Darm „KUR“zintervention

Bei allgemeinen Darmbeschwerden oder im Rahmen einer Entzündung

1. **Reinigung / Abführen und Fasten**
   Mit Macrogol + Elektrolyten soll der Darm komplett gereinigt werden, dies nimmt 1-2 Tage in Anspruch

   MACROGOL (Movicol) mit Elektrolyten 1-1-1-1 1-**2 Tage**
   Dosis ggf. verdoppeln wenn abführender Effekt nicht erreicht

   Bei viel Luft: viel Öl, ggf. Dimeticon (zB Sab simplex)

2. Anschließend fast **FASTEN**/Schonkost und Kostaufbau für weitere 2-4 Tage

   V.a. Suppen, **Tee trinken**,
   Kalorien durch Säfte, Gemüseeinlage
   wenige Kartoffeln, einzelne Vollkornnudeln
   Hafer, geriebener Apfel mit Schale (etwas stehen lassen)
   viel Öl hilft gegen Blähungen
   FLOHSAMEN SCHALEN Messbecher 1-1-1
   ggf. auch hier schon Nuturjoghurt; (im Einzelfall Symbioflor 2)
   ggf. später auf die „schwächeren“ Leinsamen
   “erstes Müsli”: Haferflocken /Schleim , ggf,. gequollene Leinsamen, Weizenkleie
   weiterhin viele Pflanzen-Öl (Olive+Raps ½/ ½ , Lein, Walnuss) EL

   ! Weiter 14 Tage kein Fleisch, Milch / Käse !

3. Anschließend **ggf. Mikrobiom Aufbau** (siehe separate Informationen)