

Dr. Jacob's Darmkur¹ *sensitiv*

Sie möchten Ihr Wohlbefinden steigern und Ihrem Darm etwas Gutes tun? Dr. Jacob's Darmkur¹ *sensitiv* hilft Ihnen dabei. Sie wurde für besonders sensible Personen entwickelt. Wir empfehlen Ihnen die Darmkur sechs Wochen lang durchzuführen, gerne auch länger.

Entlastungskur als wichtige Grundlage für Dr. Jacob's Darmkur¹

Die Dr. Jacob's Darmkur¹ sollte von einer [Entlastungskur](#) begleitet werden. Bei Dr. Jacob's Entlastungskur werden unverträgliche Nahrungsmittel generell gemieden. Meist triggern diese auch Mastzellreaktionen und/oder erhöhen Histamin direkt den Histaminspiegel. Nahrungsmittel-Listen zur Histaminintoleranz (HIT) finden Sie auf den folgenden Seiten oder online (z. B. www.drjacobs.de/HIT). Die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln ist individuell stark verschieden. Die Hauptauslöser sollten aber immer gemieden werden, inkl. Kaffee. Achten Sie zudem auf individuelle Unverträglichkeiten.

Dr. Jacob's Darmkur¹ *sensitiv*

Chia-Samen sind ein wesentlicher Teil der Dr. Jacob's Darmkur¹ *sensitiv*. Sie sollten mindestens zweimal am Tag (vormittags und abends, je 15-30 g) und immer zusammen mit viel Flüssigkeit verzehrt werden, da sie sonst verstopfend wirken können. Beginnen Sie ggf. mit weniger und erhöhen Sie die Menge allmählich.

Vormittags können die Chia-Samen z. B. direkt in einen Quinoabrei gestreut werden. Abends bereiten Sie aus den Chia-Samen am besten mit Wasser oder Pflanzendrink und Heidelbeeren in einem Standmixer/Blender einen sättigenden Smoothie zu.

Morgens:

Morgens auf nüchternen Magen sollten lebensfähige Bakterien eingenommen werden. Bei der Auswahl ist darauf zu achten, dass die Bakterien auch bei Histaminintoleranz geeignet sind.

Wir empfehlen Ihnen die Einnahme von:

- **LaktoBifido:** 2 Kapseln

Trinken Sie viel und gesund!

Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertee über den Tag verteilt. Beginnen Sie gleich nach dem Aufstehen mit 500 ml.



Später Vormittag:

Um Ihren Darm zu entlasten, sollte das Frühstück erst spät (10–12 Uhr, je nach Aufstehzeit) eingenommen werden. Sehr gut verträglich und gut geeignet sind hierfür Quinoa, Chia-Samen (s. o.) und Beeren (v. a. Heidelbeeren, Gojibeeren, Rosinen, Aroniabeeren etc.). Seien Sie hier ruhig kreativ.

Beispiel-Rezepte aus dem Rezeptbuch [Simply Eat](#):

- Quinoa-Beeren-Müsli von Dr. Jacob (S. 68)
- Chia-Mango-Pudding (S. 71)
(statt Mango werden auch Heidelbeeren i. d. R. sehr gut vertragen)

Wir empfehlen Ihnen die Einnahme von:

- **Chia-Samen:** 15-30 g
- **DarmHIT¹:** 1 Messlöffel, eingerührt in ein Glas Wasser/Tee, zur Mahlzeit oder danach

Mittags/nachmittags:

Beschränken Sie Ihre Nahrungsaufnahme am besten auf 2 Mahlzeiten am Tag. Das entlastet den Darm. Sollte Ihnen der Abstand zwischen dem späten Frühstück und dem Abendessen zu lang sein, dann gönnen Sie sich nochmal einen Snack mit Chia-Samen.

Tipp: Frische Karotten sind besonders gut für die Darmflora und ein idealer Snack.

Abends:

Zum Abendessen verwenden Sie am besten die Chia-Samen als Grundlage, um sich einen **sättigenden Smoothie** zuzubereiten. Ergänzen Sie den Smoothie nach Geschmack und Verträglichkeit mit Kräutern, Gemüse oder Obst. Zur Geschmacksverbesserung sind Heidelbeeren und Mango (auch tiefgekühlt, vorher auftauen) sehr gut geeignet.

