

die **FITMACHER** Supplements

Dr. Kirchmayr



by Dr. Kirchmayr

DARMSanierung

Anleitung und Tipps

4 TAGES-
MENÜS
zum Variieren mit
Ihren Shakes

9 TIPPS
für eine gesunde
Darmflora



KONTAKT

Telefon: +43 732 931 664-500

E-Mail: fragen@diefitmacher.co.at

MO–DO 08.00 – 17:00 Uhr

FR 08.00 – 12.30 Uhr

www.diefitmacher.co.at

shop.diefitmacher.co.at

die **FITMACHER**
Supplements

Dr. Kirchmayr

by Dr. Kirchmayr

DARMSanierung

hochwirksames Konzept zur
Sanierung des Darms

Darmsanierung | Basis | Entgiftung

So sanieren Sie Ihren Darm effizient und
sorgen für die richtige DARMGESUNDHEIT.

ANLEITUNG & TIPPS

www.diefitmacher.co.at

ZEITPLAN – DARMSANIERUNG

hochwirksames Konzept zur Sanierung des Darms



er, Alkohol und Nikotin

Tag 14 – 29

DARMBASIS +
morgens und abends jeweils 1 EL

abends vor dem zu Bett gehen

Ab Tag 30

START PHASE 3
weitere Erklärung finden Sie
auf Seite 43

14

30

Tage →

GESUNDER DARM

Die Basis unserer Gesundheit und eines gesunden Lebensstils ist ein gesunder Darm. Denn unser Darm ist viel mehr als ein Verdauungsorgan. Er beeinflusst unsere Gesundheit auf vielfältige Weise. Im Darm befindet sich der Sitz unseres Immunsystems. Er ist auch zuständig für die Hormon- und Vitaminproduktion und steht über die Darm-Hirn-Achse im ständigen Austausch mit dem Gehirn. Eine Fehlregulation des Darmmikrobioms (= die Darmflora) kann einen wesentlichen Einfluss auf die Entstehung vieler Erkrankungen nehmen. Daher ist es besonders wichtig, dass sowohl unser Darm als auch das, mit dem Darm im Einklang lebende, Mikrobiom gut funktionieren.

Das folgende Darmsanierungsprogramm enthält alles, was für eine erfolgreiche Darmsanierung benötigt wird.

Es besteht aus 3 Phasen, in denen der Darm zunächst gereinigt wird (= Phase 1).

Im Anschluss daran wird die Darmflora, also das Mikrobiom, aufgebaut und die Darmzellen gestärkt (= Phase 2). In Phase 3 werden das Mikrobiom, die Darmzellen sowie die Schleimhaut stabilisiert.

Die Darmsanierung kann als Grundlage für ein gesünderes Leben dienen. Denn ein funktionierender Darm mit einem stabilen Mikrobiom liefert mehr Energie und unterstützt das Immunsystem.

Wie können Sie Ihren Darm und das Mikrobiom nach der Darmsanierung stabil halten? Wir liefern Ihnen auch dazu Tipps und Lösungsvorschläge.

Dr. Kirchmayr
dieFITMACHER



WARUM SIE EINE DARMSANIERUNG MACHEN SOLLTEN?

Rund 80% aller Immunzellen befinden sich im Darm, der dadurch eine bedeutende Rolle bei der Abwehr von Krankheiten sowie der Prägung des Immunsystems spielt und somit einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Eine Fehlregulation des Darmmikrobioms hat Auswirkungen auf unterschiedlichste Prozesse im Körper. Auch der eigene Lebensstil und Umweltfaktoren wirken auf die Darmgesundheit ein.

Mit dem folgenden 3-Phasen-Darmsanierungsprogramm haben wir für Sie alle wissenschaftlich relevanten Bausteine kombiniert, die Sie für eine erfolgreiche Darmsanierung benötigen. Sobald die Basis für Ihre Gesundheit wiederhergestellt ist, können spürbare Veränderungen auch in anderen Bereichen Ihres Körpers folgen.

Anbei erhalten Sie eine ausführliche Anleitung, um Schritt für Schritt zu verstehen, warum ein gesunder Darm für unsere Gesundheit essenziell ist.

POSITIVE EFFEKTE UNSERER 3-PHASEN-DARMSANIERUNG

- // Steigerung des Wohlbefindens
- // Erhöhter Stoffwechsel
- // Stärkung des Immunsystems
- // Verbesserung der Verdauung
- // Verbesserung des Schlafverhaltens
- // Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- // Verbesserung des Hautbilds
- // Stoppt die Vergiftung des Darms (Leaky Gut)

Das 3-Phasen-Darmsanierungsprogramm beinhaltet alle wichtigen Substanzen, um Sie einmal rundum zu erneuern – und das in geprüfter österreichischer Manufaktur-Qualität. Ergänzt wird das Darmsanierungsprogramm mit allen relevanten Informationen für eine fodmaparme Ernährung, die die Darmsanierung unterstützt.

BITTE BEACHTEN SIE

- Um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen, lesen Sie sich die Anweisungen in dieser Broschüre in Ruhe durch, und halten Sie sich genau daran.
- Bei der Einnahme der Produkte achten Sie auf die korrekte Reihenfolge, den empfohlenen Einnahmezeitpunkt und die richtige Dosierung.
- Es ist hilfreich, einen guten Plan zu haben. Hier finden Sie dazu Ideen und Tipps.

DAS LEAKY-GUT-SYNDROM – DER „LÖCHRIGE“ DARM

Durch multifunktionale Schutzschichten kann unser Körper unterschiedlichste Umwelteinflüsse abwehren. Zu diesen Schutzschichten zählen neben der Haut die Schleimhäute im Mund, Lunge und der gesamte Verdauungstrakt. Diese speziellen Schutzbarrieren müssen teildurchlässig sein, um lebensnotwendige Stoffe aufnehmen zu können, andererseits aber schädliche Substanzen oder Angreifer nicht hineinzulassen.

Die Bedeutung der jeweiligen Barrieren zeigt sich in den Flächenverhältnissen. Obwohl die Haut mit zirka 2 m² den kleinsten Anteil hat, ist es für uns emotional am wichtigsten, dass deren Qualität stimmt, denn sie ist sichtbar und beeinflusst unser Erscheinungsbild. Mit mehr als 100 m² ist die Lunge hingegen wesentlich größer.

Die größte Schutzbarriere jedoch bildet mit deutlich über 500 m² der Verdauungstrakt zusammen mit der Mundhöhle und hat somit eine zentrale Bedeutung für unsere Gesundheit.

Die erste Verteidigungslinie des Immunsystems stellt bereits die Darmwand dar. Direkt hinter

dieser Schutzbarriere, die aus Schleimhautzellen (Epithelzellen) besteht, sind zahlreiche Immunzellen lokalisiert. Ist diese Barriere gestört, können Fremdstoffe in unseren Körper gelangen und das Immunsystem alarmiert. Diese erhöhte Durchlässigkeit nennt man „Leaky Gut“, also „löchriger Darm“. Demnach können vermehrt Viren, Bakterien und deren Abfallprodukte (Toxine), die normalerweise über den Stuhl abtransportiert werden, unkontrolliert in unseren Körperkreislauf gelangen (= Autointoxikation).

Vor allem schlechte Ernährung sowie diverse Umweltfaktoren und -gifte (wie zum Beispiel Stress) können Auslöser für diese Schädigungen der Schutzbarrieren sein. So kann sich eine niedriggradige Entzündung (silent inflammation) entwickeln, die die Entstehung von Krankheiten begünstigt.

Zahlreiche Studien zeigen, wie die Darmgesundheit auf die Entstehung verschiedenster Krankheiten und auf deren Heilungsprozesse einwirkt.

DIE DARMFLORA

Der Begriff „Darmflora“, auch Mikrobiom oder Mikrobiota genannt, bezeichnet alle Bakterien, Viren und Pilze, die den menschlichen Darm besiedeln. Diese Mikroorganismen stellen einen wesentlichen

So lassen sich die folgenden Symptome und Krankheitsbilder beispielsweise mit einem Leaky Gut in Verbindung bringen.

