

SO GEHT DAS 10-TAGE-FITNESS-PROGRAMM FÜR IHRE VERDAUUNG

Gesunder Darm IN 10 TAGEN

FRÜHJAHRSPUTZ Zehn Tage strenges Fasten für einen gesunden und fitten Darm. Lesen Sie hier wie die Detox-Kur geht. Plus: Zwei Smoothie-Rezepte zum Nachmachen.

Ein Fitness-Programm für einen gesunden Darm in zehn Tagen? Wenn Sie jetzt glauben, Sie müssten morgens, mittags und abends eine Riesenportion Sauerkraut verputzen und dann viel Zeit auf der Toilette verbringen, dann irren Sie gewaltig. Auch Trockenfrüchte, Floh- oder Leinsamen helfen hier nicht auf die Sprünge. Dazu der Experte, Dr. med. Andrian Schulte – er räumt übriges derzeit mit seinem neuen Buch „Alles Scheiße“ (*erschienen im Scorpio-Verlag*) sämtliche Verdauungsprobleme aus dem Weg und zeigt, wie wir den Darm in zehn Tagen fit bekommen: „Unser Darm braucht vor allem

Ruhe, um wieder fit zu werden und um zu regenerieren. Es verhält sich wie bei einem gebrochenen Knochen, den Sie ruhig stellen müssen, um ihn wieder belastbar zu machen. Niemand würde erst einmal einen Dauerlauf machen, wenn er sich ein Bein gebrochen hat“. Klingt logisch.

Darm ist überlastet

Unser Darm ist daher meist überlastet durch schnell gegessene und zu große Mahlzeiten, durch Zwischenmahlzeiten, die ihm keine Zeit geben, sich zu säubern. Und durch ausgiebige, zu üppige abendliche Mahlzeiten, die ihm in der nächtlichen Regenerationsphase keine ruhige Minute lassen. Zudem wird unser Darm durch industriell veränderte Nahrungsmittel belastet.

So geht die Detox-Kur

Um den Darm wieder in Ordnung zu bringen, geht es eine Zeit lang um Verzicht und um Pause machen. Also um zu fasten. Es geht darum, Gewohnheiten zu brechen und langfristig zu ändern. „Eigentlich ist es ganz einfach“, erklärt Dr. Schulte →

ARZT fragen

ÄRZTLICHE VORUNTERSUCHUNGEN, WENN SIE BESCHWERDEN HABEN, WERDEN EMPFOHLEN BEI FRUKTOSE- UND LAKTOSEINTOLERANZEN, HISTAMINUN-VERTRÄGLICHKEIT, ZÖLIAKIE



BUCH-TIPP:

„Alles Scheiße – Wenn der Darm zum Problem wird“ von Dr. med. Adrian Schulte, erschienen im Scorpio-Verlag, um 18,50 Euro erhältlich.



SO GELINGT DER START - 5 TIPPS:

DIE NO-GO'S:

Verzichten Sie bereits eine Woche bevor Sie die 10-Tages-Kur starten auf **Zigaretten, Alkohol, Kaffee und Zucker.**

DAS KAUTRAINING

Beginnen Sie mit dem Kautraining. Essen Sie ein Stück altes Brot und kauen Sie einen Bissen bis zu 30 Mal ganz langsam und bewusst. Was werden Sie bemerken? Richtig. Das Brot schmeckt zum Schluß richtig süß.

NEHMEN SIE BITTERSALZ:

Besorgen Sie sich Bittersalz in der Apotheke und nehmen Sie morgens einen gestrichenen Teelöffel in warmen Wasser aufgelöst. Trinken Sie es auf nüchternen Magen.

BASENPULVER:

Geben Sie morgens und mittags jeweils einen schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver in ein Glas Wasser. Umrühren und austrinken.

REDUZIERTES ABENDESSEN:

Bereits in der Vorbereitungswoche sollten Sie sich darauf einstellen, abends wenig bis gar nichts zu essen. Dann fallen Ihnen die Fasten-Tage leichter.



