ist.

Magen – Sterilisation & Chemische Zerkleinerung

Das Innere des Magens ist dank der Magensäure sehr stark sauer. Die Magensäure besteht aus Salzsäure und antibakteriellen Proteinen. Dank der Magensäure werden Krankheitserreger im Nahrungsbrei schnell und zuverlässig abgetötet. Nur wenige Mikroorganismen überleben die Magenpassage und können im Darm überhaupt noch wirken.

Die Säure führt außerdem dazu, dass große Moleküle im Nahrungsbrei, wie Stärke und Proteine, ihre 3D-Struktur verlieren und sich auffalten wie eine Perlenkette, die lang gezogen wird. Ohne einen gut arbeitenden Magen besteht die Gefahr, dass der Darm von schädlichen Mikroorganismen überbesiedelt wird und die Nahrung nicht mehr gut verdaut werden kann.

Übrigens: Die Magenwand wird mit einer dicken Schleimschicht von der Magensäure geschützt. Bei einer Magenentzündung oder einer Gastritis (bei der Bakterien Löcher in die Schleimschicht bohren) trifft die Magensäure direkt auf die Magenwand, was gefährlich werden kann.



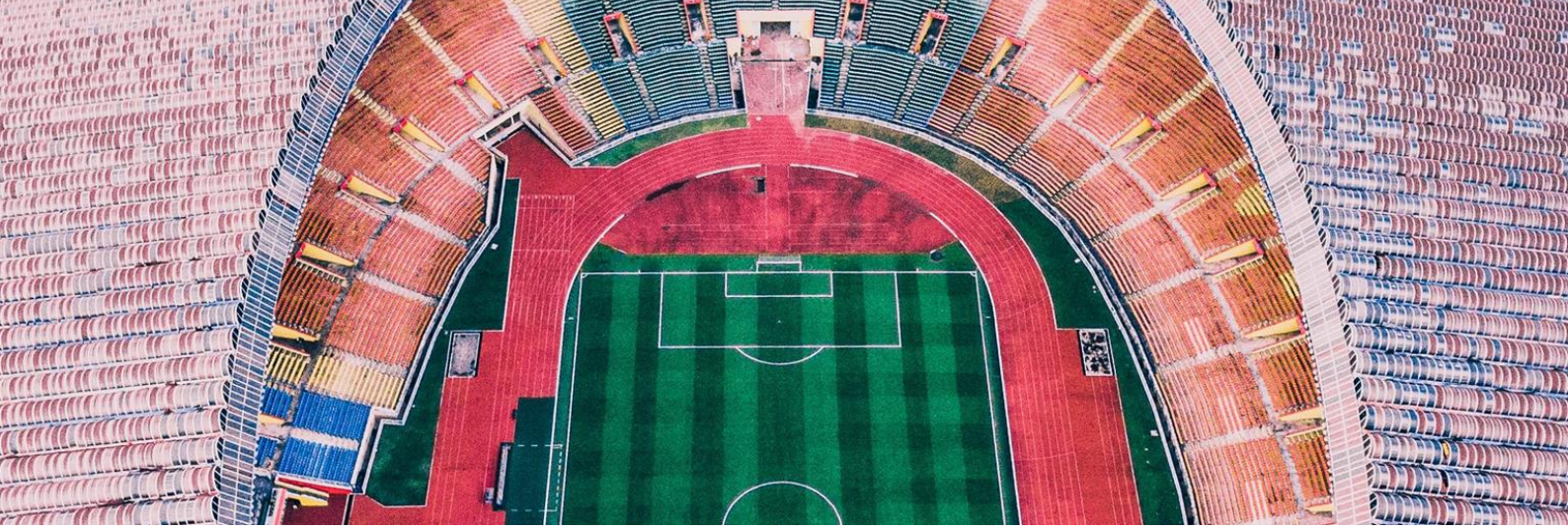
Zwölffingerdarm - Reisevorbereitung

Der saure und sterile Nahrungsbrei wird nun weitergereicht:

Der Zwölffingerdarm ist genau zwischen Magen und Darm. Seinen Namen verdankt er der Tatsache, dass er so breit wie zwölf Finger nebeneinander ist. Hier wird der saure Nahrungsbrei mit Enzymen aus der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) vermischt. Diese Enzyme wirken im Dünndarm.

Außerdem wird hier ein Stoff namens Bikarbonat zum Nahrungsbrei gegeben, um die Magensäure zu neutralisieren. Andernfalls könnte die zuvor so hilfreiche Säure im Darm zu Problemen führen.

In dieser Station wird auch die Gallenflüssigkeit dem Nahrungsbrei beigemischt: Die Galle wird in der Leber produziert und bei Überschuss in der Gallenblase gespeichert. Die enthaltenen Gallensäuren und Gallensalze sind notwendig, um später im Dünndarm wertvolle Fettsäuren aufnehmen zu können.



Dünndarm – Versorgung des Blutkreislaufs

Der Dünndarm ist der längste Abschnitt des Magen-Darm-Trakts. Bei einem Erwachsenen besitzt er eine Länge von 8-10 m. Dank verschiedener Faltungen ist der Dünndarm innen stark gewölbt und hat eine sehr große Oberfläche. Auf einer Fläche, die einem halben Fußballfeld entspricht, können so die Nahrungsbestandteile gut in den Körper aufgenommen werden.

Die Enzyme aus dem Pankreas beginnen im Dünndarm mit ihrer Arbeit und bauen Proteine und Kohlenhydrate in ihre Einzelbestandteile – Aminosäuren und Glukose – ab. Über die Dünndarm-Schleimhaut werden diese dann in den Blutkreislauf aufgenommen. Die Länge des Dünndarms ermöglicht es uns, auch schwerverdauliche Proteine zu verdauen, was bis zu zwei Tage dauern kann.

Die Gallensalze haben mittlerweile das Fett aus unserem Wurstbrot gelöst und befördern dieses in den Blutkreislauf. Zudem werden über den Dünndarm Vitamine, Nährstoffe, Salze, sekundäre Pflanzenstoffe und besonders Wasser aufgenommen.

Dickdarm - Resteverwertung

Der Dickdarm ist nur 1-2 Meter lang und damit sehr viel kürzer als der Dünndarm. Aber er ist sehr viel dicker und beherbergt an die 30 Billionen Mikroorganismen. Diese Mikroorganismen, überwiegend Bakterien, verdauen das, was nach dem Dünndarm noch übrig ist. Das sind v. a. Ballaststoffe.

Jedes Bakterium stürzt sich dabei auf einen anderen Faserstoff. Die Bakterien, die wir als „gut“ bezeichnen (z. B. die Milchsäurebakterien), bauen die Ballaststoffe in Stoffe ab, die der Körper aufnehmen und verwerten kann. Dazu gehören kurze Fettsäuren, aber auch Vitamine wie Vitamin K2, Vitamin E und andere interessante Stoffe.

Kommen zu viele „schlechte“ Bakterien im Dickdarm vor, produzieren diese Stoffe, die unserem Körper auf Dauer schaden können. Oder noch schlimmer: Sie nisten sich selbst in die Schleimhaut des Dickdarms ein und versuchen, den Körper zu infizieren. Durchfallerkrankungen sind eine Schutzreaktion unseres Körpers darauf, dass Krankheitserreger die Darmschleimhaut befallen.

After - Schlusslicht

Nachdem Dein Körper sein Bestes gegeben hat, wirklich alles zu verwerten, endet die Reise des Wurst-, bzw. Käsebrotes mit einer letzten körperlichen Höchstleistung:

Über den After werden alle nicht-abbaubaren Faserstoffe, Giftstoffe, Gallensalze und tote Bakterien ausgeschieden. Der Kot (auch als Stuhl bezeichnet) ist braun, weil er zu 50 % aus Bakterien besteht, und die sind überwiegend bräunlich.

Die Stuhlqualität hängt in erster Linie von der Ernährung ab: Je gesünder und ballaststoffreicher, desto besser ist auch der Stuhl. Besser bedeutet, dass er regelmäßig ist, nicht weh tut, das Geschäft zügig verrichtet werden kann und wenig „geputzt“ werden muss.

So kann im Grunde jeder Mensch schnell und einfach überprüfen, wie gut es dem Darmtrakt geht: An seiner Stuhlqualität. Doch mehr dazu im Kapitel zur Diagnose von Stuhlproblemen.

Weitergedacht: Leber, Galle und Pankreas

Das war im Grunde der komplette Magen-Darm-Trakt. Du weißt nun, wie die Verdauung funktioniert und was passiert, wenn und nachdem wir essen. Lass uns an dieser Stelle noch etwas weiterdenken:

Indirekt hängen auch Leber, Galle und Pankreas mit an der Verdauung. Sie produzieren Stoffe, die die Nahrung mit-verdauen. Und die Leber ist sozusagen der Türsteher, der alles kontrolliert, was der Darm aufnimmt.
Über unsere Ernährung haben wir selbst in der Hand, wie gut unsere Verdauung funktioniert und wie gut der Körper mit Nährstoffen versorgt wird.

Gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Beeren, Bio-Fleisch, Fisch aus Wildfang, Grüntee, Nüsse und Samen wie Leinsamen, gesunde Fette und Öle wie Leinöl, Naturjoghurt und Sauerkraut – die Zusammensetzung unseres Speiseplans beeinflusst, wie es uns innerlich geht und wie der Stoffwechsel mit Bausteinen versorgt wird.

Häufige Darm-Erkrankungen

… bzw. Folgen, wenn Deine Verdauung aus dem Takt gerät

Aufgaben des Darms

Nun kennst Du den Ablauf Deiner Verdauung im Detail und weißt, dass Dein Darm nicht nur verschiedene Abschnitte hat, sondern auch weitere Körperteile beteiligt sind. Vereinfacht gesagt übernimmt der Darm die Arbeit eines Wächters, der gute Stoffe Deiner Nahrung in Deinen Körper leitet und schlechte Stoffe vom Inneren fernhält, also in die Toilette leitet.

Bevor wir zu den häufigsten Darmerkrankungen kommen, hier nochmal die Aufgaben Deines Darms im Überblick:

- Enzymatische Aufspaltung des Nahrungsbreis nach dem Magen
- Aufnahme von Vitalstoffen (z. B. Vitamine & Mineralien) und Makronährstoffen (Deinen Energielieferanten)
- Abgrenzung und somit Schutz von anderen Organen vor Schadstoffen
- Hauptsitz des Immunsystems: 70 % aller Immunzellen
- Produktion von Enzymen, Hormonen und bestimmten Vitaminen (Serotonin, Melatonin, Vitamin K)
- Entgiftung (Erkennen und Ausleiten von Nahrungs- und Umweltgiften)

Häufige Darmerkrankungen

Wenn Dein Darm krank ist, kann es offensichtliche (z. B. Durchfall), aber auch weniger deutliche Anzeichen geben. Gesundheitsprobleme, hinter denen ein kranker Darm stecken könnte, sind diese:

- Blähbauch, Bauchschmerzen
- Akne und andere Hautprobleme
- Brain Fog („Gehirnnebel“)
- Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit
- Depression
- Allergien und Unverträglichkeiten
- chronische Erkältungen und Entzündungen
- Autoimmunerkrankungen

Im Folgenden möchten wir Dir die vier häufigsten Darmerkrankungen aufzeigen:

- Reizdarmsyndrom
- Leaky Gut Syndrom
- Morbus Chron
- Colitis ulcerosa

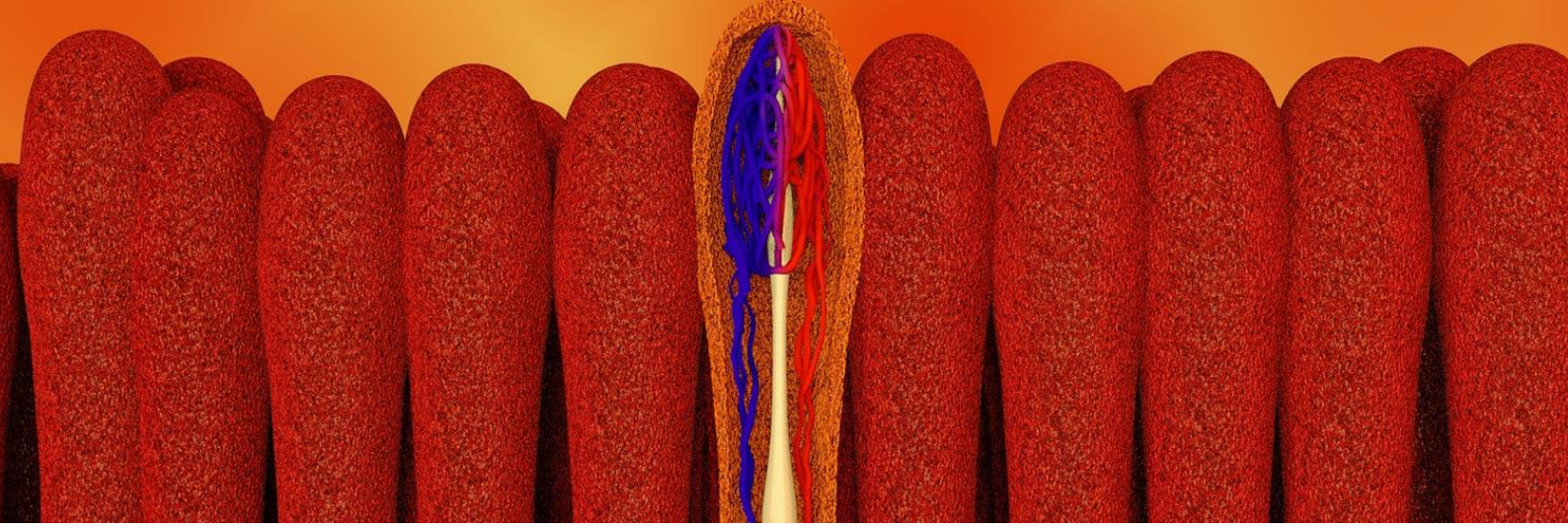
Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom ist eine Funktionsstörung des Darmtraktes. Es ist eine Ausschlussdiagnose, die gestellt wird, wenn die Symptome eindeutig sind, aber keine andere Erkrankung diagnostiziert werden kann. Schätzungsweise 10 Millionen Deutsche sind an Reizdarmsyndrom erkrankt, wobei Frauen zweimal häufiger betroffen sind als Männer.

