

Aufbau der Darmflora - Darmbakterien und deren Bedeutung

Ein hoher Anteil aller Erkrankungen in den westlichen Industrieländern ist ernährungs- und lebensstilinduziert. Die Reinigung des Darms und der Aufbau einer gesunden Darmflora können die Lösung sein.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Darm zu reinigen. Eine typische „Darmreinigung“ ist beispielsweise die Colon-Hydro-Therapie (CHT), bei der der Dickdarm, beim Enddarm beginnend, mit warmem, chlorfreiem Wasser durchgespült wird. Solche Therapien sind effektiv, jedoch nicht so gründlich wie eine „Darmsanierung“. Die „Sanierung“ des Darms hat neben der Reinigung des Darms noch einen weiteren tollen Effekt – den Wiederaufbau einer gesunden Darmflora.

Aber wieso ist eine Darmsanierung überhaupt wichtig? Wir alle wissen, was wir im Laufe unseres Lebens schon alles gegessen haben... Viele von uns könnten daraus schließen, dass es vielleicht mal an der Zeit wäre, ein wenig aufzuräumen. Andere von uns haben vielleicht bereits Krankheitsbilder oder Symptome, die durch Ärzte, Therapeuten oder einfach nur durch Bekannte mit dem Darm in Verbindung gebracht wurden. Und dann gibt es noch diejenigen unter uns, die ihre Krankheitsbilder niemals mit dem Darm in Verbindung gebracht hätten. Der Darm hat die Aufgabe, die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, zu verarbeiten. Er sortiert sie, leitet nützliche Stoffe in die Blutbahn weiter und scheidet schließlich die unnützen oder verbliebenen Substanzen und Schadstoffe aus.

Auf diese Weise versorgt der Darm unseren Organismus mit Nähr-, Mineral-, und Vitalstoffen. Außerdem schützt uns ein gesunder Darm vor ungebetenen Eindringlingen. Unser Darm hat eine Länge von etwa 6 Metern, eine Oberfläche von 200–400 Quadratmetern und beheimatet im gesunden Idealfall über 400 verschiedene Arten von Mikroben. Die enorme Oberflächengröße kommt durch die vielen Falten, Einsenkungen und Zotten der Darmschleimhaut zustande. Auf der Darmoberfläche befinden sich insgesamt etwa 100 Billionen Bakterien, welche in der Darmschleimhaut zwischen all den Falten und Zotten beheimatet sind und die sogenannte Darmflora bilden. Diese Mikroorganismen – oder in ihrer Gesamtheit die Darmflora genannt – sorgen für unser Wohlbefinden.

Früher sowie heute wurden und werden Bakterien von den meisten Menschen für Krankheitserreger gehalten. Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung haben jedoch gezeigt, dass Bakterien für unsere Gesundheit von größerer Bedeutung sind, als bisher angenommen. Das Mikrobiom bezeichnet im Gegensatz zur Darmflora nicht nur die Bakterien, die unseren Darm beheimaten, sondern alle auf und in unserem Organismus beheimateten Bakterien. Der Begriff Darmflora ist zwar sehr geläufig, allerdings stammt dieser aus einer längst vergangenen Zeit. Daher ist der Begriff heutzutage wissenschaftlich gesehen nicht korrekt. Seinerzeit wurden Bakterien noch zum Reich der Pflanzen gezählt. Heute wissen wir, dass es sich um Mikroorganismen handelt – ohne die keine Pflanze, kein Tier und auch kein Mensch existieren könnte. Sehr wichtig in diesem Zusammenhang ist es auch zu verstehen, dass es um die Beziehung zwischen uns und den Bakterien geht, nicht nur um das einzelne Bakterium oder um den einzelnen Menschen. Die Gesamtheit und das natürliche Gleichgewicht aller Komponenten machen unsere Gesundheit aus.

Wie bereits erwähnt, sortiert der Darm die Nahrungsmittel (aber auch alles andere, das wir zu uns nehmen) und leitet nützliche Stoffe weiter in die Blutbahn, damit sie von unserem Organismus verwertet werden können. An dieser Brücke, zwischen dem Äußeren und dem Inneren unseres Körpers, sind es die Bakterien, welche die zugeführten Stoffe für uns verwertbar machen. Die Aufgabe der Bakterien ist für unsere Verdauung essenziell. Ohne sie können wir unsere Nahrung nicht richtig verwerten. Über die Verdauung hinaus konnte die Mikrobiom-Forschung mithilfe von Epigenetik-Studien mittlerweile auch einen Zusammenhang zwischen Bakterien und unseren Gefühlen nachweisen. Der Begriff Bakterium sollte heute also nicht mehr so negativ behaftet sein. Da wir tatsächlich in einer Beziehung zu den Bakterien stehen, wirkt sich eine Beeinträchtigung ihrer Funktionen anscheinend direkt auf unser Wohlbefinden aus. Im schlimmsten Fall können Krankheiten folgen, deren Auslöser teilweise gar nicht mehr erkennbar ist.