Assoziierte Symptome

- // Antriebslosigkeit
- // Atembeschwerden
- // Blähungen
- // Chronische Ermüdungszustände
- // Durchfall
- // Hautunreinheiten
- // Schlafprobleme
- // Sodbrennen
- // Starke bzw. häufige Stimmungsschwankungen
- // Verstopfung
- // Völlegefühl nach dem Essen
- // Müdigkeit nach dem Essen
- // Zahnfleischbluten

Assoziierte Erkrankungen

- // Akne
- // Allergien
- // Alzheimer
- // Asthma
- // Autismus
- // Chronisches Ermüdungssyndrom
- // Colitis Ulcerosa
- // Depression
- // Diabetes mellitus Typ 1
- // Gingivitis
- // Hautkzeme
- // Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- // Migräne
- // Morbus Bechterew
- // Morbus Crohn
- // Multiples Sklerose
- // Nahrungsmittelunverträglichkeit
- // Psoriasis
- // Parodontitis
- // Rheumatoide Arthritis
- // Schizophrenie
- // Urtikaria
- // Zöllakie (Sprue)

Teil unseres gesamten Systems dar und erfüllen wichtige Aufgaben. Sie unterstützen uns bei der Verdauung, da sie aus unverdaulichen Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren, die die Darmmuskulatur fördern und einen Großteil des Energiebedarfs der Dickdarmschleimhaut decken, produzieren. Gleichzeitig bilden sie wichtige Enzyme, eine Vielzahl an Vitaminen und Neurotransmittern (wie beispielsweise unser „Glückshormon“ Serotonin) sowie essenzielle Nährstoffe, die der Körper für sich nutzen kann. Der Darm selbst ist somit immer voll bewohnt. Je nach Nahrungsangebot sind manche Bakteriengruppen präsenter als andere.

Die Darmflora ist besonders wichtig für die Immunabwehr, denn fast alle Bakterien erfüllen eine Aufgabe. Auch krankheitsauslösende (pathogene) Bakterien sind ein Teil davon, wobei diese nur wenige bis keine essenziellen Nährstoffe bilden. Solange sich diese nicht zu stark vermehren und im richtigen Verhältnis zu den anderen Bakterien stehen, sind sie harmlos. Werden die pathogenen Bakterien jedoch in ihrem Wachstum gefördert (zum Beispiel durch Stress, anhaltend hohem Zuckerkonsum, fett- und eiweißreiche oder ballaststoffarme Ernährung, Einnahme bestimmter Medikamente), schädigen sie den Darmtrakt und das Immunsystem, wodurch Entzündungen entstehen können. Dabei bildet sich an der Darmwand eine spezielle Schleimschicht, der sogenannte „Biofilm“, der den pathogenen Erregern Schutz bietet. Diese Schleimschicht verklebt dabei die Darmzotten, ist eng mit der Darmwand verbunden und verhindert somit einen optimalen Stoffwechsel sowie die Aufnahme von Nährstoffen. Dadurch entwickelt sich zwischen Darmwand und Biofilm ein idealer Nährboden für Parasiten, Viren, Pilze und Fäulnisbakterien.

Wenn die Besiedelung des Darms mit nützlichen Bakterien krankhaft gestört wird, spricht man von einer „Dysbiose“.

Folgende Symptome können hier auftreten:

- // Blähungen und Blähbauch
- // Bauchschmerzen und Krämpfe
- // Unwohlsein, Übelkeit und Erbrechen
- // Chronischer Durchfall (Diarrhoe)
- // Schwächegefühl und Koordinationsstörungen
- // Kopf-, Gelenks- und Muskelschmerzen
- // Milchzuckerunverträglichkeit

Übergewicht, Bluthochdruck und Arteriosklerose werden mit einer Fehlbesiedlung der Darmflora in Verbindung gebracht. Ursache hierfür kann eine stille Entzündungsreaktion (=silent inflammation) im Körper sein.

SILENT INFLAMMATION

Hat sich eine Fehlbesiedlung in der Darmflora (Dysbiose) erst einmal gefestigt, dringen Giftstoffe von negativen Bakterien (Endotoxine) über durchlässige Stellen in der Darmwand (Leaky Gut) leicht in den Körperkreislauf ein. Dadurch wird unser Immunsystem aktiviert und löst weitere Entzündungen aus.

Wenn das kontinuierlich geschieht, etabliert sich mit der Zeit eine sogenannte chronische, niedriggradige Entzündung (silent inflammation) im Körper. Langfristige Folgen können verschiedenste gesundheitliche Probleme im System sein.

Auch fettreiche Mahlzeiten können Entzündungen verursachen, da Fettmoleküle häufiger Giftstoffe negativer Bakterien durch die Darmwand in den Körper befördern. Das geschieht bei fast jeder Mahlzeit – Das nennt man Endotoxinämie.

Anhaltende Endotoxinämien durch negativ unterstützende Nahrungsmittel oder häufiges Essen können ebenfalls chronisch, niedriggradige Entzündungen verursachen.

dungen auslösen. Aber auch bei intensiven sportlichen Leistungen oder anderen Stressfaktoren kann über die Ausschüttung der Stresshormone ebenfalls eine Endotoxinämie bewirkt werden. Stresshormone lassen eine schnellere Energieaufnahme zu, indem sie die Darmbarriere öffnen, führen jedoch auch dazu, dass vermehrt Giftstoffe von Bakterien durch die Darmwand in den Körper eindringen können.

Daher ist es essenziell, den Darm von dem schädlichen Biofilm und der Fehlbesiedlung zu befreien und ihn gründlich zu reinigen. Denn so können sich die Darmzotten wieder frei bewegen, Nährstoffe können wieder gut über die Darmschleimhaut aufgenommen werden und einen optimalen Stoffwechsel fördern.

FLORASTATUS

Der Florastatus liefert wertvolle Informationen über mögliche Störungen des mikrobiellen Gleichgewichts und erlaubt Schlussfolgerungen über die Abwehrsituation. Bei konkreten Beschwerden oder

bereits vorhandenen Krankheitsbildern ist es ratsam, über eine Stuhlprobe den Status der Darmflora im Labor untersuchen zu lassen.

Dies können Sie auch bei dieFITMACHER vornehmen lassen und das Ergebnis mit uns gemeinsam detailliert besprechen, da die Interpretation des Befundes umfangreich und schwierig sein kann. So erhalten Sie eine wissenschaftlich fundierte Auswertung mit umfassenden Erläuterungen, individuellen Ernährungsempfehlungen und hilfreichen Tipps.



LABORPARAMETER

Neben der Auswertung der klinischen Symptome und Krankheitsbilder ist ein DARMCHECK inkl. Mikrobiombestimmung, sowie der Entzündungsparameter und Zonulin im Darm eine gute Möglichkeit, mit objektiven Messparametern die Funktion Ihres Darmes darzustellen.

Was beeinflusst unsere Darmflora und die Darmfunktion negativ?

Bestimmte Bestandteile von Nahrungsmitteln wie Gluten, Alkohol, Stress, Fruktose in hohen Mengen, wie z.B. in Fruchtsäften, Softdrinks, Energydrinks, Fertigprodukten oder Süßigkeiten (Fruktose natürlich vorkommend in Früchten hat weniger negative Einflüsse) und auch Medikamente, wie z.B. Schmerzmittel und Antibiotika haben negative Auswirkungen auf unsere Darmflora und auf unsere Darmfunktion.

DIE MUNDBARRIERE

Besonderes Augenmerk sollte man auf die Mundbarriere legen, auch wenn die Fläche im Mundinnenraum nicht groß ist. Denn diese ist als Teil des Verdauungstrakts, wie der Darm, maßgeblich an unserer Gesundheit beteiligt.