Es gibt vier Typen von Reizdarm, die mit geeigneten Maßnahmen in der Ernährung und Lebensführung behandelt werden können:

- Durchfall
- Blähung
- Verstopfung
- Bauchschmerz.

In den meisten Fällen liegt das Problem in der Schleimschicht (Mukus) und der Darmflora. Ist die Darmbarriere gereizt und es kommt zu Reizdarmsymptomen. Wie auch bei vielen Autoimmunerkrankungen scheinen die Hormone eine wichtige Rolle zu spielen.



Leaky Gut Syndrom

Das Leaky Gut Syndrom ist eine Barrierestörung im Dünndarm. Aufgrund verschiedener Ursachen kommt es zu kleinen Löchern in der Darmwand. Auf diese Weise gelangen Giftstoffe, Krankheitserreger und Allergene in geringen Mengen in den Blutkreislauf und begünstigen Entzündungen, Infektionen, Allergien und im schlimmsten Fall Autoimmunerkrankungen.

Es ist möglich, ein Leaky Gut Syndrom zu diagnostizieren und zu reparieren – Ernährung und Lebensführung nehmen dabei eine zentrale Rolle ein.

Diagnosemerkmale:

- Erhöhte Blutwerte für TNF-α, IL-1ß und LPS
- Blut im Stuhl
- Laktoferrin, Calprotectin, Anti-Alpha-Trypsin im Stuhl erhöht
- Zonulin im Blut erhöht
- Vitamin D im Blut reduziert
- Harnsäure im Blut meist erhöht

Morbus Crohn

Bei Morbus Crohn handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung des Magen-Darm-Traktes, von der in Deutschland 200.000 Menschen betroffen sind. Die Krankheit gehört zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Eines vorab: Chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sind nicht ansteckend.

Gemeinsam mit der Krankheit Colitis ulcerosa gehört Morbus Crohn zu den chronischen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Während Colitis ulcerosa ausschließlich den Darm befällt, kann Morbus Crohn in allen Abschnitten des Verdauungstraktes (auch Magen, Mund, Speiseröhre) auftreten.

Die Krankheit verläuft schubweise. Während der Schübe treten starke Symptome auf, das Leitsymptom sind starke, wässrige Durchfälle. Neben dem Durchfall können auch Bauchkrämpfe, Blähungen, Bauchschmerzen, Schmerzen in den Gelenken, Fieber, Schwäche, Übelkeit und Gewichtsverlust auftreten.

Colitis ulcerosa

Colitis ulcerosa ist eine Autoimmunerkrankung des Dickdarms. Dabei kommt es aus verschiedenen Gründen zu einer Autoimmunreaktion und einer chronischen Entzündung der oberen Dickdarmschleimhaut. Zu den Symptomen zählt hauptsächlich häufiger, blutiger Durchfall mit Schleim und Eiter, darüber hinaus auch Bauchkrämpfe und Müdigkeit.

Deutschlandweit sind etwa 200.000 Menschen von der Krankheit betroffen. Zusammen mit Morbus Crohn ist es die häufigste chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED). Je nach Schweregrad (Lokus) und aktuellem Schub setzt sich die Therapie aus Entzündungshemmung, Schmerztherapie und Immunsuppressiva zusammen.

Mittels gesunder Ernährung, Nahrungsergänzungen, Kräutern und gesunder Lebensführung ist es möglich, die Anzahl und Dauer von Crohn- und Colitis- Schüben zu verringern und Remission zu erreichen. Auch kann die Remission dadurch jahrelang erhalten bleiben. Hierbei bietet sich eine Kombination aus Schulmedizin und Naturheilkunde an.

Diagnose von Darmproblemen

… oder wie Du erkennst, wo Du aktuell darmgesundheitlich stehst

Diagnose von Darmproblemen

Um viel über die Gesundheit und die Beschaffenheit des Darms herauszufinden, lohnt sich eine genaue Untersuchung des Stuhls. Stuhlgesundheit lässt sich maßgeblich anhand von Konsistenz und Frequenz bestimmen.

Kurze Wiederholung: Was von den Ballaststoffen übrig ist: Abfallprodukte von verwertbaren und nicht verwertbare Ballaststoffe), daraus bildet sich der Stuhl. Zudem besteht er bis zu 50 % aus lebendigen und toten Bakterien, die der Körper von alleine ausscheidet. Es ist im Dickdarm ein ständiges Kommen und Gehen: Bakterien wachsen, sterben, breiten sich aus. Wenn es zu viele werden, müssen welche gehen.

Lass uns zuerst klären, welche Voraussetzungen ein „guter Stuhl“ überhaupt braucht, um dieses komplexe Zusammenspiel auf konkrete Bausteine herunterzubrechen:

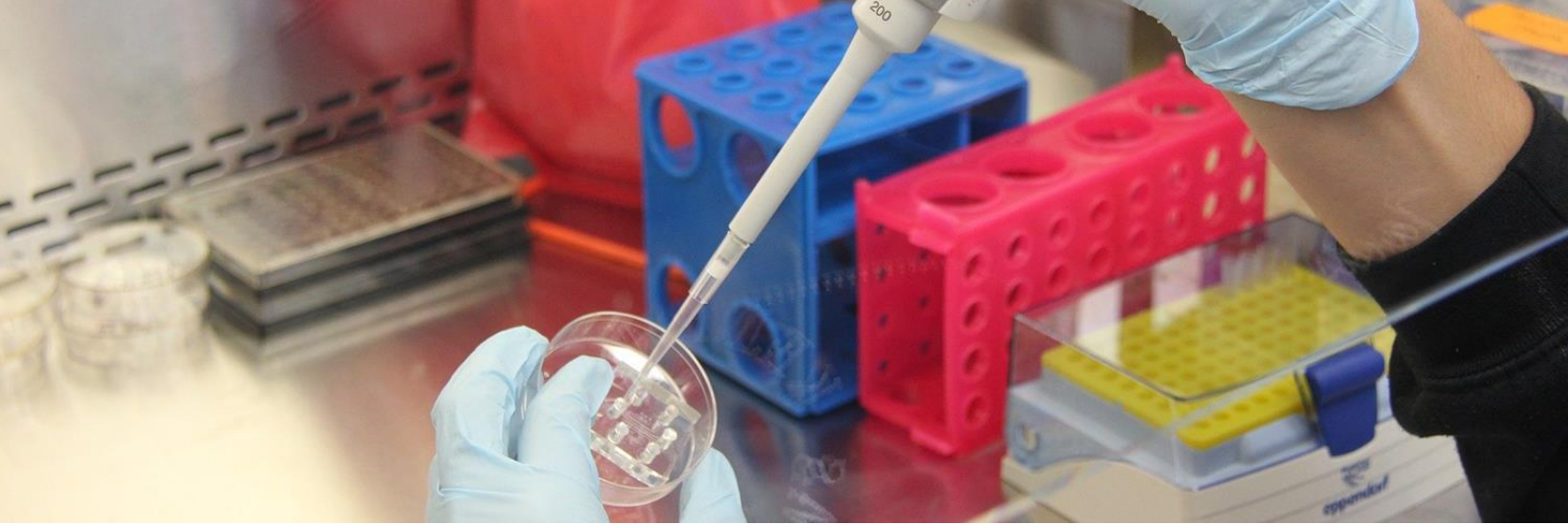
- Es müssen ausreichend Ballaststoffe über die Ernährung zugeführt werden und nur wenig Schadstoffe, die den Bakterien schaden.
- Die Darmflora muss gut ausgebildet, gut versorgt und vielseitig sein.
- Beides muss zusammenwirken: Ausreichend gute Ballaststoffe und eine gute Darmflora, idealerweise mit vielen Milchsäurebakterien.

Frequenz und Konsistenz

Die ideale Stuhlfrequenz ist einmal täglich, bestenfalls am Morgen, ein bis zwei Stunden nach dem Aufstehen. In dieser Tagesphase ist die Ausscheidung des Körpers stark angeregt. Die Leber verarbeitet Giftstoffe und gibt sie an Urin oder Darm ab. In den frühen Morgenstunden bemüht sich der Darm dann, Stuhl auszuscheiden, um Platz für neue Nahrung zu schaffen.

Die Konsistenz sollte fest, aber nicht zu fest sein. Die folgende Bristol-Stuhlformen-Skala hilft Dir, die Konsistenz einzuschätzen.

Der Stuhl sollte **auch nicht zu schleimig** sein. Das ist nämlich ein Hinweis dafür, dass entweder zu viele unliebsame Bakterien im Darm vorliegen oder aber die Schleimschicht der Darmwand angegriffen wurde.



Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ 1: Einzelne, feste Kügelchen, schwer auszuscheiden

- Kot ist zu lange im Darm geblieben und hat das Wasser aufgesaugt
- nicht genug Ballaststoffe in der Ernährung

Typ 2: Wurstartig, klumpig

- tritt oft nach Verstopfung auf
- typisch beim Reizdarmsyndrom

Typ 3: Wurstartig mit rissiger Oberfläche

- ähnlich zu Typ 2
- hat den Darm schneller passiert

Typ 4: Wurstartig mit glatter Oberfläche **(ideal)**

- reichlich Ballaststoffe in der Nahrung
- typisch für Menschen mit regelmäßigem Stuhlgang (1x pro Tag)

Typ 5: Einzelne weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden **(ideal)**

- typisch für Menschen mit 2 – 3 mal Stuhlgang pro Tag

Typ 6: Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand

- kann für hohen Blutdruck stehen
- typisch für Menschen die auf Stress reagieren („das schlägt mir auf den Magen“)

Typ 7: Flüssig, ohne feste Bestandteile

- kann normaler Durchfall sein und gemeinsam mit Typ 1 auftreten
- typisch bei älteren Menschen und Kindern

Interpretation der Stuhlfarbe

Im Normalfall sollte der Stuhl leichtbraun bis mittelbraun sein. Abweichungen können auf gesundheitliche Probleme zurückzuführen sein. Hier ein Überblick, welche Ursachen hinter der jeweiligen Farbabweichung stehen können:

Blassbraun, Grau, Weißlich

- Probleme mit der Galle
- Zirrhose
- Hepatitis
- Erkrankung der Bauchspeicheldrüse

Gelb

- Probleme mit der Gallenblase
- parasitäre Infektion

Schwarz oder rot

- Blutungen im oberen Darmtrakt
- Entzündungen im Darm
- Ungefährlich nach bestimmten Lebensmitteln (Blaubeeren, Rote Beete)

Schädliche Lebensmittel

... oder wie Du durch Verzicht Deinen Darm unterstützen kannst

Lebensmittel, die dem Darm schaden

- Produkte auf Weizenbasis: Brot, Nudeln, Getreide, Weizenmehl, Couscous usw.
- Glutenhaltige Körner: Gerste, Roggen, Bulgur, Seitan, Triticale und Hafer
- Verarbeitetes Fleisch: Aufschnitt, Wurstwaren, Speck, Hot Dogs usw.
- Backwaren: Kuchen, Muffins, Kekse, Kuchen, Gebäck und Pizza
- Ungesunde Snacks: Cracker, Müsliriegel, Popcorn, Brezeln usw.
- Junk Food: Fast Food, Kartoffelchips, zuckerhaltiges Getreide, Schokoriegel usw.
- Milchprodukte: Milch, Käse und Eis
- Raffinierte Öle: Raps-, Sonnenblumen-, Soja- und Safloröle
- Künstliche Süßstoffe: Aspartam, Sucralose und Saccharin
- Saucen: Salatdressings sowie Soja-, Teriyaki- und Hoisinsauce
- Getränke: Alkohol, kohlensäurehaltige Getränke und andere zuckerhaltige Getränke

Die 4 größten Nahrungstoxine

Du möchtest Dich gesünder ernähren, weißt aber nicht, wo Du beginnen sollst? Ein guter Anfang ist es, die vier größten Toxine der üblichen Ernährung für dreißig Tage zu meiden und zu beobachten, wie sich das auf Gesundheit, Stoffwechsel und Dein Wohlbefinden auswirkt.

Diese vier größten Giftstoffe in der Ernährung sind Zucker, Alkohol, industrielle Speiseöle und Getreide. Diese Stoffe sind erst relativ spät auf der Speisekarte des Menschen hinzugekommen. Hier macht die Dosis das Gift: Was in kleinen Mengen nicht sonderlich schlimm ist, überfordert unsere Organe in höherer Menge und kann diese langfristig schädigen. Leider ist unsere moderne Ernährung stark von diesen Zusatzstoffen geprägt.

Reflektiere einmal kritisch, wo in Deiner täglichen Ernährung diese Nahrungsmittel/ Inhaltsstoffe eine Rolle spielen, und versuche, für 30 Tage strikt darauf zu verzichten. Wir versprechen Dir: Dies wird sich dramatisch auf Deine Gesundheit auswirken!

Zucker

Zu hoher Zuckerkonsum ist eines der größten gesundheitlichen Herausforderungen für das 21. Jahrhundert - ein paar Gummibärchen hier, ein Snickers da, ein Nutellabrot dort. Es sind die vielen kleinen Zuckerquellen, die sich über den Tag verteilt summieren und auf Dauer den Stoffwechsel überlasten.

Ein hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko für praktisch jede Zivilisationserkrankung. Von Bluthochdruck, Übergewicht, Fettleber und Diabetes Typ II über chronisch entzündliche Darmerkrankungen bis hin zu Krebs. Zucker sollte in einer gesunden Ernährung nur so konsumiert werden, wie es von der Natur gedacht ist: in der Form von Obst, Beeren und Honig. Es ist kaum möglich, sich an Himbeeren zu überessen, wohl aber an Gummibärchen.