Wir empfehlen Ihnen zum Abendessen die Einnahme von:

- **Chia-Samen:** 15-30 g
- **DarmHIT¹:** 1 Messlöffel, eingerührt in ein Glas Wasser/Tee, zur Mahlzeit oder danach



Wie geht es nach der Kur weiter?

Nach wenigen Wochen treten erfahrungsgemäß die ersten spürbaren Erfolge ein. Um das neugewonnene Gleichgewicht im Darm auch auf Dauer beizubehalten, ist eine generelle Ernährungsumstellung hin zu einer pflanzenbasierten Kost empfehlenswert. Begleiten Sie diese mit der weiteren regelmäßigen Einnahme von Chia-Samen am Abend und von LaktoBifido am Morgen.

Weitere Empfehlungen:

Meiden Sie die wesentlichen HIT- und Mastzell-Trigger in Ihrer Ernährung. Optional kann Boswellia MSM *forte* zu den Mahlzeiten eingenommen werden.

Histamin-arme Rezeptideen und weitere Tipps finden Sie im:

- Programm [Dr. Jacob's Kur](#) (Entlastungskur)
- Rezeptbuch [Simply Eat](#)

Übersicht der Gesundheitsmittel für Dr. Jacob's Darmkur *sensitiv*:

- **LaktoBifido**: 1 Dose
- **DarmHIT**¹: 1 Dose

Zusätzlich benötigen Sie 1,25-2,5 kg **Chia-Samen**.

¹Das in DarmHIT enthaltene Calcium unterstützt die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm.



Lebensmittelauswahl für Dr. Jacob's Entlastungskur

Grundregeln zur Ernährung während der Entlastungskur:

- Mahlzeiten aus frischen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln selbst zubereiten
- Fertigprodukte, hoch verarbeitete und konservierte Lebensmittel sowie Essen in Restaurants meiden
- Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel: frisches Gemüse, verträgliches Obst und (Pseudo-) Getreide
- Obst, Milchprodukte, Weizen und anderes glutenhaltiges Getreide nach Verträglichkeit verwenden
- Vermeidung oder starke Reduktion von allgemein unverträglichen Lebensmitteln (s.u.)
- Vermeidung von Lebensmitteln, die individuell zu Beschwerden führen
- Die Verträglichkeit ist oft eine Mengenfrage und unterscheidet sich individuell.

Meist verträgliche Lebensmittel:

- Frisches Gemüse: Brokkoli, Grüner Salat, Gurke, Karotte, Kartoffel, Kürbis, Mais, Paprika, Rote Bete, Spargel, Radieschen, Zucchini
- frisches Obst: Heidelbeere, Mango, Johannisbeere, Melone, Preiselbeere
- (Pseudo-)Getreide: Quinoa, (roter, schwarzer) Reis, Mais, Hirse, Amarant
- Chia-Samen, Leinsamen
- In moderaten Mengen: Hafer, Dinkel nach individueller Verträglichkeit
- Getreideprodukte ohne Hefe in kleinen Mengen, ggf. glutenfrei
- Mungbohnen, gesprossete Mungbohnen, Dhal und Erbsenprotein in moderaten Mengen
- Milchersatz: Reis-, Hafer-, Mandel- oder Kokosdrink
- Speiseöle
- Kräutertees

Häufig unverträgliche Lebensmittel bei Histaminintoleranz (fett Gedrucktes ganz meiden):

- **Meeresfrüchte, Fisch** (besonders **geräuchert und in Konserven**)
- Fleisch und **Wurst**: **geräuchertes Fleisch, Schinken, Salami, Trockenfleisch** haben besonders viel Histamin
- Käse, vor allem **Hartkäse**: je älter und damit länger gereift, desto mehr Histamin
- Eier, Milch, Gelatine
- Gemüse: **fermentiertes/eingelegtes/konserviertes Gemüse, Sauerkraut**, Tomaten, Spinat, Aubergine, vorgeschnittener Salat