Fehlbesiedelungen in der Mundhöhle begünstigen Entzündungen des Zahnhalteapparats (Parodontitis) und Zahnfleischentzündungen. Sie bewirken nicht nur eine Schädigung der Zähne, sondern auch eine systemische Aktivierung des Immunsystems im gesamten Körper. Dass ein starker Zusammenhang zwischen Entzündungen, der ungünstigen Bakterienbesiedelung der Mundhöhle und systemischen Erkrankungen besteht, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen. Ein Zahnfleischleiden liegt dann vor, wenn während der Benutzung von Zahnseide, Zahnbürste oder Zahnstocher Zahnfleischbluten auftritt.

Hier kann man von einer bakteriellen Beeinträchtigung und gleichzeitigen Entzündung ausgehen. Erhöhte Entzündungsmarker im Blut treten bereits bei einer leichten Zahnfleischentzündung auf. Dies entspricht einer stillen Entzündung. Hier sollte man einen Zahnarzt aufsuchen. Denn das Fundament für den Aufbau und Erhalt unserer Gesundheit ist

das erfolgreiche Schließen der Barrieren und die Normalisierung der Bakterienflora.

DAS MIKROBIOM – Entwicklung der Darmflora bereits bei der Geburt

Der Darm eines ungeborenen Kindes ist noch steril. Durch einen natürlichen Geburtsvorgang beginnt die Besiedelung mit Mikroorganismen. Bei einer natürlichen (vaginalen) Geburt gelangen Bakterien der mütterlichen Darmflora in den Magen-Darm-Trakt des Neugeborenen. Hier wird die kindliche Darmflora aufgebaut und ein stabiles Mikrobiom gebildet. Kinder, die durch einen Kaiserschnitt zur Welt gebracht werden, zeigen hingegen häufig eine Fehlbesiedelung der Darmflora. Daher ist es wichtig, dass das Kind nach einer Kaiserschnittgeburt ein spezielles Probiotikum für Neugeborene erhält und/oder gestillt wird, damit es eine natürliche Darmflora aufbauen kann.

Dadurch wird die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung von Zivilisationskrankheiten im späteren Leben verringert.

WER SOLLTE VON EINER DARMSANIERUNG ABSEHEN?

- // Menschen die unter einer Essstörung leiden oder litten sollten die Darmsanierung nicht durchführen, da die Restriktion unerwünschtes Auftreten von Symptomen hervorrufen kann.
- // Bei bestehenden chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sollte mit betreuenden ÄrztInnen oder unserem Expertenteam Rücksprache gehalten werden.
- // Wird aktuell ein Antibiotikum eingenommen, sollte unterstützend das Doc's special Darm-Help+ während dieser Phase eingenommen werden. Die Darmsanierung kann erst im Anschluss stattfinden.



AUFBAU DES DARMSANIERUNGS-PROGRAMMS

1. Reduziertage inkl. Bittersalz +

empfohlen 2 Tage

2. Darmdetox +

Darmreinigung (4 Tage)

DARMDETOX

3. Aufbau tage

empfohlen 2 Tage

PHASE 1

4. Darmbasis +

5. L-Glutamin +

6. Probiotikum +

Stärkung der Darmzellen sowie

Aufbau des Mikrobiom und

der Schleimhaut (3 Wochen)

REGENERATIONSPROGRAMM

PHASE 2

7. Darmbasis +

8. Probiotikum +

Erhaltung und Stützung

der Darmfunktion

STABILISIERUNG

PHASE 3



PHASE 1

Darmreinigung = DARMDETOX + KUR
(Dauer 2 + 4 Tage)

Reduziertage inkl. Bittersalz + // Darmdetox + // Aufbautage

WAS IST DARMDETOX +

Mit unserem DARMDETOX+ beginnt der Start der Darmsanierung. Es ist eine Reinigungs- und Entgiftungskur, die 6 Tage dauert. Eine sechstägige Kur enthält 4 Tagespackungen inklusive einem dieFITMACHER Shaker.



WARUM VERWENDEN WIR DAZU DARMDETOX + ?

Bei der DARMDETOX + Kur wird der gesamte Darmtrakt gereinigt und unterstützt dadurch die Aufrechterhaltung der normalen Darmfunktion. Diese bereitet den Aufbau eines gesunden Mikrobioms optimal vor und stärkt die Darmzellen. Die DARMDETOX + Kur wurde entwickelt, um den Darm von dem „alten“ verklebten Biofilm, welcher unsere Darmschleimhaut und das gesunde Mikrobiom bedeckt und negativ beeinflussen kann, zu befreien und um die Darmzellen sowie den gesamten Körper mit mehr Energie zu versorgen. Zudem kann sich die Darmschleimhaut regenerieren und das Wachstum der natürlichen, der Gesundheit dienlichen Bakterienstämme wird erhöht. Die Chlorella-

Alge, welche im DARMDETOX + enthalten ist, wirkt sich zusätzlich positiv auf die Funktion der Gallenblase, Leber und der Nieren aus. Die Chlorella-Alge leitet eine generelle Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers ein.

Somit wird durch DARMDETOX + nicht nur der Darm gereinigt, sondern der ganze Körper positiv unterstützt.

WIE WENDEN SIE DIE DARMDETOX + KUR AN?

Damit der Körper für die Reinigung und Entgiftung gut vorbereitet ist, muss die Menge und Art der Lebensmittel, die während der zwei Tage vor der Kur aufgenommen werden, reduziert werden. Da-

durch kann sich Ihr Körper an die neue Situation anpassen.

» Essen Sie nur die Hälfte der üblichen Menge.



REDUZIERTAGE MIT BITTERSALZ + (DAUER 2 TAGE)

Die DARMDETOX + 4-Tages Kur kann, je nach Vorbelastung des Darms durch Lebensstil, Ernährung und bestehenden Darmproblemen manchmal belastend sein. Daher ist es sinnvoll, seinen Darm und den ganzen Körper auf diese Reinigungskur vorzubereiten, indem sie Reduziertage vor Kurbeginn einplanen.

Reduziertag 1

Verzehren Sie nur die Hälfte Ihrer üblichen Nahrungsmenge und nehmen Sie zusätzlich Bittersalz + ein, falls Sie zu Verstopfungen neigen:

1 x täglich 1/2 Teelöffel in 250 ml Wasser auflösen.

Reduziertag 2

Essen Sie an diesem Tag leicht verdauliche Speisen, vorzugsweise nur Obst, Suppe und Joghurt oder Smoothies in begrenzter Menge.



Während dieser 2 Tage sollte darauf geachtet werden, keinen oder so wenig Zucker, Kaffee und Alkohol wie möglich zu sich zu nehmen. Trinken Sie besonders viel Wasser in dieser Zeit!



Essen Sie möglichst
flüssige Speisen, wie z.B.
Joghurt oder Suppe.

DARMDETOX + LEITFADEN

Nach den Reduziertagen ist es Zeit für die DARM-DETOX + Kur. Eine Tagespackung beinhaltet alle benötigten Shakes für einen Behandlungstag. Sie sollten zu den Shakes nichts essen! Während der gesamten Kur, werden Sie durch die Shakes mit ausreichend Nährstoffen versorgt. Lediglich die tägliche Kalorienmenge = Energiemenge ist während der DARMDETOX + Kur reduziert. Der Inhalt dieser Tagespackung besteht aus 7 Beuteln, die Sie im Laufe des Tages im Shaker mischen und danach rasch trinken sollen.

Hier finden Sie eine Übersicht der Shakes, die täglich getrunken werden sollen.

1. Aufwach-Shake

(gleich nach dem Aufstehen): Füllen Sie 300 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, geben Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie.

2. Mahlzeit-Shake

(als Frühstück etwa eine halbe Stunde nach dem Aufwach-Shake): Füllen Sie 400 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, geben Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie kräftig.

3. Snack

(zwischen Frühstücks- und Mittags-Shake): Füllen Sie 300 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, geben Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie.

4. Mahlzeit-Shake

(als Mittagessen): Füllen Sie 400 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, geben Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie kräftig.

5. Snack

(zwischen Mittagessen und Abendessen): Füllen Sie 300 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, geben Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie.

