

Gesundheits Universum

Die Darmrein Anleitung

Alle Informationen zum Darmrein-Paket und die Anleitung in
Form eines praktischen Kalenders.

Inhaltsverzeichnis

Das Ancenasan® Darmrein-Programm (Überblick).....	3
Komponenten des Darmrein-Programms	4
Tag 1 bis 3	6
Tag 4 bis 6	7
Tag 7 bis 12	8
Tag 13 bis 20	9
Tag 21 bis 30	10
Zusätzliche Tipps zur Intensivierung des Programms	11
Wie ernähre ich mich am besten während des Darm-Programms?	12
Wissenswertes über Darmeinläufe	15

Das Darmrein-Paket ist erhältlich unter dem folgenden Link:

<https://www.viagu.de/products/4-wochen-darmrein-paket>

Das ANCENASAN® Darmrein-Programm (Überblick)

ANCENASAN® Darmrein ist ein 4-wöchiges Programm zur Verbesserung der Darmgesundheit. Es hilft dem Darm sich wieder optimal selbst zu reinigen, die Verdauungskraft zu stärken und trägt zur Regeneration der Schleimhaut bei. Auch eignet es sich zur Milieuverbesserung (z.B. nach Antibiotika-Einnahme) und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens – denn die Wurzel unserer Gesundheit ist der Darm!

Das Programm besteht aus insgesamt 8 Produkt-Komponenten, die nach genauer Anleitung über 5 verschiedene Stufen miteinander kombiniert angewendet werden.

Phase 1 **Tag 1 bis 3**

Leberaktivierung

Phase 2 **Tag 4 bis 6**

Darmaktivierung

Phase 3 **Tag 7 bis 12**

Antimikrobielle Phase

Phase 4 **Tag 13 bis 20**

Darm-Intensiv-Phase

Phase 5 **Tag 21 bis 30**

Darm-Intensiv + Aufbau-Phase

Das Darmprogramm besteht aus folgenden Komponenten:

ANCENASAN® herbal (1 x 40 g):

Erlasene Mischung aus 49 fein vermahlene Kräutern und Gewürzen reich an



ANCENASAN® Bio Schwarzkümmelöl (3 x 100 ml)

Kaltgepresstes Öl aus ägyptischen Schwarzkümmelsamen aus kontrolliert biologischem Anbau, mit antimikrobieller und Leber protektiver Wirkung



ANCENASAN® Bentonit (1 x 200 g):

Vulkanischer Quellton reich an Mineralstoffen, mit hohem Bindungspotential für Schadstoffe und Wasser



ANCENASAN® Mikroflora (1 x 500 ml Liter):

Probiotisches Fermentgetränk mit Effektiven Mikroorganismen, Kräutern und Mineralien



ANCENASAN® nutra (1 x 150 g):
Präbiotische Ballaststoffmischung zum Aufbau der gesunden Darmflora



ANCENASAN® Bio Flohsamenschalen (1 x 200 g):
Natürlicher Ballaststoff mit hohem Quell- und Bindungsvermögen .



Kaliumhydrogencarbonat-Pulver (50 g):
Für eine gesunde Darmmuskelfunktion, zur Erweichung des Stuhlgangs



Vitamin C-Pulver (80 g):
Zur Anregung der Darmentleerung, zur Regeneration der Darmschleimhäute und für eine größere Vielfalt innerhalb der Darmflora. Stärkt das Immunsystem.

Tag 1 bis 3

Gleich nach dem Aufstehen

1 großes Glas warmes bis heißes Wasser trinken

10 min. vor dem Frühstück:

Miteinander verrühren und mitsamt der sich absetzenden Kräuter trinken:

- **Wasser** warm, 50 bis 100 ml
- **Herbal Bitterkräuter** 1 Messlöffel

Bitte bei der Entnahme der Pulver stets trockene Messlöffel verwenden.

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tagsüber viel Trinken! 2 Liter stilles, gefiltertes Wasser, Quellwasser oder Kangerwasser (Wasserstoffwasser) pro Tag und immer zwischen den Mahlzeiten!

Tag 4 bis 6

Gleich nach dem Aufstehen

1. In ein Glas geben, quellen lassen und dann verrühren und austrinken:
 - **Wasser** 250 bis 300 ml Wasser (nicht heiß)
 - **Kaliumhydrogencarbonat** 1 weißen Messlöffel
 - **Vitamin C-Pulver** 1 durchsichtigen knappen Messlöffel
2. 1 großes Glas warmes Wasser nachtrinken

Bitte bei der Entnahme der Pulver stets trockene Messlöffel verwenden.

10 min. vor dem Frühstück:

Miteinander verrühren und mitsamt der sich absetzenden Kräuter trinken:

- **Wasser** warm, 50 bis 100 ml
- **Herbal Bitterkräuter** 1 Messlöffel

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tagsüber viel Trinken! 2,5 Liter stilles, gefiltertes Wasser, Quellwasser oder Kangenwasser (Wasserstoffwasser) pro Tag und immer zwischen den Mahlzeiten!

Tag 7 bis 12

Gleich nach dem Aufstehen

1. In ein Glas geben, dann verrühren und austrinken, wenn es nicht mehr sprudelt:
 - **Wasser** 250 bis 300 ml Wasser (nicht heiß)
 - **Kaliumhydrogencarbonat** 1 weißen Messlöffel
 - **Vitamin C-Pulver** 1 durchsichtigen knappen Messlöffel
2. 1 großes Glas warmes Wasser nachtrinken

Bitte bei der Entnahme der Pulver stets trockene Messlöffel verwenden.

Nach Geschmack zusätzlich den Saft ½-1 Zitrone zugeben.