- Obst: Erdbeeren, Himbeeren, Avocado, Zitrusfrüchte, Bananen, Ananas, Papaya, Kiwi, **geschwefelte Trockenfrüchte**
- Sojaprodukte (Sojamilch, **Tofu, Sojasaucen**)
- Bohnen und Hülsenfrüchte (besonders: **Linsen, Sojabohnen**, Erdnüsse)
- **Algen**
- **Nüsse** (unterschiedlich je nach Art, in geringen Mengen oft verträglich), vor allem **Walnuss**
- Kakao, Schokolade
- **Hefe (Bäckerhefe, Bierhefe, Nährhefe als Geschmacksverstärker)**, Backwaren mit Hefe
- Essig: vor allem **Balsamico**, Rot-/Weißweinessig
- **Fertiggerichte, konservierte Lebensmittel**
- Zusatzstoffe wie **Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Glutamat**
- Koffein, Chinin (Bitter Lemon, Tonic Water, Energy Drinks)
- **Kaffee**, Grüner Tee, Schwarzer Tee, Mate Tee
- **Alkohol** (besonders **Rotwein, Weizenbier**)
- **Jod**
- FODMAPs: **Milchzucker, Oligofruktose**, Fruktose, Fruktane sowie die Polyole **Sorbitol**, Mannitol, Xylitol und Maltitol. Diese Kohlenhydrate kommen vorwiegend in Obst, Gemüse und Milch vor. Die Verträglichkeit der verschiedenen FODMAPs ist sehr unterschiedlich und auch stark dosisabhängig. Sorbit ist der unverträglichste.

Histaminintoleranz tritt meist im Rahmen von MCAS auf. Bei MCAS treten individuell verschieden vor allem diese auslösenden Lebensmittel auf (Hamilton und Scarlata, 2020):

- Milchprodukte
- Weizen und glutenhaltige Lebensmittel
- Konservierungs- und Farbstoffe
- Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin), Salicylate

Konkrete Hinweise auf eine spezifische Unverträglichkeit:

1. Vermehrte Schleimbildung im Hals-Nasen-Rachenraum nach einer Mahlzeit
2. Magen-Darm-Beschwerden nach der Mahlzeit (Blähungen, Durchfall, Verstopfung)
3. Erhöhter Puls oder Blutdruck nach einer Mahlzeit
4. Vielseitige weitere Symptome können verzögert auftreten.

Wenn Sie die Liste aufmerksam studiert haben, werden Sie sich fragen: „Was kann ich überhaupt noch essen?!“ Während der Entlastungskur ist es wichtig, relativ strikt zu sein. Der Zugewinn an Gesundheit und Lebensqualität ist so enorm, dass es das Opfer wert ist. Danach können Sie Schritt für Schritt herausfinden, welche Mengen auch von unverträglichen Nahrungsmitteln für Sie verträglich sind. Das ist von Person zu Person sehr unterschiedlich.



Rezeptideen für Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur *sensitiv*

Quinoa-Beeren-Müsli von Dr. Jacob

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Quinoa
- 15 g Aronia-Beeren oder bio Goji-Beeren
- 30 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut)
- 1 Apfel, zerkleinert (falls verträglich)
- ggf. Kokos- oder Mandel-Drink
- Kürbiskerne
- 60 g Chia-Samen
- Zimt



Zubereitung:

100 g Quinoa mit Aronia- oder Goji-Beeren in 200 ml Wasser aufkochen und köcheln lassen, bis der Quinoa sich öffnet (ca. 5-7 min.). Nach Geschmack etwas Pflanzendrink, Kürbiskerne, Chia-Samen, Heidelbeeren, Apfelstücke und Zimt dazugeben.

Tipp: Sie können auch Quinoa für zwei Tage vorbereiten und die Hälfte für das nächste Frühstück im Kühlschrank aufbewahren.

Chia-Heidelbeer-Smoothie

Zutaten für 1 Portion:

- 30 g Chia-Samen
- 300 ml Wasser oder Pflanzendrink (Reis-, Hafer-, Mandel- oder Kokosdrink)
- 100 g Heidelbeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Standmixer zu einem Smoothie verarbeiten.



Chia-Pudding mit Heidelbeeren / Mango

Zutaten für 2 Portionen:

- 6 EL Chia-Samen
- 400 ml Hafer-Drink (alternativ Mandel- oder Kokos-Drink)
- 200 g Heidelbeeren oder 1 Mango (frisch oder tiefgekühlt)

Zubereitung:

Am Vorabend die Chia-Samen in den Hafer-Drink einrühren. Während der ersten 10 Minuten alle 2–3 Minuten umrühren. Anschließend im Kühlschrank über Nacht quellen lassen. Die Früchte falls nötig in einer Schüssel über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Am Morgen die Beeren bzw. das Fruchtfleisch der Mango nach Wunsch kleinschneiden oder pürieren und unter die fertig gequollenen Chia-Samen mischen. Alternativ Früchte und Chia-Samen abwechselnd aufschichten. Den Pudding nach Belieben garnieren.