6. Mahlzeit-Shake

(als Abendessen): Füllen Sie 400 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, geben Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie kräftig.

7. Gute Nacht-Shake

(vor dem Schlafengehen): Füllen Sie 300 ml Wasser in den Schüttelbecher, geben Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie.

Tipps

Trinken Sie den Shake sofort nach dem Mischen, da er sonst sehr dick wird und schwer zu trinken ist.

Trinken Sie zusätzlich mindestens 2 Liter Wasser pro Tag.

Trinken Sie während der Kur besser keinen Kaffee oder Alkohol, da dieser zu viel Feuchtigkeit entzieht.



AUFBAUTAGE

Nach der Kur empfehlen wir mit dem DARM-Regenerations PROGRAMM zu starten. Der Darm muss sich nach der DARMDETOX + Kur allerdings erst wieder an feste Nahrung gewöhnen – daher sollten Sie die Nahrungsaufnahme langsam aufbauen, um den Darm nicht zu schnell zu belasten.



Aufbautag 1

Nehmen Sie möglichst flüssige Speisen wie zum Beispiel Suppe, Smoothies und Joghurt zu sich.

Aufbautag 2

Essen Sie weiche und gekochte Nahrung, wie z.B. Suppe, gekochtes Ei, gekochtes Gemüse, gekochte Kartoffeln und gekochten Fisch.

Die Menge betreffend sollte diese die Hälfte Ihrer üblichen Verzehrmenge nicht überschreiten.

Nach diesen zwei Tagen dürfen Sie wieder normal essen, auch hinsichtlich der Menge und Konsistenz der Nahrung.

» Essen Sie möglichst flüssige Speisen, wie z.B. Joghurt oder Suppe.

WEGLASSEN VON SHAKES

Sollten Ihnen Shakes zu viel sein, können diese auch einmal übersprungen werden. Natürlich können Sie einen Snack oder einen Aufwach-/ Gute Nacht-Shake weglassen. Jedoch sollte kein Mahlzeiten-Shake ausgelassen werden, da diese essenzielle Zutaten für eine gute Wirkung der Kur enthalten. Wenn Sie einen Shake überspringen, fehlt Ihnen die Flüssigkeit, mit der dieser Shake zubereitet worden wäre.

Daher ist es wichtig, die Flüssigkeit durch zusätzliches Trinken auszugleichen, da diese für die

Wirkung der Kur wesentlich ist! Wenn Sie den Aufwach-/Gute Nacht-Shake und / oder Snack-Shake weglassen möchten, können Sie den Mahlzeiten-Shake auch in zwei Teilen zu sich nehmen. Diese Shakes können immer in zwei Teilen getrunken werden. Dadurch erhalten Sie immer noch genügend Flüssigkeit. Sollten Sie diese Mahlzeiten-Shakes in zwei Teilen trinken, mischen Sie die Hälfte des Shakes mit 400 ml Flüssigkeit. Dadurch wird der Shake nicht so dickflüssig und ist leichter zu trinken.

ZUBEREITUNG DER SHAKES

Am einfachsten ist es, die Shakes mit dem mitgelieferten dieFITMACHER Shaker zuzubereiten. Geben Sie zuerst das Pulver in den Shaker und befüllen Sie diesen im Anschluss daran mit der richtigen Menge Wasser oder Saft. Schrauben Sie die Kappe gerade und fest zu. Kontrollieren Sie, ob auch die Trinköffnung gut verschlossen ist. Jetzt schütteln Sie kräftig!

Besonders der Mahlzeit- Shake sollte kräftig, aber nicht zu lange, geschüttelt werden, da dieser rasch sehr dick werden kann.

VERZEHR VON KAFFEE WÄHREND DER KUR

Sollten Sie es gewohnt sein, täglich Kaffee zu konsumieren, können während der Kur Entzugserscheinungen, wie zum Beispiel Kopfschmerzen auftreten. Sollten die Kopfschmerzen jedoch anhalten, können Sie pro Tag eine Tasse Kaffee konsumieren. Dies ge-

währleistet ein Abklingen oder Verschwinden der Kopfschmerzen und Sie können die Kur einfacher durchhalten.

» Trinken Sie besser
keinen Kaffee!



TAGESMENÜS FÜR IHRE DARMDETOX+ KUR

Die Anwendung der DarmDetox Kur bedeutet eine Umstellung für Ihren Körper. Mit den zwei Reduziertagen konnten Sie Ihren Körper bereits darauf vorbereiten und daran gewöhnen, zeitweilig nur flüssige Nahrung zu sich zu nehmen.

Insgesamt besteht die Kur aus 7 Shakes pro Tag. Diese Shakes können mit Wasser vermischt und gemäß den Anweisungen getrunken werden. Da keine Süßstoffe hinzugefügt wurden, sind sie geschmacksneutral. Sie können jedoch die Shakes ganz einfach nach Ihrem Geschmack verfeinern, zum Beispiel durch das Hinzufügen von Gewürzen oder durch das Zubereiten mit Gemüse- oder Fruchtsaft anstelle von Wasser.

Damit Sie eine Vorstellung bekommen, wie eine viertägige Kur aussehen kann, haben wir für Sie verschiedene Tagesmenüs zusammengestellt. Dadurch ist kein Tag wie der andere. Sie können unseren Tagesmenüs folgen oder sich Ihre eigenen Menüs aufbereiten, indem Sie Teile des Menüs von anderen Tagen miteinander austauschen oder übernehmen. Wichtig ist, dass Sie alle täglichen Mahlzeiten-Shakes zu sich nehmen.

Wenn die Gesamtmenge der 7 Shakes pro Tag zu viel für Sie ist, können Sie die Aufwuchsbeziehungsweise Gute Nacht-Shakes sowie die Snack-Shakes weglassen. Auf die Wirkung der Kur hat dies keinen Einfluss.

Die angegebenen Zeiten in den Tagesmenüs können als Richtwerte verstanden werden, wann Sie die Shakes am besten einnehmen können. Warten Sie zum Beispiel zirka 30 Minuten nach dem Aufwuchs-Shake, bevor Sie Ihren ersten Mahlzeit-Shake einnehmen. Den Snack-Shake sollten sie vorzugs-

weise 2 Stunden nach dem Mahlzeit-Shake einnehmen.


Dadurch werden die Shakes gleichmäßig über einen Tag hinweg verteilt. Auf diese Weise wird auch sichergestellt, dass die Wirkstoffe und die täglich benötigte Flüssigkeitsmenge aufgenommen werden.




EINKAUFLISTE

Was brauchen Sie?

- dieFITMACHER Shaker
- Bio-Gemüse- und Fruchtsäfte



Pfeffer und Salz
Zimtpulver
Kakaopulver
Heidelbeersaft
Rote Beete Saft
Granatapfelsaft
Selleriesaft
Kokosmilch
Kokoswasser



Karottensaft
Mangosaft
Gurkensaft
Zitronengras Tee
Holunderbeersaft
Kräutertees
(Kamille, Zitronengras,
Brennessel usw.)
Frische Minze

TAG 1

Trinken Sie zusätzlich
2-3 Liter pro Tag

MORGENS

- 08.00 Uhr** Sofort nach dem Aufwachen: Trinken Sie den Aufwach-Shake.
08.30 Uhr Frühstück:
Verfeinern Sie Ihren Mahlzeit-Shake mit etwas Kakaopulver
10.30 Uhr Zwischendurch: Snack-Shake
11.30 Uhr Genießen Sie eine warme Tasse Kamillentees

MITTAGS

- 13.00 Uhr** Mittagessen mit dem Mahlzeit-Shake,
den Sie mit 400 ml Fruchtsaft mischen
15.00 Uhr Zwischendurch: Snack-Shake

Genießen Sie sich Kamillentees



Lecker zwischendurch

Gegen 16 Uhr bereiten Sie sich eine Tasse hefefreie Bio-Gemüsebrühe zu und würzen Sie diese je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

ABENDS

- 18.00 Uhr** Abendessen:
Mischen Sie den Mahlzeit-Shake mit Bio-Selleriesaft.
22.00 Uhr Vor dem Schlafengehen: Trinken Sie den Gute Nacht-Shake.