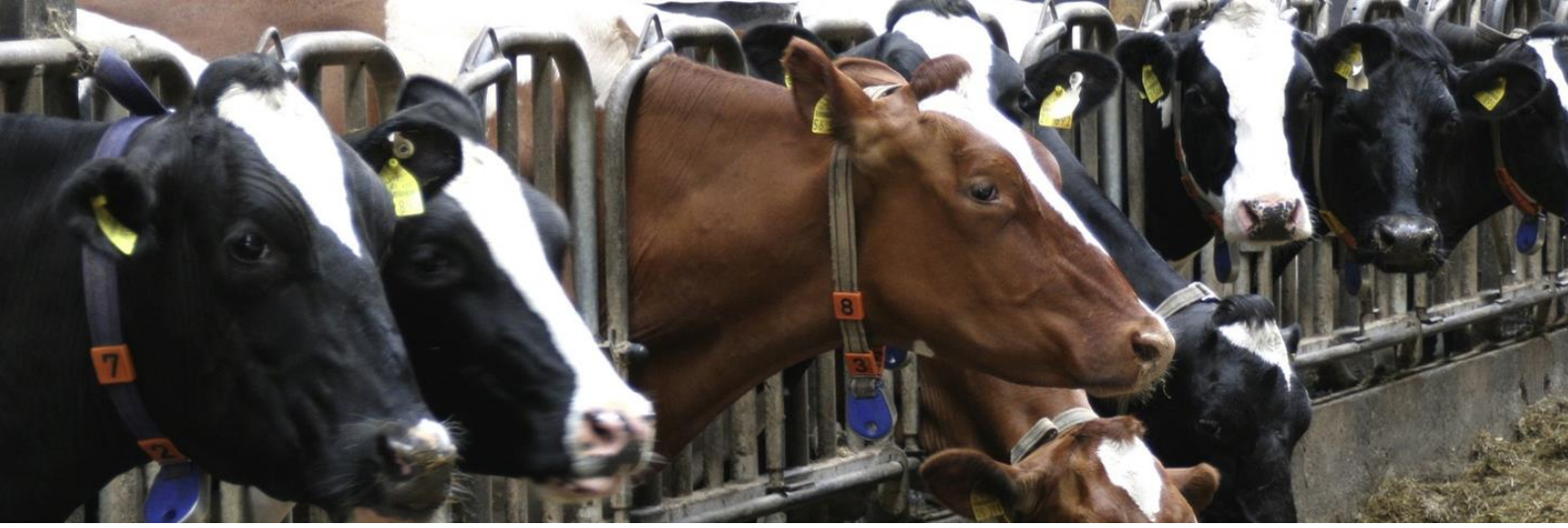
Versuche daher, Deinen Zuckerkonsum einmal kritisch zu überdenken, die bewussten und unbewussten Zuckerquellen in Deinem Alltag aufzuschreiben und zu überlegen, wie Du reduzieren kannst.

Omega-6-Pflanzenöle

In der Biochemie geht es sehr häufig um Gleichgewichte. Zu viel oder zu wenig von etwas führt in der Regel zu Schäden im Körper. Omega 6 Fettsäuren und Omega 3 Fettsäuren sind so ein Gleichgewicht, das von der Natur eingerichtet wurde, um Entzündungsreaktionen im Körper zu kontrollieren.

Ein Übermaß an Omega 6 Fettsäuren, wie es durch die moderne und ungesunde Ernährung der Fall ist, führt zu einem Übermaß an Entzündungen im Körper. Nicht nur mehr Omega 3 Fettsäuren, sondern auch weniger Omega 6 Fettsäuren sind daher sehr wichtig, um dem Ungleichgewicht entgegenzuwirken.

Deine wichtigsten Öle und Fette zum Kochen sollten Kokosöl und Olivenöl sein, gefolgt von Weidebutter, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl. Fleisch aus Massentierhaltung und Nüsse in zu hohen Mengen enthalten zu viele Omega 6 Fettsäuren und sollten nach und nach in Deiner Ernährung minimiert werden.



Produkte aus Massentierhaltung

Tierische Produkte aus Massentierhaltung sind nicht nur ein ökologisches und ein ethisches Problem, sondern auch ein gesundheitliches:
Eine artgerechte Haltung ist das Fundament für eine bessere Fleischqualität. Massentierhaltung hingegen bringt schlechtes und nährstoffarmes, oft sogar schädliches Fleisch hervor.

Das kann man auf biochemischer Ebene nachmessen, da das Fleisch (sowie Eier und Milchprodukte) von Tieren aus artgerechter Haltung sehr viel mehr Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und einfach ungesättigte Fettsäuren enthält, als vergleichbare Produkte aus Massentierhaltung.

Wenn Du es Dir finanziell leisten kannst und/oder an eine gute und günstige Quelle wie etwa einen Biobauern gelangst, dann beginne mit dem Umstieg auf biologische Tierprodukte.

Fruchtsäfte

„Obst in flüssiger Form“ - das klingt ja erstmal nicht verkehrt. Dennoch haben die meisten Fruchtsäfte nichts mehr mit Obst gemeinsam.

Fruktose in Rohrzucker (Süßigkeiten, Limonaden) und Fruchtsäften (>80% Fruktose) begünstigt Entzündungen im Darm und die Entstehung einer Fettleber, und das bereits ab 30 g reiner Fruktose täglich. Ab dieser Menge beginnt die Leber, daraus Fett herzustellen – Sport kann das jedoch vollständig ausgleichen.

Zusammengefasst:
Obst ist gesund, Fruchtsäfte und Zucker nicht. .

Frittiertes

Dass Pommes nicht sehr gesund sind, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Aber warum essen dann trotzdem noch so viele Menschen auf fast täglicher Basis Frittiertes?

Zum Frittieren wird billigstes Sonnenblumen- und Sojaöl verwendet, dabei entstehen Transfette, die sich in Deinem Körper direkt an den Gefäßwänden ablagern und dadurch Deinen Stoffwechsel sabotieren.

Frittiertes Essen sollte eine absolute Ausnahme auf Deinem Ernährungsplan sein, und durch schonende Zubereitungsarten ersetzt werden.

Versuche doch mal Deine Pommes selbst aus Kartoffeln herzustellen. Schneide sie zu Pommes oder Kartoffelspalten und vermenge alles mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer. Auf einem Backblech (180 °C) oder in der Heißluftfriteuse sind sie in 20 - 30 Minuten knusprig braun - ohne schädliche Transfette.

Spezialfall Hülsenfrüchte

Sind Hülsenfrüchte giftig? Bereits der Verzehr von etwa zwanzig rohen Kidneybohnen wäre tödlich für den Körper. Das liegt daran, dass sich Hülsenfrüchte von Natur aus davor wehren, gegessen zu werden.

Diese Schutzfunktion können wir durchbrechen, indem wir Hülsenfrüchte über Nacht einweichen und anschließend ein bis zwei Stunden abkochen, ehe wir sie verzehren. Gekaufte Hülsenfrüchte aus der Konserve sollten ausgiebig mit Wasser abgespült und ca. 10 Minuten gekocht werden, ehe Du sie verzehrst. Erst dann sind all die Stoffe, die Hülsenfrüchte im Rohzustand giftig machen, komplett abgebaut

Dieser Aufwand lohnt sich, denn Hülsenfrüchte enthalten viele wertvolle Ballaststoffe, pflanzliches Protein und einige Nährstoffe wie zum Beispiel B-Vitamine, von denen Dein Körper profitieren kann. Zusammenfassend sind Hülsenfrüchte nach der richtigen Vorbehandlung ein gesundes, günstiges und überaus sättigendes Nahrungsmittel.

Deine Top 13 Lebensmittel

… welche besonders wertvoll für Deine Darmgesundheit sind

1. Sauerkraut

Es gibt wenige natürliche Quellen für probiotische Darmbakterien, Sauerkraut ist eines davon. Deshalb ist Sauerkraut ein geschätztes Nahrungsmittel für einen gesunden Darm.

Sauerkraut wird aus Weißkohl hergestellt, der zunächst einen Fermentationsprozess durchläuft. Während der Gärung bilden sich die Milchsäurebakterien, welche für unsere Darmfunktion sehr förderlich sind.

Um die besten Effekte zu erzielen, solltest Du nach nicht-pasteurisiertem Sauerkraut suchen. Dieses erhältst Du beim Bauern oder im gut sortierten Bio-Markt. Sauerkraut, welches nicht pasteurisiert wurde, enthält mehr Bakterien. Klassisches Sauerkraut aus dem Discounter wurde erhitzt, wodurch die wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Übrigens ist Sauerkraut eine gute Quelle für Vitamin C im Winter.

Schneller Sauerkraut Salat: Vermenge 100 g Sauerkraut, ½ Apfel, 20 g Leinsamen, 1 geraspelte Möhre, 1 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 1 EL Honig.

2. Knochenbrühe

Früher wurde noch das gesamte Tier verwertet, nichts blieb übrig. Heute ist die Fleischproduktion industriell und der Endverbraucher hat den direkten Draht zum Tier verloren. Das bedeutet auch, dass wir nur die Edelteile des Tieres wie Hackfleisch, Steak und Filet kaufen und uns für den Rest gar nicht mehr interessieren.

Sollten wir aber! Denn eines der vergessenen Superfoods ist die gute alte Knochenbrühe, die zu Omas-Zeiten noch oft verwendet wurde. Die Knochen von Schlachttieren können nämlich zu einer Kraftbrühe oder Knochenbrühe ausgekocht werden.

Diese liefert noch ganz andere Nährstoffe als Muskelfleisch und enthält zusätzlich wertvolles Kollagen für das Bindegewebe, die Darmwand und die Knochen. Weitere Nährstoffe, wie Hyaluronsäure, Chrondroitin und Glucosamin sorgen für eine stabile Darmschleimhaut und kommen obendrein der Haut zugute.

3. Leinsamen

Sie wachsen in Deutschland, gehören zu den Superfoods und kosten einen Bruchteil dessen, was Chiasamen kosten: **Leinsamen**. Doch was macht Leinsamen so gesund? Sie bestehen zu einem guten Drittel aus pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren (entzündungshemmend), zu einem Drittel aus pflanzlichem Protein, und zu einem weiteren Drittel aus Ballaststoffen.

Gerade die Ballaststoffe sind sehr wichtig: Sie lassen die Leinsamen im Magen-Darm-Trakt aufquellen und bilden ein Gel, das tote Mikroorganismen und Schlacken mit sich reißt und aus dem Darm spült. Nicht umsonst gelten Flohsamen, enge Verwandte der Leinsamen, als Abführmittel bei Darmbeschwerden. Leinsamen wirken nicht stark abführend, aber spülen hinaus, was raus soll. Außerdem versorgen sie den Körper mit wichtigen Nährstoffen.

Greife auf Bio-Leinsamen zurück, und zwar die nicht-geschroteten! Verwende sie in Salaten, zum Kochen, und in Müsli. Sie sind knusprig, lecker und eine tolle Ballaststoffquelle für den Körper!

4. Joghurt

Guter, stichfester Naturjoghurt aus Bio-Milch ist ein sehr unterschätztes Nahrungsmittel. Wusstest Du, dass 100 ml Naturjoghurt bereits 100 Milliarden Mikroorganismen enthält? Ein guter Teil davon kommt lebendig im Darm an und kann sich dort ansiedeln.

Eine gesunde Darmflora ist sehr wichtig für die Gesundheit, da sie an der Verdauung beteiligt ist, Nährstoffe für uns produziert und schädliche Krankheitserreger fernhält.

Ein tägliches Gläschen Naturjoghurt trägt einen wertvollen Teil dazu bei. Am besten ist sogar selbstgemachter Joghurt – das spart auf Dauer sogar Geld, und er schmeckt auf diese Weise einfach am besten.

5. Kombucha

Ähnlich wie Joghurt kann auch Kombucha wichtige Beiträge für die Darmflora liefern. Kombucha ist fermentierter Tee und wird hierzulande immer beliebter und bekannter. Er ist eine sehr reichhaltige Quelle für Antioxidantien, Vitamin B und Vitamin C.

Auch Kombucha kannst Du sehr einfach selber machen, indem Du jede Woche ein wenig Ansatzflüssigkeit, und den Kombucha-Pilz mit gezuckertem Tee bei Raumtemperatur inkubierst.

Nach einer Woche hast Du Deinen ersten selbstgemachten Kombucha - er schmeckt süß-säuerlich, prickelnd, anregend, und wird bereits nach wenigen Tagen Deine Darmflora spürbar verbessert haben.

6. Grünes Gemüse

Iss jeden Tag etwas Grünes. Auch ein sehr einfacher, aber sehr effektiver Gesundheitstipp. Denn grünes Gemüse ist streng genommen eine eigene Nahrungsmittelklasse, da sie um ein Vielfaches mehr Nährstoffe enthält als klassisches Gemüse.

Du hast richtig gehört: Grüner Spinat enthält ein Vielfaches mehr Antioxidantien und Vitamine als Karotten, Gurken oder Tomaten je haben könnten. Von diesen Nährstoffen (und den Ballaststoffen) profitiert besonders der Darm, da er sich mit diesen Nährstoffen gut regenerieren kann.

Grünes Gemüse enthält nicht nur viel mehr Antioxidantien, sondern auch Folsäure, Eisen, und Magnesium. Versuche jeden Tag wenigstens ein Handvoll grünes Gemüse zu essen. Schnell gedünstete und leckere grüne Gemüsesorten sind:

- Brokkoli
- Rosenkohl
- Spinat
- Feldsalat
- Brokkoli
- Grünkohl.
- Artischocke

7. Frische Kräuter und Wildkräuter

Kräuter, oder wie man bis vor kurzem sagte: Medizin! Bis in die frühe Neuzeit hinein waren Kräuter die wichtigsten Medikamente für den Menschen. Vor etwa hundert Jahren wurden sie von der Pharmaindustrie abgelöst. Das bedeutet nicht, dass sie heute minder gesund und effektiv sind.

Tatsächlich sind Kräuter die wahrscheinlich nährstoffreichste Nahrungsmittelgruppe überhaupt. Sie sind gesund und bereichern jede Küche!
Versuche also, mit frischen Kräutern zu kochen und falls das nicht möglich ist, mit getrockneten Kräutern. Frische Kräuter bekommst Du in jedem Supermarkt und Gartenfachmarkt. Du kannst sie in der Wohnung züchten, auf dem Balkon, auf der Terrasse, im Garten oder auf dem Fenstersims.

Auch Wildkräuter sind eine Bereicherung für die Küche, enthalten sie sogar noch mehr Nährstoffe als „gezüchtete“ Kräuter. Halte also die Augen offen nach Löwenzahn, Bärlauch, Brennnessel, Giersch und Brombeer-Blättern.

8. Ingwer

Jeden Tag ein wenig Ingwer - kein schwerer Gesundheitstipp, oder? Ingwer ist eines dieser altbewährten und sehr bekannten Superfoods, die kein Vermögen kosten und Dich jeden Tag ein wenig gesünder machen.

Beim Ingwer sind es besonders die ätherischen Öle, die sich so positiv auf die Darmgesundheit auswirken. Sie töten schädliche Bakterien ab, wirken stark entzündungshemmend und helfen so der Darmwand bei der täglichen Arbeit.

