



Fitnessprogramm für Ihren Darm und Ihre Gesundheit

Anleitung für die F. X. Mayr-Darm-Kur für zu Hause. Es geht darum, dem Darm 10 Tage Urlaub zu geben, damit er sich erholen und regenerieren kann. Deshalb isst man in diesen 10 Tage nur Dinge, die vollständig vom Dünndarm aufgenommen werden und deshalb ist das gute Kauen so sehr wichtig.

So geht es

Grundsätzlich brauchen Sie

- **10 stressfreie Tage**
- täglich 8 Stunden **Schlaf**
- täglich 2 x 30 Minuten **Zeit** für die Mahlzeiten und das Kaustraining
- viel **Wasser**, verdünnte **Kräutertees** (nicht zum Essen trinken, sondern immer mit einem Abstand von ca. 20-30 Min.)
- **Bittersalz¹-Pulver**, Bombastus, 100 g, PZN: 1569860
 - morgens nüchtern, gleich nach dem Aufstehen ¼ Liter warmes Wasser mit 1 gestrichenen TL Bittersalz = 3 g
- **Basenpulver**, am besten **Dr. Jacobs Basenpulver**, 300 g, PZN: 572771
 - 2 x täglich morgens und mittags 30 Minuten vor dem Essen 1 schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver jeweils in ¼ Liter lauwarmem Wasser gelöst
- **Kautrainer**
 - ungesalzene Nüsse aller Art - oder
 - Kokosnüsse - oder
 - trockenes helles Dinkelbrot (kein Vollkornbrot) - oder
 - glutenfreies Brot - oder
 - trockene helles Dinkelbrötchen, kein Vollkorn, 3-4 Tage alt, wird in Scheiben geschnitten
- **erlaubte Nahrungsmittel**
 - Mandelmilch - oder
 - Sojamilch, Sojajoghurt - oder
 - Vorzugsmilch (unveränderte Milch, wie direkt von der Kuh) - oder
 - selbst gemachter grüner bzw. roter Smoothie - oder
 - selbst gepresster Wurzelsaft (Saft aus Karotten, rote Beete, Sellerie, etc.)

Das geht in dieser Zeit gar nicht

- Zigaretten
- Kaffee
- Alkohol
- Zucker

Vorkur, Dauer: 1 Woche

Beginnen Sie bitte die Vorkur eine Woche vor Kurantritt.

- **morgens** gleich nach dem Aufstehen: 3g Bittersalz (1 kleiner gestrichener Teelöffel) in ¼ Liter warmen Wasser trinken
- **2 x täglich morgens und mittags** 30 Minuten vor dem Essen 1 schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver jeweils in ¼ Liter lauwarmem Wasser gelöst trinken
- **Frühstück:** das übliche Frühstück übertrieben gut kauen
- **Mittagessen:** das übliche Mittagessen übertrieben gut kauen

¹ Bittersalz sollten Sie keinesfalls immer nehmen, nur zu dieser Kur. Denn durch ständige Einnahme von Bittersalz, verliert man zu viel Kalium, was nicht gut für das Herz ist.

- **Abendessen:** das übliche Abendessen stark reduzieren und übertrieben gut kauen
- täglich 2-3 Liter Flüssigkeit (vor allem Wasser und auch etwas ungesüßten Tee) zwischen den Mahlzeiten trinken