DR. MED. ADRIAN SCHULTE

Autor, Facharzt für Allgemeinmedizin und FX-Mayer-Arzt, www.fxmayr-zentrum.com

SMOOTHIE:
Kaufen Sie sich
einen Smoo-
thie-Mixer und
machen Sie sich
Ihre Säfte selbst.



10 TAGE FASTEN für einen gesunden Bauch. Halten Sie sich streng an die Detox-Regeln (Kasten). Der Darm wird es Ihnen danken.

im gesund&fit-Gespräch: „Es gibt fünf wesentliche Punkte, wenn man diese einhält, dann ist das Detox-Wunder vollbracht“. Verraten Sie uns diese fünf Punkte? „Lassen Sie jeglichen Industriezucker weg, und damit ist nicht ein Stück Schokolade als Nachtisch gemeint. Essen Sie kein Brot und keine Nudeln, außer altes Dinkelbrot als Kautraining, lassen Sie die Zwischenmahlzeiten weg und das Abendessen aus. Wenn Sie dann zu jeder Mahlzeit das Kautraining zelebrieren und dazu nur Säfte wie Smoothies oder Gemüsesuppe essen, werden Sie sehen, wie schnell sich der Darm regeneriert“.

Ohne Fleiß kein Preis

In diesen zehn Tagen geht es vor allem darum, die Leistungsfähigkeit des Darms zu erhalten oder zu verbessern, ihn zu säubern und zu entgiften. Es geht auch darum, sich in dieser Zeit auf das Essverhalten zu besinnen. Es, wenn nötig, zu verändern und das neue Verhalten zu üben.

Bereits eine Woche vor dem



So gelingt das **Fasten:** Detox-Regeln vom Experten:

DIE 10-TAGE-DETOX-KUR

DAS RICHTIGE UMFELD:

Freunde animieren. Damit Sie die 10 Tage gut durchhalten können, erzählen Sie es ihren Freunden. Vielleicht könnten Sie sogar jemanden dazu motivieren, mitzumachen, das spornt zusätzlich an.

NEHMEN SIE SICH ZEIT:

Genussvoll Essen. Nehmen Sie sich mindestens 30 Minuten Zeit für jede Mahlzeit. Gekostet wird nur zweimal am Tag.

STARTEN SIE MIT BITTERSALZ:

Am Morgen. Jeder Tag beginnt mit einer Bittersalzpülung, 3 Gramm oder einen gestrichenen, kleinen Teelöffel auf einen Viertel Liter Wasser, nach dem Aufstehen. Sie werden in den ersten drei Tagen erfahren, wie Ihr Darm darauf reagiert, oder Sie haben es in der Vorbereitungswoche bereits erfahren. 1- bis 3-mal täglich sollten Sie einen breiig bis flüssigen Stuhl produzieren, dessen Geruchsintensität von Tag zu Tag abnimmt. Wenn Sie unter Verstopfung leiden, nehmen Sie am besten die ersten zwei Tage die doppelte Menge an Bittersalz.

NEHMEN SIE DAS BASENPULVER

Für den Säure-Basen-Haushalt. Wie schon in der Vorbereitungswoche nehmen Sie auch während der 10 Tage täglich morgens und mittags einen leicht gehäuften Löffel Basenpulver, aufgelöst in einem Glas Wasser.

KAUTRAINING ZU JEDEM ESSEN:

Das dürfen Sie essen:

Die 10-Tage-Detox-Kur sind Fastentage. Greifen Sie daher in diesen Tagen nur zu folgenden Lebensmitteln:

- Mandelmilch
- Sojamilch
- Schafs- oder Ziegenmilch,
- Kuhmilch-Joghurt
- Sojajoghurt
- grüner oder roter Smoothie
- Gemüsesuppe (Wurzelgemüse 30 Minuten kochen).