Wie kannst Du Ingwer einen festen Platz in Deinem Tagesablauf geben? Wir empfehlen sehr gerne, eine Scheibe Ingwer (ohne Rand) abzuschneiden und wie ein Kaugummi darauf zu kauen. Wenn er zu scharf wird, einfach kurz in die Backe ablegen und warten, bis die Schärfe wieder nachgelassen hat. Dann weiter kauen und immer so weiter, bis nach einer guten Stunde der Ingwer komplett aufgelöst ist.

Wenn Du das nicht möchtest, kann frischer Ingwertee oder Kochen mit Ingwer eine Lösung sein.

9. Kurkuma

Nahezu jede chronische Erkrankung ist mit einem Übermaß an Entzündungen assoziiert. Entzündungen sind eigentlich Immunreaktionen und wichtiger Teil für das Überleben des Menschen.

Aber aufgrund einer ungesunden Ernährung, Nährstoffmängel, Stress, schlechtem Schlaf, und zu viel (oder zu wenig) Sport wird unser Körper in einen Zustand gebracht, durch den Entzündungen einfach fortbestehen, und nicht mehr abebben.

Unser Geheimtipp: Curcumin.
Curcumin ist der gelbe Pflanzenfarbstoff aus der Kurkuma-Knolle. Er ist einer der stärksten entzündungshemmenden Stoffe in der Natur, den wir kennen. Mittlerweile ist Curcumin auch als Nahrungsergänzungsmittel sehr verbreitet und lässt sich sehr einfach in den Alltag integrieren. Zusammen mit etwas Fett (im Rahmen einer Mahlzeit) wirkt Curcumin Entzündungen im Körper sehr effektiv entgegen. Für die beste Effektivität kombiniere Curcumin mit Omega-3-Fettsäuren (Fisch).

10. Reishi

Reishi wird als „Pilz der Langlebigkeit“ und „Pilz der Hundertjährigen“ gefeiert. Er wird in der chinesischen Medizin seit über 3000 Jahren bei allen möglichen Erkrankungen angewandt. In Bezug auf Deine Darmgesundheit kann er Dich auf folgende Weise unterstützen:

- Er wirkt stark antioxidativ und schützt Darm und Leber. Das bedeutet, sowohl Deine Verdauung als auch Deine Entgiftung laufen wieder besser.
- Er wirkt beruhigend auf das Immunsystem.

Reishi wirkt sehr gut zusammen mit Hericium (Löwenmähne). Wir empfehlen die Anwendung als Extrakte – innerhalb weniger Tage ist üblicherweise mit einer Verbesserung der Verdauung zu rechnen.

11. Löwenmähne

Die Löwenmähne (auch Hericium genannt) ist ein Heilpilz, der hauptsächlich im Magen-Darm-Trakt aktiv ist. Er ist eine ideale Ergänzung zum Reishi und glänzt nicht nur als Extrakt, sondern auch als Speisepilz. Folgendes kann er im Magen-Darm-Trakt bewirken:

- Er stärkt die Schleimhäute im gesamten Magen-Darm-Trakt. Dies schützt Deine Darmwand und Immunsystem
- Er reguliert und beruhigt die Darmflora.
- Er bekämpft ungünstige Mikroorganismen wie Helicobacter pylori, Clostridien und Candida-Hefe
- Er wirkt stark entzündungshemmend auf die Darmwand
- Er wirkt regenerierend auf die Darmwand..

Wir empfehlen die Anwendung als Extrakte – innerhalb weniger Tage ist üblicherweise mit einer Verbesserung der Verdauung zu rechnen.

Geheimtipp: Reishi + Hericium Extrakt

Diese beiden Pilz-Extrakte unterstützen Deine Darmgesundheit ideal, indem sie Entzündungen lindern, den Darm modulieren und die Darmwand regenerieren

Reishi – Der „Pilz der Unsterblichkeit“ und
Löwenmähne – Der „Pilz für den Magen-Darm-Trakt“

Diese Pilz-Extrakte nehmen Dir nicht die ganze Arbeit ab … senken aber viele Beschwerden und helfen Dir bei der Umstellung in Richtung nachhaltige Darmgesundheit – unabhängig von Deinen Beschwerden.

Wir empfehlen diese beiden Extrakte in Verbindung mit Vitamin C (erhöht die Wirksamkeit um 30 %):

Mico Rei + Mico Leo + Vitamin C

~~65,90 €~~ 58,08 € ~~65,90 €~~ 58,08 € ~~24,10 €~~ 21,09 €

~~155,90 €~~ 137,25 €

>> Klicke hier um zum Angebot zu gelangen!

>> Mehr Info‘s über die Produkte

12. Beeren

Die gesündesten Lebensmittel wachsen oft direkt um die Ecke. Eines der am meisten unterschätzten und gesündesten Nahrungsmittel überhaupt sind Beeren. Dabei ist es prinzipiell egal, welche Beeren - Hauptsache, sie kommen aus der Region und sind frisch.

Im Frühling und Sommer gibt es sie im Supermarkt frisch zu haben, im Herbst und Winter sind tiefgekühlte Beeren eine tolle Option. Tiefgekühlte Beeren werden frisch tiefgefroren und kommen meist aus Deutschland.

Beeren sind bis zum Rand voll mit Vitaminen, Nährstoffen, Ballaststoffen und Antioxidantien und enthalten nur wenige Kohlenhydrate.
Du kannst sie vielseitig einsetzen:

- Im Müsli
- Im Smoothie
- Im Salat
- Frisch gegessen (als gesunder Snack)
- Beim Kochen (z.B. zum Einkochen einer Soße)

13. Tee

Tee ist im Grunde ein Sud aus Kräutern – die ätherischen Öle und viele wichtige Stoffe werden aus den Kräutern gewonnen und können gemütlich auf dem Sofa getrunken werden.
Kräuter lassen sich gut in den Ernährungsplan einbauen – Tee geht auch zwischendurch und fördert auf Dauer dank entzündungshemmender Stoffe die Darmgesundheit sehr.

Die folgenden Teesorten können Abhilfe schaffen, wenn Du sie öfters konsumierst:

- Bei Verstopfung: Earl Grey 125g lose Blätter oder von Messner
- Pu-Erh-Tee (roter Tee)
- Sencha Grüntee
- Kamillentee
- Pfefferminztee
- Echinacea-Tee
- Ingwertee

Optimale Zusätze

… welche Nährstoffe Deinen Darm gesund halten

Darmflora

Deine Darmflora ist wie ein eigenes Organ und maßgeblich für Deine Darmgesundheit verantwortlich. Sie zu pflegen, ist beim Darmprotokoll wichtig.

Wie hast Du in der Hand, welche Bakterien im Darm vorkommen und wie gut es ihnen geht? Hierfür brauchst Du zwei starke Helfer: Präbiotika und Probiotika.

- **Präbiotika**: Das sind Ballaststoffe. Je nachdem, wie viele und welche Ballaststoffe Du isst, beeinflusst Du auch, welche Bakterien im Darm wachsen und gedeihen. Je natürlicher und gesünder eine Ernährung, desto besser.

- **Probiotika**: Über die Nahrung gelangen Bakterien in den Darm. Probiotische Nahrungsmittel wie Naturjoghurt, milchsaures Gemüse (Sauerkraut, Kimchi), Kefir, Kombucha und Apfelessig liefern diese Mikroorganismen.

Unterstützung durch Nahrungsergänzung

Die folgenden Nahrungsergänzungsmittel unterstützen den Darm und das Immunsystem und wirken sich positiv auf Deine Darmgesundheit aus:

- Vitamin C (2-3 g täglich)
- Curcumin (500 mg täglich)
- Vitamin D (5.000 IU täglich)
- Vitamin E (Mischung verschiedener Tocopherole und Tocotrienole) bei entzündlichen Darmerkrankungen
- Kollagen (20 g täglich)
- CBD-Öl (je nach Schmerzen und Entzündungen 20-100 mg täglich)
- Glutamin (bei Leaky Gut, 20-30 g täglich für 2 Wochen)
- N-Acetyl-Cystein (2-4 g täglich für 2 Wochen)
- Chlorella (30 g täglich für 2 Wochen)
- **Reishi- und Hericium-Extrakt (je 2 Kapseln täglich)**
- Zink (20-30 mg) und Selen (200-400 mcg)
- Omega-3-Fettsäuren (2-4 g täglich)

Natürliche Probiotika

Probiotika enthalten nützliche Bakterien, die natürlicherweise in fermentierten Lebensmitteln enthalten sind. Die Einnahme eines probiotischen Nahrungsergänzungsmittels, kann die Darmgesundheit verbessern, wenn in Deiner täglichen Ernährung keine oder nicht genug Probiotika erhalten sind.

Achte auf den täglichen Verzehr verschiedener probiotischer Lebensmittel, um dadurch nachhaltig Deine Darmflora aufzubauen:

- Naturjoghurt
- Milchsauer fermentiertes Gemüse wie Essiggurken, Kimchi, Sauerkraut
- Probiotische Getränke wie Kombucha, Apfelessig, Wasserkefir, Milchkefir, Sauerkrautsaft

Diese probiotischen Lebensmittel bilden sozusagen das Rückgrat Deiner neuen und gesünderen Darmflora. Wenn Du möchtest und nicht genug probiotische Lebensmittel konsumierst, dann kannst Du ruhig mit einem probiotischen Präparat ergänzen.

Probiotika-Präparate

Achte darauf, dass pro Dosis mindestens 10 Milliarden lebendige Mikroorganismen enthalten sind. Es ist außerdem empfehlenswert, dass möglichst viele der im Folgenden genannten Laktobazillen und Bifidobakterien (Milchsäurebakterien) enthalten sind:

- *Lactobacillus plantarum*
- *Lactobacillus reuteri*
- *Lactobacillus acidophilus*
- *Lactobacillus rhamnosus*
- *Streptococcus thermophilus*
- *Bifidobacterium lactis*
- *Bifidobacterium longum*
- *Bifidobacterium bifiDum*
- *Saccharomyces boulardii (Hefe)*

Denke aber daran, dass Probiotika eine gesunde Ernährung nicht vollends ersetzen können. In 100 ml Naturjoghurt befinden sich je nach Zubereitungsart bis zu hundert Milliarden lebendige Milchsäurebakterien, weitaus mehr als in jedem probiotischen Präparat. Doch für die schnelle Hilfe eignen sich probiotische Präparate sehr gut.

Präbiotika Teil 1

Haben sich erst mal neue Mikroorganismen in Deinem Darm angesiedelt, ist es wichtig, ihnen die richtige Nahrung zu bieten. Nun sind Präbiotika wichtig - das sind für Deinen Körper unverdauliche Ballaststoffe, die den Mikroorganismen im Darm als Nahrungsgrundlage dienen.

Die Nahrungsmittelgesellschaften empfehlen einen täglichen Mindestverzehr von 30 g Ballaststoffen – vorwiegend aus Vollkornprodukten.

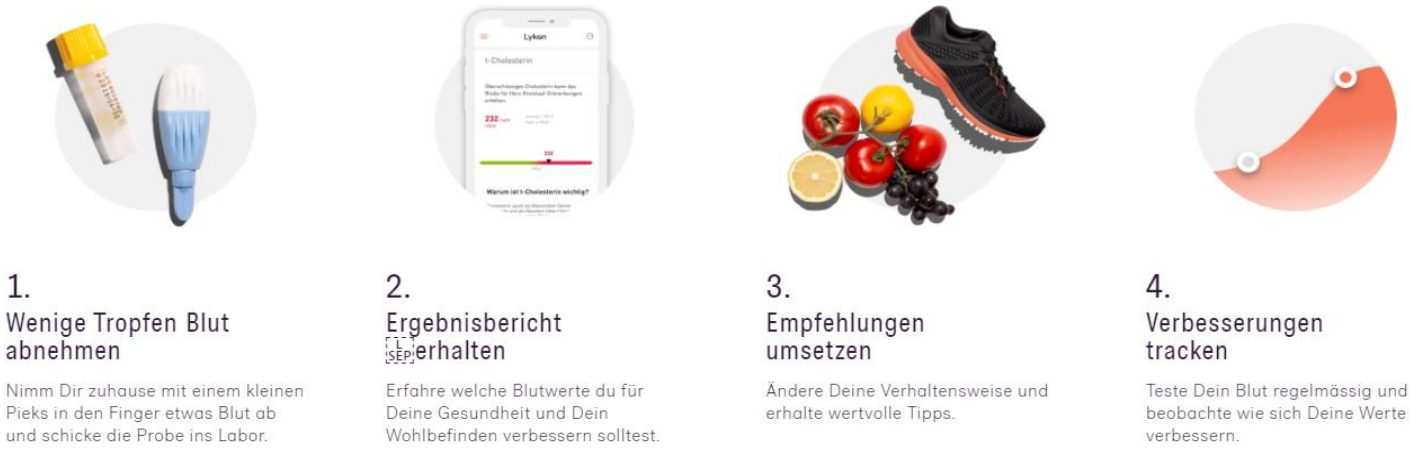
Die Praxis hat jedoch gezeigt, dass Vollkorngetreide nicht nur schwer bekömmlich ist, sondern auch weniger gut geeignet, um den Ballaststoff-Bedarf zu decken. Das liegt daran, dass auch Vollkorngetreide immer noch hoch verarbeitet und sehr reich an Energie ist, weshalb es nicht in hohen Mengen konsumiert werden kann, bzw. sollte.

Präbiotika Teil 2

Außerdem ist Getreide relativ arm an Nährstoffen und enthält Reizstoffe wie Gluten. Um Deinen Bedarf an Präbiotika zu decken sind folgende Lebensmittel besser geeignet: Gemüse, Samen, Nüsse und Beeren. Diese enthalten nicht nur mehr Nährstoffe, sondern auch weitaus weniger Kilokalorien als Vollkorngetreide.

Die Auswahl an Obst, Gemüse und Beeren ist schier unbegrenzt, hier empfiehlt es sich, auf das zuzugreifen, was gerade Saison hat und aus der Region kommt.

Leinsamen, Chiasamen und Flohsamen sind auch gute Ballaststoff-Quellen und enthalten darüber hinaus pflanzliche Omega-3-Fettsäuren in hoher Menge. Nüsse ergänzen diese Liste sehr gut. Auch Hülsenfrüchte können Dir als Ballaststoffquelle dienen, probiere sie jedoch zuerst in kleinen Mengen aus und koche sowie wasche sie gründlich ab.



Bluttest Zuhause – Ein Tropfen Blut sagt mehr als Tausend Worte!