Wie entsteht ein gestörtes Gleichgewicht der Darmflora?

Wie schaffen wir es, die Darmflora aus dem Gleichgewicht zu bringen? Leider lässt sich dieses Ungleichgewicht eindeutig auf unseren modernen Lebensstil zurückführen. Alltagsstress, ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, übertriebene Hygiene und der steigende Konsum von sowohl Medikamenten als auch bewusste und/oder umweltbedingte vermehrte Zufuhr toxischer Substanzen (Dünge- und Spritzmittel-belastete Lebensmittel, Kosmetika, Kleidung, Smog, Nikotin, chemische Drogen u.v.m.) verschlechtern unser Darmmilieu. Hier kommt auch der Säure-

Basen-Haushalt ins Spiel. All diese Ursachen der gestörten Darmflora-Balance haben eines gemeinsam: Sie fördern ein übersäuertes Milieu. Die nützlichen Bakterien, welche eigentlich in vollkommener Symbiose in und mit unserem Körper leben und die Mehrheit der im Darm lebenden Bakterien ausmachen sollten (90–95 %), fühlen sich in diesem Milieu nicht besonders wohl.

Im Gegensatz dazu bildet ein schlechtes, unausgewogenes, saures Darmmilieu ideale Lebensbedingungen für pathogene Mikroorganismen wie Fäulnisbakterien, Viren, Pilze oder Parasiten. Schädliche Bakterien vermehren sich stark, während sich die Zahl der nützlichen Bakterien immer weiter reduziert. Das geschieht so lange, bis das Verhältnis kippt und die schädlichen Bakterien in der Überzahl sind. Dieser Zustand, in dem ungesunde Bakterien im Darm überwiegen, nennt sich Dysbiose oder Dysbakterie. Unmittelbare Verdauungsbeschwerden wie einfache Blähungen oder Verstopfung können die Folge sein, doch langfristig kommt es zu einer Schwächung unseres Immunsystems und das Risiko für gesundheitliche Störungen und verschiedene Erkrankungen nimmt zu.

Weitere Folgen:

Wenn nun über einen längeren Zeitraum hinweg keine Veränderung des Milieus stattfindet, wird die Nahrung immer weniger gut verdaut. Werden darüber hinaus häufig fertig zubereitete, verarbeitete Lebensmittel konsumiert und/oder wird allgemein nicht gesund gegessen, verwandelt sich diese Nahrung unter Einwirkung der nun vorherrschenden Fäulnisbakterien in einen fauligen Schlick. Neben anerkannt toxischen Substanzen betrachtet der Körper viele der unnatürlichen und verarbeiteten Lebensmittel als Gifte. Als Abwehrmechanismus produziert unser Körper Schleim. Dieser Schleim soll die vermeidlichen Giftstoffe umhüllen, sodass diese den Körper wieder verlassen können, ohne einen Schaden anzurichten. Leider übersteigt die Menge des produzierten Schleims oft die Menge, die noch auf natürlichem Wege ausgeschieden werden kann. Hinzu kommt, dass das Verdauungssystem viele dieser ungesunden Lebensmittel gar nicht oder teilweise nicht vollständig verdauen kann. Jeden Tag lagern sich also winzig kleine unverdaute Reste zwischen den Zotten der Darmschleimhaut ab. Diese Reste sowie der sich allmählich festsetzende Schleim werden auch als Schlacken bezeichnet. Schlacken in diesem Sinne haben natürlich nichts mit den Schlacken aus Hochöfen in der Metallindustrie zu tun, doch auch in diesem Zusammenhang handelt es sich um Rückstände, die entfernt werden müssen. Bei vielen von uns werden diese Schlacken mangels körperlicher Bewegung, Stress, der Art Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, und aus vielen anderen Gründen (welche meist in erster Linie für die Entstehung des Milieus verantwortlich sind), nur unzureichend entsorgt. Die abgelagerten Schlacken vermehren sich im Laufe der Zeit, und ältere Schichten beginnen zu mineralisieren – also sich zu verhärten. Der verengte Verdauungstrakt hat es somit ohnehin schon schwer mit dem Umgang der Verschlackung im Darm und verbraucht bei dieser Arbeit zu guter Letzt viel Energie, anstatt Energie zu generieren.

