

# 15-Tage-Darmkur

## Ernährung

- glutenfrei
- frei von Milchprodukten (außer Butter)
- ohne Fleisch/Fisch
- möglichst regional, saisonal, bio
- 3 Mahlzeiten täglich

Iss viel Gemüse (nicht roh, außer: selbstgemachtes Sauerkraut und Fermentiertes), maximal 2 Portionen Obst (morgens/mittags) täglich – möglichst in Bioqualität (langsam steigern, wenn du bisher sehr wenig Obst/Gemüse gegessen hast). Die Umstellung auf glutenfreie Ernährung kann eine kleine Herausforderung sein, daher kannst du auch mal Ersatzprodukte (glutenfrei: Brot, Nudeln, Pizzateig, Wraps, Müsli) nutzen. Frühstück: es eignet sich zum Beispiel ein selbst zusammengestelltes Müsli (Hafer- oder Hirseflocken mit Saaten, Obst, Hafer-, Mandel- oder Reisdink). Wenn du Eier verträgst, kannst du täglich 1 bis 2 essen.

## Trinken

- viel stilles Wasser über den Tag verteilt
- morgens grünen Tee
- mittags und abends Kräutertee

## Restore (1 Beutel = ca. 10 TL)

- Tag 1-6 langsam von täglich einem bis 5 Teelöffeln steigern (aufteilen: morgens und/oder mittags)
- Tag 7-11 täglich einen Beutel (aufteilen: morgens und/oder mittags)
- Tag 12-15 täglich 2 Beutel (je einen morgens und mittags)

Abstand zu Medikamenten: 2 Stunden

## Relive Green

- 1/3 bis 1 TL täglich, zu einer Mahlzeit

## Bewegung

„*Bewege dich, dann bewegt sich dein Darm.*“ Wie viel Bewegung ist bisher in deinem Alltag? Wenn dir klar ist, dass es mehr sein könnte – dann geh mehr Schritte, geh mehr spazieren, schwimm mehr, fahr mehr Rad ...

## Du hast eine Einladung zum Essen

Es ist okay, wenn du einen oder zwei „Ausnahmetage“ während der Kur machst. Versuche dennoch, dann diesen Tag/diese Tage „kurähnlich“ Tage zu gestalten.

Angela Beckmann  
Kassebrede 15  
32791 Lage  
Tel. 0 52 32 97 39 85  
Mobil 0 151 548 034 52  
E-Mail: [angela.beckmann@t-online.de](mailto:angela.beckmann@t-online.de)  
[www.angelabeckmann.de](http://www.angelabeckmann.de)

*Die Darmkur führst du in deiner Verantwortung durch. Diese Information ersetzt nicht die professionelle, medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Sämtliche Inhalte dienen nur dem Zweck der allgemeinen Information. Ich übernehme keine Verantwortung für die Richtigkeit der Informationen, die hier enthalten sind. Besprich die Informationen bezüglich des medizinischen Zustandes auch mit deinem Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker/in.*

## Allgemeines

Gute Stimmung, gutes Immunsystem, schöne Haut, Energie und Power für den Tag ... - wer wünscht sich das nicht? Darmkur klingt nicht sexy, gleichzeitig hängt von der Darmgesundheit sehr viel ab. Gerade in der heutigen Zeit wünschen wir uns ein gutes Immunsystem und dies sitzt zum Großteil im Darm. Fühlst du dich (in deiner Haut) wohl? Hast du gesundheitliche Herausforderungen? Haben sich dein Wohlbefinden und deine Gesundheit in den letzten Jahren/Jahrzehnten geändert? Welche Veränderung oder Verbesserung wünschst du dir?

Ich gebe dir hier rein präventive Tipps, diese sind nicht zur Behandlung von (Darm-) Erkrankungen gedacht. Ich habe für dich einige der Dinge zusammengestellt, die ich von ganzheitlich arbeitenden Ärzten, Heilpraktikern und sonstigen Fachleuten auf dem Gebiet gelernt habe – und natürlich durch meine eigenen Erfahrungen der letzten 8 Jahre.



***Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch***

Franz Xaver Mayr

Wenn ich unterschiedliche Menschen fragen würde, ob sie Probleme mit dem Darm haben, würden die meisten wahrscheinlich spontan mit „nein“ antworten. Wenn ich genauer nachfragen würde, kämen dann einige wohl zu einer anderen Antwort.

Was würde ich mit einem „nicht gut laufendem“ Darm in Verbindung bringen?

Symptome und Hinweise, u.a.:

- Bauchschmerzen
- Verstopfung, Durchfall
- Blähungen
- Allergien, Asthma
- Hauterkrankungen
- Unverträglichkeiten
- Depressive Verstimmung
- Gehirnnebel
- Belegte Zunge
- Konzentrationsprobleme
- Antibiotika-Behandlung
- Kaiserschnittgeburt, nicht/kurz gestillt
- Infektanfälligkeit
- Autoimmunerkrankungen

Liegt das alles bei dir nicht vor, heißt das jedoch nicht automatisch, dass dein Darm vollkommen gesund ist.

Zu einer guten Verdauung gehört auch, 1 bis 2 mal täglich Stuhlgang zu haben und weder Toilettenpapier noch Toilettenbürste zu benötigen.

Klassisch schulmedizinisch findet dies alles keine Beachtung. Dort untersucht man auf Blut im Stuhl oder führt eine Darmspiegelung durch. Aber auch, wenn diese Untersuchungen unauffällig sind, kann dir dein „nicht gut laufender“ Darm Probleme bereiten. Bei vielen der o.g. Symptome wirst du vom Arzt keine Ernährungstipps oder Empfehlungen von Nahrungsergänzung bekommen. Das ist auch nicht seine Aufgabe und im Studium hat er praktisch nichts über Ernährung gelernt.

Eine gute Analyse deiner Darmflora kannst du über eine Stuhluntersuchung bekommen.

Deine Darmflora, die Zusammensetzung deiner Darmbakterien, ist sehr davon abhängig, was du isst. Isst du zum Beispiel viel Zucker, wirst du vermehrt Darmbakterien haben, die Zucker lieben. Das kann sich über Heißhunger oder das „intuitive Verlangen“ nach Süßem/Kohlenhydraten äußern.

Es wurde mal ein Experiment durchgeführt, dabei hat man die Ernährung (ich meine, es waren 2 Wochen) getauscht: Menschen aus einem Naturvolk haben sich typisch amerikanisch ernährt und umgekehrt. Nach dieser kurzen Zeit hat sich die Zusammensetzung der Darmflora deutlich verändert. Und vielleicht hast du schon mal eine Veränderung deines Stuhlgangs bemerkt, wenn du deine Essensgewohnheiten verändert hast.

### **Verdauung beginnt im Mund**

Über den Speichel wird das Enzym  $\alpha$ -Amylase ausgeschüttet. Dieses spaltet komplexe Kohlenhydrate (Oligo-, Polysaccharide) in kleinere, süß schmeckende Bausteine. Das ist auch der Grund, warum Brot nach längerem Kauen einen süßen Geschmack annimmt.

Nimm dir Zeit zum Essen. Versuche, möglichst viel zu kauen – schaffst du 20 bis 25 mal?

### **Eine kleine Geschichte (gekürzt)**

Ein ganz auf das innere Leben ausgerichteter Mönch wurde gefragt, warum er trotz seiner vielen Aufgaben immer so gesammelt sein könne: «Wie gestaltest du denn dein Leben, dass du so bist, wie du bist, so gelassen und so in dir ruhend?»

Der Mönch sprach: «Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich schlafe, dann schlafe ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich trinke, dann trinke ich; wenn ...» Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort: «Das tun wir doch auch. Aber was machst du noch, was ist das Geheimnis deines Mensch-seins?»

Der Mönch antwortete den Fragenden wiederum: «Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich schlafe, dann schlafe ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich trinke, dann trinke ich; wenn ...» Da sagten die Neugierigen: «Das wissen wir jetzt. Das tun wir alles auch!»

Der Mönch aber sprach zu ihnen: «Nein, eben das tut ihr nicht: Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon; wenn ihr geht, seid ihr schon angekommen; wenn ihr sitzt, dann strebt ihr schon weiter; wenn ihr schlaft, dann seid ihr schon beim Erwachen; wenn ihr esst, dann seid ihr schon fertig; wenn ihr trinkt, dann kostet ihr nicht genug; wenn ...»