10 min. vor dem Frühstück:

1. Miteinander verrühren und mitsamt der sich absetzenden Kräuter trinken:
 - **Wasser** warm, 50 bis 100 ml
 - **Herbal Bitterkräuter** 1 Messlöffel
2. 1 TL **Schwarzkümmelöl** pur schlucken (bei Bedarf etwas warmes Wasser oder Tee nachtrinken bzw. frühstücken)

Bei Bedarf 1 Glas Wasser oder Tee nachtrinken.

Frühstück

5 min. vor dem Mittagessen:

Schwarzkümmelöl 2 TL pur schlucken

Bei Bedarf 1 Glas Wasser oder Tee nachtrinken.

Mittagessen

Am Nachmittag:

- In ein Glas geben, dann verrühren und austrinken, wenn es nicht mehr sprudelt:
- **Wasser** 250 bis 300 ml Wasser (nicht heiß)
 - **Kaliumhydrogencarbonat** 1 weißen Messlöffel
 - **Vitamin C-Pulver** 1 durchsichtigen knappen Messlöffel

Nach Geschmack zusätzlich den Saft ½-1 Zitrone zugeben.

Abendessen

Nach dem Abendessen oder vor dem Zubettgehen:

Miteinander verrühren und mitsamt der sich absetzenden Kräuter trinken:

- **Wasser** warm, 50 bis 100 ml
- **Herbal Bitterkräuter** 1 Messlöffel

Bei Tendenz zu Verstopfung Bitterkräuter gegebenenfalls auf 1 x täglich reduzieren. (Vorher bitte 2x / Tag ausprobieren.)

Tagsüber genug Trinken! 2 Liter stilles, gefiltertes Wasser, Quellwasser oder Kangerwasser (Wasserstoffwasser) pro Tag und immer zwischen den Mahlzeiten!

Tag 13 bis 20

Gleich nach dem Aufstehen

In ein Glas geben, dann verrühren und austrinken, wenn es nicht mehr sprudelt:

- **Wasser** 250 bis 300 ml Wasser (nicht heiß)
- **Kaliumhydrogencarbonat** 1 weißen Messlöffel
- **Vitamin C-Pulver** 1 durchsichtigen knappen Messlöffel

Bitte bei der Entnahme der Pulver stets trockene Messlöffel verwenden.

10 min. später:

1. Miteinander verrühren und mitsamt der sich absetzenden Kräuter trinken:
 - **Wasser** warm, 50 bis 100 ml
 - **Herbal Bitterkräuter** 1 Messlöffel
2. 1 TL **Schwarzkümmelöl** pur schlucken (bei Bedarf etwas warmes Wasser oder Tee nachtrinken bzw. frühstücken)

10 - 15 min. Später oder 20 - 30 min. vor dem Frühstück:

1. Zuerst ein paar Minuten quellen lassen, dann miteinander gut verrühren und trinken:
 - **Wasser** halb gefülltes Glas, nach dem Quellen ganz auffüllen
 - **Bentonit** 1 TL
2. Ein bis zwei Gläser Wasser nachtrinken.

Bei Bedarf 1 Glas Wasser oder Tee nachtrinken.

Frühstück

Im Verlauf des Vormittags:

Miteinander verrühren und trinken:

- **Wasser** ½ Glas, stilles
- **Mikroflora** 20 ml

Zum Einstieg in den ersten 2 Tagen kann man auch mit 10 ml Mikroflora beginnen.

5 min. vor dem Mittagessen:

Schwarzkümmelöl 2 TL pur schlucken

Bei Bedarf 1 Glas Wasser oder Tee nachtrinken.

Mittagessen

Am Nachmittag:

In ein Glas geben, dann verrühren und austrinken, wenn es nicht mehr sprudelt:

- **Wasser** 250 bis 300 ml Wasser (nicht heiß)
- **Kaliumhydrogencarbonat** 1 weißen Messlöffel
- **Vitamin C-Pulver** 1 durchsichtigen knappen Messlöffel

Nach Geschmack zusätzlich den Saft ½-1 Zitrone zugeben.

5 min. vor dem Abendessen:

Schwarzkümmelöl 1 TL pur schlucken

Bei Bedarf 1 Glas Wasser oder Tee nachtrinken.

Abendessen

Zur Anregung der Darmentleerung:

Wer die Darmentleerung während der Phase 4 des Darmprogramms verstärken möchte, kann ein weiteres Mal am Nachmittag je 1 Messlöffel Vitamin C in Wasser rühren und trinken. Am Abend empfiehlt sich Vitamin C jedoch nicht, da es eher wach macht und anregend wirkt.

Tagsüber genug Trinken! 2 Liter stilles, gefiltertes Wasser, Quellwasser oder Kangerwasser (Wasserstoffwasser) pro Tag und immer zwischen den Mahlzeiten!

Tag 21 bis 30

Gleich nach dem Aufstehen

In ein Glas geben, dann verrühren und austrinken, wenn es nicht mehr sprudelt:

- **Wasser** 250 bis 300 ml Wasser (nicht heiß)
- **Kaliumhydrogencarbonat** 1 weißen Messlöffel
- **Vitamin C-Pulver** 1 durchsichtigen knappen Messlöffel

Bitte bei der Entnahme der Pulver stets trockene Messlöffel verwenden.

10 min. später:

1. Miteinander verrühren und mitsamt der sich absetzenden Kräuter trinken:
 - **Wasser** warm, 50 bis 100 ml
 - **Herbal Bitterkräuter** 1 Messlöffel
2. 1 TL **Schwarzkümmelöl** pur schlucken (bei Bedarf etwas warmes Wasser oder Tee nachtrinken bzw. frühstücken)

Anstatt Wasser kann auch eine Mischung aus Wasser und ein wenig Apfel- oder Birnensaft genommen werden.

