

## Woche 1:

Herzlich willkommen zur ersten Woche Deiner Darmsanierung. Schön, dass Du dabei bist! Du wirst in der kommenden Zeit einiges verändern und neu erobern, was Deine Ernährung, Gewohnheiten und vielleicht auch Deine Gedankenhygiene angeht.

Wir haben für Dich eine geschlossene Facebookgruppe ins Leben gerufen. Melde Dich dort an, tausche Dich mit den anderen Teilnehmer\*innen aus und fühle Dich als Teil einer Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützen.

## Tag 1 und 2:

Die Woche beginnt mit zwei Tagen, an denen Du nichts an Deinen Gewohnheiten veränderst. Mach Dir keine guten Vorsätze, und versuche nicht, schon mal vorab Dinge besser machen wollen.

In diesen beiden ersten Tagen führst Du lediglich ein Tagebuch.

Mit diesen Eintragungen wirst Du Dir mehr über Deine Gewohnheiten bewusst. Nimm Dir die Zeit an diesen zwei Tagen und fülle es gewissenhaft aus. Auch das, was Du nebenbei isst und trinkst. Um nichts zu vergessen, mache die Angaben direkt nach dem Verzehr.

1. Was isst Du? Wann? Wieviel? (1 Scheibe, 1 Teller, 2 Hände voll...)
2. Was trinkst Du? (auch: Mineralwasser/Leitungswasser/Fruchtsaft/Kräuter- oder Früchtetee...)  
Wann? Wieviel? (1 Glas, 1 Flasche, 1 Liter...)
3. Welche Gewohnheit pflegst Du?
4. Wo hast Du gegessen? – Im Nebenbei? Im Auto? Vor dem Fernseher? In der Kantine?
5. In Gesellschaft? Eilig? Mit Genuss?
6. Vermerke auch, wenn es Besonderheiten gab (Beschwerden nach dem Essen, Blähungen, Übelkeiten, Völlegefühl...)
7. Führe auch Deine Aktivitäten auf. Das können auch einfache Dinge sein, wie z.B. mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren, die Treppe statt des Aufzugs genutzt...)
8. In der Spalte: „Notizen“ kannst Du einfügen, was Dir an diesem Tag wichtig erschien. Eine Stimmung, ein Gedanke, eine Gefühlslage.

Führe es gründlich, verzeichne wirklich ALLES, was Du zu Dir nimmst. Kommentiere es nicht. Wenn der zweite Tag vorbei ist, lege es zunächst beiseite.

## Ab Tag 3:

### Du beginnst mit einer Reinigung, z.B.:

- **Fastentag:**

Dabei ist keine Null-Diät nötig. Es ist ähnlich wie die Entlastungstage vor dem Fasten: Du reduzierst die Menge des Essens und verzichtest auf Fett, Zucker und kalorienreiche Speisen. Du kannst Dir jedoch einen Smoothie zubereiten oder Joghurt mit Früchten oder Kräutern oder auch Gemüsesuppe. Leicht soll es sein ohne dass Du zu hungrig wirst.
- **Obsttag**

Hier sind Deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt. Iss an Früchten, was Du magst und was die Jahreszeit her gibt. Wenn Du das Gefühl hast, davon nicht satt zu werden, dann füge etwas Joghurt oder Quark hinzu. Protein macht satt und hält vor.
- **Einlauf**

Hierfür nutzt Du ein Klistir oder einen Irrigator, die Du leicht im Internet kaufen kannst. Sie sind nicht teuer und mehrfach verwendbar. Der Vorteil: Du kannst das zuhause und auch auf Reisen machen, die Anwendung ist unkompliziert. Mit dem Einlauf unterstützt Du die Darmentleerung.
- **Hydrocolon Behandlung**

Wenn Du eine Therapeutin/Therapeuten in der Nähe hast, die dies anbieten, so ist das die beste Möglichkeit um Deinen Körper jetzt gut zu unterstützen. Hydrocolon ist in etwa so etwas wie ein Luxus-Einlauf, Du liegst dabei bequem auf einer Liege und durch ein Röhrchen wird Dein gesamter Dickdarm gespült. In diesem Video erzähle ich darüber:  
<https://www.youtube.com/watch?v=FkSyt4qFMXw>
- **Glaubersalz**

Damit kannst Du zuverlässig abführen – eine schnelle Maßnahme zur Entlastung. Du kannst Glaubersalz in jedem Drogeriemarkt kaufen und nimmst es, wie auf der Packung beschrieben. Es schmeckt nicht gut, aber Du machst das nur einmal.

## **Gönne Dir etwas Schönes am Abend des dritten Tages:**

- Ein Basenbad
- Eine Wärmflasche auf den Bauch
- Eine wohltuende Massage
- Eine schöne Meditation
- Yoga oder einen Waldspaziergang

## **Und ab jetzt unterstützt Deinen Körper ab jetzt mit:**

- **Heilerde / Zeolith / Bentonit / Chlorella-Algen**  
Helfen Deinem Körper, Schadstoffe zu binden und auszuscheiden. Mein Favorit ist hierbei die Heilerde. Achte aber darauf, dass Du die feinste Sorte nutzt und trinke wirklich ausreichend. Auf einen Löffel Heilerde gut und gerne 250ml Wasser.
- **Flohsamen**  
Regen die Verdauung und die Darmperistaltik an und fördern das Wachstum „guter“ Darmbakterien
- **Geschrotete Leinsamen**  
Liefen Omega-3-Fettsäuren, wirken entzündungshemmend, regenerieren die Schleimhäute  
Floh- oder Leinsamen nimmst Du 2x täglich 1TL in 100ml Wasser ein. Wichtig: nochmals 250ml Wasser nachtrinken.
- **Naturjoghurt**  
Unterstützt die Darmflora
- **Apfelessig**  
Hemmt schädliche Bakterien, vitalisiert, lindert Blähungen
- **Viel (warmes) Wasser trinken**

All diese Maßnahmen fördern die Reinigung und die Entschlackung. Du kannst aus den oben genannten Möglichkeiten diejenigen auswählen, die Dir besonders gut gefallen. Wenn Du jedoch sowohl Heilerde als auch Leinsamen als auch Flohsamen einnimmst, wird dies möglicherweise etwas zuviel werden.

