

Darmsanierung bei MöglichZeiten

- Ernährung ist für uns keine Religion.
- Die Bedeutung und Wirkungsweise einer **vollwertigen, basenüberschüssigen und naturbelassenen** Ernährung auf die körperliche und psychische Gesundheit findet in der Schulmedizin zu wenig Beachtung und spielt aus unserer Sicht eine entscheidene Rolle zur Steigerung der Lebensqualität.
- Die **Ursachen vieler chronischer Erkrankungen und der bekannten Zivilisationskrankheiten** sind in einer ungesunden Lebens- und Ernährungsweise zu finden und daher grundsätzlich heilbar bzw. vermeidbar. Ernährung ist nur ein Teilaspekt, jedoch einer, der sehr gut zu beeinflussen ist.
- Die **Übersäuerung** (nach naturheilkundlicher Definition) des Körpers bietet den Nährboden für eine breite Palette an Beschwerden und Krankheitsbildern und ist in der ungesunden Lebens- und Ernährungsweise begründet, die in unserer Gesellschaft als „normal“ bezeichnet wird.
- Der Darm ist noch zu unerforscht, als dass valide Aussagen darüber getroffen werden können, welche Auswirkungen die individuelle Zusammensetzung der Darmflora auf den individuellen Gesundheitszustand hat. Es gibt natürlich einzelne Aspekte, die in einigen Studien bereits belegt werden konnten und der generelle Zusammenhang ist unumstritten. Jedoch erweist sich unserer Erfahrung nach der individuelle Mensch als sein eigener Experte. **Im achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst, dem eigenen Körper und der Ernährung liegt aus unserer Sicht das größte Potential zur Verbesserung der Gesundheit.**
- Unsere Darmsanierung ist kein Allheilmittel. Sie dient als **Grundlage, den Körper zu entlasten und entsäuern und gleichzeitig Energie zu liefern und Stoffwechselprozesse wieder in die richtigen Bahnen zu lenken.** Vor allem aber schafft sie die **Möglichkeit**, seine eigene Ernährungsweise kritisch zu betrachten, **sich bewusster zu ernähren und achtsamer mit sich umzugehen**. Dies ist eine enorme Chance Beschwerden, Krankheiten und ein dauerhaftes Wohlfühlgewicht in den Griff zu bekommen.
- Sie ist ein **Baustein eines ganzheitlichen Ansatzes**, der die Lebensumstände des Einzelnen berücksichtigt.
- Die Darmsanierung wird für mindestens **4 Wochen** empfohlen, bei starken, chronischen Beschwerden mindestens **6-8 Wochen**. In dieser Zeit besteht die Ernährung aus **90-95% basischen** bzw. basisch wirkenden Lebensmitteln und max. 5-10% aus säurebildenden Lebensmitteln, wobei nur auf „gute“ Säurebildner, wie z.B. Quinoa zurückgegriffen wird.
- Parallel dazu werden **1-3 Shakes pro Tag mit Flohsamenschalen und Heilerde** eingenommen.
- Ein **Probiotikum** wird ebenfalls eingenommen.
- Die Kombinationen aus diesen drei Präparaten dienen zur **sanften (!) Reinigung des Darms** und zum Aufbau einer **positiven Darmflora**.
- Nach der Darmsanierung haben die Personen mit **Unverträglichkeiten** die Möglichkeit, die Ernährung in der gleichen Form weiterzuführen, jedoch einzelne Lebensmittel (-Sorten), z.B. Gluten wieder mit in den Speiseplan aufzunehmen. Daraus ergibt sich die Chance besser beurteilen zu können, worauf der Körper reagiert und worauf nicht, um dann die Ernährung dauerhaft entsprechend umstellen zu können.
- Generell empfehlen wir nach der Darmsanierung eine **basenüberschüssige Ernährung (80% basisch)** und die **Darmsanierung 1-2 pro Jahr** durchzuführen.

Ernährung während der Darmsanierung (90% basisch)

Es gibt diverse Listen zu basischen und säurebildenden Lebensmitteln, bei denen unter anderem auch Gemüse und Obst mit „exakten“ Werten angegeben werden und in höchst basisch, basisch und leicht säurebildend unterteilt werden. So gibt es Listen, nach denen z.B. Rosenkohl und Spargel während einer basischen Ernährung verboten sind. Bei uns ist die leicht säurebildende Wirkung im Vergleich zu den gesunden Inhaltsstoffen zu vernachlässigen, so dass es keine Einschränkungen bei den Gemüse- und Obstsorten gibt.

- Obst & Gemüse & Pilze als Rohkost, Salat, gedünstet, als Suppe oder Eintopf oder als Smoothie, auch ungeschwefeltes Trockenobst
- Kartoffeln, Buchweizen, Hirse, Quinoa oder Produkte daraus ohne Zusatzstoffe statt Pasta und Reis
- 2-3x pro Woche **Bio**-Fleisch (Rind oder Huhn) oder Fisch und 2x-3x pro Woche **Bio**-Eier
- Kräuter und Gewürze
- 2-3 Liter stilles Wasser und Kräutertee am Tag
- Mandeln (- und Produkte), Sprossen

Nicht erlaubt während der Darmsanierung

- Getreide/ Teigwaren/Reis
- Tierische Eiweiße (Ausnahme siehe oben): Fleisch/Fisch/Wurst, Eier, Käse, Milch-(Produkte), auch Joghurt/Quark/ Kefir/Buttermilch
- Sojaprodukte
- Hülsenfrüchte, Mais
- Zucker (raffiniert, Honig, Agavendicksaft, Rohrohrzucker, ...)
- Senf, Essig, gehärtete raffinierte Fette und Öle, Margarine
- Koffein, Alkohol
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Fertigprodukte

Warum nicht 100% basisch?

Eine Darmsanierung ist keine Diät. Viele Diäten verzichten auf bestimmte Nahrungsmittelarten (z.B. Kohlenhydrate) komplett oder die Ernährung ist sehr einseitig. (z.B. stark eiweißlastig). Beides ist für unseren Körper nicht gut und schadet ihm auf Dauer, daher sind Diäten zeitlich begrenzt. Das hat zur Folge, dass der Jojo-Effekt garantiert ist, da die Ernährung in der Form nicht dauerhaft umgesetzt werden kann.

Uns ist es wichtig, dass auch in der Zeit der Darmsanierung der Körper mit allen wichtigen Makronährstoffen wie Kohlenhydrate (automatisch jedoch reduziert, da nur komplexe erlaubt sind), gute Fette und Proteine versorgt ist. Es ist absolut möglich, sich in der Zeit vegetarisch oder vegan zu ernähren, ist aber nicht notwendig. Gutes Bio-Fleisch und Bio-Eier sind in Maßen erlaubt (siehe oben).

Die Darmsanierung ist im normalen Alltag umsetzbar, da die Menge des Essens nicht beschränkt ist und somit eine entsprechend Energieversorgung gewährleistet ist.