20-30 min. vor dem Frühstück:

1. Zuerst ein paar Minuten quellen lassen, dann miteinander gut verrühren und trinken:
 - **Wasser** halb gefülltes Glas, nach dem Quellen ganz auffüllen
 - **Bentonit** 1 TL
2. Ein bis zwei Gläser Wasser nachtrinken.

Frühstück

Gründlich miteinander vermischen und trinken, bevor es deutlich andickt:

- **Wasser** 250 ml Flüssigkeit
 - **Flohsamenschalen** 2 EL
 - **Nutra** 1 TL
- ⇒ Anschließend ein weiteres Glas (ca. 250-300 ml) Wasser oder Saft nach trinken.

Die ersten Tage sind auch kleinere Mengen Flohsamenschalen (z.B. 2 TL) möglich.

Im Verlauf des Vormittags:

Miteinander verrühren und trinken:

- **Wasser** ½ Glas stilles
- **Mikroflora** 20 ml

5 min. vor dem Mittagessen:

Schwarzkümmelöl 2 TL pur schlucken

Mittagessen

Am Nachmittag:

1. Miteinander verrühren und trinken:
 - Wasser** ½ Glas stilles
 - Mikroflora** 20 ml
2. In ein Glas geben, dann verrühren und austrinken, wenn es nicht mehr sprudelt:
 - Wasser** 250 bis 300 ml Wasser (nicht heiß)
 - Kaliumhydrogencarbonat** 1 weißen Messlöffel
 - Vitamin C-Pulver** 1 durchsichtigen knappen Messlöffel

Bei Bedarf 1 Glas Wasser oder Tee nachtrinken.

Min. 20-30 vor dem Abendessen:

1. Zuerst ein paar Minuten quellen lassen, dann miteinander gut verrühren und trinken:
 - **Wasser** halb gefülltes Glas, nach dem Quellen ganz auffüllen
 - **Bentonit** 1 TL
2. Ein bis zwei Gläser Wasser nachtrinken.

5 min. vor dem Abendessen:

Schwarzkümmelöl 1 TL pur schlucken

Bei Bedarf 1 Glas Wasser oder Tee nachtrinken.

Abendessen

Tagsüber genug Trinken! 2 Liter stilles, gefiltertes Wasser, Quellwasser oder Kangenwasser (Wasserstoffwasser) pro Tag und immer zwischen den Mahlzeiten!

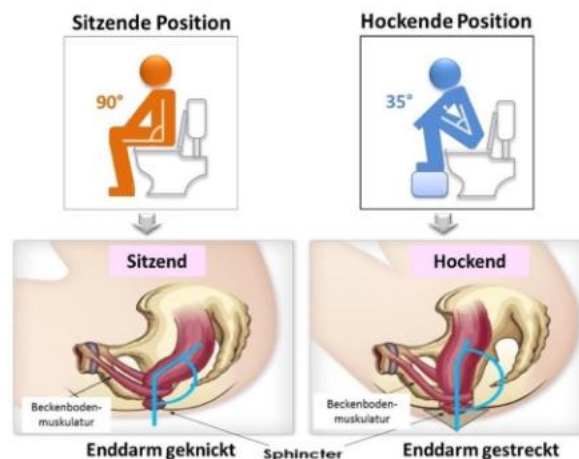
Zusätzliche Tipps zur Intensivierung des Programms:

Wer die Darmentleerung während des Darmprogramms verstärken möchte oder generell zu Verstopfung neigt, kann 1-2 weitere Male pro Tag zwischen den Mahlzeiten je 1 weiteren Messlöffel **Vitamin C** trinken oder aber die Vitamin C-Menge, die mit dem Kalium zusammen genommen wird, etwas erhöhen (z.B. 1,5-2 durchsichtige Messlöffel Vitamin C auf 1 weißen Messlöffel Kalium). Ein Glas Grün- oder Matetee kann über das enthaltene Koffein die Dickdarmentleerung noch zusätzlich anregen (Kaffee eher meiden).

Vitamin C und Kaffeeinläufe für eine verbesserte Darmentleerung

Setze Dich morgens für ein paar Minuten in den **Hocksitz** – das fördert den Stuhlgang. Diese Position eignet sich auch am allerbesten zum Verrichten des täglichen Geschäfts, weil in dieser Körperhaltung der Enddarm besser gestreckt wird und es zu einer leichteren und vollständigen Entleerung des Darms kommen kann. Durch das Aufstellen eines kleinen Hockers vor der

Hocksitz fördert den Stuhlgang



Toilettenschüssel lässt sich dies am leichtesten im Alltag realisieren.

Beherzige möglichst viele unsere ausgesuchten Ernährungsempfehlungen auf den Folgeseiten. Sie können einen großen Unterschied in Deiner Darmkur machen. Auch kannst Du die Ernährungstipps in Deine Alltagsernährung integrieren und zu einer gesunden neuen Gewohnheit machen. Aber erwarte nicht von Dir, alles gleich auf einmal umsetzen zu müssen oder zu können. Ernährungsumstellung ist kein Ereignis, sondern ein Prozess.

Ernährungstipps auf den Folgeseiten beachten

Nach dem Mittagessen (z.B. an freien Tagen) empfehlen wir sich regelmäßig 10-20 Minuten hinzulegen und eventuell einen **Leberwickel** zu machen. Dazu ein kleines Gästehandtuch in ausgekochtes Ingwerwurzelwasser tränken, anschließend gut auswringen und auf den rechten Oberbauch platzieren – mit einem Handtuch und einer Wärmflasche bedecken und im Liegen wohltuend wirken lassen.

Leberwickel nach dem Mittagessen

Mache regelmäßig längere Spaziergänge, da dies den sogenannten Ruhenernerv des vegetativen Nervensystems (Parasympathikus) anregt, welcher wiederum die Verdauung und Peristaltik (Darmbewegung) aktiviert.

