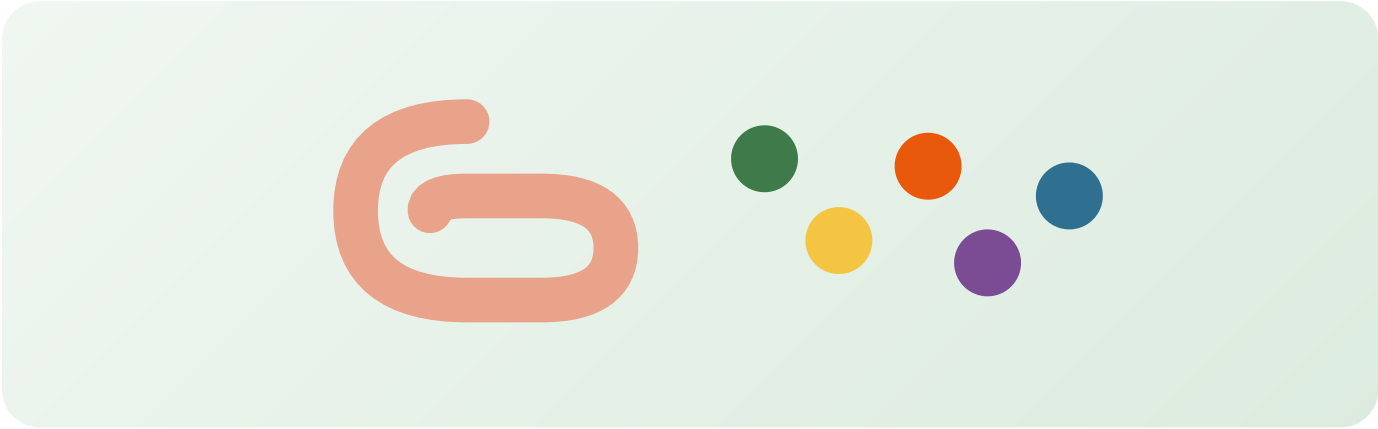
Darmsanierung
Ernährungsplan für 4 Wochen

Ein sanfter Vier-Wochen-Plan für eine darmfreundliche Ernährung: entlasten, Ballaststoffe aufbauen, Präbiotika und probiotische Lebensmittel. Mit Beispieltag, Lebensmittel-Übersicht, Vielfalts-Zähler und Darm-Tagebuch.



Was bedeutet Darmsanierung hier?

Mit „Darmsanierung" ist hier keine Kur mit Abführmitteln gemeint, sondern eine Ernährungsumstellung, die die guten Darmbakterien unterstützt: viele Ballaststoffe, viel Vielfalt, wenig Zucker und Fertigprodukte.

Der Plan im Überblick

Woche	Schwerpunkt
1	Entlasten
2	Ballaststoffe aufbauen
3	Präbiotika
4	Probiotische Lebensmittel

Inhalt

1 Vier Wochen, vier Schritte S. 2

2 Beispieltag und Lebensmittel S. 3

3 Darm-Tagebuch S. 4

Kurz zur Sicherheit: Der Plan ersetzt keine ärztliche Abklärung. Bei anhaltenden Bauchschmerzen, Blut im Stuhl, ungewolltem Gewichtsverlust, Durchfall über mehrere Tage oder bei bekannten Darmerkrankungen bitte ärztlich beraten lassen.

Vier Wochen, vier Schritte

langsam aufbauen

Woche 1 – Entlasten

sanfter Einstieg

- Zucker, Weißmehl, Fertigprodukte und Alkohol weglassen
- Gedünstetes Gemüse, Haferflocken, Reis, Kartoffeln
- Täglich 2 Liter Wasser oder Kräutertee
- Langsam essen, gut kauen, 3 Mahlzeiten ohne Dauersnacks

Woche 2 – Ballaststoffe aufbauen

langsam steigern

- Vollkornbrot, Haferflocken, Leinsamen (eingeweicht)
- Täglich Gemüse, auch roh als Salat
- Kleine Portionen Hülsenfrüchte, z. B. rote Linsen
- Blähungen sind anfangs normal – Menge langsam steigern

Woche 3 – Präbiotika

Futter für gute Darmbakterien

- Chicorée, Topinambur, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
- Leicht grüne Bananen, abgekühlte Kartoffeln und Reis (resistente Stärke)
- Haferflocken und Gerste
- Äpfel mit Schale

Woche 4 – Probiotische Lebensmittel

lebendige Kulturen

- Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch
- Rohes Sauerkraut (nicht erhitzt)
- Kimchi, Miso in kleinen Mengen
- Bunte Vielfalt: 20–30 verschiedene Pflanzen pro Woche

Beispieltag und Lebensmittel

Ein darmfreundlicher Beispieltag

ab Woche 3

Frühstück	Haferflocken mit Naturjoghurt, geriebenem Apfel und 1 EL eingeweichten Leinsamen
Zwischendurch	Leicht grüne Banane, Kräutertee
Mittag	Linsen-Gemüse-Suppe mit Vollkornbrot
Nachmittag	Glas Kefir oder Buttermilch
Abend	Ofengemüse mit Kartoffeln (am Vortag gekocht), etwas Quark, Salat mit Chicorée

Gut für den Darm	Eher meiden
Gemüse, Obst mit Schale, Vollkorn, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse, Leinsamen, Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut roh, Wasser, Kräutertee	Zucker und Süßigkeiten, Weißmehl, stark verarbeitete Fertigprodukte, Süßstoffe in großen Mengen, Alkohol, sehr fettige Speisen

Vielfalt zählen

Ziel: 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche – jedes Gemüse, Obst, Getreide, jede Nuss und jedes Kraut zählt einzeln.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Gewohnheiten

- Feste Essenszeiten
- Täglich Bewegung, z. B. Spaziergang nach dem Essen
- Genug Schlaf
- Stress reduzieren – der Darm reagiert mit
- Antibiotika nur nach ärztlicher Verordnung

Mein Darm-Tagebuch

eine Woche pro Blatt

Woche _____ **Phase** _____ _____

Tag	Ballaststoffe/Pflanzen	Probiotisch?	Getrunken (l)	Bauchgefühl 1–10	Verdauung / Notiz
Mo		☐			
Di		☐			
Mi		☐			
Do		☐			
Fr		☐			
Sa		☐			
So		☐			

Mein Fazit nach vier Wochen