

PHASE-1: Reinigung & Beruhigung

In Phase 1 werden wir deinen Darm vorsichtig reinigen und beruhigen. Wir werden den schlechten Bakterien, also dem Unkraut in deinem Garten, mit natürlichen Helfern und sogenannten Eliminierungen Stück für Stück den Nährboden entziehen und sie dadurch zurückdrängen. Das ist wie Unkraut jäten! Dazu werden wir auch potentielle Schadstoffe entfernen. Das machen wir in diesem Fall aber ganz ohne harte Abführmittel, sondern ganz sanft, da auf die harte Tour auch gute Bakterien verloren gehen. Du würdest also in deinem Garten auch schöne Blumen ausreißen.

Deine Aufgaben in Phase 1: Entdecke Unruhestifter in deiner Ernährung!

1. *Fruchtzucker & Haushaltszucker:*

Genieße fruchtzuckerarmes Obst, wie Beeren. Während der Darmkur solltest du keinen Zucker aus Süßigkeiten, Backwaren oder ähnlichen Produkten aufnehmen. Bei aktuellem Heißhunger wäre dunkle Schokolade mit mindestens 85% Kakaoanteil ratsam.

2. *Fleisch & Fisch:*

Wenn du Fleisch und Fisch isst, genieße diese Produkte in Maßen. Qualität geht hier vor Quantität. Vermeide gepökeltes Fleisch, fettige Marinaden, Wurst und Wurstwaren.

3. *Getränke:*

- *Trinke mindestens 2-3 Liter Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee pro Tag.*
- *Vermeide Alkohol und koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Energydrinks oder Schwarzttee.*
- *Umgehe den Konsum von gezuckerten und ungezuckerten Softdrinks.*

4. *Weizen & Gluten:*

Selbst wenn es schwerfällt, lässt du während der Darmkur gezielt sämtliche Lebensmittel mit Gluten weg. Greife stattdessen auf Alternativen wie Buchweizen oder Quinoa zurück.

5. Milchprodukte

Milchprodukte sind in Ordnung, wenn du sie gut verträgst. Aber achte hier auf qualitative Milchprodukte. Achte auf qualitative und naturbelassene Produkte aus Heu- oder Weidemilch. Falls möglich, wähle Produkte mit lebenden Bakterienkulturen.



MERKE! Versteckten Zucker erkennst du an folgenden Bezeichnungen:

- *Saccharose*
- *Dextrose*
- *Raffinose*
- *Glukose*
- *Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup*
- *Glukosesirup, Glukose-Fructose-Sirup oder Stärkesirup*
- *Karamellsirup*
- *Laktose* (Achtung: Selbst in naturbelassen Milchprodukten sind immer mindestens 4 g Milchzucker enthalten. Dies ist ein natürliche enthaltener Zucker und kein Zusatzzucker).
- *Maltose oder Malzextrakt / Gerstenmalzextrakt*
- *Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin*

6. Fastfood & Fertiggerichte:

- *Klassisches Fastfood und Fertiggerichte solltest du komplett vermeiden. Greife auf frische und echte Lebensmittel zurück.*



HINWEIS: Halte beim Einkaufen die Augen offen und achte auf die Zutatenliste von Produkten, oft versteckt sich Zucker. Fertiggerichte solltest du komplett meiden. Es sollten nicht mehr als 5 Zutaten enthalten sein. Versteckten Zucker erkennst du an der Bezeichnung:

- *Saccharose*
- *Dextrose*
- *Raffinose*
- *Glukose*
- *Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup*
- *Glukosesirup, Glukose-Fructose-Sirup oder Stärkesirup*
- *Karamellsirup*
- *Laktose* (Achtung: Selbst in naturbelassen Milchprodukten sind immer mindestens 4 g Milchzucker enthalten. Dies ist ein natürliche enthaltener Zucker und kein Zusatzzucker).
- *Maltose oder Malzextrakt / Gerstenmalzextrakt*
- *Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin*

Integriere folgende Ruhestifter in deinen Alltag:

1. VitaMoment Milchsäurebakterien:

Nimm etwas **30 Minuten** vor deiner ersten Mahlzeit **zwei Kapseln** der Milchsäurebakterien ein. Es könnte sein, dass dein Darm in den ersten Tagen auf die Milchsäurebakterien reagiert. Das ist nicht schlimm. Falls dir diese Reaktion aber unangenehm sein sollte, nimmst du zunächst erst mal nur eine Kapseln vor der ersten Mahlzeit und streckst dafür die Einnahmedauer von **dreißig Tage** auf **sechzig Tage**.

2. Darmwellness-Drink:

Trinke den Darmwellness-Drink etwa 15 Minuten nach der Einnahme der Milchsäurebakterien. Diese Maßnahme kann wie ein sehr sanftes Abführmittel wirken. Falls du den Drink überhaupt nicht runter bekommen solltest, mische das Ganze mit etwas hochwertigem Apfelsaft, Honig oder zusätzlichem Zitronensaft. Auch in Naturjoghurt oder Quark lässt sich das Pulver verarbeiten.



MERKE: Die Einnahme sollte nicht zeitgleich mit deiner Medikamenteneinnahme erfolgen, da sie die Wirkung hemmen könnten.



Tipps:

- **Nutze unbedingt dieses Ernährungstagebuch.** Das ist besonders wichtig, um deine potentiellen Reizstoffe zu identifizieren.
- **Sei neugierig darauf, wie dein Bauch reagieren wird!**
- **Sei sehr achtsam in der Auswahl deiner Lebensmittel:** Schau auch immer auf die Zutatenliste von den Produkten, die du weiterhin essen willst: Oft verstecken sich darin Zucker, Zusatzstoffe, Aromen oder andere Störfaktoren, welche deinen Darm leiden lassen.