Regelmäßige Spaziergänge fördern Verdauung und Darmbewegung

Eine gelegentliche Entleerung des Dickdarms mit Hilfe eines Einlaufs ist während eines Darmreinigungsprogramms ebenfalls von Vorteil und ganz speziell bei Darmträgheit zu empfehlen. Ein Geheimtipp sind 1 x wöchentlich durchgeführte **Kaffee-Einläufe** (am besten morgens vor dem Frühstück durchgeführt). Kaffee als Einlauf hat eine gänzlich andere Wirkung, als wenn wir ihn oral zu uns nehmen. Er wirkt stark galle-treibend und regt Entgiftungsenzyme in der Leber an. Auch ist ein solcher Einlauf leichter wieder zu entleeren als übliche Wassereinläufe. Eine genaue Beschreibung zur Zubereitung, Durchführung und Wirkung findest Du auf den Folgeseiten sowie in dem Buch „Toxfrei“ von Dipl.oec.troph. Nadia Beyer.

Einläufe zur Unterstützung der Darmentleerung

Mehr Infos unter: www.toxfrei.de

Wie ernähre ich mich am besten während des Darm-Programms?

„Der Mund ist das Tor zur Gesundheit, jeden Tag auf's Neue“

Unsere Tipps und Empfehlungen für Dich:

Iss soviel Gemüse, wie Dir möglich ist (mind. zu 2 Mahlzeiten am Tag). Am besten ist es, wenn bei 1-2 Mahlzeiten pro Tag, Gemüse den Hauptanteil Deines Tellers ausmacht. Am besten sind Gemüse in gekochter und gedünsteter Form sowie als Suppe.

*Viel Gemüse –
gekocht oder
gedünstet*

Auch rohes Gemüse (als Salat), roh-püriertes Gemüse (z.B. als Smoothie) oder Gemüse in Saftform ist je nach Verträglichkeit empfehlenswert. Die Höhe des Rohkost- und Salatanteils richtet sich dabei jeweils nach der individuellen Verdauungskraft und dem persönlichen Wärmehaushalt. Wer leicht friert, zu Breistuhl und Blähungen neigt, sollte Rohkost, bis auf kleine Mengen Blattsalat und Sprossen eher meiden und vorwiegend gegartes Gemüse essen.

*Rohkost und Säfte je
nach Verträglichkeit*

Besonders empfehlenswert zur Anregung des Stuhlgangs sind übrigens grüne Blattgemüse, allen voran Spinat, Mangold, Pak-Choi, Rucola, Salate, Zucchini, Gurke sowie Pilze (Champignons, Shiitake-Pilze), rote Bete, grüne Kohlgemüse (Wirsing, Grünkohl, Broccoli) und Blattpetersilie.

*Grüne Blattgemüse
regen den Stuhlgang
an*

All diese Gemüse enthalten reichlich lösliche und unlösliche Ballaststoffe, die helfen die gesunde Darmflora aufzubauen und weisen zudem einen hohen Kalium- und Magnesium-anteil auf, der für eine bessere Darmmuskelkontraktion und damit für eine stärkere Entleerung des Darms sorgt. Spinat, Mangold und rote Bete enthalten zudem Oxalsäure, die eine eigenständige abführende Wirkung hat.

Zum Frühstück eignen sich z.B.:

- Frisches Obst oder gedünstetes Obst mit etwas weißem Mandelmus
- Banane mit Avocado
- grüne Smoothies (gemixt aus Spinat oder Salat mit Gurke, weicher Birne, Petersilie und Wasser)
- gedämpftes Gemüse mit Avocado, Hummus oder einem anderen pflanzlichen Aufstrich
- süßes Haferflockenporridge mit Obst, Zimt, Kardamom (und evtl. Nüssen) gekocht. Alternativ zu Flocken schmecken auch Hirse oder Buchweizen im Ganzen gekocht
- herzhaftes Haferflockenporridge mit Gemüse (z.B. Spinat, Blattpetersilie oder Zucchini), dazu Avocado
- Tofu-Rührei mit Pilzen, Tomate und Rucola
- Suppe vom Vortag
- Hirse oder Buchweizen mit eingeweichten Linsen und Gemüse gekocht

Zum Mittagessen eignen sich z.B.:

- Salate mit reichlich frischen Kräutern und Hülsenfrüchten /oder Pellkartoffeln.
- Gemüse/Gemüsepfannen mit Hülsenfrüchten (bevorzugt Linsen) /oder Tempeh
- Gemüse/Gemüsepfannen mit Pellkartoffeln, Süßkartoffeln /oder gekochtem Vollkorngetreide (Hirse, Vollkornbasmatireis, Buchweizen), dazu Kräuterdipps (siehe unten)
- Gemüseintöpfe mit Hülsenfrüchten

Zum Abendessen eignen sich z.B.:

- Leichte Gemüsesuppen (ohne Hülsenfrüchte)
- Gemüsepfannen mit Tofu, Pellkartoffeln, Süßkartoffeln oder gekochtes Vollkorngetreide
- Tofu-Rührei mit Pilzen, Paprika und Spinat, dazu gedämpftes Gemüse (oder Kartoffeln)

Nimm reichlich frische Kräuter und baue diese möglichst täglich in Deinen Speiseplan ein. Sie sind besonders reich an Mineralstoffen und an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die wiederum unsere Entgiftung deutlich ankurbeln und Fäulnis im Darm drosseln.

FrISCHE KRÄUTER – kurbeln die Entgiftung an und drosseln die Fäulnis im Darm

Püriere z.B. frische Kräuter zu Dippis und Soßen (z.B. nimm Blatt Petersilie und püriere sie mit einem Stück Gurke oder grüner Paprika, etwas Wasser, Olivenöl und Salz). Oder verarbeite die Kräuter zu Pestos und genieße diese zu Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten und Pellkartoffeln.