TAG 2

MORGENS

08.00 Uhr

Sofort nach dem Aufwachen: Trinken Sie den Aufwach-Shake.

08.30 Uhr

Frühstück:

Verfeinern Sie Ihren Mahlzeit-Shake mit etwas Zimt- oder Kakaopulver

10.30 Uhr

Zwischendurch: Snack-Shake

11.30 Uhr

Genießen Sie eine warme Tasse frischen Minztee.

MITTAGS

13.00 Uhr

Mittagessen mit dem Mahlzeit-Shake,

den Sie mit 400 ml Granatapfelsaft mischen

15.00 Uhr

Zwischendurch: Snack-Shake

Lecker zwischendurch

Trinken Sie zusätzlich
2-3 Liter pro Tag

Gegen 16 Uhr geben Sie in eine Tasse mit kochendem Wasser 1 großen Teelöffel Bio-Tomatenpüree hinzu und würzen Sie dies je nach Geschmack mit Kräutersalz und Pfeffer.

ABENDS

18.00 Uhr

Abendessen:

Mischen Sie den Mahlzeit-Shake

mit Bio-Rote Bete Saft.

22.00 Uhr

Vor dem Schlafengehen:

Trinken Sie den Gute Nacht-Shake.

Mahlzeit-Shake mit
Kakaopulver



TAG 3

Trinken Sie zusätzlich
2-3 Liter pro Tag

MORGENS

- 08.00 Uhr** Sofort nach dem Aufwachen:
Trinken Sie den Aufwach-Shake.
- 08.30 Uhr** Frühstück: Bereiten Sie Ihren Mahlzeit-Shake mit einer Kombination aus insgesamt 400 ml Sellerie- und Gurkensaft zu.
- 10.30 Uhr** Zwischendurch: Snack-Shake
- 11.30 Uhr** Gönnen Sie sich eine warme Tasse Zitronengras – Tee.

MITTAGS

- 13.00 Uhr** Mittagessen mit dem Mahlzeit-Shake,
den Sie mit 400 ml Kokoswasser mischen
- 15.00 Uhr** Zwischendurch: Snack-Shake

Lecker Zwischendurch

Gegen 16 Uhr machen Sie sich eine warme Tasse Gemüsesaft und würzen Sie diesen nach Belieben mit Salz

ABENDS

- 18.00 Uhr** Abendessen: Mischen Sie den Mahlzeit-Shake mit 400 ml Holundersaft.
- 22.00 Uhr** Vor dem Schlafengehen: Trinken Sie den Gute Nacht-Shake.



Mahlzeit-Shake mit
Holundersaft

TAG 4

MORGENS

08.00 Uhr

Sofort nach dem Aufwachen:
Trinken Sie den Aufwach-Shake.

08.30 Uhr

Frühstück: Bereiten Sie Ihren Mahlzeit-Shake mit 400 ml Kokosmilch zu.

10.30 Uhr

Zwischendurch: Snack-Shake

11.30 Uhr

Verwöhnen Sie sich mit einer warmen Tasse Kamillentee.

MITTAGS

13.00 Uhr

Mittagessen mit dem Mahlzeit-Shake,
den Sie mit 400 ml Mangosaft mischen

15.00 Uhr

Zwischendurch: Snack-Shake

Lecker Zwischendurch

Gegen 16 Uhr bereiten Sie sich eine warme Kokosmilch zu und verfeinern diese mit etwas Kakaopulver.

» Trinken Sie zusätzlich
2-3 Liter pro Tag

ABENDS

18.00 Uhr

Abendessen:
Mischen Sie den Mahlzeit-Shake mit Bio-Karottensaft.

22.00 Uhr

Vor dem Schlafengehen:
Trinken Sie den Gute Nacht-Shake.

» Mahlzeit-Shake mit
Bio-Karottensaft



ALTERNATIVE

Trinken Sie zusätzlich
2-3 Liter pro Tag

MORGENS

08.00 Uhr

Sofort nach dem Aufwachen:
Trinken Sie den Aufwach-Shake

08.30 Uhr

Frühstück: Bereiten Sie Ihren Mahlzeit-Shake mit einer Kombination aus insgesamt 400 ml Sellerie- und Apfelsaft zu.

10.30 Uhr

Zwischendurch: Snack-Shake

11.30 Uhr

Genießen Sie eine warme Tasse frischem Minztee.

Grönnen Sie sich
Kamillentee



MITTAGS

13.00 Uhr

Mittagessen mit dem Mahlzeit-Shake,
den Sie mit 400 ml Holunderbeerensaft zubereiten

15.00 Uhr

Zwischendurch: Snack-Shake

Lecker Zwischendurch

Gegen 16 Uhr bereiten Sie sich eine Tasse hefefreie Bio-Gemüsebrühe zu und würzen Sie diese je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.

ABENDS

18.00 Uhr

Abendessen: Mischen Sie den Mahlzeit-Shake mit 400 ml Tomatensaft und würzen diesen leicht mit Salz und Pfeffer. Je nach Belieben können auch italienische Kräuter hinzugefügt werden.

22.00 Uhr

Vor dem Schlafengehen: Trinken Sie den Gute Nacht-Shake.

ALTERNATIVE

Trinken Sie zusätzlich
2-3 Liter pro Tag

MORGENS

- 08.00 Uhr** Sofort nach dem Aufwachen:
Trinken Sie den Aufwach-Shake
- 08.30 Uhr** Frühstück: Bereiten Sie Ihren Mahlzeit-Shake mit
400 ml Blaubeersaft zu.
- 10.30 Uhr** Zwischendurch: Snack-Shake
- 11.30 Uhr** Genießen Sie eine warme Tasse mit frischem Minttee.

MITTAGS

- 13.00 Uhr** Mittagessen mit dem Mahlzeit-Shake,
den Sie mit 400 ml Ananassaft mischen
- 15.00 Uhr** Zwischendurch: Snack-Shake

Lecker Zwischendurch

Gegen 16 Uhr geben Sie in eine Tasse mit kochendem Wasser 1 großen Teelöffel Bio-Tomatenpüree hinzu und würzen Sie dies je nach Geschmack mit Kräutersalz und Pfeffer.

ABENDS

- 18.00 Uhr** Abendessen:
Mischen Sie den Mahlzeit-Shake mit 400 ml Holundersaft
- 22.00 Uhr** Vor dem Schlafengehen:
Trinken Sie den Gute Nacht-Shake.

Mahlzeit-Shake mit
Blaubeersaft



TRINKEN SIE ZUSÄTZLICH ZU DEN SHAKES 2-3 LITER FLÜSSIGKEIT PRO TAG

Während der DARMDETOX+ Kur sollten Sie zusätzlich zu den Shakes mindestens 2 – 3 Liter extra Flüssigkeit trinken, damit die Kur wirken kann.

Wenn Sie nicht genug trinken, können Sie schwach und lustlos werden oder sogar dehydrieren.

TIPPS FÜR KRÄUTERTEEVARIAATIONEN

Auch Kräutertees, die aus einer Kräutersorte bestehen, zählen als Flüssigkeit. Demnach gehört eine Tasse Kräutertee zu der Menge Flüssigkeit, die an einem Tag zusätzlich getrunken werden muss (mindestens 2 – 3 Liter). Tees aus mehreren Kräutern zeigen starke therapeutische Wirkung auf den Körper und haben eine geringere Spülwirkung. Aus diesem Grund sind Kräutertees, die aus einer Kräutersorte bestehen, am besten geeignet. Kräutertees bieten unendlich viele Variationsmöglichkeiten.

Probieren Sie zum Beispiel Zitronengras, Kamille, Minze oder frischen Ingwer. Trinken Sie besser keinen grünen oder schwarzen Tee mit Rooibos oder einem Geschmack darin. Aufgrund der Theine hat dieser Tee keine Spülwirkung, sondern eher einen Austrocknungseffekt für den Körper.