Deine Blutwerte sind unbezahlbare Informationen und sagen viel über den Stoffwechsel. Nur so ist eine wirklich nachhaltige Therapie möglich.

Wenn Du einen Bluttest Zuhause machen möchtest, haben wir eine Empfehlung für Dich: **Den myHealth & Fitness Premium Test von Lykon** - dieser Test misst die meisten der oben genannten Marker. Das kannst Du ganz einfach von Zuhause aus machen, und es ist günstiger als beim Arzt.

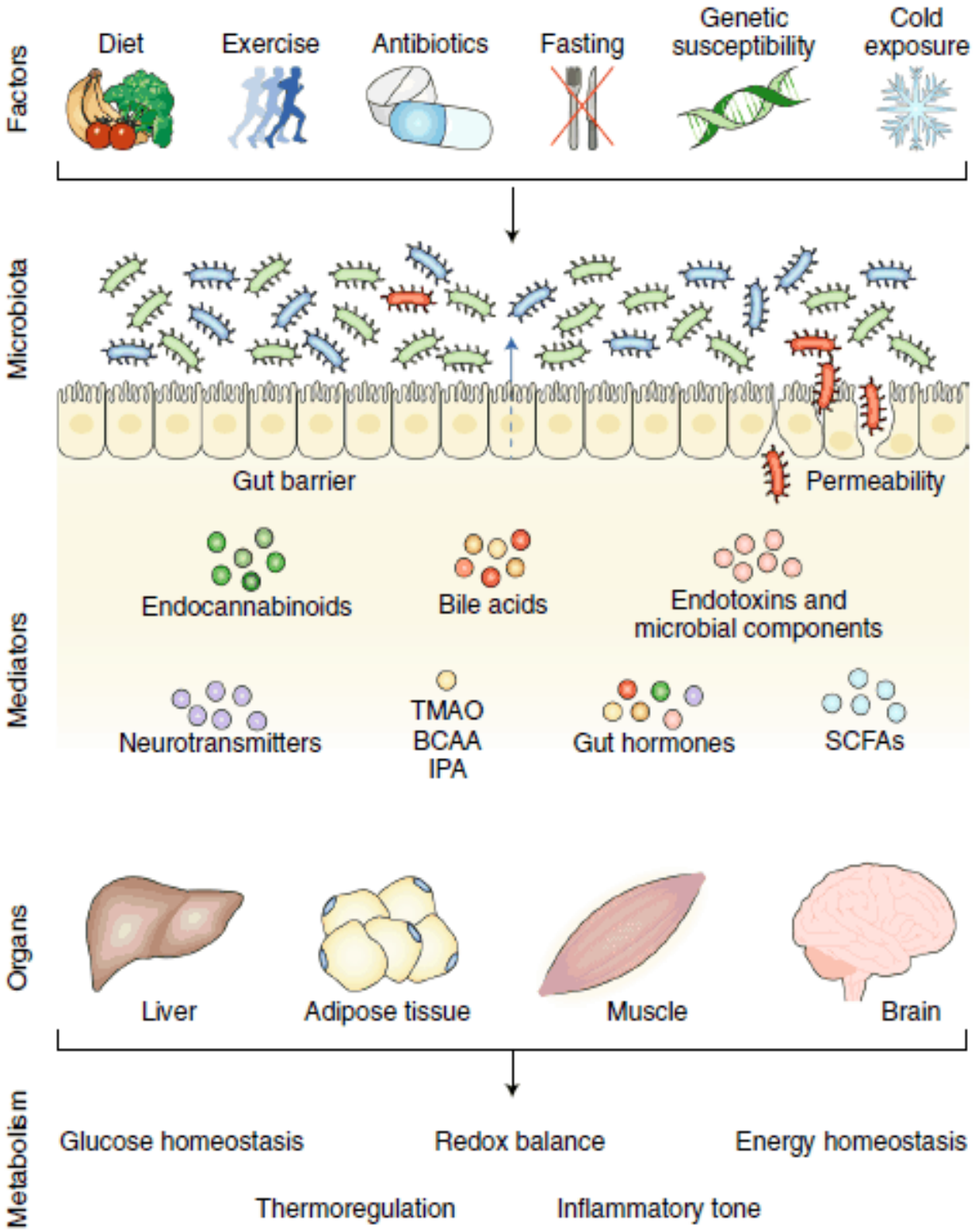
>> Du kannst ihn hier bestellen << (Tipp: Spare 15 % mit dem Code GESUND15).

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Gesunde Gewohnheiten

Tägliche Abläufe, die Deine Darmgesundheit fördern

Tägliche Gewohnheiten für einen gesunden Darm



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Stress reduzieren

Ein sehr häufiger Triggerfaktor, der Darmprobleme begünstigt, ist Stress. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel (Stresshormon) kann die Funktion der Darmbarriere stören. Entspannung und Stressreduktion sollte daher auf Deiner Prioritätenliste ganz oben stehen:

- Sorge für Zeit mit Entspannung
- Beginne den Tag mit etwas Meditation und Atemübungen
- Mach einen Spaziergang im Grünen
- Ein Powernap im Tagesverlauf ist sehr erfrischend
- Schaffe Dir Zeitfenster mit Familie und Freunden
- Führe ein Dankbarkeitstagebuch, um den Tag positiv zu reflektieren
- Sag öfters mal „Nein!“, um Zeit zu schaffen
- Mach etwas kreatives: Musik machen, Zeichnen
- Lache so oft es geht

Meditation

Meditation hat nichts mit Mönchen in abgelegenen Bergklöstern zu tun – Meditationen sind in erster Linie Konzentrationsübungen, die Dich konzentrierter, fokussierter und gelassener machen. Weitere Effekte von Meditation liegen in einem verbesserten Hormonstoffwechsel, tieferem Schlaf, weniger Schmerzen, einer besseren Immunabwehr und einer besseren Selbstwahrnehmung.

Dabei muss Meditation gar nicht kompliziert sein. Ein guter Einstieg sind Achtsamkeitsübungen, bei denen Du Dich zu Beginn 5 bis 10 Minuten auf eine Sache konzentrierst: Deine Atmung, ruhige Musik, einen Gegenstand oder Deinen Herzschlag.

Wenn Du den Sinn von Achtsamkeit verstanden hast, wirst Du bald Deinen Alltag bewusster erleben und die Zeit rauscht nicht mehr an Dir vorbei. Du wirst die Zeit mit Deiner Familie, Freunden oder auch Zeit in der Natur viel mehr genießen.

Gesunder Schlaf

Schlaf ist unser wichtigster Jungbrunnen, denn wer gut regeneriert, der hält seine Zellen fit und gesund. Unser Körper nutzt die Nacht, um sich von Stress zu erholen, sich von Umweltgiften zu befreien und unsere Zellen zu regenerieren. Am besten gelingt das, wenn wir zwischen 7 und 9 Stunden ungestört schlafen.

Zwei Störfaktoren für tiefen Schlaf sind Licht- und Geräuschquellen. Licht in der Nacht stört die Produktion unseres Schlafhormons Melatonin, welches unseren Schlafrhythmus steuert. Ein Mangel kann zu Schlafstörungen führen. Außerdem haben auch Dein Mikrobiom (ERKLÄREN) und Immunsystem einen solchen Rhythmus. Schläfst Du unregelmäßig leiden auch Dein Darm und Immunsystem.

Achte deshalb darauf, dass Dein Schlafzimmer nachts komplett abgedunkelt ist. Deaktiviere auch alle kleineren Lichtquellen, die zum Beispiel von Weckern oder anderen elektrischen Geräten ausgehen und schlafe regelmäßig .

Begrenze den Alkoholkonsum

Untersuchungen haben gezeigt, dass übermäßiger Alkoholkonsum die Darmpermeabilität (Darmdurchlässigkeit) erhöht. Das bedeutet, dass Giftstoffe und Bakterien aus Deinem Darm viel leichter in den Kreislauf gelangen können – das wollen wir um jeden Preis vermeiden.

Für eine gute Darmgesundheit empfiehlt es sich, den Alkoholkonsum zu begrenzen – sowohl zeitlich (nicht jeden Tag Alkohol konsumieren) als auch mengentechnisch (ein Glas Wein oder Bier statt mehrere).

Vergiss bitte nicht, dass Alkohol ein Genussmittel ist und auch entsprechend gehandhabt werden sollte. Es sollte kein Grundnahrungsmittel und auch keine tägliche Gewohnheit sein. Andernfalls kann sich Dein Darm nicht oder nur sehr langsam erholen.

Kalt Duschen

Unser Körper ist auf Reize angewiesen, die ihn dazu motivieren, Energie bereitzustellen. Kälte ist eine Erfahrung, die wir heutzutage gar nicht mehr erleben müssen – ein scheinbarer Vorteil der Moderne. Doch gerade die kleinen und intensiven Reize sind es, die unseren Körper zu Anpassungen zwingen – frei nach dem Motto:

"Was uns nicht umbringt, macht uns stärker!"

Kälte wird als wesentlicher Einflussfaktor für das Mikrobiom genannt. Viele Studien zeigen, dass Kälte die Zusammensetzung unserer Darmflora positiv beeinflusst. Studien an Mäusen zeigen, dass gelegentliche Kältereize beim Abnehmen helfen und den Blutzucker senken.

Wenn Du Duschst, solltest Du daher die letzten 1 – 3 Minuten auf die kälteste Stufe drehen. Es verlangt etwas Überwindung, aber verhilft Dir zu einer ungeahnten Vitalität.

Dankbarkeit

Zufriedene und motivierte Menschen haben eines gemeinsam: sie sind dankbar für die Dinge in ihrem Leben. **Das Üben von Dankbarkeit ist der beste Weg zu einer langfristigen, guten Gesundheit.**

Dahinter stecken biochemische Prozesse, die durch die positiven Gefühle entstehen, wenn wir wertschätzend sind. Die kognitiven und emotionalen Prozesse von Dankbarkeit sorgen für eine Ausschüttung von Dopamin und Serotonin.

Dabei ist bewiesen, dass die Effekte bei regelmäßiger Übung wochenlang anhalten. In einer Studie der University of California sollten die Probanden 21 Tage lang Dankbarkeitsübungen durchführen. In der Zeit entwickelten ihre Gehirne nachhaltige positive Glaubensmuster, die zu mehr Lebenszufriedenheit, Optimismus und besseren Schlaf führten.

Dabei ist es vollkommen ausreichend, wenn Du Dir jeden Abend 3 Dinge notierst, für die Du dankbar bist. Beachte auch die selbstverständlichen Dinge, wie ein Dach über dem Kopf, gutes Essen oder fließendes Wasser.

In Bewegung bleiben

Entwickele am besten eine dauerhafte Bewegungsgewohnheit. Bewegung ist ein Haupteinflussfaktor, da durch sie wichtige Hormon- und Energiesysteme aktiviert werden. Das aktiviert auch Deinen Magen-Darm-Trakt. Zudem ist Bewegung wichtig, wenn Du eine gesunde Darmflora aufbauen möchtest. Denn durch Bewegung wird die Durchblutung des Magen-Darm-Traktes gesteigert und somit der Zu- und Abtransport von Nährstoffen und Giftstoffen beschleunigt.

Du solltest moderater Bewegung täglich einen Platz in Deinem Alltag einräumen, während mehrmals wöchentlich auch eine intensivere Sporteinheit eine gute Wahl ist. Achte also auf eine hohe Alltagsaktivität mit gelegentlichen intensiven Belastungen:

- 10.000 Schritte am Tag
- Mit dem Rad zur Arbeit
- Ausdauertraining (Joggen …)
- Krafttraining (Crossfit, Tabata-Training)
- aktive Entspannung: Yoga, Pilates, Tai Chi, Spazieren in der Natur

Antibiotika meiden

Antibiotika setzt sich aus anti (gegen) und bios (Leben) zusammen, was also „gegen Leben“ bedeutet. Bei Belastungen mit schädlichen Mikroorganismen hat dies durchaus seinen Sinn und sicher schon vielen Menschen das Leben gerettet.

Bei einer Behandlung mit Antibiotika wird aber eben auch die Darmflora geschädigt. Weshalb Du danach auf die Wiederherstellung einer funktionierenden Darmflora achten solltest. Hier können Probiotika* wirksam sein!

Ein gesunder Darm wird Dein Immunsystem stärken und dazu beitragen, dass die Wahrscheinlichkeit für die Notwendigkeit einer Behandlung mit Antibiotika sinkt.

Fasten

Fasten ist eine gute Möglichkeit, Deinen Körper und vor allem den Darm zeitweise zu entlasten - vor allem in der Akutphase. Verdauungsprozesse sind nämlich mit reichlich Aufwand verbunden und unser Darm ist durch die ständige Verfügbarkeit von Nahrung meist auf Dauerbetrieb.

Dies kann die Entstehung von Darmproblemen zusätzlich begünstigen. Erfahrungsberichte von Betroffenen zeigen, dass Fastenphasen von bis zu einer Woche zu einer deutlichen Linderung von Symptomen führen. Eine Woche Heilfasten kann also ein guter Reset sein und Dich von Provokationsfaktoren befreien.

Eine Alternative für den Alltag ist das 16:8 Fasten, bei der Du sechzehn Stunden keine Nahrung zu Dir nimmst, gefolgt von einem achtstündigen Zeitfenster, in dem Du essen kannst. Das ist gar nicht so schwer, wenn Du entweder Frühstück oder Abendessen ausfallen lässt.

So gibst Du Deinem Körper täglich die Chance etwas zu regenerieren. Wichtig ist, dass Du während der acht Stunden dennoch genügend Nährstoffe zu Dir nimmst.

10 Tage Darm-Leber-Kur

- Dein Neustart in eine bessere Darmgesundheit -

Dieses Programm ist in Zusammenarbeit mit dem Autoimmunportal entstanden

Einführung zur Darm-Leber-Kur

Wie Du in der Grafik zu Beginn des Kapitels über gesunde Gewohnheiten gesehen hast, hängen unsere Körpersysteme unmittelbar miteinander zusammen. Dies gilt insbesondere für das Darm-Leber-System. Eine nachhaltige Gesundheit erreichst Du nur, wenn beide Systeme optimal miteinander agieren. Deshalb findest Du hier ein kombiniertes Darm-Leber-Protokoll als Starthilfe für Deine Darmgesundheit!