Zubereitungsideen

Auch eignen sich frische Kräuter als bereichernde Zutat in einem grünen Smoothie zum Frühstück oder zur Bereicherung von fertigen pflanzlichen Aufstrichen.

Trinke ausreichend Flüssigkeit, vor allem morgens nüchtern. Trinke dabei stets soviel, dass Dein Urin möglichst hell bleibt (insgesamt mind. 30-40 ml/kg Körpergewicht).

Viel gutes Wasser trinken – Urin soll möglichst hell sein

Empfehlenswert sind gefiltertes* Wasser, Kangen®-Wasser* (Wasserstoffwasser), echtes Quellwasser, warmes Ingwerwasser, diverse Kräutertees und der Sud von ausgekochtem Gemüse.

Reduziere den Verzehr tierischer Eiweiße wie Käse, Fleisch, Eier und Fisch, um Fäulnisprozesse zu reduzieren und den Milchsäurebakterien bessere Lebensbedingungen zu ermöglichen.

Tierisches Eiweiß begünstigt Fäulnisprozesse im Darm

Bevorzuge stattdessen pflanzliche Eiweißträger wie Hülsenfrüchte, Produkte aus Hülsenfrüchten (v.a. leicht verdaulichen Sojajoghurt, Tofu und angekeimte gegarte Linsen). Auch kleine Mengen eingeweichte oder rohe Nüsse sind okay.

Hülsenfrüchte und Nüsse in geringen Mengen bevorzugen

Wenn all diese Eiweißquellen aufgrund von Unverträglichkeiten oder Allergien nicht vertragen werden sollten oder eine starke Fäulnis im Darm vorliegt, empfiehlt sich zur Sicherstellung der Eiweißversorgung die Ergänzung mit reinen essentiellen Aminosäuren (in Pulverform oder als Presslinge [hier](#) erhältlich). Diese benötigen keinerlei Verdauung, werden bereits im oberen Dünndarm vollständig absorbiert und können deshalb keine Fäulnisprozesse auslösen.

Meide Weißmehlprodukte, sehr Süß-schmeckendes und Zucker (v.a. Süßigkeiten, Limonaden sowie größere Mengen Fruchtsaft und Trockenobst). Süßes fördert Gärungsprozesse im Darm und diese wiederum können die Darmschleimhaut schädigen, woraufhin die Schleimhaut nun weniger antimikrobielle Substanzen (natürliche Antibiotika) bilden kann. Das wiederum begünstigt die Ansiedlung unerwünschter Keime.

Süßes fördert Gärungsprozesse, diese schädigen die Darmschleimhaut

Weißmehlprodukte und Zucker sind zudem wertlose Kalorien, weil sie gleichzeitig zu wenig Vitalstoffe (vor allem zu wenig B-Vitamine und Magnesium) enthalten, die für eine vollständige und „saubere“ Verstoffwechslung der Kohlenhydrate in den Zellen benötigt werden.

Ebenso begünstigen Weißmehlprodukte und Süßes Blutzuckerschwankungen, die wiederum Heißhunger verursachen und uns gesunde Ernährungsentscheidungen deutlich erschweren. Andere Süßstoffe und Süßungsmittel sind ebenfalls zu meiden – bis auf kleine Mengen Erythrit und Xylit.

Weißmehl und Zucker steigern Blutzuckerspiegel, das fördert Heißhunger

Bevorzuge glutenfreie Getreide, denn der heute höhere Glutengehalt und andere Bestandteile unseres hochgezüchteten Getreides setzen der Darmschleimhaut vieler Menschen massiv zu. Am besten eignen sich **gekochter Buchweizen, Hirse, Vollkornbasmatireis** und **Quinoa** als Beilagen.

Gluten setzt der Darmschleimhaut zu

Wer jedoch sehr zu Verstopfung neigt, sollte den Getreideanteil (insbesondere in Brotform) reduzieren und den Gemüse-, Obst- und Hülsenfrüchteanteil in der Ernährung dafür erhöhen.

Meide Alkohol, denn er füttert leider ungesunde Darmkeime an, erhöht eine krankhafte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut und belastet die Leber, die bei Störungen der Darmflora bereits stark gefordert wird. Außerdem senkt Alkohol den Blutzucker und begünstigt - ähnlich wie Zucker - Blutzuckerschwankungen, welche wiederum Heißhunger und die Ausschüttung von Stresshormonen begünstigen. Stress wiederum verändert unsere Darmflora negativ und reduziert die Verdauungsfunktion.

Alkohol füttert ungesunde Darmkeime an

Reduziere Fett und meide besonders das Erhitzen von Ölen und Fetten (Anbraten, Grillen, Frittieren etc.). Der Grund dafür: Fett verlangsamt die Passagezeit der Nahrung durch Magen und Darm und begünstigt - ähnlich wie Eiweiß - Fäulnisprozesse im Darm. Das trifft besonders dann zu, wenn Fett aufgrund von Verdauungsschwäche nicht ausreichend verdaut und absorbiert werden konnte.

Fett verlangsamt die Passagezeit durch Magen und Darm

Bevorzuge kleine Fettmengen und konzentrier Dich auf natürliche Fettquellen, wie Avocados, eingeweichte Nüsse und Ölsaaten. Verwende möglichst nur wenig Öl und Nussmus und gebe Öle am besten erst über die fertig gegarten Speisen, denn kein Öl oder Fett ist gänzlich hitzestabil.

Öl am Ende über die Speisen – kein Öl ist gänzlich hitzestabil

Beim Erhitzen der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie sie in allen Pflanzenölen sowie Fisch und auch Fleisch vorkommen, entstehen eine Vielzahl an giftigen Fettoxidations- und Fettzersetzungsprodukten. Diese belasten zusätzlich die Darmschleimhäute und die Leber und sorgen noch dazu für oxidativen Stress und Entstehung von Entzündungseiweißen, die zusätzlich von der Leber entgiftet werden müssen.