(Verfasser mir unbekannt)

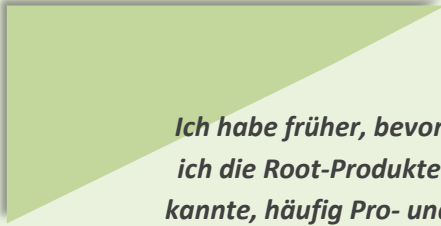
### **15 Tage oder länger?**

Wenn du jahrelang eher darmunfreundlich gegessen hast, wirst du in 15 Tagen eher den Start einer Veränderung gesetzt haben als die komplette Veränderung durchlaufen haben. Es ist davon auszugehen, dass wirkliche Veränderungen bei einer Dauer ab 3 Monaten zu erwarten sind. Die Ernährung und die Nahrungsergänzung dieser Darmkur kann man weiterführen, jedoch sollte man dann Fleisch und Fisch integrieren.

## Empfehlungen

Ich kenne deine aktuelle Ernährung nicht - wie weit ist diese von meiner Darmkur entfernt? Ich weiß aus eigener Erfahrung so einiger „Kuren“, dass es manchmal eine ganz schöne Herausforderung ist, anstrengend und vom Umfeld kommt eine Art Mitleid oder halt Unverständnis. Aber es lohnt sich, denn mir hat bisher jede Kur oder Änderung meiner Ernährung etwas Positives gebracht.

Wir fühlen uns mit unserer üblichen Ernährungsweise gut und nach einer Änderung spüren wir dann erst, dass es unserem Körper damit eigentlich viel besser geht.



*Ich habe früher, bevor  
ich die Root-Produkte  
kannte, häufig Pro- und  
Präbiotika verordnet.  
Heute weiß ich, dass  
Restore und die Greens  
nicht zu toppen sind.*

Eine Heilpraktikerin mit dem  
Schwerpunkt Darmgesundheit

Eine glutenfreie und milchproduktfreie Ernährung ist quasi das Herzstück dieser Kur.

Um mit meiner Darmkur ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen, solltest du sie wirklich 15 Tage durchführen. Und 2 Produkte, die sich nach sehr vielen Erfahrungsberichten für die Darmgesundheit bewährt haben, möchte ich dir ans Herz legen:

das [Restore](#) und das [Relive Green](#)

### **Restore und Relive Green (Firma Root) findest du hier:**

<https://therootbrands.com/angelabeckmann>

Bitte achte darauf, dass bei „Referred by“/„überwiesen von“ angelabeckmann steht. Ich sende dir 5,00 Euro in deine Wallet, die du für eine Bestellung nutzen kannst (bitte kurze Info an mich).

### **Eine weitere Nahrungsergänzung (NEM) ist für die Kur nicht notwendig**

Wenn du bereits NEM nutzt, kannst du diese während der Darmkur wie gewohnt weiternehmen.

Nutzt du noch gar keine NEM, empfehle ich dir das [Multi von Science for Health](#) – damit bist du mit 13 Vitaminen und 12 Mineralien sehr gut versorgt. Es ist ein Pulver, welches individuell dosiert werden kann, dadurch eignet es sich auch sehr gut für Kinder.

Für Fragen zum [Multi](#) kannst du mich gerne anschreiben. Informiere mich auf jeden Fall, wenn du es bestellt hast, dann lass ich dir weitere Informationen zukommen.

### **Darm-Gesundheitscheck**

Einen umfangreichen Check bietet der [Gesundheitscheck Darm von Medivere](#) (Stuhltest). Die Stuhlprobe entnimmst du zu Hause, schickst sie ein und das Ergebnis bekommst du online. Auf der Seite findest du auch einen Musterbefund. Eine einfache Einordnung kann auch ein Laie vornehmen. Eine eventuell notwendige Therapie sollte jedoch ein Therapeut/Arzt vornehmen.

Zu den [Darmtests von Verisana](#) kannst du „Allgemeine Therapieempfehlungen“ dazubuchen.

Die Links zu den Webseiten von Root und Science for Health sind Affiliatelinks