Auf den bisherigen Seiten hast Du bereits sehr komprimiert das Wichtigste erfahren, was es über den Darm zu wissen gibt. Was er tut, wie er aufgebaut ist, was ihm schadet, wie Du Probleme erkennen kannst und wie Du ihn durch Deine Ernährung unterstützen kannst.

Das war alles wichtig und nötig, damit Du verstehst, warum die Darmgesundheit so wichtig ist und wie Du einen gesunden Darm erreichen kannst. Mit diesem Wissen im Hinterkopf, steigen wir nun in das Protokoll ein. Sicher wiederholen sich einige Praxistipps, aber sie sollen nun in eine für Dich und Deinen Körper logische Reihenfolge gebracht werden, um Dir die Umsetzung zu erleichtern.

Ein wichtiger Hinweis vor der Kur

Führe diese Darmkur bitte nur in Absprache mit Deinem Arzt oder Therapeuten durch und frage entweder uns oder Deinen Arzt, wenn Du Dir bezüglich irgendetwas unsicher bist. Diese Kur ist nicht für jeden geeignet und kann anstrengend sein.

Sie hält bedeutende Verbesserungen für Deine Gesundheit bereit, kann jedoch für einzelne Personengruppen eine zu große Belastung werden. Wenn Du das merkst (die Kur ist nicht gefährlich, Du wirst etwaige Belastungen früh genug merken), dann suche Dir bitte persönlichen Rat.

Das schreiben wir zur Sicherheit und Vollständigkeit und nicht, weil diese Kur gefährlich ist. Im Gegenteil: Sie hält die Möglichkeit bereit, Deinen Darm von Schäden und Entzündungen zu befreien, einen eingefahrenen Stoffwechsel wieder zu reanimieren und mehr. Die Möglichkeiten für Deine Gesundheit sind immens, aber ein wenig Anstrengung ist dafür notwendig.

Gesamtdauer der Darm-Leber-Kur

Diese kombinierte Darm- und Leberkur dauert etwa zehn bis 14 Tage und soll Leber und Darm möglichst weit auf „Ursprung“ stellen und Dir einen gesunden Neuanfang ermöglichen.

Diese kleine Kur ist besonders bei chronischen Darmproblemen und Autoimmunerkrankungen empfehlenswert. Die Standardversion dieser Darm-Leber-Kur ist zehn Tage lang und **kann auf vierzehn Tage verlängert werden, wenn Du möchtest**.

Es handelt sich um eine kombinierte Darm- und Leberkur, der Vereinfachung halber, schreiben wir nur „Darmkur“.

Kaffeeverzicht während der Kur

Für viele auf Dauer unvorstellbar, aber für 10 Tage auf jeden Fall machbar: Es ist wichtig, für die gesamte Darmkur auf Kaffee zu verzichten.

Grundsätzlich ist Kaffee ein für den Darm und die Leber gesundes Nahrungsmittel, was sich besonders darin zeigt, dass ein hoher Kaffeekonsum vorbeugend vor Darmkrebs wirkt. In dieser zehntägigen Kur jedoch empfehlen wir Dir, auf Kaffee zu verzichten.

Warum: Das Koffeinbedürfnis soll reduziert werden und die Verdauung nicht unnötig durch das Koffein beschleunigt werden. Kaffee hat eine abführende Wirkung, was im Rahmen der Kur nicht erwünscht ist. Nach der Darmkur empfehlen wir gerne, auf qualitativ hochwertigen Kaffee zurückzugreifen.

Ergänzung: Da auch schwarzer Tee mit der Kur wechselwirken kann, solltest Du auf diesen während der Darmkur verzichten.

Die drei Phasen der Darmkur

In Phase 1 (5 Tage)

… wirst Du eine kleine „Fastenkur“ durchführen und Leber und Darm die Möglichkeit geben, Schlacken auszuscheiden und kurz aufzuatmen.

In Phase 2 (3-5 Tage)

… führst Du nach und nach wieder Nahrungsmittel zu Dir, jedoch nur in flüssiger Form. Etwaige Darmschäden sollen so repariert werden. Die Darmflora soll sich nach und nach wieder aufbauen und die Belastung auf die Leber langsam wieder erhöht werden.

In Phase 3 (2-4 Tage)

… gehst Du dann wieder zu festen Nahrungsmitteln über und gehst danach zu einer normalen und ausgewogenen Ernährung über.

Da die Länge von Phase 2 und 3 individuell variieren kann, kann die gesamte Darmkur 10-14 Tage dauern. Wenn Du möchtest, kannst Du einzelne Phasen auch um wenige Tage verlängern, aber als Grundlage empfehlen wir Dir, Dich an die groben Vorgaben der Phasen von uns zu halten.

Phase 1

5 Tage, um Darm und Leber von Schlacken zu befreien

Phase 1: 5 Tage Flüssignahrung

Beginnen wir nun mit Phase 1. **Diese Phase dauert fünf Tage** und dient dazu, dass Deine Leber und Dein Darm kurz aufatmen und sich von überschüssigen Schlacken befreien können. In gewisser Hinsicht ist diese Phase eine kleine Entgiftungskur, in der Du keine feste Nahrung zu Dir nimmst. Es ist kein Vollfasten, eher eine Art Saft- und Teefasten.

Warum nur flüssige Nahrung? Damit es der Magen-Darm-Trakt bei der Verdauung leichter hat, und sich Leber und Darm wirklich erholen können. Es ist nur für ein paar Tage und zudem ballaststoffarm. So wird die entgiftende Wirkung von Aktivkohle und Co. sehr unterstützt.

Diese Kur kann eine Einschränkung Deines Arbeitsalltags bedeuten. Es ist daher empfehlenswert, besonders Phase 1 dieser Darmkur während eines Kurzurlaubes durchzuführen oder in einer Arbeitsperiode, in der Du Deine Arbeitszeit reduzieren kannst oder wenig Anstrengung ausgesetzt bist. Auch der Kaffee-Entzug kann in den ersten Tagen sehr anstrengend sein.

Phase 1: Deine Einkaufsliste

- Zitronensaft
- Apfelessig
- Aktivkohle, Bentonit oder Heilerde
- Markknochen für Knochenbrühe (oder fertige Knochenbrühe)
- Kräutertees: Löwenzahn, Brennnessel, Goldrute, Mariendistel, Birkenblätter, Kamillenblüten, Pfefferminze, Beifuß, Berberitze, Tausendgüldenkraut
- Grüntee (optional: Süßholz)
- Viel frisches Obst und Gemüse zum Entsaften (je nach Saison)
- Falls möglich: Einen Entsafter
- Ansonsten hochwertige Obst- und Gemüsesäfte aus Direktsaft

Phase 1: Zusatzhinweise

Hinweis für Sportler: In dieser kurzen Phase wird empfohlen, keine harten Trainingseinheiten durchzuführen. Leichte Ausdauereinheiten wie Spazieren, Wandern, Joggen oder Schwimmen sind in Ordnung und unterstützen sogar die Darmkur. Harte Ausdauer- oder Krafteinheiten sind erfahrungsgemäß hier mit Krafteinbußen verbunden und bedeuten unnötigen Stress. Versuche in dieser kurzen Phase, den Körper regenerieren zu lassen.

Hinweis zu den Kräutertees: Diese Kräutertees erhältst Du auf großen Wochenmärkten und in größeren Tee- und Bio-Supermärkten. Im Internet gibt es ebenfalls gute Internetshops dafür. Kaufe Dir etwa 5-6 von diesen Kräutertees, alle sind nicht nötig.

Hinweis zum Ablauf: Wir gehen im Folgenden durch einen typischen Tag in dieser Phase. Die Tage sind recht modular aufgebaut und bilden den ersten wichtigen Schritt bei der Regeneration von Darm und Leber.

Phase 1: Dein Tagesbeginn

Beginne jeden Tag mit einem großen Glas Wasser mit einer Prise Salz und einem Spritzer Zitronensaft oder Apfelessig. Das hat den Hintergrund, dass Dein Körper nach der Nacht dehydriert ist und mit Flüssigkeit und Elektrolyten aufgetankt werden muss.

Am besten, spazierst Du direkt nach dem Aufstehen ohne Umwege in die Küche und hast dort bereits ein Glas mit Wasser und einer Prise Salz bereitstehen. Ein kleiner Spritzer Apfelessig oder Zitronensaft wirkt aktivierend auf die Darm- und Leberreinigung, bringt die Galle und die Säfte in Bewegung und stellt Deine innere Uhr auf Tagesbeginn. Trinke gerne auch zwei Gläser des Wassers.

Nach diesem ersten Schritt kannst Du, falls erwünscht, ein bis zwei Tassen Grüntee trinken, wenn Du etwas Aktivierendes benötigst. Was ebenfalls aktivierend wirkt und einen Kaffee-Entzug erträglich machen kann, ist eine kalte Dusche, ein strammer Spaziergang oder eine kleine Joggingrunde in der Morgensonne sowie ein Teelöffel Süßholzpulver im Grüntee. Die Anstrengungen sollten jedoch nur geringfügig sein und das Ziel haben, Dich wach zu machen und auf den kommenden Tag vorzubereiten.

Phase 1: Nach dem Aufstehen

Um Deine Entgiftung zu unterstützen, eignen sich Aktivkohle, Bentonit oder Heilerde. Wir empfehlen Dir, ein bis 2 Stunden nach dem Aufstehen mit zwei Gläsern Wasser 5-10 g eines dieser entgiftenden Präparate einzunehmen.

Aktivkohle, Bentonit und Heilerde haben alle eine sehr große Oberfläche und eine starke Bindungsfähigkeit gegenüber toten Zellen, schadhaften Mikroorganismen, Giftstoffen, Schlacken und Schwermetallen. Zusammen mit dem Wasser werden quasi Abfallstoffe und tote Zellen aus dem Magen-Darm-Trakt herausgespült.

Auch aus diesem Grund hast Du in Phase 1 noch nichts gefrühstückt, damit dieser entgiftende Schritt besser vonstattengeht. Dass der Körper in den Morgenstunden am stärksten entgiftet, wird dabei ebenfalls ausgenutzt.

Phase 1: Weiterer Tagesablauf

Danach wartest Du etwa zwei Stunden, bevor Du wieder Tee oder erste flüssige Nahrungsmittel zuführst. In den ersten Tagen der Darmkur sind alle Nahrungsmittel flüssig. Da es sich nicht um eine Vollfastenkur handelt, sind kalorische Nahrungsmittel in flüssiger Form in Ordnung.

Wie viel flüssige Nahrung im Tagesablauf? Du solltest nicht rund um die Uhr hungern, aber auch nicht zu viel flüssige Nahrungsmittel zuführen. Es soll eine kleine Fastenkur sein, aber Du solltest Dich weder mit flüssigen Nahrungsmitteln zu sehr füllen, noch zu stark sparen. Daher ist es ein guter Grundsatz, nicht immer bis zur vollen Sättigung zu trinken, sondern bis zu einem Punkt, bei dem Du etwa zu 80 % satt bist. Lasse Dir stets Zeit dazu. Dies klingt jetzt sehr pauschal, ist jedoch gut durchführbar und ein guter Erfahrungswert.

Dies ist keine Abnehmkur, sondern eine Reinigungskur. Es ist also in Ordnung, immer so viel flüssige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, bis das Sättigungsgefühl eintritt. Lass Dir dabei viel Zeit und speichle (also im Mund behalten und mit Speichel vermengen) die flüssige Mahlzeit ein.

Phase 1 (- 3): Die richtigen Tees

Eine ganz wichtige Grundlage für die gesamte Darmkur ist die Zufuhr von Kräutertees und Grüntee. Diese Tees haben alle eine gesunde Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt und die Leber.

Sie sorgen dafür, dass sich der Magen-Darm-Trakt beruhigt, Giftstoffe ausgespült werden, Entzündungen in der Darmwand gelindert werden, dass das Immunsystem beruhigt wird und die Leber beim Abtransport von Giftstoffen und bei der Produktion von Gallen unterstützt wird.

Die ätherischen Öle, die Antioxidantien, und die Bitterstoffe in diesen Tees helfen Deinem Darm und Deiner Leber dabei sehr. Empfehlenswert sind 1-2 l Kräutertee und Grüntee täglich. Eine Auflistung empfehlenswerter Kräutertees findest Du in Kapitel 6 des Protokolls.

Phase 1: Knochenbrühe & Säfte

In dieser Phase der Entgiftung empfehlen wir etwa 500 ml Knochenbrühe täglich. Eine Anleitung zur Herstellung von Knochenbrühe findest Du im Anhang. Wenn Du möchtest, kannst Du auch Zeit sparen und die Knochenbrühe fertig kaufen. Unsere Partner von BoneBrox stellen qualitativ hochwertige Knochenbrühe in Bio-Qualität aus Rind und Hühnern her.

Neben Kräutertees und Knochenbrühe sind frischgepresste Säfte in Phase 1 der Darmkur sehr wichtig. Es ist empfehlenswert, dass Du dafür einen guten Entsafter verwendest. Wenn Du keinen Entsafter hast und auf die Schnelle keinen bekommst, kannst Du auch auf abgepackte Frischsäfte aus einem Supermarkt zurückgreifen.

In diesem Fall empfehlen wir Dir, primär auf Gemüsesäfte zu setzen, weniger auf Fruchtsäfte, da diese schnell zu viel Fruktose in den Körper bringen. Wenn Du das Obst und Gemüse für die Säfte frisch und selber presst, ist die Wahrscheinlichkeit für eine Überlastung an Fruktose geringer.

Wenn Du selber presst, orientiere Dich am besten daran, was gerade Saison hat. Kaufe dementsprechend Obst und Gemüse ein und presse es.

Ergänzung: Frischgepresste Säfte

Empfehlenswerte Gemüsesorten zum Entsaften:

- Gurken
- Karotten
- Tomaten
- Sauerkraut
- Rote Beete
- Ergänzung: Ingwer zum Selbstpressen oder Ingwertee, Gewürze
-

Empfehlenswerte Obstsorten zum Entsaften:

- Äpfel
- Birnen
- Sauerkirschen
- Beeren

Phase 1: Kurz-Zusammenfassung

- Du verzichtest in dieser Zeit auf Kaffee.
- Du beginnst jeden Tag mit zwei Gläsern Wasser und einer Dosis Aktivkohle, Bentonit oder Zeolith.
- Du trinkst viel Kräutertee und Grüntee.
- Du nimmst Knochenbrühe und frisch gepresste Säfte aus frischem und saisonalem Obst und Gemüse zu Dir.
- Du schläfst ausreichend und gut.
- Du bewegst Dich viel an der frischen Luft.
- Ölziehen unterstützt die Entgiftung und verbessert Deine Mundhygiene.