Kur, Dauer: 10 Tage

- Beginn: **Freitag** – der erste Tag ist gut zu schaffen, auch wenn er ein Arbeitstag ist
- Der zweite und dritte Tag ist viel schwieriger, da ist es gut, wenn man nicht arbeitet (Samstag und Sonntag)
- vom vierten bis zehnten Tag läuft alles viel leichter.
- **Darm spülen, raus mit dem alten Müll**
 - sehr ratsam: **Colon-Hydro-Therapie**² zu Beginn, evtl. noch zwischendrin und am Schluss
 - Jeder Tag beginnt mit der bekannten **Bittersalz**-Spülung: morgens gleich nach dem Aufstehen: 3g Bittersalz (1 kleiner gestrichener Teelöffel) in ¼ Liter warmen Wasser.
 - Ziel: 1-3 x täglich einen breiigen bis flüssigen Stuhlgang der immer weniger riecht
- **Basenpulver:** 2 x täglich morgens und mittags 30 Minuten vor dem Essen 1 schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver jeweils in ¼ Liter lauwarmem Wasser gelöst.
- **Frühstück und Mittagessen**
 - dauert jeweils 30 Minuten
 - das Sättigungsgefühl stellt sich nach ca. 20 Minuten ein.
 - übertrieben gut kauen
 - Mahlzeit besteht aus
 - einem Kautrainer
 - einem erlaubten Nahrungsmittel (gibt Vitalstoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente)
 - diese Nahrungsmittel brauchen den durch den Kautrainer produzierten Speichel um gut verdaut werden zu können
 - je weniger Ballaststoffe, das Nahrungsmittel enthält, umso besser
 - Ablauf
 - Kautrainer in den Mund nehmen und übertrieben gut kauen bis nur noch Speichelbrei im Mund ist.
 - Dann eine kleine Menge Nahrungsmittel dazu nehmen, mit dem Speichelbrei vermischen und gut weiterkauen, bis der Bissen von alleine im Mund verschwindet, ohne dann dass man bewusst schluckt.
 - In dieser Weise Bissen für Bissen weiterkauen bis ein leichtes Sättigungsgefühl kommt.
 - Zum Essen und bis 30 Minuten danach nichts trinken.
 - Je monotoner die Nahrung ist, desto schonender ist es für den Darm.
- **Trinken** zwischen den Mahlzeiten
 - 2-3 Liter Flüssigkeit (Wasser und Kräutertee) trinken,
 - bei Sport und starkem Schwitzen mehr trinken.
- **Abendessen** weglassen
 - Der Darm braucht abends unbedingt Ruhe
 - Erlaubt und erwünscht sind
 - Wasser, Kräutertee, Gemüsebrühe
 - am besten löffeln statt trinken
- **Sport, Wellness, Sauna**
 - für Sportler: weniger Sport treiben als sonst
 - für Bewegungsmuffel: sich bewegen, Ausdauersport, schnelles Spazierengehen, etc.
 - Sport-Tage wechseln mit Ruhe-Tagen
 - Saunagänge und Dampfbäder zur Entgiftung der Haut wären prima

Nachspiel, Dauer: 1 Woche

Das haben Sie gelernt

- maßvoll zu essen
- gut zu kauen
- die Mahlzeit bei einem leichten Sättigungsgefühl zu beenden
- auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten

² Die **Colon-Hydro-Therapie** ist eine intensive, weitreichende und zugleich sanfte Spülung des Darms, die ich in meiner Praxis durchführe. Es ist ratsam, schon in der Vorkur eine solche Spülung durchführen zu lassen.

Infos zur Colon-Hydro-Therapie finden sie hier: <http://naturheilpraxis-buerkert.de/index.php/behandlung/colon-hydro-therapie>

Das ist passiert

- Sie fühlen sich erholt und wohl
- Sie haben Gewicht verloren.
- Sie schlafen besser und sind morgens völlig ausgeschlafen
- Vielleicht wollen Sie jetzt Ihre Ernährungsweise total ändern, aber langsam, es reicht, erst mal eine Sache zu ändern, dann die nächste...
 - Gute Änderung: einen Tag in der Woche aussuchen, an dem Sie bei normaler Kost sehr gut kauen und das Abendessen weglassen.

