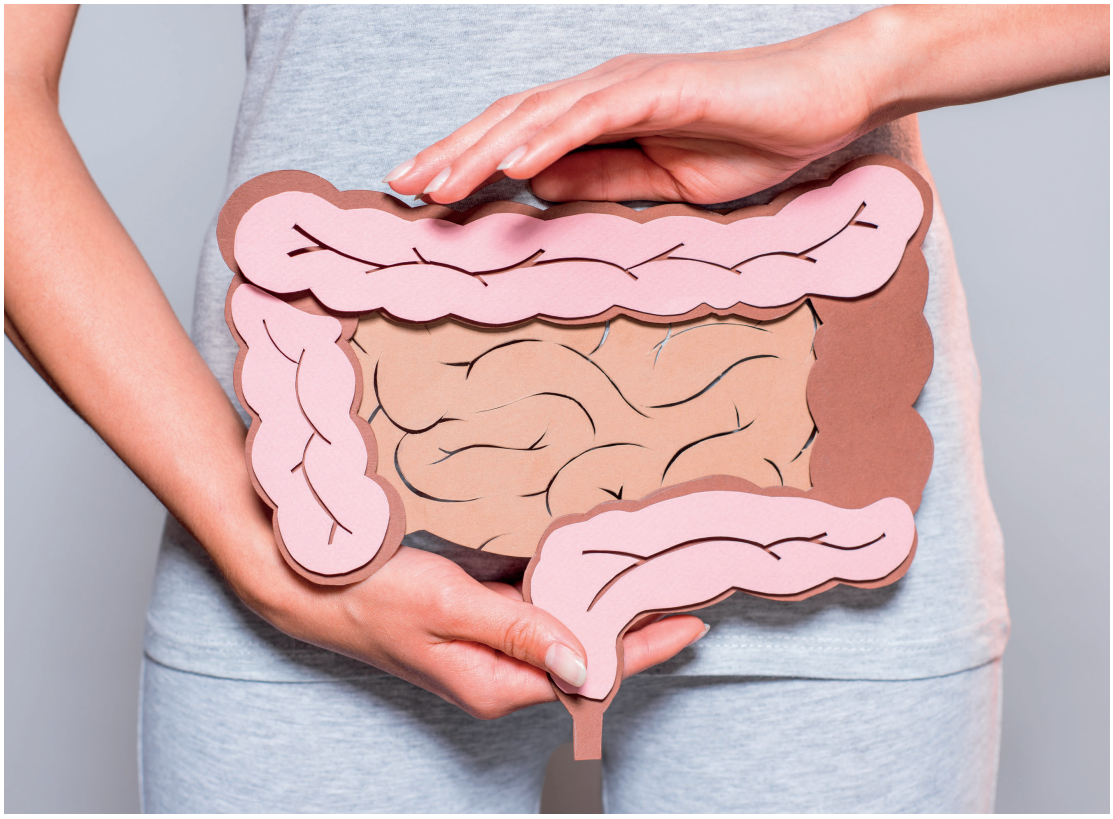
Wellness

FÜR DEN DARM



DIE 10 TÄGIGE DARMKUR

zur Reinigung und Sanierung deines Darms

Das Leben ist zu kurz um zu warten.

UNBEKANNT

EINFÜHRUNG

Der Darm ist die **Wurzel der Gesundheit.**

80% unseres **Immunsystems** hat dort seinen Sitz. Der Darm ist für viele Prozesse im Körper mit- oder hauptverantwortlich, außerdem kommuniziert er über ein komplexes Nervensystem ständig mit dem Gehirn und hat somit auch Einfluss auf unser **Wohlbefinden** und unsere **Stimmung**.

In nur einer Woche kann sich der Darm erholen, besser wäre aber sich 10 Tage oder sogar länger Zeit zu nehmen.

Wenn im Darm ein **Ungleichgewicht** besteht, bedeutete dies, dass unser Organismus nicht mehr optimal funktioniert und ggf. auch **Beschwerden** oder sogar Krankheiten entstehen können.

Eine umfassende Darmsanierung und eine individuell angepasste Ernährung sind absolut notwendig.