SCHON PROBIERT?



Säfte

- Holundersaft
- Ananassaft
- Mangosaft
- Melonensaft
- Grapefruitsaft
- Apfelsaft
- Kokoswasser
- Blaubeersaft
- Granatapfelsaft

Tipps

- Mögen Sie es süß?
Geben Sie etwas Stevia
nach Belieben zu Ihrem Shake.
- Stellen Sie Ihren eigenen Saft her oder
kaufen Sie Bio-Säfte.
- Mit etwas Zitronensaft geben Sie Ihrem Shake
einen frischen Touch.



Tee

- Brennsettee
- Kamillentee
- Frischer Ingwer
- Zitronengras Tee
- Frische Minze





PHASE 2

REGENERATIONSPROGRAMM

Stärken der Darmflora, der Darmzellen und der Schleimhaut
(Dauer 3 Wochen)

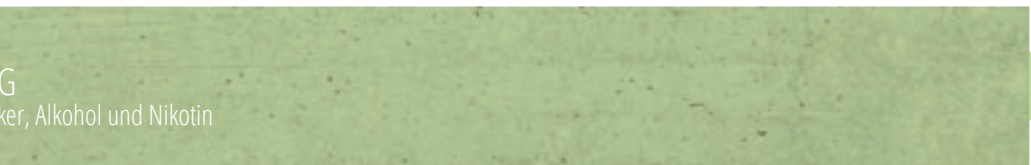
Darmbasis + // Probiotikum + // L-Glutamin +

ZEITPLAN – DARMREGENERATIONSPROGRAMM



Tage →

PHASE 2



G
ker, Alkohol und Nikotin

Tag 14 – 29

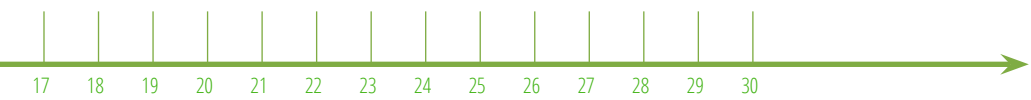
DARMBASIS +
morgens und abends jeweils 1 EL



abends vor dem zu Bett gehen



Ab Tag 30
START PHASE 3
siehe Seite 43



Tage →

WARUM ...

SOLLEN SIE IHRE DARMZELLEN STÄRKEN, DIE SCHLEIMHAUT UND DAS MIKROBIOM AUFBAUEN UND UNTERSTÜTZEN?

Nach der Reinigung und Entgiftung des Darms und des Körpers ist der Grundstein für einen gesunden Darm gelegt. Nun ist es an der Zeit das darmständige Immunsystem zu entlasten und zu unterstützen. Hierbei geht es darum, noch eventuell vorhandene schädliche Bakterien und Pilze zu beseitigen, die Darmzellen zu stärken, den Bakterien ausreichend Nahrung zur Verfügung zu stellen und gute positive Bakterien anzusiedeln, um ein stabiles Mikrobiom und eine optimale Darmfunktion herzustellen.

Haben Sie diesen Prozess geschafft, ist Ihr Darm viel besser in der Lage Nährstoffe aufzunehmen, Vitamine und Hormone zu produzieren, das Immunsystem zu stützen und Sie mit viel mehr Energie und Lebensfreude zu versorgen. Ihre Gesundheit wurde nachhaltig gestärkt und gefördert.

WELCHE SUBSTANZEN SIND FÜR DIE PHASE 2 ESSENZIELL?

Das Regenerationsprogramm in Phase 2 setzt sich durch die Einnahme von folgenden Substanzen zusammen:

- // L- Glutamin +
- // Darmbasis +
- // Probiotikum +



WAS IST L-GLUTAMIN?

Durch die Aminosäure L- Glutamin werden Ihre Darmzellen gestärkt. Eine unausgewogene Ernährung und chronischer Stress begünstigen einen mehr oder weniger durchlässigen Darm. Die Aminosäure L- Glutamin unterstützt dabei die Schließung entstandener Löcher, da sie die Reparatur der Zell-Zell-Verbindungen in der Darmwand aktiviert. Diese Zell- Zell- Verbindungen in der Darmwand werden auch „Tight Junctions“ genannt und arbeiten wie Türen zwischen den Darmzellen. Dabei entscheiden sie, welche Stoffe die Darmbarriere durchdringen dürfen. Die Aminosäure L-Glutamin beeinflusst hierbei die Verbesserung der Barrierefunktion.



Gleichzeitig zählt L-Glutamin zu den Hauptenergiequellen für den Darm (70% des über die Nahrung aufgenommenen Glutamins werden vom Darm absorbiert).

POWER FÜR DIE DARMZELLEN

Die am häufigsten gebrauchte Aminosäure unseres Körpers, L-Glutamin, ist ein wahrer Systemstärker. Es ist am Aufbau von Eiweißen beteiligt und dient als wichtiger Baustoff für die Neurotransmitter Glutamat und GABA (Gamma Aminobuttersäure) im Gehirn. Ungefähr die Hälfte des über die Nahrung aufgenommenen L- Glutamins wird in unserem Magen- Darmtrakt verbraucht. Einerseits liefert es Energie, andererseits unterstützt es die Regeneration der Darmwand sowie den Zellschutz

in diesen Organen. Durch unseren modernen, vor allem stressigen Alltag, aber auch bei körperlicher Belastung ist unser Immunsystem ständig aktiv und somit unser L- Glutamin- Verbrauch besonders hoch. Aus diesem Grund sollten jene Menschen, die sportlich sehr aktiv sind oder auf kohlenhydratarme Ernährung achten, ihren Körper ausreichend mit L-Glutamin versorgen.



EINNAHME WÄHREND DER PHASE 2 DER DARMSANIERUNG

Nehmen Sie L-Glutamin + morgens und abends je 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit ein.

BITTE BEACHTEN SIE

Glutamin kann in höherer Dosierung Übelkeit verursachen. Teilen Sie es daher, wie beschrieben, auf zwei Einnahmen pro Tag auf. Wenn die Übelkeit oder allgemeines Unwohlsein trotzdem anhält, reduzieren Sie die Menge am Folgetag auf die Hälfte.

WAS IST DARMBASIS +?

Darmbasis + ist ein hoch konzentrierter pflanzlicher Enzymaufschluss, der durch Kaskadenfermentation hergestellt wird. Die flüssige Komposition aus fermentierten Enzymen ergibt gemeinsam mit ungefähr 50.000 sekundären Pflanzenstoffen aus kontrolliert biologisch angebauten Acerola-Kirschen, Kokosnüssen, Artischocken, Curcuma, Erbsen, Feigen, Datteln, Mungosprossen, Sojabohnen, Walnüssen, Sellerie, Zwiebeln und Zitronen die Basisessenz, die die Grundregulation im menschlichen Körper fördert. Diese hohe Anzahl an sekundären Pflanzenstoffen und regulierenden Enzymen bedeutet ebenso für Sportler und Sportlerinnen die optimale Basis während der täglichen sportlichen Belastung. Dadurch wird auch der „Sportlerdarm“ stabilisiert.

ENZYME UND DEREN KOMPLEXITÄT

Die lebensnotwendigen Katalysatoren in unseren Zellen, die jeden einzelnen Stoffwechselprozess leiten, nennt man Enzyme. Grundsätzlich bestehen diese Enzyme aus komplizierten langkettigen Verbindungen. Daher ist es für den Körper oft schwierig, sie zu spalten und gezielt aufzunehmen. Die Kaskadenfermentation spaltet diese langkettigen Enzyme in kleinste niedermolekulare Wirkeinheiten auf. Somit stehen sie dem Körper als einzelne Stammenzyme zur Verfügung und können in dieser Form leichter

Vorbeugend oder ergänzend eingenommen, ist das Darmbasis + die beste Unterstützung für den gesamten Organismus. Neben der Förderung von natürlichen Lebensprozessen, der Regulation und Stabilisierung der Darmfunktion sowie der Aufrechterhaltung eines natürlichen Milieus im Verdauungstrakt stärkt es das Immunsystem und unterstützt die Aufrechterhaltung seiner Abwehrfunktion. Gleichzeitig schützt es die Zellen des menschlichen Organismus vor oxidativen Stress. Somit stellt Darmbasis + eine optimale Basis Ihrer gesamten Gesundheit dar.