Spätestens jetzt betrifft das Problem nicht mehr nur unseren Darm, sondern unseren gesamten Körper. Säuren, welche aufgrund der gestörten Darmflora (säurebildende Lebensmittel, Stress etc.) nicht im natürlichen Ausmaß als Stoffwechselprodukte entstehen, werden auch zu belastenden Schlacken. Der Körper muss diese Säuren mithilfe von basischen Mineralien neutralisieren, damit diese keinen Schaden anrichten können. Säuren und Giftstoffe haben unseren Körper schon immer erreicht, und das Neutralisieren ist ein natürlicher und perfektionierter Mechanismus des Körpers. Es geht hier um die Menge an Säuren und Giftstoffen, die unseren Körper heutzutage erreichen. Unser Körper kommt mittlerweile einfach nicht mehr hinterher! Die Folgen sind schwerwiegend und langfristig. Der Körper muss zur Neutralisierung auf seine Mineralstoffdepots zurückgreifen.

Gestörte Darmflora - Der ganze Organismus leidet!

Da die meisten Menschen, bei denen eine solche Neutralisierung notwendig ist, häufig nicht ausreichend Vitalstoffe auf natürlichem Wege aufnehmen, leiden diese meist an einem Mangel an lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. Benötigt der Körper Mineralien zur Neutralisierung, werden aber keine Mineralien über die Nahrung aufgenommen, muss er sich diese aus den Depots nehmen. Diese Depots können beispielsweise das Bindegewebe, die Knochen oder die Organe sein. Die akute Gefahr der Übersäuerung ist groß – es wird neutralisiert in der Hoffnung, dass die Mineralstoffdepots anschließend wieder aufgefüllt werden. Geschieht dieser „Raubbau“ am eigenen Organismus über Jahre hinweg, begünstigt dies verschiedenste Krankheiten wie Arthrose, Rheuma oder Gicht, um nur einige zu nennen. Natürlich begünstigen auch andere Faktoren diese Erkrankungen. Ein

Ungleichgewicht in der Darmflora sowie im Säure-Basen-Haushalt bildet allerdings generell die Grundlage, den Nährboden, den Ursprung für Krankheiten.

Eine gesunde Ernährung sollte zwar immer die Basis sein, zusammenfassend lässt sich allerdings sagen, dass eine alleinige Nahrungsumstellung in der Regel nicht viel oder nicht effektiv genug helfen würde, da der Darm oft nicht mehr in der Lage ist, die Nährstoffe optimal aufzunehmen. Die Darmwände, und der Körper im Allgemeinen, müssen zunächst von den Schlacken befreit werden, um anschließend wieder Raum für nützliche Bakterien im Darm zu schaffen. Zur Darmsanierung werden ausschließlich natürliche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel verwendet, welche dabei helfen, die mineralisierten Schlacken nach und nach zu lösen und auszuscheiden. Außerdem unterstützen diese Nährstoffe unsere nützlichen Darmbakterien und sorgen für einen gesunden Säuren-Basen-Haushalt.

Natürliche Darmsanierung: Eine Anleitung für zu Hause!