Oxidativer Stress durch erhitze mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Bemühe Dich ausreichend zu kauen und vermeide Dich zu überessen oder auch zu spät am Abend zu essen. Nimm den größten Teil Deiner Kalorien möglichst in der ersten Tageshälfte bzw. bis zum Nachmittag zu Dir, denn die Verdauungskraft ist am Vormittag und Mittag am höchsten ist.

Großteil der Kalorien bis zum Nachmittag verzehren

Zum Abend nimmt die Verdauungskraft deutlich ab und verlangsamt sich, auch die Entleerungsrate des Magens.

Esse möglichst auch nur dann, wenn Du wirklich hungrig bist und Du die vorhergehende Mahlzeit gut verdaut hast. Dadurch wird Deine Verdauung entlastet und es kann weniger zu Gärungs- und Fäulnisprozessen im Darm kommen, die Deine Leber unnötig zusätzlich mit Substanzen aus dem Darm belasten.

Nur essen, wenn du wirklich hungrig bist

Auch werden Deinem Körper weniger Basen geraubt, weil nun weniger Gärungssäuren im Darm entstehen, die vom Körper neutralisiert werden müssen.

Bevorzuge unverpackte Lebensmittel und greife möglichst zu frischen Lebensmitteln und solchen aus kontrolliert biologischem Anbau. So begrenzt Du unnötige bzw. vermeidbare Pestizid- und Schadstoffaufnahmen, die auch gesunde Darmbakterien abtöten und Schleimhäute belasten können. Auch sind sie eine unnötige Zusatzbelastung für die Leber, die bei Darmproblemen ohnehin immer überlastet ist.

Frische Lebensmittel aus kontrolliert biologischen Abbau – möglichst keine Pestizide und Schadstoffe

Viele weitere Tipps zur darmgesunden Ernährung und zum wichtigen Thema Entgiftung findest Du im Buch **„Toxfrei“** von Ernährungswissenschaftlerin Nadia Beyer.

Das **Buch** ist ein **umfangreicher Ratgeber** für Menschen, die tiefer in die **Materie Ernährung** einsteigen und verstehen möchten, wie Entgiftung heute gelingt.

Es zeigt auf, was jeder Betroffene aus eigener Kraft tun kann, um sich selbst von chronischen Krankheiten, allen voran von Verdauungsstörungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu befreien oder diese spürbar zu bessern. Sie alle sind nachweislich auf Belastungen des Darms, Schäden der Darmschleimhaut, Störungen des Säure-Basen-Haushalts sowie eine Zunahme an In- und Umweltgifte zurückzuführen.

Wissenswertes über Darmläufe

(Auszug aus dem Buch „Toxfrei“)

Darmläufe sind eines der ältesten Haus- und Heilmittel der Menschheitsgeschichte, die bereits 3000 Jahre v. Chr. von den alten Ägyptern durchgeführt wurden, weil sie der Auffassung waren, dass Krankheiten durch Stauungen von Körpersäften, u.a. durch Verstopfung entstünden. Durchgeführt wurden sie vom Arzt mittels eines an der Spitze abgeschnittenen Rinderhorns.

*Darmläufe sind ein
altes Heilmittel*

Im alten Mesopotamien und antiken Griechenland waren Einläufe mit Gemischen von Wein, Öl, Milch, Honig und Wasser im Rahmen der 4-Säftelehre ebenfalls sehr beliebt. Neben Aderlass und Schröpfen stellten sie bis ins 19. Jahrhundert die häufigsten Behandlungsmethoden in Prävention und Therapie und wurden im 17. Jahrhundert zum regelrechten Kult und modischen Gesundheitsritual, mit dem man jung und gesund bleiben und sich eine jugendliche Haut erhalten wollte.

Mitte des 19. Jahrhunderts, als man sich von der 4-Säftelehre distanzierte und die modernen Wissenschaften anfangen sich zu etablieren, verloren Einläufe schließlich mehr und mehr an Bedeutung. In der Naturheilkunde und in traditionellen Medizinsystemen, wie z.B. der Ayurveda, finden Einläufe aber noch bis heute ihre Anwendung, besonders als Wassereinläufe im Rahmen von Fastenkuren oder in ihrer intensivierten Form als Colon-Hydro-Therapie.

*Moderne
Wissenschaft
verdrängte dieses
Heilmittel*

Als Einlaufflüssigkeiten wurden früher neben Wasser viele verschiedene Substanzen verwendet, darunter bei den alten Ägyptern z.B. bei Verstopfung Ochsen-galle sowie Öle oder wässrige Pflanzenauszüge. Hippokrates hingegen empfahl Gemische von Wein, Öl, Milch, Honig und Wasser. Und im Ayurveda führt man sie noch heute mit Ghee (Butterfett), Milch, Salzwasser und Ölen durch.

Einläufe verfolgten dabei aber nicht allein das Ziel, Dick- und Endarm zu reinigen, sondern dienten zudem der Zufuhr von Nährstoffen, indem man geringe Mengen einführte und diese versuchte lange im Darm zu halten. Auch sollen sie helfen die Doshos, die unterschiedlichen Energien im Menschen, auszugleichen.

*Auch zur Zufuhr von
Nährstoffen gedacht*

Eine besondere Form des Einlaufs stellt der zunächst seltsam anmutende Einlauf mit Kaffee dar, wie er besonders in der Krebstherapie nach Dr. Max Gerson bis heute erfolgreich eingesetzt wird. Seine segensreichen Wirkungen sollen zufällig während des 1. Weltkriegs entdeckt worden sein, als durch die Besatzung Deutschlands, das Morphium und andere Schmerzmittel ausgingen.