über die Mund-, Magen- und Darmschleimhaut aufgenommen werden. Aus diesem Selbstbedienungsladen kann sich der Organismus die notwendigen Enzyme holen, je nach Bedarf verteilen und wieder zusammenfügen. Die Darmbasis + wirkt daher innerhalb weniger Sekunden.

EINNAHME

Während der Darmsanierung setzen wir Darmbasis + in therapeutischer Dosierung ein. Das heißt es sollen in der **ersten Woche** der Phase 2 morgens und abends 2 Esslöffel Darmbasis + eingenommen werden, um hier eine noch höhere therapeutische Wirkung zu Erzielen.

Ab der **zweiten Woche** der Phase 2 ist dann 1 Esslöffel morgens und abends ausreichend.



WAS IST PROBIOTIKUM + ?

Probiotikum + liefert die Bakterienstämme, die für eine gesunde Darmflora entscheidend sind. Die ausgewählten Stämme stellen die aktuelle wissenschaftliche Empfehlung dar. Sie können sich, nachdem der Darm vom belastenden Biofilm und Schlackenstoffen befreit wurde, neu ansiedeln und so ein gesundes Darmmilieu mit dem, für den Körper förderlichen Bakterienstämmen schaffen.

Probiotikum + liefert auch zusätzlich Präbiotika. Das heißt es enthält nicht nur die Bakterienkultur, sondern auch gleichzeitig wichtige Ballaststoffe, die als Nahrung für die Bakterien dienen. Statistisch gesehen befinden sich in unserer Ernährung zu wenig Ballaststoffe. Diese Ballaststoffe dienen jedoch unserem Mikrobiom als Nahrung.

Daher macht es Sinn, natürlich bei der Ernährung auf eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen zu achten, aber auch gleich bei Probiotikum + diese Nahrung der Bakterienstämme hinzuzufügen.



EINNAHME

Nehmen Sie Probiotikum + ab Phase 2 morgens nüchtern und abends vor dem zu Bett gehen mit viel Flüssigkeit ein.

WIE KÖNNEN SIE DAS REGENERATIONSPROGRAMM DER PHASE 2 SONST UNTERSTÜTZEN?

Indem Sie zusätzlich Ihre Ernährung dafür optimieren. Wie können Sie das machen?

Reduzieren Sie während der Phase 2 gewisse Nahrungsmittel mit hohem Anteil an Fruktose, Glukose

(Zucker) und Laktose, sowie Gluten. Meiden Sie weiterhin Alkohol und Nikotin.

WAS SIND FODMAPS UND WARUM SOLL ICH DIESE NAHRUNGSMITTEL REDUZIEREN?

FODMAPs sind eine Gruppe von schwer verdaulichen Kohlenhydraten, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen. Sie passieren den Magen und Dünndarm größtenteils unverändert und wandern somit zu rasch in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien abgebaut (fermentiert) werden.

Die dabei entstehenden Gase wie Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan sind nicht schädlich, können jedoch bei empfindlichen Menschen zu Beschwerden, wie Blähungen, führen. Durch die Gasbildung wird der Druck auf die Darmwand er-

höht und verursacht Schmerzen. Das verzögerte Durchwandern des Nahrungsbreis durch den Darm kann bei manchen Menschen eine Folge sein und Verstopfungen mit sich führen. Genauso können FODMAPs abführend wirken, sodass Durchfälle gefördert werden.





FODMAPs

- // FODMAPs sind **nicht gesundheitsschädlich**; viele gesundheitsfördernde Darmbakterien nutzen FODMAPs für ihr Wachstum und sorgen dadurch für eine intakte Darmflora. Wenn eine ausgewogene Ernährung sichergestellt ist, sollten FODMAP-reiche Nahrungsmittel nur so weit wie nötig reduziert werden. Gleichzeitig sollte man ballaststoffreiche Alternativen (zum Beispiel Hafer oder Mais) regelmäßig konsumieren.
- // Eine Verbesserung der Verträglichkeit von fruktosehaltigen Mahlzeiten wird durch ein ausgeglichenes Verhältnis von **Fruktose und Glukose** in Nahrungsmitteln hervorgerufen. Marille wird z.B. besser vertragen als Apfel, da in dieser Obstsorte der Glukoseanteil höher als der Fruktoseanteil ist. In Haushaltszucker besteht ein ausgeglichenes Glukose- /Fruktoseverhältnis (50:50); daher werden übliche Mengen meist gut aufgenommen.
- // Eine längere Teigführung kann in der **traditionellen Backwarenherstellung** den FODMAP- Gehalt reduzieren, das heißt Dinkel-Sauerteigbrot wird meist besser vertragen (Der Hinweis für eine lange Teigführung wird auf der Verpackung von Backwaren vermerkt!). Vermeiden sollte man den Verzehr von industriell hergestellten Fertigbackwaren und Mehlen aus großindustriellem Anbau (zum Beispiel Fertigbackwaren aus Brotbackautomaten).

BEISPIELE FÜR FODMAP-ARME UND FODMAP-REICHE NAHRUNGSMITTEL

Nahrungsmittelgruppe	FODMAP-reich (vermeiden)	FODMAP-arm (bevorzugen)
Obst	Apfel, Aprikose, Avocado, Banane (reif), Birne, Brom-/Johannis-/Stachelbeere, Datteln, Dosenobst, Feigen, Granatapfel, Kaki, Kirsche, Litschi, Mango, Mirabelle, Nektarinen, Pfirsich, Pflaume, Trockenobst	Ananas, Banane (unreif), Cranberry, Kiwi, Grapefruit, Mandarine, Papaya, Maracuja, Erd-/Him-/Blau-/Preiselbeere, Pomelo, Trauben, Rhabarber, Kokosnuss, Melone (außer Wassermelone), Zitrusfrüchte
Gemüse und Hülsenfrüchte	Artischocke, Bohne (alle außer grüne Bohne), Erbsen, Chicorée, Edamame, Lauch, Spargel, Frühlingszwiebel, Linsen, Kichererbse, Pilze, Knoblauch, Radicchio, Rote Bete, Schalotten, Schwarzwurzel, Sellerie, Soja, Süßkartoffel, Topinambur, Wirsing, Kaiserschote, Zwiebel, Zuckermais, Blumen-/Rosen-/Rotkohl	Aubergine, Brokkoli, Chinakohl, Esskastanien, Fenchel, Kresse, Grünkohl, Gurken, Ingwer, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Mais, Mangold, Paprika, Radieschen, Schnittlauch, Spinat, Tofu, Tomaten, Zucchini
Getreide	Glutenhaltige Produkte wie Weizen, Gerste, Roggen, Kamut, Dinkel (außer als Sauerteig)	Glutenfreie Produkte, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Chiasamen, Flohsamen, Reis, Hirse/Teff, Polenta, Hafer, Kartoffelmehl
Milchprodukte	Laktosehaltige Milchprodukte (auch Schokolade, Pudding, Eis), Milchersatzprodukte (Sojamilch)	Laktosefreie Milchprodukte, Camembert, Hartkäse, Cheddar, Butter, Milchersatzprodukte (Mandel-/Reismilch)
Süßungsmittel und Sonstiges	Produkte mit Polyolen wie zuckerfreie Kaugummis und Diabetikerlebensmittel, Honig, Agavensirup, Fruktose-sirup, Cashewkerne, Pistazien	geringe Mengen Haushaltszucker, Traubenzucker, Dextrose, Ahornsirup, Aspartam, Zuckerrübensirup, max. 10 Nüsse, max. 2 TL Körner
Getränke	Tee (lange gezogen), Fruchtsäfte, Kaffeeersatz, Limonade, Wein, Likör, Rum	Tee (kurz gezogen), Wasser, Kaffee

PHASE 3

STABILISIERUNGSPHASE 3 – „Darm-Help“
Darmbasis + und Probiotikum + in normaler Dosis sowie
die Beachtung der folgenden 9 Tipps

Darmbasis + // Probiotikum +

WIE KÖNNEN SIE DAS STABILISIERUNGSPROGRAMM DER PHASE 3 SONST UNTERSTÜTZEN?