- Was sich häufig über viele Jahre oder Jahrzehnte im Darm abgelagert hat, sollte mit Behutsamkeit gelöst werden. Der menschliche Körper hat sich häufig bereits an eine gestörte Situation gewöhnt. Ein über lange Zeit gestörtes Gleichgewicht kann und sollte somit nicht über Nacht wiederhergestellt werden. Um die sich festgesetzten Schlacken und Säuren auszuleiten braucht es seine Zeit! Da jeder Mensch auf die Ausleitung der Ablagerungen und Gifte in seinem Darm auf unterschiedliche Weise reagiert und die Darmsanierung somit für jeden Menschen ein individueller Prozess ist, sollte sich die Sanierung des Darms in ihrer Dauer und Zusammensetzung unterscheiden.
- Dauer der Darmsanierung
- Eine Woche, ein Monat oder ein Jahr? Wie viel Zeit solltest Du einplanen?
- Um die optimale Dauer Deiner Kur zu bestimmen, sollte zunächst die körperliche Verfassung beurteilt werden. Wie stark die Darmflora bereits in Mitleidenschaft gezogen wurde, ist hierbei ausschlaggebend. Wichtige Faktoren sind das Alter und der Lebensstil, der bis dato geführt wurde. Diese beiden Faktoren bestimmen den körperlichen Zustand, wobei vorrangig der Lebensstil über Gesundheit oder Krankheit entscheidet.
- Für Menschen ohne akute Beschwerden kann eine 4-wöchige Darmkur eine gute präventive Maßnahme sein. Auch Menschen, die an chronischen Erkrankungen leiden, können nach 4 Wochen bereits positive Veränderungen wahrnehmen. Allerdings geht die Heilung von Krankheiten, die sich über Jahre oder Jahrzehnte entwickelt haben, nicht innerhalb eines Monats vonstatten. Bei manchen Menschen hatte der Körper 30, 40, 50 oder 60 Jahre Zeit, Säuren und Schlacken im Darm zu sammeln. Diese wird man natürlich nicht in nur einem Monat wieder los. Ein realistischer Zeitraum wären hier 6–12 Monate, wobei die Kur hier nicht immer an einem Stück erfolgen muss. Bei einer kürzeren Anwendung kann bei Menschen mit chronischer Darmentzündung eine positive Veränderung die beispielsweise seltener auftretenden Symptome/Entzündungen sein. Das Alter gilt als guter Richtwert. Für jedes Lebensjahrzehnt sollte 1 Monat Zeit für die Darmgesundheit eingeplant werden. Bei einem 50-jährigen Menschen wären das insgesamt 5 Monate. Da es bei der Darmsanierung um die Lebensführung und um die Erkenntnis von Prozessen geht, fällt vielen eine längere Sanierung nicht mehr schwer. Mit der Erkenntnis und zunehmender Lebensqualität steigt meist auch die Motivation.
- Empfehlung für die Dauer: -Gesunde Menschen unter 20 Jahren: vorsorglich 14 Tage ,Kranke Menschen unter 20 Jahren: 4 Wochen
- Gesunde Menschen zwischen 20 und 30 Jahren: 3 Wochen,Kranke Menschen zwischen 20 und 30 Jahren: 8 Wochen
- Gesunde menschen zwischen 30 und 40 Jahren: 4 Wochen, Kranke menschen zwischen 30 und 40 Jahren: 12 Wochen
- Gesunde Menschen +40 Jahre: 4-8 Wochen, Kranke Menschen +40 Jahre: 3-6 Monaten