Nüsse, Brot und Kokosnuss. Die Mahlzeiten bestehen immer aus einem Kautrainer (Nüsse, Kokosnuss, Kokoschips oder altes Brot, am besten Dinkelbrot, keine Vollkornprodukte) und einem erlaubten Nahrungsmittel, das Ihnen zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zur Verfügung stellt (Smoothies siehe die Rezepte rechts). Das machen Sie, damit Sie früher satt sind und der Magen nicht so viel Arbeit hat.

SO LÄUFT EINE MAHLZEIT AB

So wird gegessen. Sie nehmen den Kautrainer in den Mund und kauen, bis Sie nur mehr Speichelbrei im Mund haben, geben dann eine kleine Menge der erlaubten Nahrungsmittel dazu (Liste auf dieser Seite ganz oben), vermischen sie mit dem Speichelbrei und kauen weiter, bis der Bissen im Mund verschwindet. Auf diese Weise geht es Bissen für Bissen weiter.

ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN:

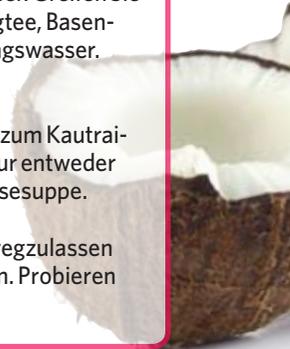
Viel Trinken. Trinken Sie ausreichend, möglichst kein Sprudelwasser. Greifen Sie zu Tee (Lemongrasteetee, Bergtee, Basen-Tee, Detox-Tee) oder Leitungswasser.

MONOTONES ESSEN:

Schonend essen. Essen Sie zum Kautrainer (Brot, Nüsse...) immer nur entweder einen Smoothie oder Gemüsesuppe.

KEIN ABENDESSEN:

Fasten. Das Abendessen wegzulassen wird Ihnen nicht leicht fallen. Probieren Sie es trotzdem aus!





Frühstück

Roter Smoothie

ZUTATEN FÜR 1 PERSONEN:

1/2 mittelgroße Bio-Banane (ca. 50 g), 1 Handvoll Bio-Blaubeeren (ca. 50 g), 1/2 Teelöffel Mandelmus (ca. 4 g) 150 ml Kokoswasser.

ZUBEREITUNG:

Geben Sie einfach alle Zutaten in den Smoothie-Mixer. Fertig!
Dieser Smoothie hat ca. 100 kcal und 3 g Fruktose.

Mittagessen

Grüner Smoothie

ZUTATEN FÜR 1 PERSONEN:

1 Handvoll gemischte Wildkräuter (Löwenzahn, Gänseblümchen, Klee, Brennessel - oder was gerade wächst), 1 Handvoll Spinat oder Rote-Bete-Blätter (ca. 25 g), 1/2 Avocado (ca. 25 g), 1/2 Banane (ca. 25 g), ca. 150 ml Kokoswasser je nach gewünschter Konsistenz, eine Prise Salz und Pfeffer.

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in den Smoothie-Mixer geben - fertig!



Programm kommt es zu ersten Umstellungen (lesen Sieden Kasten auf der vorherigen Seite).

So geht es nach den 10 Tagen weiter



In der Woche danach können Sie den Darm ganz langsam wieder umstellen. Essen Sie Bananen, Papaya, Blaubeeren, Avocados, Haferbrei, Hirsebrei, nichtblähendes Gemüse, Reis, Fisch und Geflügel. „Ich kann Ihnen dieses Programm wirklich nur ans Herz legen“, meint Autor Dr. Adrian Schulte. Auch wenn Sie jetzt kopfschüttelnd meinen: Das schaffe ich nie. In dem Moment wo ich in der Arbeit bin oder eingeladen, kippen meine Vorsätze. Auch wenn Sie glauben, sie sollten das Leben lieber genießen, anstatt sich an die Kandare zu nehmen – denken Sie daran: Es sind insgesamt nur drei Wochen. Drei Wochen für ein zufriedenes Leben mit einem gesunden Darm. Und ist Gesundheit nicht das Wichtigste um glücklich zu sein?