In der Phase 3 ist die weitere Erhaltung und Unterstützung der Darmflora und der Darmfunktion im Vordergrund.

DAZU GELTEN FOLGENDE EINNAHMEEMPFEHLUNGEN:

Darmbasis + 1 EL morgens und abends
Probiotikum + 1 Kapsel abends vor dem zu Bett gehen

Zusätzlich sollen folgende 9 Tipps beachtet werden:

9 TIPPS ...

ZUR STABILISIERUNG DER DARMFLORA UND ZUR UNTERSTÜTZUNG DER DARMFUNKTION

Nach der Darmdetox + Kur und dem Regenerationsprogramm der Phase 2 soll eine gute Darmfunktion natürlich weiterhin erhalten bleiben. Wir empfehlen dazu eine ballaststoffreiche, basische und pflanzlich basierte Vollwertkost – regional und saisonal (dies garantiert Frische und eine hohe Nährstoffdichte).

Was heißt das?

1. Essen Sie mehr Gemüse und Obst

Durch die löslichen Fasern in Gemüse und Obst (vorzugsweise biologisch) stärken sich die guten Bakterien im Darm. Sie vergären diese und wandeln sie in nützliche Substanzen um. Vor allem unreife Bananen, Zwiebeln, Spargel, Lauch, Topinambur, Artischocken und Schwarzwurzeln sind reich an Inulin, das auch Prebiotikum genannt wird.

Wichtig ist, dass man während der Aufbau- und Regenerationsphase des Darms kein rohes Gemüse zu sich nimmt. Obwohl rohes Gemüse sehr gesund ist, wäre es in dieser Phase für den Darm schwer verdaulich. Dampfgegartes Gemüse hingegen schont den Darm und gibt ihm ein wenig Ruhe, um sich zu erholen.

2. Vermeiden Sie Zucker

Zucker dient schlechten Bakterien als Nahrung und begünstigt deren Wachstum, daher vermeiden Sie am besten zugesetzten Zucker. Essen Sie keinen zugesetzten Zucker in zuckerhaltigen Getränken, Keksen oder Süßigkeiten. Aber auch Weißmehlprodukte, wie Nudeln oder Weißbrot, lassen sich in Zucker umwandeln. Essen Sie lieber natürlichen Zucker aus Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten.





Essen Sie mehr
Gemüse und Obst



3. Essen Sie fermentierte Produkte und verwenden Sie DARBASIS +

In Milchmolke, Sauerkraut, fermentierten Gemüsesäften, Buttermilch, Joghurt, Biogarde oder auch in natürlichen Sprossen, Keimlingen und Saaten, in Miso, Tamarin, und Shoyu (Saucen aus natürlich fermentierter Soja), in Tempeh sowie in Kombucha finden Sie alle guten Bakterien, die die Verdauung unterstützen. Meiden Sie vorgefertigte Lebensmittel- und Lebensmittelzusatzstoffe mit E-Nummern, insbesondere künstliche Süßstoffe und Geschmacksverstärker wie E621 oder Hefeextrakt. DARBASIS + ist eine Essenz aus fermentiertem Gemüse und Früchten und stellt somit eine optimale Basis der Darmgesundheit dar.

4. Verfeinern Sie Ihre Speisen mit vielen Kräutern und Gewürzen

Auf der Oberfläche vieler Kräuter und Gewürze befinden sich wertvolle Bakterien, die Ihrer Darmflora nützen können. Gleichzeitig schmecken sie lecker und beinhalten viele Antioxidantien, die Schäden von Ihren Körperzellen abwehren können.

5. Essen Sie weniger Gluten sowie Milch- und Fleischprodukte

Besonders glutenhaltige Lebensmittel und Milchprodukte können entzündliche Reaktionen im Darm auslösen. Dies kann wiederum zu einer durchlässigen Darmwand führen. Daher verwenden Sie lieber Getreideersatzstoffe wie Buchweizen, Quinoa und Amaranth. Versuchen Sie, nicht jeden Tag Fleischprodukte zu essen. Wenn Sie Fleisch essen, dann möglichst in BIO Qualität. Verwenden Sie gesunde und hochwertige Fette, wie kaltgepresstes Olivenöl, Raps- oder Leinöl.

6. Nehmen Sie Antibiotika nur ein, wenn nicht anders möglich

Ob eine Antibiotika-Behandlung tatsächlich notwendig ist, muss immer mit einem Arzt abgeklärt werden. Antibiotika töten zwar schlechte Bakterien im Körper, leider aber auch die guten Bakterien im Darm. Durch eine Antibiotika-Behandlung wird die Widerstandsfähigkeit der gesunden Darmflora reduziert. Demnach ist nach so einer Behandlung das Risiko für (erneute) Infektionen wesentlich größer. Nehmen Sie während und nach einer Antibiotika-Kur immer DARBASIS + und das PROBIOTIKUM + zusätzlich ein, um verloren gegangene Bakterienkulturen wieder anzusiedeln.



7. Vermeiden Sie Stress

Chronischer Stress hat auch negative Auswirkungen auf die Darmflora. Versuchen Sie, Stress zu reduzieren, ausreichend zu schlafen, viel „Grün“ zu essen und vorverarbeitete Lebensmittel so weit wie möglich zu vermeiden. Treiben Sie dazu Sport und suchen Sie nach Aktivitäten, die Ihre Akkus aufladen und Energie liefern.

8. Rauchen Sie nicht und trinken Sie keinen Alkohol

Schwermetalle wie Cadmium aus Zigarettenrauch, aber auch Alkohol oder andere Umweltgifte beeinträchtigen Ihre Darmflora maßgeblich.

9. Führen Sie mindestens zweimal im Jahr eine Darmsanierung durch und setzen Sie die Einnahme von Darmbasis + und Probiotikum + zur Stabilisierung fort.



KONTAKT

Mit den in dieser Broschüre angeführten Informationen und Tipps sind Sie nun für unser Darm-sanierungsprogramm (reinigen – stärken – stabilisieren) gut gewappnet. Wenn Ihr Körper mit einer gründlichen Reinigung beschäftigt ist, ist es besonders wichtig, sich zwischendurch auch Auszeiten zum Energietanken zu gönnen. Nur so holen sie das Beste aus dem Programm heraus und erzielen ein optimales Ergebnis.

Möchten Sie mehr über die Funktionsweise Ihres Darms und der Verdauung erfahren? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter, der regelmäßig interessante Artikel zu diesen Themen enthält. Darüber hinaus finden Sie in unserem Newsletter stets tolle Angebote unserer Produkte, die Sie nicht verpassen möchten.

Wenn Sie Fragen zu den Informationen in dieser Broschüre oder zu unseren Produkten haben, wenden Sie sich bitte direkt an uns.

Sie erreichen uns auf folgenden Wegen:

Telefon: +43 732 931 664-500

E-Mail: fragen@diefitmacher.co.at

MO–DO 08.00 – 17:00 Uhr

FR 08.00 – 12.30 Uhr

www.diefitmacher.co.at

shop.diefitmacher.co.at

Weitere interessante Infos rund um die Darm-sanierung erfahren Sie in unserem Video zur Darmsanierung unter diesem QR-Code:



die **FITMACHER**
Supplements

dieFITMACHER GmbH
Untere Donaulände 21-25, A-4020 Linz

T +43 732 931 664-500
M fragen@diefitmacher.co.at

www.diefitmacher.co.at