- Wie bereits erwähnt, richtet sich die Dauer Deiner Darmreinigung ganz individuell nach Deiner körperlichen Verfassung. Du musst diese Empfehlungen natürlich nicht zu hundert Prozent einhalten, eine kürzere Kur schadet nicht! Wichtig ist, dass Du ehrlich zu Dir selbst bist und darauf geachtet wird, wie sich Verdauung und Gesundheit entwickeln.
- Produkte und Dosierung
- Auf viele verschiedene Arten und Weisen kann der Darm saniert werden. Wir stellen im Folgenden eine einfache und sehr effektive Möglichkeit den Darm zu sanieren vor. Zu dieser Darmsanierung benötigst Du diese drei Komponenten: Flohsamenschalen*, Probiotikum* und Zeolith*.
- 1. Flohsamenschalen
- Die Darmsanierung sollte drei Komponenten immer beinhalten. Diese Komponenten unterstützen die Reinigung des Darms und den Aufbau einer gesunden Darmflora. Die erste Komponente ist Psyllium. Psyllium ist Flohsamenschalenpulver, wobei der Name nicht zu der falschen Annahme führen sollte, das Produkt hätte etwas mit Flöhen zutun. Er beschreibt die Form der Samen einer Spitzwegerich Art, welche Plantago Psyllium genannt wird und bis heute hauptsächlich in Indien und im Mittelmeerraum angebaut wird. Flohsamenschalen enthalten Quellstoffe, die bei der Zufuhr aufquellen und die Eigenbeweglichkeit des Darms und somit auch den Transport des Darminhalts fördern. Das Aufquellen bewirkt eine Aufweichung der Kotablagerungen und die so freiwerdenden Fäulnisprodukte werden an diese Quellmasse gebunden. Zugleich macht diese Quellfähigkeit den Stuhl voluminös und weich.
- 2. Mineralerde (Bentonit, Zeolith, etc.)
- Die zweite Komponente ist Mineralerde, wie beispielsweise Bentonit oder Zeolith. Bentonit oder Zeolith bindet die von Psyllium gelösten Ablagerungen und Toxine. Diese können dann einfach mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Eine weitere positive Eigenschaft von Mineralerde ist, dass es neben der Bindung von Ablagerungen und Toxinen auch schädliche Bakterien bindet und abtransportiert.
- Durch die Flohsamenschalen und durch die Mineralerde werden also nach und nach die im Darm vorhandenen Inkrustierungen gelöst und abtransportiert. Der Darm wird somit gesäubert, doch wie wir inzwischen wissen, reicht das noch nicht. Zur Unterstützung der Regeneration und des Aufbaus einer gesunden Darmflora kommt jetzt noch die dritte Komponente der drei Basis-Komponenten ins Spiel.
- 3. Probiotikum
- Die dritte Komponente ist ein Probiotikum. Es handelt sich dabei um eine Zubereitung aus gesundheitsfördernden, lebendigen Mikroorganismen. Ohne diese Mikroorganismen wäre es nicht möglich den Darm zu Sanieren. Wie Ihr bereits wisst, verlassen nützliche Bakterien den Darm sobald sie sich dort nicht mehr wohl fühlen. Deshalb ist diese Komponente neben den ersten beiden, welche eine reinigende Wirkung haben, besonders wichtig. Die Flohsamenschalen und die Mineralerde sorgen (neben einer darmsanierungsfördernden Ernährung) dafür, dass sich das Milieu im Darm wieder verbessert. Da sich aber nützliche Bakterien, nach einer Verbesserung des Darmmilieus, nicht einfach wieder im Darm ansiedeln, kommt hier das Probiotikum ins Spiel. Das Probiotikum unterstützt die Regeneration des gestörten Gleichgewichts der Darmflora während der Reinigung. Wie bereits erklärt, macht es eine gesunde und ausgewogene Ernährung alleine nicht möglich eine gesunde Darmflora wiederherzustellen, da bereits komplette Bakterien Arten den Darm bis dahin verlassen haben. Zu den gesundheitsfördernden oder zu den allgemein „gesunden“ Darmbakterien gehören die Laktobakterien und die Bifidobakterien. Das Probiotikum enthält verschiedene Bakterienkulturen dieser Art. Unter anderem die beiden bekanntesten und wichtigsten Arten Bifidobacterium bifidus und Lactobacillus Acidophilus. Diese halten unsere Darmflora im Gleichgewicht indem sie Verdauungsenzyme produzieren die unsere körpereigene Verdauungsfunktion aufrecht erhält. Sie sind der natürliche Gegenspieler der schlechten Fäulnisbakterien welche allgemein als Kolibakterien bekannt sind. Bei schon vorhandenen Verdauungsproblemen, Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten sollten nur die drei Basis-Komponenten gewählt werden. Falls es Deine erste Darmreinigung ist, empfehlen wir Dir ebenfalls nur die drei Basis-Komponenten zu verwenden. Wenn Du nicht

durch Vorerkrankungen geschwächt bist und dich bis jetzt gesund ernährt hast, dann kannst Du natürlich auch weitere Zusatz-Komponenten verwenden. Der Grund dafür ist einfach: Je mehr Komponenten Du verwendest, desto geringer werden die einzelnen Komponenten dosiert und umso wahrscheinlicher ist es, dass jene Dosis, die nötig ist, um eine Wirkung zu erzielen, gar nicht mehr erreicht werden kann. Die Zusatz-Komponenten können die Sanierung zwar enorm beschleunigen, jedoch nützt dies nichts, wenn die eigentlichen Hauptwirkstoffe (Flohsamenschalen, Mineralerde, Probiotikum) ihre Wirksamkeit nicht vollständig entfalten können. Hinzu kommt, dass die drei Basis-Komponenten ihre Wirkung gegenseitig verstärken, denn sie wirken synergistisch. Schließlich wollen wir den schon vorbelasteten und geschwächten Darm gerade während der Darmsanierung nicht mit zu vielen Zutaten "belasten".