UMSETZUNG

in 3 Schritten

Darmreinigung

Aufbau der Darmflora

Ernährung & Bewegung

Alle 3 Schritte sind wichtig für den Erfolg der Kur.

Damit dein Körper umfassend von dieser Kur profitieren kann, ist es im **ersten Schritt** notwendig, den Darm von **Altlasten** zu befreien. Ältere Kotreste müssen ausgespült werden um so wieder Platz zu machen für neue **Nährstoffe**.

Danach folgt der **Aufbau der Darmflora** im Anschluss durch Probiotika und präbiotische Lebensmittel.

Um den Körper gleichzeitig zu **stärken** und nicht wieder neue Gifte und Schlacken aufzunehmen, sollte während der Zeit der Darmkur (und im Idealfall auch danach) die **Ernährung angepasst** und entsprechend umgestellt werden.

"Du hast die Kraft dir selbst zu helfen."

STEFFI SCHNEIDER

DARMREINIGUNG

EINLEITUNG

Zur Darmreinigung gibt es verschiedene **Möglichkeiten**. Ich stelle dir hier drei davon vor.

- **COLON-HYDRO-THERAPIE** - Bei einem Spezialisten
- **FLOHSAMENSCHALEN** - Die sanfte Darmreinigung
- **EINLAUF** - Darmreinigung mit Irrigator

Alle drei **Reinigungstechniken** haben absolut ihre Berechtigung und sind in verschiedenen Fällen **sinnvoll**. Du kannst deshalb ganz frei entscheiden, welche aktuell die richtige für dich ist. Die letzten beiden kannst du **zuhause** durchführen, die Colon-Hydro-Therapie wird in der Regel bei einem **Heilpraktiker** durchgeführt.

Ich empfehle dir die **sanfte Darmreinigung** mit Flohsamenschalen über einen längeren Zeitraum. Gerne kannst du auch zu Beginn der Kur einen Einlauf machen.

COLON-HYDRO-THERAPIE

Die Colon-Hydro-Therapie wird beim **Heilpraktiker** durchgeführt.

Dabei wird der **Dickdarm** mit Wasser gespült und so umfassend gereinigt. Sie kann als intensive Darmspülung gesehen werden. In mehreren Behandlungen wird der Darm gespült und gleichzeitig der Bauch massiert um alte Stuhlreste und Verstopfungen zu lösen.

Du liegst dabei entspannt und zugedeckt in bequemer Seitenlage. In deine Analöffnung wird ein kurzes, steriles **Kunststoffröhrchen** eingeführt. Durch das Kunststoffröhrchen fliesst Wasser mit unterschiedlichen Temperaturen (Temperatur des Wasser 25 bis 41 Grad Celsius) in den Darm ein.

Das warme Wasser entspannt und lockert die **Darmmuskulatur**. Über ein geschlossenes System wird gleichzeitig das Wasser mitsamt dem gelösten **Darminhalt** durch einen Abflussschlauch völlig geruchlos und sauber in die Kanalisation geleitet. Du musst also währenddessen nicht auf die Toilette.

Bei der Colon-Hydro-Therapie verändert sich die bakterielle **Zusammensetzung der Darmflora**. Deshalb sollte diese Therapie nur bei chronischen Beschwerden oder eben im Rahmen einer Darmkur angewendet werden, wenn danach auch ein **Aufbau der Darmflora** erfolgt. Bitte lasse dich hierzu durch einen kompetenten Heilpraktiker beraten.

FLOHSAMENSCHALEN

Die Darmreinigung mit Flohsamenschalen besteht aus **drei Komponenten**: Flohsamenschalen als Pulver, Bentonit oder Zeolith zum Binden der Gifte und Probiotika zum Aufbau der Darmflora.

Diese **sanfte Darmreinigung** bzw. -sanierung hilft dabei, die Darmschleimhaut zu regenerieren, vorhandene Gifte auszuscheiden, sowie die **Darmflora** zu regulieren und damit auch das Immunsystem zu stärken.