Nach etwa fünf Tagen gehst Du zu Phase 2 über.

Zusätzliche Maßnahmen

In Phase 1 und 2 kannst Du gern die Entgiftung Deines Körpers mit einigen naturheilkundlichen Maßnahmen unterstützen. Zu diesen Maßnahmen gehören Trockenbürsten, Sauna, Leberwickel, Ölziehen, leichte Bewegung an der frischen Luft und in der Natur, sowie Entspannungsmaßnahmen.

Besonders die leichte Bewegung und die Entspannungsmaßnahmen sind sehr wichtig und empfehlenswert. Gehe gerne nochmal die Auflistung bewährter und effektiver Entspannungsmaßnahmen aus dem Kapitel zu gesunden Gewohnheiten durch.

Sich viel in der Sonne aufzuhalten ist außerdem sehr gut, da die verschiedenen Strahlungen der Sonne (besonders Infrarotstrahlung) die Lymphe und die Entgiftung des Körpers anregen.

Phase 2

3-5 tägige Rückbesiedlung des Darms mit Bakterien

Phase 2 : 3-5 Tage

Diese Phase kannst Du für drei bis 5 Tage durchführen. Drei Tage sind das Minimum, nach fünf Tagen kannst Du zu Phase 3 übergehen. Wir überlassen es Dir und Deinem Bauchgefühl, wie lang Du diese Phase durchführen möchtest.

In dieser Phase soll die Entgiftung immer noch im Vordergrund stehen, aber die Rückbesiedelung des Darmes mit einer gesunden Darmflora beginnen. Du bleibst weiterhin bei flüssiger Nahrung, führst jedoch wieder Ballaststoffe und Probiotika zu. Dein Tagesbeginn und die Einnahme eines Entgiftungspräparats bleiben identisch zu Phase 1.

Lasse Dir, wenn möglich, danach zwei Stunden Zeit bis zur nächsten Mahlzeit. Mahlzeit? Richtig, aber immer noch flüssig! Du ersetzt in dieser Phase allerdings die Rohkostsäfte durch Smoothies aus ganzem Obst und Gemüse. Tausche daher den Entsafter gegen einen guten Smoothie-Mixer ein.

Phase 2: Deine Einkaufsliste

- Apfelessig
- Zitronensaft
- Grüntee
- Kräutertees
- Kombucha (fermentierter Tee) und Kefir
- Knochenbrühe
- Kanne Brottrunk
- Naturjoghurt
- Frisches Obst je nach Saison
- Beeren
- Frisches Gemüse (roh oder gekocht), das sich gut in einem Smoothie- Mixer verarbeiten lässt
- Karotten
- Tomaten/ passierte Tomaten
- Kürbis
- Süßkartoffeln
- Gurken
- Zucchini
- Sauerkraut und anderes eingelegtes Gemüse
- Wassermelone (eine Kürbisfrucht)
- Avocado
- Oliven
- Olivenöl
- Pilze (auch roh genießbar)
- Gewürze wie Kurkuma- oder Ingwerpulver
- Frische Kräuter

Phase 2: Kombucha

In dieser Phase soll auch Kombucha oder Wasserkefir eingeführt werden. Kombucha ist fermentierter Tee und enthält viele gesunde Inhaltsstoffe für Leber und Darm, darüber hinaus wertvolle Mikroorganismen.

Die Zufuhr von Ballaststoffen und Mikroorganismen (Probiotika) ist das Kernstück dieser Phase. Wir empfehlen Ihnen bereits vor Beginn der gesamten Darmkur den Einkauf von probiotischen Lebensmitteln, Knochenbrühe und Kombucha zu tätigen oder rechtzeitig selbst herzustellen.

Im Anhang dieses E-Books finden Sie ein Rezept zur Herstellung von Kombucha. Eingelegtes Gemüse können Sie ebenfalls selbst herstellen oder fertig kaufen. Achten Sie darauf, dass es nicht pasteurisiert wurde. Kombucha können Sie selbst herstellen.

Phase 2: Ingwer und Kurkuma

Was ist mit Ingwer und Kurkuma? Sicher sind Dir in der Einkaufsliste Ingwer und Kurkuma aufgefallen. Diese zwei Gewürze dürfen und sollen gerne in dieser Phase mit in die Säfte und Smoothies eingeführt werden.

Gutes Ingwerpulver finden Sie in gut sortierten Supermärkten oder in südländischen Lebensmittelgeschäften, ebenfalls wie Kurkumapulver. Verwenden Sie beide Gewürzpulver nur in geringen Mengen, da sie intensiv schmecken und auch scharf sind.

Sie enthalten wichtige ätherische Öle und Bitterstoffe, die die Gallentätigkeit sowie die Entgiftungsfähigkeit der Leber anregen, außerdem lindern sie Entzündungen im Darm.

Phase 2: Kurz-Zusammenfassung

In dieser Phase geht es um eine morgendliche Entgiftung und um die Wiedereinführung von Ballaststoffen und Mikroorganismen für die Darmflora.

In flüssiger Form, um es dem Verdauungsapparat noch zu erleichtern und ausschließlich basierend auf Obst, Gemüse und Knochenbrühe. Einige Rezeptvorschläge für Smoothies findest Du im Anhang.

Nach drei bis fünf Tagen (je nach Befinden, wir empfehlen fünf Tage) kannst Du dann zu Phase 3 übergehen.

Phase 3

2-4 tägiger Übergang zu einer gesunden Ernährung und Lebensweise

Phase 3: Dein Übergang

In dieser Phase soll der Übergang zu einer nachhaltigen und gesunden Ernährung und Lebensweise vollzogen werden. Diese längerfristige Ernährungsumstellung setzt den Fokus auf Darmgesundheit und Lebergesundheit.

Du kannst wieder feste Nahrung zu Dir nehmen, wir empfehlen aber, dies als einen Neustart für eine Ernährung anzusehen, die voll auf Deinen Darm ausgelegt ist.

In Phase 2 warst Du ausschließlich bei flüssigen Nahrungsmitteln, allerdings mit ein paar Ballaststoffen und Probiotika. Phase 3 dient als Übergang und ist daher eine Mischform aus Phase 2 und der danach folgenden langfristigen Umstellung. Diese Phase sollte etwa zwei bis vier Tage andauern.

Phase 3: Ernährungsempfehlung

In Phase 3 gehst Du wieder zu normalen, festen Nahrungsmitteln über.

Versuche, in etwa dieselben Nahrungsmittel wie in Phase 2 zu Dir zu nehmen, allerdings auch in fester und nicht mehr nur in flüssiger Form. Kaue langsam und bewusst, speichle die Nahrung ausgiebig ein. Genieße auch weiterhin reichlich Kräutertee, probiotische Nahrungsmittel sowie frisches Obst, Gemüse und Beeren.

Gerne kannst Du nun Joghurt wieder einführen, als Naturjoghurt aus Kuhmilch, Ziegenmilch oder aus Kokosmilch. Auch Knochenbrühe wird Dich weiterhin unterstützen.

Phase 3: Kurz-Zusammenfassung

In dieser Phase wird Dein Darm wieder an feste Nahrung gewöhnt und auf die langfristige Ernährungsumstellung vorbereitet.

Es ist ein Übergang zu der gesunden Ernährung, die Dein Darm verdient und die Deiner Gesundheit insgesamt sehr zuträglich sein wird.

Sobald Du der Meinung bist, es passt wieder alles und Du kannst problemlos wieder das Kochen beginnen, dann hast Du von unserer Seite grünes Licht für den Abschluss der Darmkur und den Übergang in eine langfristige und gesunde Ernährung.

Ab dann kannst Du auch gerne wieder Kaffee konsumieren.

Letzter Schritt

Der Weg zu einem nachhaltig gesunden Darm

Letzter Schritt 1/2

Dieser Schritt soll die Darmkur abschließen beziehungsweise Deine Ernährungsumstellung hin zu einer Art natürlichen Ernährungsform wie der Steinzeiternährung unterstützen. Dieser Schritt ist eigentlich kein Schritt, sondern eine längerfristige Ernährungsumstellung mit dem Schwerpunkt auf leber- und darmfreundliche Lebensmittel.

Es ist absolut empfehlenswert, auch ohne chronische Erkrankungen, längerfristig eine auf Leber und Darm angepasste Ernährung durchzuführen. Geht es diesen beiden Verdauungs- und Stoffwechselorganen gut, geht es auch dem Körper gut. Und damit auch dem Immunsystem, den Knochen, Muskeln, der Haut und dem Gehirn. Der Fokus liegt auf Darm und Leber, die Wirkungen aber sind überall spürbar.

Diese Ernährungsform führst Du weiterhin durch, achtest aber besonders auf folgende Nahrungsmittel im Alltag. Diese Nahrungsmittel können gerne jeden Tag und gerne viel davon konsumiert werden, denn sie haben nachhaltig eine förderliche Wirkung auf Leber und Darm.

Letzter Schritt 2/2

Mit ihnen gelingt es Dir, Leber und Darm quasi im Alltag, jeden Tag, für den Rest Deines Lebens, zu entgiften und zu unterstützen. Das führt dazu, dass sich weniger Giftstoffe, Abfallstoffe und Schlacken in Leber und Darm ansammeln, dass weniger Infektionen vorliegen können und dass es nicht zu einer Verfettung der Leber kommt.

Genauso funktioniert nachhaltige Gesundheit. Damit kannst Du auch chronische Erkrankungen wie Zivilisationskrankheiten, Lebererkrankungen und Autoimmunerkrankungen bekämpfen. Zusammen mit dieser kleinen Darmkur und dem letzten Schritt – Deiner langfristen Ernährungsumstellung - legst Du längerfristig die absolute Grundlage für eine gesunde Ernährung.

Lebensmittel für einen gesunden Darm (Deine neuen Superfoods)

- **Gemüse**: Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Rucola, Karotten, Grünkohl, Auberginen, Rote Beete, Mangold, Spinat, Ingwer, Pilze und Zucchini
- Wurzeln und Knollen: Kartoffeln, Süßkartoffeln, Yamswurzeln, Karotten, Kürbis und Rüben
- **Fermentiertes Gemüse**: Kimchi, Sauerkraut, Tempeh und Miso
- Obst: Kokosnuss, Trauben, Bananen, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Kiwi, Ananas, Orangen, Mandarine, Zitrone, Limetten
- **Gekeimte Samen**: Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und mehr
- **Glutenfreie Körner**: Buchweizen, Amarant, Reis (braun und weiß), Sorghum, Teff und glutenfreier Hafer
- **Gesunde Fette**: Avocado, Avocadoöl, Leinöl, Hanföl, Kokosöl und Olivenöl **Fisch**: Lachs, Sardinen, Hering und andere Omega-3-reiche Fische
- **Fleisch und Eier**: mageres Hähnchenfleisch, Rindfleisch, Lammfleisch, Putenfleisch und Eier
- **Kräuter und Gewürze**: möglichst frisch, möglichst bunt
- **Kultivierte Milchprodukte**: Kefir, Joghurt, griechischer Joghurt und traditionelle Buttermilch
- **Getränke**: Knochenbrühe, Tee, Kokosmilch, Nussmilch, Wasser und Kombucha
- **Nüsse**: rohe Nüsse, einschließlich Erdnüsse, Mandeln und ProDukte auf Nussbasis, wie Nussmilch
- **Apfelessig**

Gesunde und natürliche Ernährung

Achte von nun an neben einer gesunden und natürlichen Ernährung auf folgende Nahrungsmittel und mache diese Nahrungsmittel zum Mittelpunkt Deines Ernährungsalltags:

- Grünes Gemüse
- Bittere Salate
- Frische Kräuter
- Fermentiertes Gemüse
- Artischocken
- Kohlgemüse
- Pilze
- Zwiebeln
- Kürbisgewächse
- Melonen
- Frisches Obst
- Beeren (gerne ganzjährig, im Winter als Tiefkühlware)
- Nüsse und Kerne in geringen Mengen (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pecannüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- Leinsamen
- Chiasamen
- Naturjoghurt
- Kombucha

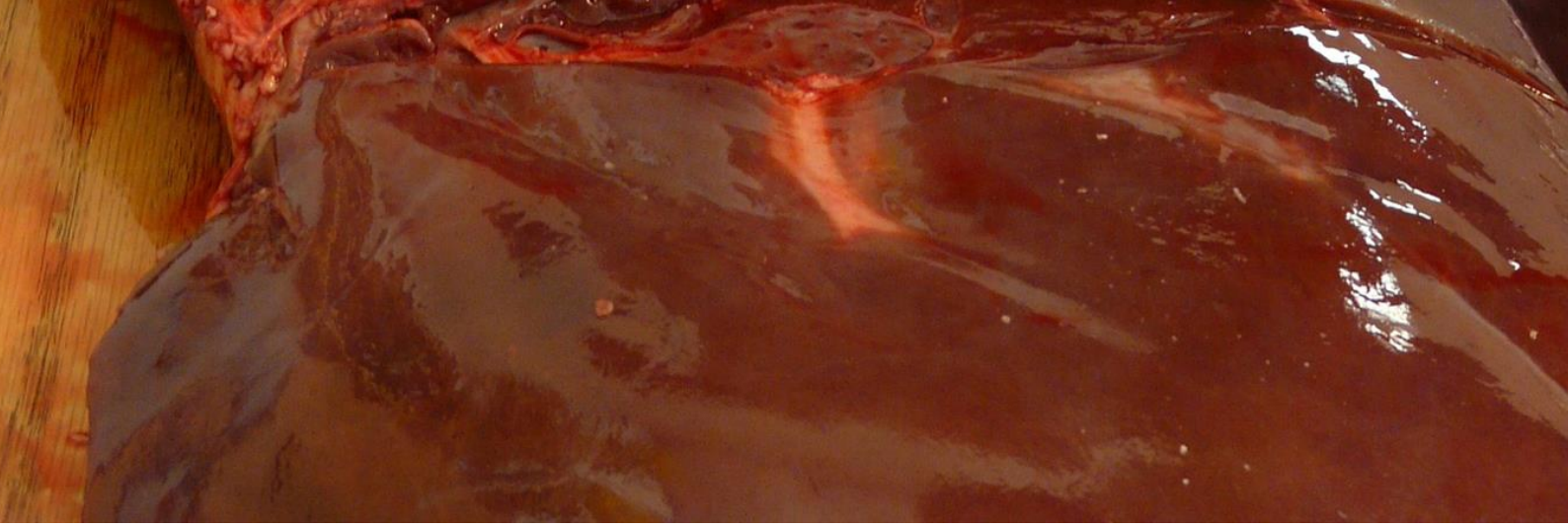
Gesunde und natürliche Ernährung

- Kefir
- Olivenöl
- Knochenbrühe
- Grüntee
- Qualitativ hochwertiger Kaffee (möglichst Bio)
- Rinderleber (einmal wöchentlich)
- Fisch und Meeresfrüchte (mehrmals wöchentlich)
- Algen
- Tee aus den folgenden Wildkräutern (aus einem oder mehreren): Löwenzahn, Brennnessel, Goldrute, Mariendistel, Birkenblätter, Kamillenblüten, Pfefferminze, Beifuß, Berberitze, Tausendgüldenkraut, Fenchel-Anis-Kümmel, Wermut.