- Folgende Darmsanierungen können wir Dir empfehlen:
- Die Basis-Darmsanierung beinhaltet die drei zuvor erklärten Komponenten (Flohsamenschalen, Zeolith und ein Probiotikum). Diese Kur ist eine günstige und einfache Variante um schnell mit einer Darmsanierung zu starten. Sie ist vor allem für die erste Darmsanierung gut geeignet.
- Die BioProphyl Darmsanierung beinhaltet drei aufeinander und auf die Bedürfnisse des Darms abgestimmte pro- und präbiotische Produkte. Neben Ballaststoffen sorgen traditionelle Kräuter für eine intensivere Darmsanierung. Zusätzliche versorgen Vitamine und Mineralstoffe Deinen Organismus.
- Die Cellavita Darmsanierung ist die umfangreichste und gleichzeitig intensivste der drei empfohlenen Darmsanierungen. Die Ballaststoffe setzen sich aus verschiedenen Quellen zusammen (Flohsamenschalen, Cassio Fistula, Erbsenprotein, Yaconwurzel, Okrawiruzel, Papayakerne), welche u.a präbiotische Eigenschaften vorweisen oder den Organismus mit essenziellen Aminosäuren versorgen. Der enthaltene MSM – organischer Schwefel, spielt eine essentielle Rolle bei Deiner Immunabwehr und Deinem Stoffwechsel. Milchsäure und effektive Mikroorganismen (EM) sorgen für das natürliche Gleichgewicht der Darmflora. Die Vitamine C (Acerola), K2 und D3 können aufgrund ihrer Eigenschaften im Bezug zur Darmsanierung synergistisch wirken! Des Weiteren erhält dieses Paket Weihrauch (Myrrhe), welches naturheilkundlich als Phytotherapeutikum (pflanzliches Arzneimittel) seine Verwendung findet. Zur Entgiftung erhält dieses Paket auch noch Zeolith.



Die Ernährung während der Darmsanierung

Grundsätzlich gilt: Je mehr Wasser getrunken, je weniger gegessen wird, je basischer das Essen und je höher der Rohkostanteil ist, desto stärker kann der Organismus entgiften.

Über die Ernährung lässt sich die Intensität der Entgiftung bestimmen. Häufig ist falsche Ernährung die zugrunde liegende Ursache der gesundheitlichen Probleme und der Notwendigkeit einer solchen Entgiftungskur. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel sowie Getränke sollten während der Kur unbedingt gemieden werden. Die Reinigung des Darms ist hier ein guter Anstoß, um diese Nahrungsmittel komplett aus der Ernährung zu streichen. Für einen

größtmöglichen Erfolg der Entgiftungskur sollte auf tierische Eiweiße verzichtet werden, da diese den Darm stark belasten. Für die Dauer einer Darmreinigung empfiehlt sich eine pflanzliche/vegane Ernährung.

Kein raffinierter Zucker und keine Produkte, denen Zucker beigefügt wurde, Kein Weißmehl/Auszugsmehl und keine Produkte, die daraus hergestellt wurden (Brot, Nudeln, etc.), Keine Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse, Quark, etc.). Hochwertige Butter und Sahne können gegessen werden. Kein Fleisch. Wer nicht auf Fleisch verzichten kann, sollte maximal 2-mal wöchentlich Fleisch essen Kein Koffein, Kein Alkohol

Die Verwendung von Salz zum Kochen bzw. zum Essen auf ein Minimum reduzieren. Wer es schafft, sollte für einen gewissen Zeitraum (1-2 Wochen) komplett auf Salz verzichten; allgemein empfehlen wir hochwertiges Himalayasalz.

Diese Ernährungsregeln sind das absolute Minimum, das während einer Sanierung eingehalten werden sollte. Zucker und Weißmehl belasten den Darm zu stark und würden den Wiederaufbau der Darmflora behindern. Genauso verhält es sich mit Milchprodukten, da deren schleimbildende Wirkung den Reinigungsprozess behindern würde.

Beim Essen sollte wirklich bewusst darauf geachtet werden, gut zu kauen. Die Verdauung beginnt nämlich schon im Mund und nicht erst im Darm. Der Speichel im Mund enthält u.a. wichtige chemische Stoffe und sorgt bereits im Mund für die Aufspaltung und Verdauung von Kohlenhydraten. Je kleiner die Nahrung zerkaut wird, desto intensiver findet diese Verdauung auch im Magen-Darm-Trakt statt. An der Redewendung „gut gekaut ist halb verdaut“ ist also auf jeden Fall etwas dran.