Wenn Sie den Chia-Pudding tagsüber essen wollen, sollten Sie ihn etwa 2–3 Stunden vorher ansetzen.



Cranberry-Mandelbrei

Zutaten für 1 Portion:

- 43 g [AminoBase](#)
- ½ TL [SteviaBase](#)
- 200 ml Mandel-Drink
- 30 g getrocknete Cranberries (ungeschwefelt)
- 1 EL Mandelsplitter

Zubereitung:

Geben Sie 4-5 Messlöffel (43 g) AminoBase und SteviaBase in eine Schüssel, fügen Sie den Mandel-Drink (nach Wunsch vorher erwärmen) hinzu und rühren Sie mit einem Schneebesen gut um. Zum Schluss Mandeln und Cranberries unterheben.



Leinsamen-Cracker

Zutaten für ca. 25 Cracker:

- 350 g Bio-Leinsamen
- 350 ml Wasser

Zubereitung:

Die Leinsamen frisch schroten und mit dem Wasser vermischen. So lange quellen lassen, bis eine dicke Paste entstanden ist. Diese Paste auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit einem Messer vorsichtig in Vierecke schneiden.



Den Backofen auf 70 °C Heißluft vorheizen.

Ca. 3,5 Stunden backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden – am besten indem man die Paste mitsamt dem Backpapier vom Blech nimmt und kopfüber auf das Blech stürzt. Das Backpapier entfernen und weiter backen bis die Cracker fertig sind. Die Backzeit kann je nach Dicke der Cracker – und nach Geschmack – etwas mehr oder weniger Zeit in Anspruch nehmen.

Fenchelgemüse mit Quinoa

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Paprikaschoten
- 200 g Quinoa
- 100 g Salat (z. B. Feldsalat, Rucola, Mini-Romanasalat)
- 1 EL Bratöl
- Rosmarin (getrocknet)
- 1 Prise [Dr. Jacob's Blutdruck-Salz](#)
- Pfeffer
- ca. 3 EL Brantweinessig



Zubereitung:

Die Fenchelknollen und die Paprikaschoten putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse in einem Topf mit dem Bratöl anbraten. Nach 5 Minuten den Quinoa zugeben und alles mit ca. 500 ml Wasser aufgießen. Mit Rosmarin würzen. Bei geringer Temperatur ca. 15–20 Minuten köcheln lassen bis der Quinoa die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist. Währenddessen den Salat putzen und waschen. Größere Salatblätter in Streifen schneiden. Den Salat unter das fertige Fenchelgemüse mischen und mit Essig, Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken.

Knackiges Backofen-Gemüse

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Bio-Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 300 g rote Bete
- 2 TL frischer oder getrockneter Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL [Dr. Jacob's Blutdruck-Salz](#)
- Pfeffer



Zubereitung:

Das Gemüse sowie die Kartoffeln gut waschen, die rote Bete schälen. Die Kartoffeln mit Schale in Scheiben oder Spalten schneiden. Rote Bete und Karotten ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermischen und anschließend auf einem Backblech verteilen. Bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten im Backofen garen.

Als Alternativen können Sie gerne auch andere verträgliche Gemüsesorten wie Süßkartoffel, Zucchini, Fenchel, Paprika, Spargel oder Kürbis verwenden.

Gemüseschale mit Quinoa

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Quinoa
- 1 Süßkartoffel
- 1 Fenchelknolle
- 2 Paprika
- 2 EL Chia-Samen
- je ½ TL Thymian und Oregano
- 1 EL Sesamöl
- Pfeffer
- [Dr. Jacob's Blutdruck-Salz](#)



Zubereitung:

Quinoa mit der doppelten Menge an Wasser aufkochen, anschließend 10–15 Minuten in der Restwärme garen. Überschüssiges Wasser abgießen. Währenddessen das Gemüse in Würfel schneiden und mit 1 EL Sesamöl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die Chia-Samen unterrühren und mit Gewürzen, Kräutern und Blutdruck-Salz abschmecken. Das Gemüse mit dem Quinoa anrichten.