Außerdem wird die **Verdauung reguliert** - sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall wirkt die Kur mit Flohsamenschalen. Allein mit einem Einlauf oder der Colon-Hydro-Therapie könntest du diese Ziele nicht erreichen.

Während der **10 Tage** (gerne auch länger), nimmst du täglich 1-2 Shakes zu dir (je nach Verträglichkeit). Hierzu mischst du 1/2 TL Flohsamenschalen und 1/2 TL Bentonit / Zeolith auf ein Glas Wasser und trinkst es sofort. Danach trinkst du direkt noch einmal 200 ml.

Der **ideale Zeitpunkt** für den Shake ist ca. 30 Min. vor dem Essen oder 2 Std. nach einer Mahlzeit. Er wird mit nichts anderem kombiniert! Außerdem solltest du zusätzlich über den Tag verteilt **ausreichend Wasser** trinken, da Flohsamenschalen Wasser im Darm binden.

EINLAUF

Vorbereitung

Beim Einlauf handelt es sich um ein dreiteiliges Gerät aus einem Gefäß für die Einlaufflüssigkeit, einem Schlauch und einem Röhrchen mit Hahn zum Auf- und Abdrehen des Wassers. Bei einem Einlauf mit Irrigator werden lediglich wenige Zentimeter des Röhrchens in das After eingeführt und ca. ein Liter Flüssigkeit in den Darm geleitet.

Das gefüllte Einlauf-Gefäss wird nun also an einen erhöhten Ort gehängt (Türklinke, Handtuchhaken o. ä.). Dann fettest du das Darmröhrchen mit einer gleitenden Creme oder mit Öl ein.

Um Luft aus dem Schlauch zu lassen, drehst du den kleinen Hahn vor dem Einführen kurz auf und lässt so viel Wasser in das Waschbecken laufen, bis keine Luftblasen mehr im Schlauch sind. Dann schließt du den Hahn und begibst dich in deine gewählte Einlauf-Stellung.

Durchführung

Schiebe jetzt das Darmröhrchen einige Zentimeter tief in den Darmausgang und drehe den kleinen Hahn wieder auf. Lasse nun so viel Wasser einlaufen, wie es sich gerade noch angenehm anfühlt. Schliesse den Hahn und entferne das Röhrchen.

Lasse das Wasser einwirken, massiere währenddessen deinen Bauch im Uhrzeigersinn. Nach etwa 5 bis 20 oder auch 30 Minuten wird das Wasser samt dem gelösten Darminhalt auf der Toilette wieder ausgeschieden.

Beim ersten Durchgang der Darmspülung kann es sein, dass der Darm nur wenig Wasser aufnimmt und sich schnell ein Druck bemerkbar macht. Nimm das Röhrchen dann heraus, gehe zur Toilette und entleere dich. Starte dann einen erneuten Durchgang.

AUFBAU DER DARMFLORA

EINLEITUNG

Unsere **Darmflora** hat vielfältige Effekte auf unsere Gesundheit und unser **Wohlbefinden**. Gerät sie aus dem Gleichgewicht, kann es zum Beispiel zu **Verdauungsproblemen** und einer erhöhten Infektanfälligkeit aber auch zu unerklärlichem Übergewicht kommen - dann spricht man von einer **Dysbiose**. Dabei sind die guten Bakterien reduziert oder die Vielfalt verringert.

Dieses Gleichgewicht ist sehr **störanfällig**.

Es gibt vielfältige **Faktoren** wie zum Beispiel eine ungesunde Ernährung, bestimmte Medikamente oder Stress, die der Darmflora schaden können. Aber auch bei einer Darmreinigung lassen sich nicht nur gezielt die schädlichen Bakterien entfernen, sodass man sich danach um den **Aufbau** der nützlichen Bakterien kümmern muss.

PROBIOTIKA

Um deine Darmflora nach der Reinigung wieder aufzubauen, ist ein **probiotisches Präparat** unbedingt notwendig. Es enthält wichtige Bakterienstämme, die teilweise durch die Reinigung ausgespült wurden.