Ablauf der Woche danach

- **Bittersalz**
 - Jeden zweiten Tag morgens gleich nach dem Aufstehen: 3g Bittersalz (1 kleiner gestrichener Teelöffel) in ¼ Liter warmen Wasser
- **Basenpulver**
 - 2 x täglich morgens und mittags 30 Minuten vor dem Essen 1 schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver jeweils in ¼ Liter lauwarmem Wasser gelöst
- **Kautraining** täglich fortführen (Nüsse, altes Brot)
- **Frühstück** erweitern mit
 - leicht verdaulichem Obst: Banane, Papaya, Heidelbeeren, Mango
 - Frühstücksei
- **Mittagessen** erweitern mit
 - leicht verdauliches, nicht blähendes Gemüse
 - als Beilage: etwas Fisch, Geflügel, Reis oder Nudeln
 - ¾ des Tellers ist mit Gemüse bedeckt, das übrige ¼ teilen sich die Beilagen
- **Abendessen**
 - am besten für ein paar Tage kein Abendessen
 - danach eine Gemüsesuppe
- **Trinken:** täglich 2-3 Liter Flüssigkeit (Wasser und ungesüßten Tee) zwischen den Mahlzeiten trinken

Das Leben danach, Dauer: immer

- Stellen Sie sich bitte bewusst auf das Essen ein.
- Nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeit wenigstens 30 Minuten Zeit, damit Sie ausgiebig kauen können.³
- Wenn sich ein leichtes Sättigungsgefühl einstellt, beenden Sie bitte das Essen.
- Begnügen Sie sich mit 3 Mahlzeiten am Tag und verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten.
- Essen Sie abends wenig.
- Trinken Sie weiterhin ausreichend Wasser und verdünnten Kräutertee.
- Planen Sie einen Schontag für Ihren Darm pro Woche ein, am besten eignet sich der Montag.
 - An diesem Tag sollten Sie bei normaler Kost sehr gut kauen und das Abendessen weglassen. – Es sollte immer der gleiche Wochentag sein.

Sehenswertes Video

- BBC-Dokumentation: “Eat, fast and live longer”, leider auf Englisch <https://www.youtube.com/watch?v=BQMF7hHTQxQ>

Gewichtsreduktion auf Dauer

Was und wie Sie essen, entscheidet ob Sie auf Dauer Gewicht reduzieren. Wesentlichen Einfluss haben:

- **Zucker**
 - keine gesüßten Getränke
 - Industriezucker in jeder Form meiden, Obst in Maßen
- **Getreide**, also vor allem Brot und Nudeln
 - wenig Brot und Getreideprodukte

³ Bei gutem Kauen nimmt man ca. 12% weniger Kalorien auf. Bei einem täglichen Kalorienverbrauch von 2000 Kilokalorien sind das im Jahr ca. 90.000 Kilokalorien. Das entspricht ca. 10 kg Fett!

- 1 Scheibe Brot am Tag ist erlaubt
- die Zwischenmahlzeiten
 - weglassen
- das Abendessen als Hauptmahlzeit
 - leichtes, reduziertes Abendessen
- das Kauen

Rezepte

Mandelmilch

- 1 Tasse geschälte Mandeln – über Nacht einweichen
- 350 ml Wasser
- 350 ml Kokoswasser
- 1-2 Datteln entkernt

alles mixen, durch engmaschiges Sieb filtern. Vor dem Verzehr umrühren. Hält im Kühlschrank 4-5 Tage.

Roter Smoothie (Frühstück)

- ½ Banane
- 1 Hand voll Heidelbeeren
- ½ Teelöffel Mandelmus
- 150 ml Kokoswasser

alles in den Mixer, fertig!

Grüner Smoothie (Mittagessen)

- 1 Hand voll gemischte Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Klee, Giersch – was gerade so wächst und was Sie gut kennen)
- 1 Hand voll Spinat (ca. 25 g)
- ½ Avocado
- ½ Banane
- 150 ml Kokoswasser
- 1 Prise Salz und Pfeffer

alles mixen, fertig

Gemüsebrühe

- 700 g Wurzelgemüse (Sellerie, Petersilienwurzel, Karotten, Fenchel, Pastinaken)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- 1 Hand voll gemischte Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Klee, Giersch – was gerade so wächst und was Sie gut kennen)
- 2 Liter Wasser

alle Zutaten klein schneiden, 30 Minuten in Wasser köcheln lassen. Mit einem Sieb abgießen. Bei Bedarf mit Streuwürze oder Bio-Gemüsebrühe (ohne Glutamat und Geschmacksverstärker) nachwürden.

Buchtipps

- „Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird“ von Adrian Dr. med. Schulte