



Anleitung DARM-Sanierung

Diese Anleitung ersetzt nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker bei Magen-Darmbeschwerden und ersten Erkrankungen.

Einleitung:

Spätestens seit dem Bestseller „Darm mit Charme“ wissen wir alle, wie sehr die Gesundheit unseres Darms mit unserem allgemeinen Wohlfühl und der Gesundheit zusammen hängt. Umso wichtiger ist es, den Darm gesund zu halten und für eine gute Darmflora zu sorgen.

Normalerweise reicht eine gute und ausgewogene Ernährung, um den Darm gesund zu erhalten. Damit ist eine Ernährung gemeint, die reich an Ballaststoffen ist, ein Übergewicht auf pflanzliche Nahrung legt und viele Vitalstoffe enthält.

Eine Darmsanierung kann sich bei folgenden akuten Beschwerden empfehlen:

- Verstopfung
- Blähungen
- Häufiger, dünner Stuhlgang (KEIN Durchfall!!)
- Sodbrennen
- Nach einer Antibiotika-Behandlung

Neben diesen akuten Problemen kann eine Darmsanierung auch bei chronischen Krankheiten helfen:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Fructose- oder LactoseIntolleranz
- Allergien
- Problemen mit der Immunabwehr

Langfristige, gesundheitliche Probleme lassen sich aber mit einer einmaligen Darmsanierung meist nicht in den Griff bekommen, sondern erfordern eine gründliche Umstellung der Ernährung, für die die Darmsanierung ein Einstieg sein kann.

Ich persönlich halte nicht viel von teuren Mitteln, sondern bin der Meinung, dass zuerst ganz einfache und praktische Mittel ausprobiert werden sollten, bevor man zu teuren Nahrungsergänzungen oder homöopathischen Mitteln greift. Eine Ausnahme bildet der nach der Darmreinigung notwendige Neuaufbau der Darmflora, weil es hier notwendig ist, bestimmte Bakterienstämme wieder zuzuführen bzw. zu ernähren.

Aus diesem Grund werden in dieser Anleitung auch keine teuren Mittel empfohlen, sondern eher einfache Nahrungsmittel, um die natürlichen Prozesse im Körper zu unterstützen.

Die Darmsanierung vollzieht sich in zwei Schritten:

1. Darm-Reinigung
2. Wiederaufbau der Darmflora

1. Die Darm-Reinigung

Wie bei allen Dingen gibt es hier verschiedene Möglichkeiten, den Darm zu reinigen. Die Methoden unterscheiden sich vor allem in der Länge und Intensität. Es gibt eine kurze, intensive Variante und eine längere, nicht so intensive Variante.

1.1 Die kurze / intensive Variante:

Mit dieser Methode läßt sich eine Darmreinigung innerhalb eines Wochenendes durchführen.

In der Woche vor der Darmreinigung solltest Du möglichst vegetarisch/basisch essen, also kein Fleisch, keine Milchprodukte, keinen Zucker, keinen Kaffee und keinen Alkohol zu Dir nehmen.

In dieser Woche kann es helfen, zwischen den Mahlzeiten jeweils einen Liter Apfelsaft (naturtrüb, Bioqualität) zu trinken. Das regt den Darm an.

Vorbereitung:

Am Freitag morgens nur ein leichtes Frühstück (Obst) und Mittags nur gekochtes Gemüse mit Reis oder Kartoffeln.

Nach 14 Uhr wird nichts mehr gegessen, bis 18 Uhr sollte nur noch getrunken werden.

Nimm 4 Esslöffel Bittersalz und löse sie in 800 ml Wasser auf; diese 800 ml teilst Du in vier Gläser auf und stellst sie in den Kühlschrank.

Press 2-3 Grapefruits aus und mische 190 ml des Saftes (ohne Fruchtfleischreste) mit 125 ml gutem und kaltgepresstem Olivenöl. Beides in einem Schüttelbecher gut vermischen. Der restliche Grapefruitsaft kann auf die Gläser mit dem Bittersalz verteilt werden.

Durchführung:

- Am Freitag Abend um 18 Uhr trinkst Du das erste Glas mit dem Bittersalz
- Um 20 Uhr das zweite Glas
- Am Freitag Abend trinkst Du um 22 Uhr „auf der Bettkante“ das Grapefruit-Olivenöl-Gemisch und legst Dich anschließend gleich hin, damit alles gut im Darm einwirken kann.
- Am Samstag Morgen trinkst Du ab 6.00 Uhr (nach dem Aufwachen) das dritte Glas Bittersalz
- Und zwei Stunden später das letzte Glas

- Inzwischen sollte sich schon eine Stuhlentleerung eingestellt haben

- Am Samstag kannst Du am 10 Uhr beginnen, Fruchtsäfte zu trinken

- Samstag Mittag kann es dann eine warme Suppe (ohne „Einlage“) geben
- Samstag Abend dann die erste leichte Mahlzeit
- Am Sonntag kann wieder normal gegessen werden und mithilfe der Probiotika die Darmflora wieder aufgebaut werden.
- Diese Variante kann am Anfang einmal im Monat durchgeführt werden (nicht öfter) und später einmal im Jahr zur Vorbeugung von Verschlackung.