Heilerde und Leinsamen: Ja.

Heilerde und Flohsamen: Ja

Heilerde, Leinsamen und Flohsamen: Vorsicht!

### **Hier ein tolles Rezept für die kommenden Wochen:**

Naturjoghurt, 1 TL geschroteter Leinsamen, etwas Leinöl. Miteinander vermischen und als Zwischenmahlzeit genießen.

Du kannst auch Früchte dazugeben (wenn Du es verträgst) und/oder das Ganze mit Kräutern anrichten.

Das genieße täglich. Der Leinsamen in dieser Form regeneriert Deine Schleimhäute und wirkt auch entzündungshemmend.

### **Was Du ab Tag 3 nicht mehr zu Dir nimmst:**

- Fast Food
- Allzu Fettiges
- Fleisch
- Rohes Obst oder Gemüse
- Kohlensäurehaltige Getränke, Cola, Soft Drinks
- Zucker und Süßigkeiten
- Alkohol
- Industrielle Speiseöle

### **Was Du ab Tag 3 besonders zu Dir nimmst:**

#### **Morgens**

- einen warmen Brei (Hafer, Hirseflocken, Frühstücksbrei)
- Porridge
- Müsli
- Joghurtbecher (ggfs. mit Früchten, geschroteten Leinsamen, Kräutern, etwas Flocken...)
- Smoothie

#### **Mittags**

- Kartoffeln, Couscous, Reis, Quinoa mit
- Gemüse aller Art je nach Saison: Möhren, Fenchel, Kohlgemüse, Paprika, Tomate...
- Gemüsesuppen

## **Abends**

- Gemüsesuppe – Kürbis, Karotten, Linsen, Kartoffeln
- Tomaten mit Mozzarella und Rucola
- Tofupfanne mit Gemüse
- Avocadosandwich mit Tomate und Kräutern
- Kartoffelsalat

Ein- bis zweimal die Woche kannst Du gerne Fisch dazugeben. Auch hin und wieder ein Geflügelschnitzel (bio) ist vollkommen in Ordnung.

## **Und hier eine Anmerkung zu Kartoffeln:**

Wenn Du Kartoffeln kochst und abkühlen lässt, verändert sich die Zuckerstruktur in der guten Knolle und es entsteht die resistente Stärke, Typ 3. Und diese ist gerade für die Zeit der Darmsanierung besonders gut. Hier ein etwas genauerer Einblick in dieses Thema:

## **Was hat es mit der resistenten Stärke auf sich?**

- Resistente Stärke, vor allem jene vom Typ 3, regt die Bildung von kurzkettigen Fettsäuren im Darm an: Butyrat, Propionat, Acetat. Die kurzkettigen Fettsäuren sind das Lieblingsfutter der Darmbakterien und sie haben entzündungshemmende Funktionen ebenso wie die Stärkung der Abwehr.
- Durch die genannten kurzkettigen Fettsäuren wird die Darmschleimhaut mit Energie versorgt. Die Darmschleimhautzellen werden in ihrer Erneuerung unterstützt. Das Stuhlvolumen wird größer. Butyrat hemmt die Umwandlung von primären zu sekundären Gallensäuren im Dickdarm. Zudem wird die Darmflora durch Butyrat unterstützt.
- Dabei bindet die resistente Stärke kaum Wasser und verlängert auch nicht die Verdauungszeit. Sie senkt den pH-Wert im Darm (dadurch die entzündungshemmende Wirkung) und ebenso den oxidativen Stress. Resistente Stärke, Typ 3, wird als Bestandteil möglicher Vorbeugung gegen Dickdarmkrebs in Erwägung gezogen. Dies schreibe ich in aller gebotenen Vorsicht, aber die Zeichen stehen hier gut.

- Die Effekte auf den Insulin- und Blutzuckerspiegel sind ebenso ein Benefit. Der Blutzuckeranstieg verlangsamt sich und die Insulinempfindlichkeit der Zellen kann sich verbessern. Dies insgesamt kann sich auf die HbA1c Konzentration positiv auswirken.
- In Tierversuchen wurde eine Abnahme der Triglyzeriden im Blut vermerkt. Doch dies ließ sich am Menschen bislang nicht bestätigen.
- Resistente Stärke Typ 3 macht satt bei wenig Kalorienlast.

### **Zusammenfassend:**

- Verbesserter Zuckerstoffwechsel
- Verbesserter Fettstoffwechsel
- Verbesserte Sättigung
- Stärkung der Darmflora
- Verbesserte Aufnahme von Mikronährstoffen
- Durch Butyrat Vorbeugung gegen Darmerkrankungen
- Anti-entzündliche Wirkung auf den Darm

### **FAZIT:**

Während der Darmsanierung iss gut und gerne Kartoffeln, besonders als Salat oder abgekühlt.

### **Zu guter Letzt:**

Eine Darmsanierung bringt auch oft eine emotionale Reinigung und Aufbauphase mit sich. Gönn Dir das! In der ersten Woche lasse immer mal wieder folgende Affirmationen in Dir wirken:

- Ich lasse Altes mit Freude los.
- Ich bin bereit, mich zu verändern.
- Ich bin sicher, auch bei Veränderungen.

**Und nun: Viel Spaß!**