*Einlauf mit Kaffee in
der Krebstherapie*

Krankenschwester fingen an den verwundeten Soldaten vor Operationen statt Wasser, den übrig gebliebenen Kaffee der Chirurgen, in die Einläufe zu mischen und die Soldaten berichteten daraufhin von einer enormen Entlastung und Schmerzlinderung.

Bestätigt werden konnten die positiven Wirkungen später durch Untersuchungen von Professor O.A. Meyer und Professor Martin Heubner von der Universität Göttingen und schließlich durch die Erfolge vieler Krebspatienten im Rahmen der Therapie nach Dr. Max Gerson. Mehrfach täglich durchgeführte Kaffee-Einläufe zählen noch heute fest zum Behandlungskonzept dieser alternativen Krebs-Therapie.

Die Wirkung von Kaffeeinläufen ist dabei nicht gleichzusetzen mit denen von Kaffee als Getränk. Der Grund, warum Einläufe mit Kaffee anders wirken, liegt vor allem daran, dass im Dickdarm im Gegensatz zum Dünndarm Substanzen nur selektiv absorbiert werden. So z. B. können wir auch Vitamine, wie Vitamin B12, das von Dickdarmbakterien produziert wird, nicht mehr dort resorbieren und damit auch unseren Bedarf nicht durch die Synthese durch Bakterien decken. Um von ihrer Syntheseleistung zu profitieren, müssten wir ansonsten Koprophanie betreiben, d.h. den Kot unserer Zeitgenossen verzehren, wie es Tiere machen.

Hinzukommt, dass über die Verabreichung von Kaffee über den Dickdarm, Inhaltsstoffe des Kaffees, wie Koffein, direkt über die Pfortader zur Leber gelangen und dort verstoffwechselt werden und wirken können. Bei oral aufgenommenen Kaffee erfolgt die Absorption hingegen zu großen Teilen bereits über die Mund- und Magenschleimhaut.

*Von der Pfortader im
Dickdarm direkt zur
Leber*

Der Kaffee gelangt also direkt in den großen Kreislauf und erreicht eine Vielzahl an Organen (Herz, Gehirn, Muskeln), bevor er in den Darm gelangt und schließlich über die Pfortader die Leber erreicht und dort peu à peu seinen Abbau und Wirkungsverlust erfährt. Die anregende

und leistungssteigernde Wirkung getrunkenen Kaffees setzt somit schneller ein und ist auch ausgeprägter.

Die Wirkungen der Kaffeeinläufe sind leider bis auf wenige Mausstudien nicht näher wissenschaftlich untersucht worden. Ein Grund dafür dürfte sicherlich in ihrem geringen wirtschaftlichen Nutzen u.a. für die Pharmaindustrie sein, denn Kaffee – ein Lebensmittel – lässt sich nicht patentieren und folglich auch damit kein großes Geld verdienen.

Kaffee-Einläufe und ihre postulierten Wirkungen:

- Anregung der Produktion von Galle in der Leber (choleretische Wirkung)
- Weitung der Gallengänge und Kontraktion der Gallenblase durch enthaltene Bitter- und Röststoffe. Dadurch Reinigung der Gallengänge und der Gallenblase von Ablagerungen und Entsorgung der mit Toxinen beladenen Galle in den Darm
- Steigerung der Aktivität der Glutathion-S-Transferase, eines wichtigen Phase-II-Entgiftungsenzyms durch Kaffeeöle bzw. Salze der Palmintinsäure (Kahweol und Cafestol)
- Anregung der Dickdarmkontraktion und Stuhlentleerung durch Coffein
- adstringierende Wirkung auf die Schleimhäute und dadurch Ausscheidung von übermäßigem Dickdarmschleim und mit Bakterien und Pilzen durchsetztem Biofilm
- antioxidative Wirkung durch Anregung der Glutathion-Synthese
- Starke schmerzlindernde Wirkung
- Senkung des Blutzuckers
- erhöhte Durchblutung des Dickdarms und der Leber
- Reinigung des Bluts
- Abfließen von Darmlymphe in den Darm
- Anregung der Reflexpunkte für Dickdarm und Leber
- aufhellende antidepressive Wirkung
- Gewichtsnormalisierende bzw. -reduzierende Wirkung

Anleitung zur Durchführung von Kaffee-Einläufen

Für ihren ersten Einlauf wählen sie einen ruhigen Morgen aus, an dem sie sich genügend Zeit (ca. 1,5 Std.) nehmen können und sie anschließend keine Termine einhalten müssen. Ausreichend Ruhe ist wichtig, damit ihr Nervensystem sich bestmöglich entspannen und sie den Einlauf auch gut entleeren können. Machen sie den Einlauf bevorzugt nüchtern nach der morgendlichen Stuhlentleerung und trinken sie ausreichend warmes Wasser oder Tee vorab.

Die Anzahl der Kaffee-Einläufe richtet sich stets nach dem Grad der Belastung, Erkrankung und Konstitution. Zur Prävention und für eine sanfte Entgiftung reichen 1 Einlauf pro Woche.

Hier eine Liste der Dinge, die sie für die Durchführung benötigen:

- ein Einlaufgerät (=Irrigator) mit einem Fassungsvermögen von mind. 1 Liter
- ein ca. 30 cm langes flexibles Darmrohr von ca. 8 mm Durchmesser
- eine Isomatte
- ein paar Handtücher, evtl. eine Decke zum Zudecken
- Olivenöl
- 1-2 Liter gefiltertes Wasser
- Gemahlener Bio-Kaffee (keinen Espresso)
- 1 kleinen Topf
- 1 Teesieb
- 1 Liter Messbecher aus Glas

Für einen Einlauf von ½ Liter Volumen werden je 1 – 1 ½ EL Kaffee mit ca. ½ Liter ge-filtrerten Wasser in einem Topf 5 Minuten bei geöffnetem Deckel gekocht und dann weitere 12 Minuten bei niedriger Temperatur weiter ausgeköchelt.