Probiotika **regulieren** eine gestörte Darmflora und infolgedessen verbessert sich auch die **Gesamtgesundheit**. Denn je gesünder der Darm und je ausgeglichener die Darmflora, umso stärker das Immunsystem und umso gesünder der Mensch.

Probiotika nimmst du **begleitend zur Darmkur** zu den Mahlzeiten ein. Ideal ist die Einnahme auf leeren Magen, da dann die probiotischen Bakterien den Magen besonders schnell passieren und somit nicht so intensiv mit Magensäure und Verdauungsenzymen in Kontakt kommen.

PRÄBIOTISCHE LEBENSMITTEL

Das Futter für die Bakterien im Darm liefern präbiotische **Lebensmittel** - die sogenannten **Präbiotika**. Das sind eine bestimmte Art von Pflanzenfasern, die wir Menschen nicht verdauen können.

Das übernehmen unsere „guten“ Darmbakterien für uns: Sie lieben Präbiotika und bauen sie für uns ab. Dabei entstehen sogenannte **kurzkettige Fettsäuren**, die allerlei positive Wirkungen haben. Zudem vermehren sich unsere guten **Darmbewohner** fleißig, wenn sie gut im Futter stehen.

Präbiotische Lebensmittel sind z.B. in Artischocken, Chicorée, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Weizen, Roggen und (unreifen) Bananen enthalten.

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

EINLEITUNG

Generell aber speziell während einer Darmkur ist es wichtig, die **Ernährung und den Lebensstil umzustellen**, damit die Kur Erfolg hat. Während du deinen Darm reinigst sollten möglichst wenig **Giftstoffe und Schlacken** in den Körper gelangen.

Außerdem solltest du deinen Körper während der Kur unbedingt mit **basischen Mineralien** in Form von Gemüse und Obst unterstützen. Welche Ernährungstipps sinnvoll sind und wie du deinen Darm durch deinen Lebensstil ebenfalls positiv unterstützen kannst habe ich dir im Folgenden notiert.

UMSTELLUNG

Für den Erfolg deiner Darmkur ist es wichtig, dass du auch die Ernährung in dieser Zeit - oder vielleicht auch länger - umstellst!

- Verzichte auf **Alkohol** und **Zucker** jeglicher Art
- Iss viel **Obst, Salate, Gemüse**
- Trinke selbst gemachte grüne **Smoothies**
- Ergänze deine **Mahlzeiten** durch Vollkornprodukte, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten.
- Iss abends nur noch eine **Gemüsesuppe** oder eine andere kleine und leichte Mahlzeit.
- Iss nur, **wenn du hungrig bist** und iss nur biss du dich satt fühlst
- Trinke nur **Wasser** und ab und zu Kräutertee – keine Softdrinks und auch keine gekauften Säfte.

LEBENSSTIL

- Überprüfe, ob du morgens ein **Frühstück** brauchst: wenn du nicht frühstückst, könnte es dir evtl. guttun und falls du frühstückst, überprüfe, ob es sich gut anfühlt.
- Gehe zu **festen Zeiten schlafen** und stehe auch zu festen Zeiten wieder auf. Ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst ganz enorm die Gesundheit!
- **Bewege** dich so oft es geht! Finde einen Sport, der dich fasziniert und den du liebst - ganz gleich ob Tanzen, Schwimmen, Wandern, Spazierengehen, Fitnessstudio, Krafttraining, Joggen, Walken.
- Denke an tägliche **Entspannungsmomente**. Sie sind wichtig für den Erfolg deiner Kur.

Wenn du diese Punkt konsequent während der kompletten Kur (und auch danach) durchziehst, wirst du spüren, wie sich dein Körper und auch dein Geist positiv verändern.

WORKSHEET DARMKUR

Aus welchem Grund möchtest du eine Darmkur durchführen? Welche Erwartungen hast du?

Wie geht es dir jetzt nach der Kur? Was hat sich verändert?

1

2

3

4

5

Super...

dass du deine ganz persönliche Darmkur durchgeführt hast. Ich hoffe du profitierst schon jetzt von den positiven Wirkungen.

Steffi

WWW.GESUNDMITSTEFFI.DE

INFO@GESUNDMITSTEFFI.DE