Die richtige Nahrungsergänzung

Folgende Nahrungsergänzungsmittel helfen Dir langfristig, eine gute Darm-Lebergesundheit aufrechtzuerhalten:

- Vitamin D (5000 I. U. täglich, besonders in Herbst und Winter)
- Vitamin E (bei chronisch entzündlichen Erkrankungen, 10-30 mg täglich)
- Artischockenextrakt (eine Kapsel täglich)
- Mariendistelextrakt (1-2 Kapseln täglich, Präparate oft in Kombination mit Artischockenextrakt)
- Sulphoraphan (30 mg)
- Reishi- und Löwenmähne-Extrakt
- N-Acetyl-Cystein (2-3 g täglich, besonders empfehlenswert bei chronischen Gesundheitsproblemen)
- Curcumin (eine Kapsel täglich)
- Zink (30 mg täglich)
- Kollagen (als Alternative zu Knochenbrühe, 20 g täglich)



Ergänzung: Warum Rinderleber?

Viele Leser fragen, warum wir gerade Rinderleber empfehlen. Schließlich ist die Leber doch ein Speicherort für Giftstoffe und Abfallstoffe, oder? Nach Lesen dieses Protokolls weißt Du, dass die Leber zwar Giftstoffe verarbeitet und abbaut, sie aber nicht speichert. Sie scheidet sie aus, aber sie speichert nichts.

Daher ist Rinderleber aus artgerechter Haltung kein schädliches Nahrungsmittel. Im Gegenteil: Rinderleber enthält Nährstoffe, die Deine Leber für eine gesunde Funktion benötigt. Besonders Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin E, Kupfer, Eisen, Zink, Mangan und Cholin.

Rinderleber ist deswegen die empfehlenswerteste Tierleber, da sie weniger Eisen enthält als Schweineleber, in der Regel besser vertragen wird und mehr Mikronährstoffe und Vitamine enthält als Hühnerleber. Im Zweifelsfall ist Hühnerleber die bessere Alternative zu Schweineleber. Wenn Du gute Wildleber bekommst, wäre das optimal, da Wildfleisch noch nährstoffreicher ist.

Ergänzung: Was ist mit Kaffee?

Die Erfahrung hat gezeigt, dass qualitativ hochwertiger Kaffee weitaus besser vertragen wird und weniger mit Schimmelgiften belastet ist als billiger Kaffee. Mit billigem Kaffee meinen wir als Faustregel die Hausmarken größerer Supermarktketten sowie Kaffee, der einfach zu günstig ist, um wahr zu sein.

Jeder Mensch sollte seine eigene Lieblingskaffeemarke suchen und finden. Orientiere Dich an Bioqualität und wenn möglich Fairtrade-Herstellung. Bio ist sehr wichtig bei Kaffee, da hier auf Düngemittel und Pestizide verzichtet und auf Qualität geachtet wird.

Schaue Dir gerne in der Kaffeeabteilung des Supermarkts Deiner Wahl um und probiere Dich durch die verschiedenen biologisch angebauten Kaffeesorten. Qualitativ hochwertiger Kaffee ist gesund für Darm und Leber, aber nur in Maßen. Ein bis zwei Tassen täglich sollten die Faustregel sein und nicht überschritten werden.

Deine längerfristige Umstellung

Du siehst, dass die Phasen fast schon fließend ineinander übergegangen sind. Nach diesem letzten Schritt bleibt Dir eigentlich nur noch die längerfristige Ernährungsumstellung und der Weg in eine gesündere und auf Darm und Leber abgestimmte Lebensführung.

Du kannst diesen Schritt so lange aufrechterhalten, wie Du möchtest. Einige unserer Leser haben sich diesen Schritt für sehr lange Zeit (mehrere Monate und Jahre) auf die Fahnen geschrieben und halten sich sehr gut und gerne daran. Weil Du merkst, dass Dir das guttut, die Gesundheit nachhaltig verbessert wird, sowie Leber und Darm besser arbeiten können.

Chronische Erkrankungen und sogar Autoimmunerkrankungen können damit aktiv angegangen werden. Du kannst, wenn Du Dich sich für die längerfristige Ernährungsumstellung entscheidest, gerne ein- bis zweimal jährlich die in erwähnte Darm-Leberkur durchführen. Öfter sollte es jedoch nicht sein.

Berichte uns gerne von Deinen Erfahrungen und Meinungen zu dieser Darmkur.

Bonus: Rezepte

Die besten Rezepte für alle Phasen Deiner Darmkur

Saft-Inspirationen für Phase 1

1. Apfel-Karotten-Ingwer-Saft

Zutaten (für 2 Personen), entsaften und umgehend trinken:

- 3 mittelgroße Äpfel
- 1 mittelgroße Orange oder Grapefruit
- 5 mittelgroße Karotten
- walnussgroßes Stück Ingwer

2. Apfel-Gurke-Minze-Saft

Zutaten (für 2 Personen), entsaften und umgehend trinken:

- 3 mittelgroße Äpfel
- 2 Bio-Salatgurken
- Handvoll frische Minze

Saft-Inspirationen für Phase 1

3. Orange-Rote Beete-Saft

Zutaten (für 2 Personen), entsaften und umgehend trinken:

- 500g rote Beete, gekocht und vakuumiert
- 2 mittelgroße Orangen
- 4 mittelgroße Karotten
- Prise Zimt und Kurkuma

4. Grüner Wundertrank

Zutaten (für 2 Personen), entsaften und umgehend trinken:

- 500g Stangensellerie
- 2 Birnen
- 2 Limetten
- Bio-Salatgurke
- 2 rote Beeten

5. Morgentrunk mit Gold im Mund

- 2 Zitronen
- 2 EL Bio-Imkerhonig
- Prise Zimt, Chili, Kurkuma, Salz

Smoothies und probiotische Nahrungsmitteln für Phase 2

1. Frühstücks-Beeren-Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

- 500g Naturjoghurt
- 450g Beeren (frisch oder aufgetaut)
- 2 EL Kollagenpulver

2. Gazpacho-Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

- 400g frische Tomaten oder Tomatenmark
- 1-2 Bio-Salatgurken
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig

Smoothies und probiotische Nahrungsmitteln für Phase 2

3. Mediterrane Knochenbrühe

Zutaten für 2 Personen:

- 600ml Knochenbrühe
- 400ml Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl oder Leinöl
- Optional zur Sättigung: Avocado, 2 EL Kollagen

4. Brokkoli Detox Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

- 400g gedämpfter Brokkoli
- 2 Bananen
- 300ml Naturjoghurt
- 300g Ananas (alternativ 2 EL Proteinpulver)
- 300ml Wasser

Smoothies und probiotische Nahrungsmitteln für Phase 2

5. Grüner Kombucha Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

- 100g Grünkohl
- 2 Orangen
- 200g Blaubeeren
- 2 reife Avocados
- 400ml fertiger Kombucha

6. Mandel-Banane-Kombucha-Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

- 300ml Kombucha
- 2 EL Mandelbutter
- 2 EL Honig
- 2 Bananen

Smoothies und probiotische Nahrungsmitteln für Phase 2

7. Grüner Waserkefir Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

- 500ml Wasserkefir
- 200g Bio-Spinat
- 2 reife Bananen
- 2 Äpfel
- Saft einer halben Zitrone

8. Wildkräuter Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Handvoll Wildkräuter (zum Beispiel Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich, Bärlauch)
- Bio-Salatgurke
- 500g Staudensellerie
- 300g Naturjoghurt
- 2 Limetten

Smoothies und probiotische Nahrungsmitteln für Phase 2

9. Rote Beete-Sauerkraut-Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

- 200g Sauerkraut/Sauerkrautsaft
- 500g rote Beete, gekocht und vakuumiert
- 2 Birnen
- 2 EL Olivenöl
- Knolle Ingwer
- 300ml Wasser

10. Rote-Beete-Apfel-Karotten-Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

- 400g rote Beete, gekocht und vakuumiert
- 2 mittelgroße Äpfel
- 4 mittelgroße Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 300ml Wasser

Idealer Rohkostsalat für Phase 3

In Phase 3 empfehlen wir Dir täglich einen großen Rohkostsalat, der Dich bestmöglich beim Abschluss der Darmkur unterstützt, und zwar aus folgenden Zutaten:

- Grünes Gemüse
- Beeren
- Kräuter
- Leinsamen und Chiasamen
- Nüsse und Kerne (nur eine Handvoll am Tag)
- Artischocken
- Oliven
- Olivenöl, Hanföl, Leinöl, Schwarzkümmelöl
- Kokosöl
- Ingwer und Kurkuma

Weitere Produktempfehlungen

Unterstütze Deine Verdauung und Entgiftung gerne mit diesen Produkten, die wir selber auch nehmen (damit unterstützt Du auch unsere Arbeit ☺):

- Vitalpilz-Extrakte von Hifas da Terra (z.B. Reishi + Löwenmähne oder Maitake + Eichhase + Reishi)
- Omega 3-Fettsäuren von Norsan (15 % Rabattcode EM803)
- Primal Greens als Ballaststoff- und Superfood-Quelle
- CBD-Öl von Hempamed (10 % Rabattcode gesund10) zur Beruhigung und Stresslinderung
- Infrarotlichtsauna von Clearlight (100 € Preisnachlass: seg100)
- MSM von Viktilabs (10 % Rabattcode MARTIN)
- Curcumin von Viktilabs (10 % Rabattcode MARTIN)
- Teste Deine Schwermetallbelastung – 10 % Rabattcode Martin_10
- Kombucha von Fairment
- Kombucha Starterset von Fairment
- Multivitamin-Präparat mit B-Vitaminen und Spurenelementen von Edubily

Dein Weg zu einem gesünderen Darm

Lieber Leser,

Zunächst einmal vielen, vielen Dank, dass Du es bis hierher geschafft hast. Das zeigt, dass Du motiviert bist und Deine Darmgesundheit verbessern möchtest.

In diesem Ratgeber haben wir unsere besten Tipps der letzten Jahre zusammen getragen.

Wie gesagt: **Dieses Buch ist ein Buffet**. Du musst nicht alles machen, was hier drin steht. Aber alle Tipps bringen Dich Deinem Ziel näher – je mehr Du umsetzt, desto besser.

Schreibe Dir die Tipps heraus, die Du ab sofort in Deinen Alltag integrieren möchtest. Du kannst auch erst mit ein paar wenigen beginnen und Dich langsam steigern.

Je mehr Du umsetzt, desto schneller und nachhaltiger wirst Du Deine Verdauung und Darmgesundheit regulieren können.

Es sind gesunde Gewohnheiten, die Dir nicht nur dabei helfen, sondern Deiner Gesundheit generell zugute kommen. Sieh diese Reise also als Start in ein gesünderes und zufriedeneres Leben.

Dein Weg zu einem gesünderen Darm

In diesem kompakten und praxisbezogenen E-Book hast Du von uns viele Tipps und ihre Umsetzung erhalten. Sieh dieses Buch als eine Anleitung und Starthilfe an.

Wir hoffen, Dir mit diesem Protokoll weiterhelfen zu können und würden uns freuen, wenn wir auch weiterhin Teil Deiner Reise sind.

Auf SchnellEinfachGesund findest Du mehrmals wöchentlich neue Beiträge mit Tipps, die Dich gesünder und glücklicher machen.

PS: Wenn Dir an diesem Protokoll etwas nicht gefallen hat oder Dir ein wichtiger Teil gefehlt hat, dann schreibe uns bitte an martin@schnelleinfachgesund.de – Feedback hilft uns, besser zu werden und Dich optimal zu unterstützen!

Mit gesunden Grüßen,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Unsere Produktempfehlungen

Auf den Seiten in diesem Buch haben wir dir einige sehr gesunde und effektive Lebensmittel und Nahrungsergänzungen gezeigt, mit denen du deine Gesundheit sehr gut unterstützen kannst.

Doch welche Produkte sind gut, haben ein ansprechendes Preis-Leistungs-Verhältnis und gute Qualität?

Um sicher zu gehen, dass du auch die Produkte erhältst, die dich perfekt unterstützen, haben wir einige Produktempfehlungen für dich zusammengestellt.

Klicke hier, um zu den Produktempfehlungen zu gelangen und sofort durchzustarten.

(Wenn du dort etwas kaufst, unterstützt du damit auch unsere Arbeit und ermöglichst uns, dir dieses Buch kostenlos zur Verfügung zu stellen)

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Eines noch … ☺

Mit den in diesem Buch genannten Tipps ist es möglich, dass du deinen Alltag deutlich gesünder, vitaler und energetischer bestreiten kannst.

Dieses Wissen kann nicht nur dafür verwendet werden, um deine Gesundheit auf ein neues Level zu heben …

… auch ist es möglich, damit chronischen Erkrankungen vorzubeugen oder sogar eine Behandlung zu unterstützen.

Ich möchte dir gerne etwas anbieten … dieses Buch ist völlig kostenlos, weil es jeder erfahren soll.

Doch wenn du Hilfe bei der Umsetzung der hier genannten Tipps und Tricks brauchst – und vielleicht auch auf deine Gesundheit und auf deinen Alltag hin individuelle Tipps möchtest … auf dich abgestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungen und einen Ernährungsplan … also auf dich zugeschnitten … dann möchte ich dich gerne dabei persönlich unterstützen.

>> Hier erfährst du, wie du persönlich mit mir und meinem Team zusammenarbeiten kannst.

Martin Auerswald

Gründer von SchnellEinfachGesund
und ganzheitlicher
Gesundheitsberater