1.2 Die langfristige Variante

Diese Variante ist von daher Erfolg versprechender, weil sie mit einer gesunden Ernährung unterstützt werden kann und auch langfristige Erfolge verspricht.

Bei dieser Variante wird der Darm längerfristig mit einem Gemisch aus Präbiotika, Heilerde oder Betonit und Wasser gereinigt und die Darmflora gleichzeitig neu aufgebaut.

Dabei wird mit einem „Shake“ gearbeitet, der folgende Bestandteile enthält:

1 TL Flohsamenschalenpulver

1 TL Betonit oder Heilerde

200 ml Wasser

Diese drei Bestandteile werden gut vermischt und sofort getrunken. Das Flohsamenschalenpulver quillt sonst auf und der Shake wird zu einem „Pudding“. Direkt nach dem Shake solltest Du ein Glas (200 – 300 ml) lauwarmes Wasser trinken.

Die Dosierung der Bestandteile kann variieren und gesteigert werden, je nach eigenem Gefühl und Belieben.

Meist werden zwei dieser Shakes pro Tag empfohlen, jeweils morgens und abends, entweder eine Stunde vor oder zwei Stunden nach den Mahlzeiten.

Man kann aber auch eine regelrechte „Kur“ daraus machen, Z.B.:

- Woche 1 und 2: 1 Shake pro Tag
- Woche 3 bis 6: 2 Shakes pro Tag
- Woche 7: 3 Shakes pro Tag
- Woche 8: 1 Shake pro Tag

Bei dieser Variante der Darmsanierung läuft der Aufbau der Darmflora parallel, d.b., dass die Probiotika (s. unten) in der gleichen Zeit genommen werden. Allerdings werden diese zu den Mahlzeiten genommen, während die Shakes ja getrennt von den Mahlzeiten genommen werden.

2. Der Aufbau der Darmflora mit Probiotika

Probiotika sind Lebensmittel oder spezielle, natürliche Arzneimittel, die Bakterienstämme enthalten, die sich im Darm ansiedeln und günstig für die Darmflora sind. Bekannt sind die sog. Milchsäurebakterien; einen Teil dieser „Arbeit“ kann man also machen, in dem man Joghurt isst, der viele dieser Bakterien enthält.

Darüber hinaus gibt es diverse Probiotische Arzneimittel, über die Du Dich in der Apotheke und im Internet informieren kannst.

Lediglich als Beispiel sei Dir hier empfohlen:

- Symbioflor I und Symbioflor II, jeweils 5 – 20 Tropfen vor den Mahlzeiten in Flüssigkeit
- Symbiolact Pulver oder Omniflora N Kapseln, 1 bis 2 mal täglich mit der oben genannten Flüssigkeit nehmen.

Begriffsklärung:

- **Probiotika** sind Lebensmittel oder Arzneimittel, die Bakterienstämme enthalten und die Darmflora aufbauen
- **Präbiotika** sind Ballaststoffreiche Lebensmittel (Leinsamen, Flosamenschalen...), die durch die Ballaststoffe die Darmwände reinigen

3. Was man sonst noch tun kann:

Mit folgenden, ganz einfachen Mitteln, kannst Du die Darmsanierung unterstützen und Deinen Darm gesund halten:

1. Kauen

So simpel es klingen mag: gut gekaut ist halb verdaut... Damit hilfst Du Deinem Darm ungemein...

2. Trinken

Je flüssiger Deine Nahrung ist, um so besser kann der Darm sie verwerten. Aber trinke zwischen den Mahlzeiten, nicht während dessen. Das schwächt eher die Verdauung.

3. Ein Glas lauwarmes Wasser am Morgen

Regt die Verdauung an. Überhaupt: heisses Wasser ist super für die Darmaktivität!

4. Rumpfbeugen

Ja, der alte Klassiker aus dem Schulsport! Der sorgt für ungemeine Massage des Darmes und regt damit auch die Verdauung an.

5. Schwitzen

Saunagänge unterstützen die Entgiftung über die Haut.

6. Schüssler Salze Nr 7, die „heisse 7“

Die heisse 7 entkrampft die Muskulatur und damit auch die Darm-Muskeln.

7. Zeit

Nimm Dir genügend Zeit, nicht nur für das ausreichende Kauen beim Essen, sondern auch für das Gegenteil, den ausreichenden Stuhlgang.

8. Bauchmassage

Es stört nicht und macht nichts, wenn Du Dir ab und an mal selber über „den Bauch“ streichelst und ihn dabei sanft massierst. Auch das regt die Verdauung an und ist noch eine schöne Übung in „Selbst-Liebe“ ;-)

9. Ernährung

Und natürlich achte darauf, was Du isst... ;-)) Es sollte Ballaststoffreich sein, viele pflanzliche Lebensmittel enthalten und wenig raffiniertes Zeugs... Eben so wenig Giftstoffe wie möglich ;-)

Soweit meine Anleitung für eine Darmsanierung und einen gesunden Darm ;-)

Falls Du in der Anwendung noch Fragen hast oder Probleme auftauchen, kannst Du Dich gerne an mich wenden.

Und bitte vergiss nicht, bei allen langfristigen und schweren Beschwerden auf jeden Fall den Arzt um Rat zu fragen.

Ich wünsche Dir eine gute Gesundheit!

Hans-Jürgen Lahann