Anschließend wird der Kaffeesud durch ein Teesieb in einen Glasmessbecher abgeseiht und mit kaltem gefiltertem Wasser bis zur ½ Liter Marke aufgefüllt. Für einen Einlauf von 1 Liter können 1 ½ bis 3 EL Kaffee verwendet werden und diese konzentriert in ½ Liter Wasser ge- kocht und anschließend mit gefiltertem Wasser auf 1 Liter aufgefüllt werden.

Je stärker die Konzentration des Suds, desto anregender die Wirkung auf die Dickdarm- muskulatur, was man beim Einstieg in das Thema Kaffee-Einläufe beachten sollte. Anfangs empfiehlt sich deshalb den Einlauf zunächst mit einer geringeren Flüssigkeitsmenge zu machen und evtl. auch einer kleinerer Menge Kaffeepulver (z.B. 1 TL auf ½ Liter) zu ver-wenden, weil sich der Einlauf so besser die empfohlenen 15 Minuten halten lässt.

Auch koffeinsensitive Personen, sollten zunächst eine Dosierung von 1 TL auf ½ Liter Wasser verwenden. Die 1 Liter-Einläufe sind dann sinnvoll, wenn neben den leberanregenden Aspekten, auch die darmreinigenden Aspekte des Einlaufs gewünscht sind. Ungleich Abführ- mitteln führen Kaffee-Einläufe zu keiner Abhängigkeit und trägem Darm – im Gegenteil. Viele kurieren damit oftmals langjährige hartnäckige Verstopfungen.

Mit etwas Übung kann man später meist gut ¾-1 Liter Flüssigkeit im Darm halten. Wer ein- mal in der Woche, einen Einlauf macht, dem empfehle ich die Einläufe mit ¾-1 Liter und wer sie vorübergehend alle 2 Tag machen möchte, dem rate ich eher den ½-Liter-Einläufen, um den Körper nicht zu viele Nährstoffe und Mineralstoffe zu entziehen. In dem Fall ist das Trinken frisch gepresster Gemüsesäfte stets ein Muss.

Während der Kaffee kocht, spülen sie zunächst das Einlaufgerät gründlich mit heißem Wasser durch, indem sie das Wasser bei geöffnetem Hahn durch den Schlauch laufen lassen. An- schließlich lassen Sie nochmal lauwarmes (ca. 36 Grad) gefiltertes Wasser durch das Gerät laufen und verschließen dann den Hahn am Schlauchende während noch etwas Wasser im Einlaufgerät verbleibt. So verhindern sie, dass sich im Schlauch befindliche Luft unnötig in den Darm gedrückt wird. Geben sie jetzt den körpertemperierten Kaffeesud hinein.

Bereiten sie sich ein nun ihre Einlauf-Liegefläche vor, indem sie eine Iso- oder Yogamatte im Bad oder Flur mit Handtüchern auslegen, so dass sie während der 15 Minuten angenehm liegen. Es empfiehlt sich noch ein großes Handtuch zum zudecken, damit sie sich während-dessen gut warmhalten.

Fetten sie nun den Darmausgang mit etwas Öl ein, damit das Darmrohr sich bequem ein-führen lässt und stellen sie den Einlauftopf auf die geschlossene Toilettenschüssel, ein Höckerchen oder hängen sie ihn in vergleichbarer Höhe mit einer Kordel auf. Setzen sie sich nun auf die Isomatte mit ausgelegtem Handtuch und führen sie das Darmrohr langsam ca. 8 cm ein und legen sie sich auf die linke Seite, die Beine dabei leicht angewinkelt. Öffnen sie nun den Hahn und versuchen sie sich und ihren Bauch bestmöglich zu entspannen, während der Kaffee langsam einläuft. Nachdem die gewünschte Menge Wasser eingeflossen ist, ver- schließen Sie den Hahn, entnehmen das Darmrohr und drehen sich langsam auf die rechte Seite. In dieser Liegeposition soll die Aufnahme des Kaffees in die bauchinnenwärts ansetzenden Venen im Dickdarm gefördert werden.

Versuchen sie den Einlauf in dieser Position nun ca. 15 Minuten zu halten und atmen sie dabei behutsam in den Bauch und entspannen sie sich. Sie können auch ein gefaltetes Handtuch unter der Hüfte platzieren, so dass sie etwas abschüssig liegen. Das erleichtert zusätzlich das Halten des Einlaufs.

Nach 15 Minuten drehen Sie sich schließlich wieder langsam auf den Rücken und dann weiter zurück auf die linke Seite und entleeren dann den Einlauf. Während Sie entleeren, empfiehlt sich übrigens die Hockposition, wie sie noch in weiten Teilen der Welt, insbesondere in Asien und Afrika, üblich ist und praktiziert wird. Sie ist die eigentliche physiologische Position für das große Geschäft und ermöglicht durch Entspannung des Musculus puborectalis (After- schlinge) die Streckung des Enddarms und somit eine leichtere und vollständigere Entleerung. Sie können sich dazu mit den Füßen auf den Toilettenrand stellen oder falls Ihnen das zu wackelig scheint, ein Fußbänkchen vor der Toilette platzieren und auf diesem hocken.

Alle in dieser Anleitung genannten Produkte werden von dem Unternehmen Ancenasan® hergestellt. Nähere Informationen zu den Produkten erhalten Sie auf der Seite des Herstellers unter <https://gesundheits-universum.com/effektiv-entgiften/>.



Gesundheits-Universum
Darmrein-Anleitung
Version 3.0.2 Stand Oktober 2022