

## 3 Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur *sensitiv*

(6 Wochen)

<b>Nach dem Aufstehen</b>	LaktoBifido: 2 Kapseln
<b>Frühstück</b> (ab S. 22) zwischen 10–12 Uhr	15–30 g Chia-Samen <sup>3</sup> mit viel Wasser oder Pflanzendrink, z. B. als Pudding oder Smoothie <b>Vorschlag 1:</b> Chia-Pudding mit Heidelbeeren (S. 22) <b>Vorschlag 2:</b> Quinoa-Beeren-Müsli (S. 22) <b>Vorschlag 3:</b> Heidelbeer-Sellerie-Smoothie (S. 23) <b>Vorschlag 4:</b> Cranberry-Mandelbrei (S. 23)
<b>Mit dem Frühstück</b>	DarmHIT: 1 Messlöffel
<b>Ggf. Zwischenmahlzeit<sup>4</sup></b>	<b>Vorschlag 1:</b> Leinsamen-Cracker (S. 29) <b>Vorschlag 2:</b> Karottenrohkost
<b>Abendessen</b> (ab S. 26) möglichst vor 18:00 Uhr	15–30 g Chia-Samen <sup>3</sup> mit viel Wasser oder Pflanzendrink, z. B. als sättigender Smoothie (je nach Verträglichkeit Kräuter, Gemüse oder Obst dazugeben) <b>Vorschlag 1:</b> Backofen-Gemüse (S. 26) <b>Vorschlag 2:</b> Grüne Basensuppe mit Quinoa (S. 27) <b>Vorschlag 3:</b> Rote Basensuppe mit Quinoa (S. 27) <b>Vorschlag 4:</b> Gemüseschale mit Quinoa (S. 28) <b>Vorschlag 5:</b> Fenchelgemüse mit Quinoa (S. 28)
<b>Mit dem Abendessen</b>	DarmHIT: 1 Messlöffel

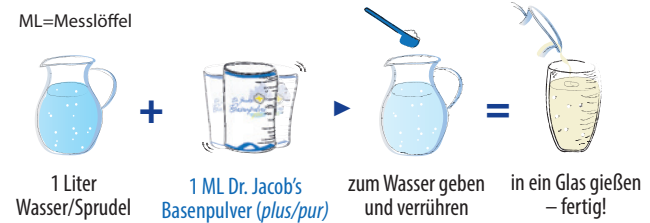
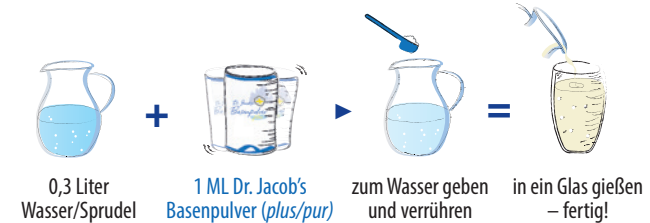
**Tipp:** Um das neugewonnene Gleichgewicht im Darm auch auf Dauer beizubehalten, ist eine generelle Ernährungsumstellung hin zu einer pflanzenbasierten Kost empfehlenswert. Begleiten Sie diese mit der weiteren regelmäßigen Einnahme von LaktoBifido am Morgen und Chia-Samen am Abend.

<sup>3)</sup> Chia-Samen sind ein wesentlicher Bestandteil der Kur. Sie sollten mindestens 2-mal am Tag und immer zusammen mit viel Flüssigkeit verzehrt werden, da sie sonst verstopfend wirken können. Beginnen Sie ggf. mit der Hälfte und erhöhen Sie die Menge allmählich. Falls Chia-Samen bereits Bestandteil Ihrer Mahlzeit sind, reduzieren Sie die Gesamtmenge entsprechend.

<sup>4)</sup> Um den Darm zu entlasten, beschränken Sie Ihre Nahrungsaufnahme möglichst auf 2 Mahlzeiten am Tag.

## 1 Dr. Jacob's Trinkkur

(mindestens 1 Monat)

<b>Nach dem Aufstehen</b>	0,5 Liter isotoner Drink
<b>Zubereitung isotoner Drink:</b>	<p>ML=Messlöffel</p>  <p>1 Liter Wasser/Sprudel + 1 ML Dr. Jacob's Basenpulver (plus/pur) = zum Wasser geben und verrühren = in ein Glas gießen – fertig!</p>
<b>Wählen Sie das passende Basenpulver</b>	<p><b>Produkt-Alternativen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dr. Jacob's Basenpulver <i>plus</i>: 95 % Mineralstoffe auf Citrat- und Laktatbasis plus Vitamin C, D<sub>3</sub> und B<sub>1</sub></li> <li>• Dr. Jacob's Basenpulver: 95 % Citrat-Mineralstoffe plus Vitamin D<sub>3</sub> und B<sub>1</sub></li> <li>• Dr. Jacob's Basenpulver <i>pur</i>: pure Mineralstoffe auf Citrat- und Laktatbasis</li> </ul>
<b>Zum Nachmittagstief</b>	0,5 Liter isotoner Drink
<b>Abends</b>	0,3 Liter Basen-Drink
<b>Zubereitung Basen-Drink:</b>	 <p>0,3 Liter Wasser/Sprudel + 1 ML Dr. Jacob's Basenpulver (plus/pur) = zum Wasser geben und verrühren = in ein Glas gießen – fertig!</p>

**Tipp:** Lassen Sie sich Zeit beim Trinken! Sie können statt des Basen-Drinks am Abend auch einen zweiten Liter isotonen Drink über den Tag verteilt trinken. Empfehlenswert ist auch nach der Kur 1 Liter isotoner Drink am Tag.