Darmreinigungsanleitung: Beispieltag während der Darmsanierung

Der Flohsamenschalen-Bentonit/Zeolith-Shake

Flexible Darmreinigungsprogramme liefern die drei Hauptbestandteile (Flohsamenschalenpulver, Bentonit oder Zeolith, Probiotikum) GETRENNT voneinander. Auf diese Weise können Sie die Zutaten ganz individuell – entsprechend Ihrer Bedürfnisse und Ihres Wohlbefindens – kombinieren, dosieren und immer wieder in der Dosierung neu anpassen.

Vor jeder Einnahme werden Bentonit/Zeolith und Flohsamenschalenpulver (meist im Verhältnis 1 : 1) mit Wasser zu einem Shake gemixt.

Ideal ist es, wenn Sie mit kleinen Mengen beginnen (z. B. mit je einem halben TL Bentonit/Zeolith und Flohsamenschalenpulver). Dazu geben Sie mindestens 200 ml Wasser.

Trinken Sie den Shake sofort!

Der Flohsamenschalen-Bentonit/Zeolith-Shake wird SOFORT nach der Zubereitung getrunken. Aufgrund der grossen Quellfähigkeit der Flohsamenschalen verwandelt sich Ihr Shake andernfalls in einen einzigen Wackelpudding, dessen Konsistenz nicht jedermann zusagt, da man den Shake jetzt fast löffeln müsste. Gerade diese Quellfähigkeit ist es jedoch, die massgeblich für die Reinigung des Darmes verantwortlich ist.

Unmittelbar nach dem Shake trinken Sie ein Glas (200 – 300 ml) mit stillem Wasser. Trinken Sie es langsam innerhalb von 3 bis 5 Minuten. Schütten Sie es also nicht in einem Zug in sich hinein.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Shake?

30 – 60 Minuten vor einer Mahlzeit auf leeren Magen, vor dem Frühstück und/oder vor dem Abendessen. Frühstückt man generell nicht, kann man den Shake dennoch am Morgen nehmen. Der Abstand von 30 - 60 Minuten ist lediglich der Mindestabstand, der eingehalten werden sollte, was bedeutet, dass man nach dieser Zeit nicht unbedingt etwas essen MUSS.

Auch 2 Stunden nach einer leichten Mahlzeit kann man den Shake einnehmen, weil auch dann der Magen wieder leer sein dürfte, also z. B. 2 Stunden nach einem leichten Früchtefrühstück oder nach einem leichten Abendessen (z. B. Gemüsesuppe).

Das Probiotikum wird separat eingenommen, also NICHT mit dem Shake, sondern zu den Mahlzeiten, wobei es irrelevant ist, ob kurz vor oder während den Mahlzeiten. Lediglich nach den Mahlzeiten sollte das Probiotikum nicht eingenommen werden.

Wie viele Shakes trinkt man pro Tag?

Normalerweise werden zwei Shakes pro Tag eingenommen, einer morgens und der andere abends. Allerdings sollte sich die Einnahmehäufigkeit ganz individuell nach Ihrem Befinden richten.

Natürlich gibt es Einnahmeempfehlungen zu den verschiedenen Darmreinigungsprogrammen. Doch stellen diese tatsächlich nur Empfehlungen dar. Die letztendlich richtige Dosierung und Shake-Anzahl können nur Sie selbst festlegen.

Empfindliche Menschen beginnen beispielsweise am Morgen mit einem Shake aus der Hälfte der empfohlenen Flohsamenschalenpulver- und Bentonit-/Zeolith-Menge, beobachten, wie es ihnen damit geht und steigern sowohl Einzeldosis als auch Anzahl der Shakes sehr bedächtig.

Weniger empfindliche Menschen können sofort mit der empfohlenen Dosis und Shake-Anzahl beginnen und steigern diese dann, wenn sie die Darmreinigung noch weiter intensivieren möchten.

In der letzten Woche sollten Sie die Anzahl der Shakes wieder reduzieren, um das Verdauungssystem langsam auf das Ende der Kur einzustimmen.

Die Anzahl der Shakes bestimmt die Intensität der Darmreinigung – allerdings immer im Zusammenhang mit der Art Ihrer Ernährung und der Anzahl Ihrer Mahlzeiten.

Es gilt: Je mehr Shakes Sie einnehmen, je mehr Sie begleitend dazu trinken (reines Wasser), je weniger Sie essen und je basischer Sie essen, desto stärker kann Ihr Organismus entgiften.