## 2 Dr. Jacob's Basisch Abnehmen

(7 Tage)

<b>Nach dem Aufstehen</b>	0,5 Liter isotoner Drink (Zubereitung siehe Trinkkur)
<b>Frühstück</b> (ab S. 22)	<b>Vorschlag 1:</b> Chia-Pudding mit Heidelbeeren (S. 22) <b>Vorschlag 2:</b> Quinoa-Beeren-Müsli (S. 22) <b>Vorschlag 3:</b> Heidelbeer-Sellerie-Smoothie (S. 23) <b>Vorschlag 4:</b> Cranberry-Mandelbrei (S. 23) <b>Vorschlag 5:</b> Vanilla-Shake (S. 23) Dazu gerne 1 Tasse Chi-Cafe <i>balance</i> oder Chi-Tea.
<b>Mittagessen</b> (ab S. 24)	<b>Vorschlag 1:</b> Brokkoli mit Kichererbsen (S. 24) <b>Vorschlag 2:</b> Curry-Lauch-Pfanne mit Kichererbsen (S. 24) <b>Vorschlag 3:</b> Aromatischer Blattspinat mit gebratenem Tofu (S. 25) <b>Vorschlag 4:</b> Süßkartoffelsuppe mit gebratenem Tofu (S. 25) <b>Vorschlag 5:</b> Backofen-Gemüse (S. 26) <b>Vorschlag 6:</b> Tomatensuppe italienische Art (S. 26) Alternativ: AminoBase <sup>1</sup> (vollwertiger Mahlzeiterersatz ohne Gluten und Laktose auf rein pflanzlicher Basis) Leckere AminoBase-Rezepte finden Sie unter: <a href="http://www.DrJacobs.de/aminobase">www.DrJacobs.de/aminobase</a>
<b>Zum Nachmittagstief</b>	0,5 Liter isotoner Drink Zusätzlich gerne auch 1 Tasse Chi-Cafe <i>balance</i> <sup>2</sup> oder Chi-Tea
<b>Für den Hunger zwischendurch<sup>2</sup></b>	Snacken Sie Gemüse oder Beeren und trinken Sie Chi-Tea. Wenn es schnell gehen muss: Dr. Jacob's Basen-Riegel (fruchtig, lecker, sättigend).
<b>Abendessen</b> möglichst vor 18:00 Uhr	Siehe Vorschläge Mittagessen Alternativ: AminoBase <sup>1</sup>
<b>Abends</b> (z. B. zum Essen)	0,3 Liter Basen-Drink

<sup>1)</sup> Der tägliche Ersatz von zwei Hauptmahlzeiten durch AminoBase im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung trägt zu einer Gewichtsabnahme bei. Zum Halten des Gewichtes ersetzen Sie täglich eine Hauptmahlzeit.

<sup>2)</sup> Für eine effektive Gewichtsreduktion sollten Sie möglichst nur 3 Mahlzeiten zu sich nehmen und auf Zwischenmahlzeiten (auch Milch/Pflanzen-Drink im Kaffee) verzichten.

## 3 Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur *intensiv*

(6 Wochen)

<b>Nach dem Aufstehen</b>	LaktoBifido: 2 Kapseln
<b>Frühstück</b> (ab S. 22) zwischen 10–12 Uhr	15–30 g Chia-Samen <sup>3</sup> mit viel Wasser oder Pflanzendrink, z. B. als Pudding oder Smoothie <b>Vorschlag 1:</b> Chia-Pudding mit Heidelbeeren (S. 22) <b>Vorschlag 2:</b> Quinoa-Beeren-Müsli (S. 22) <b>Vorschlag 3:</b> Heidelbeer-Sellerie-Smoothie (S. 23) <b>Vorschlag 4:</b> Cranberry-Mandelbrei (S. 23)
<b>Mit dem Frühstück</b>	Regenerat <i>imun</i> : 1 Messlöffel in Woche 1–3 DarmHIT: 1 Messlöffel
<b>Ggf. Zwischenmahlzeit<sup>4</sup></b>	<b>Vorschlag 1:</b> Leinsamen-Cracker (S. 29) <b>Vorschlag 2:</b> Karottenrohkost
<b>Abendessen</b> (ab S. 26) möglichst vor 18:00 Uhr	15–30 g Chia-Samen <sup>3</sup> mit viel Wasser oder Pflanzendrink, z. B. als sättigender Smoothie (je nach Verträglichkeit Kräuter, Gemüse oder Obst dazugeben) <b>Vorschlag 1:</b> Backofen-Gemüse (S. 26) <b>Vorschlag 2:</b> Grüne Basensuppe mit Quinoa (S. 27) <b>Vorschlag 3:</b> Rote Basensuppe mit Quinoa (S. 27) <b>Vorschlag 4:</b> Gemüeschale mit Quinoa (S. 28) <b>Vorschlag 5:</b> Fenchelgemüse mit Quinoa (S. 28)
<b>Mit dem Abendessen</b>	Oregano-Öl: 1–2 Kapseln DarmHIT: 1 Messlöffel

**Tipp:** 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 LaktoBifido am Morgen und Chia-Samen am Abend.

<sup>3)</sup> Chia-Samen sind ein wesentlicher Bestandteil der Kur. Sie sollten mindestens 2-mal am Tag und immer zusammen mit viel Flüssigkeit verzehrt werden, da sie sonst verstopfend wirken können. Beginnen Sie ggf. mit der Hälfte und erhöhen Sie die Menge allmählich. Falls Chia-Samen bereits Bestandteil Ihrer Mahlzeit sind, reduzieren Sie die Gesamtmenge entsprechend.

<sup>4)</sup> Um den Darm zu entlasten, beschränken Sie Ihre Nahrungsaufnahme möglichst auf 2 Mahlzeiten am Tag.