Mehr als vier Shakes pro Tag sollten nicht genommen werden:

Vier Shakes bieten sich während einer Fastenkur an, also dann, wenn nur Wasser, Säfte und/oder Brühe getrunken wird, aber keine feste Nahrung aufgenommen wird.

Bei drei Shakes sollte mindestens eine Mahlzeit am Tag mit einem Shake ersetzt werden. Das heisst, Sie nehmen das Frühstück und das Mittagessen ein und ersetzen das Abendessen mit einem zusätzlichen, also dritten Shake. Shake-Zeiten könnten also 7 Uhr, 15 Uhr und 20 Uhr sein. Gegessen wird um 8 Uhr und um 12.30 Uhr.

Bei zwei Shakes pro Tag können Sie nach wie vor drei Mahlzeiten beibehalten.

Beispiele für die Zahl der Shakes während der Darmsanierung

Bei einer Dauer von 4 Wochen könnten Sie so vorgehen:

Woche 1 1 Shake pro Tag

Woche 2 2 Shakes pro Tag

Woche 3 2 oder 3 Shakes pro Tag

Woche 4 1 Shake pro Tag

Bei einer Dauer von 8 Wochen könnten Sie so vorgehen:

Woche 1 - 2 1 Shake pro Tag

Woche 3 - 6 2 Shakes pro Tag

Woche 73 Shakes pro Tag

Woche 81 Shake pro Tag

Doch können Sie genauso gut ein 2-Wochen-Programm durchführen und währenddessen täglich 2 Shakes mit jeweils der halben empfohlenen Dosis einnehmen oder ein 5-Wochen-Programm, währenddessen Sie 4 Wochen lang 1 Shake mit der normalen Dosis nehmen, dann 1 Fastenwoche anschliessen, in der Sie 3 Shakes pro Tag nehmen, nichts essen und nur Säfte und Brühe trinken. Tun Sie also das, was Ihrem Körper am besten bekommt und seinem individuellen Entgiftungstempo perfekt entspricht.

Morgens: 07:00 Uhr: Der Tag sollte immer mit einem großen Glas Wasser begonnen werden!

07:15 Uhr: Trinke nun den ersten Flohsamenschalen-Zeolith Shake. Vergiss nicht ca. 5 Minuten nach dem Shake noch ein Glas Wasser zu trinken.

Da zwischen Shake und Frühstück eine Stunde Abstand gehalten werden sollte, hast Du nun Zeit für Sport, Meditation oder eine kreative Tätigkeit, die deine Seele beflügelt.

08:15 Uhr: Zeit fürs Frühstück, beispielsweise: ein Hirseflocken Heidelbeer Müsli, ein Apfelporridge ein "Rainbow" Smoothie oder einfach nur ein Obstteller.

Während oder nach dem Frühstück nimmst Du das Probiotikum ein.

Mittags:12:00 Uhr: Falls Du drei Shakes am Tag zu Dir nimmst, kannst Du nun den zweiten Shake des Tages zu Dir nehmen.

13:00 Uhr: Fürs Mittagessen stehen Dir viele verschiedene Mahlzeiten zur Auswahl. Bowls, Salate, vegane Nudelgerichte (Zucchininudeln), Suppen oder auch traditionelle Gerichte wie beispielsweise Curry. Die Auswahl ist groß und vielfältig.

15.00 -16:00 Uhr: Falls Du zwei Shakes am Tag zu Dir nimmst, kannst Du nun den zweiten Shake des Tages zu Dir nehmen.

Abends: 17:00 Uhr: Das Abendessen. Abends empfehlen wir ein leichtes Abendessen, damit sich Dein Organismus über Nacht regenerieren kann und nicht unnötig viel Energie in die Verdauung stecken muss.

Zu empfehlen sind Suppen oder gedünstetes Gemüse. Kohlenhydratlastige Beilagen sollten nicht im Fokus stehen.

Während oder nach dem Abendessen nimmst Du das Probiotikum ein.

Falls Du Dich für drei Shakes pro Tag entschieden hast , kannst Du das Abendessen auch durch den dritten Shake ersetzen. Drei Shakes und drei Mahlzeiten täglich würden gegen den Sinn der Darmsanierung sprechen. Schließlich wollen wir den Organismus entlasten.Falls Du am Morgen keine Zeit für Sport etc. gefunden hast, kannst Du dies nun tun. Den Tag solltest Du lieber mit einem Buch beenden als vor dem Fernseher. Gehe früh genug ins Bett um Deinem Körper genug Ruhe zu geben.