

## Dr. Jacob's Darmkur<sup>1</sup>

Sie möchten Ihr Wohlbefinden steigern und Ihrem Darm<sup>1</sup> etwas Gutes tun? Wir empfehlen Ihnen die folgende Darmkur drei Wochen lang durchzuführen, gerne auch länger. Sie können zwischen der Basis-Darmkur und der Intensiv-Darmkur wählen. Die zusätzlichen Bestandteile der [Intensiv-Darmkur](#) im Vergleich zur Basis-Darmkur erkennen Sie an der blauen Schrift.

### Entlastungskur als wichtige Grundlage für Dr. Jacob's Darmkur<sup>1</sup>

Die Dr. Jacob's Darmkur<sup>1</sup> 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. Nahrungsmittel-Listen zur Histaminintoleranz (HIT) finden Sie online (z. B. [www.drjacobs.de/HIT](http://www.drjacobs.de/HIT)). Die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln ist individuell stark verschieden. Die Hauptauslöser sollten aber immer gemieden werden, inkl. Kaffee. Achten Sie auf individuelle Unverträglichkeiten.

### Dr. Jacob's Darmkur<sup>1</sup>

**Chia-Samen sind ein wesentlicher Teil der Dr. Jacob's Darmkur<sup>1</sup>.** Sie sollten mindestens zweimal am Tag (vormittags, abends) und immer zusammen mit viel Flüssigkeit verzehrt werden, da sie sonst verstopfend wirken können. Vormittags können sie z. B. direkt in einen Quinoabrei gestreut werden. Abends bereitet man 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 kein Histamin produzieren, sodass sie auch bei einer Histaminintoleranz geeignet sind.

Wir empfehlen Ihnen morgens die Einnahme von:

- **LaktoBifido:** 2 Kapseln
- **Jod-Probio:** 2 Kapseln
- Bei schwachem Immunsystem: **Bacillus subtilis plus Nattokinase K<sub>2</sub><sup>2</sup>** 1–2 Kapseln

#### **Trinken Sie viel und gesund<sup>3</sup>!**

Besonders empfehlenswert: Dr. Jacob's Trinkkur (2 Messlöffel Basenpulver *plus*<sup>3</sup> in 2 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken). Beginnen Sie gleich nach dem Aufstehen mit 500 ml dieser Mischung.



### **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:** 30 g
- **Regenerat *imun*<sup>4</sup>:** 1 Messlöffel
- **VerdauungsHIT<sup>1</sup>:** 2 Tabletten

### **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.

Sollten Sie diese Zwischenmahlzeit einnehmen, dann ergänzen Sie diese noch einmal mit:

- **VerdauungsHIT<sup>1</sup>:** 1–2 Tabletten (nach Größe der Mahlzeit)

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:** 30 g
- **Oregano-Öl Kapseln vegan:** 2 / 2–3 Kapseln
- **VerdauungsHIT<sup>1</sup>:** 2 Tabletten
- **Regenerat *imun*<sup>4</sup>:** 1 Messlöffel



### **Wie geht es nach der Kur weiter?**

Bereits in der ersten Kurwoche 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 oder Jod-Probio 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:**

- **LaktoBifido:** 1 Dose (reicht für 2 Personen)
- **Regenerat *imun***<sup>4</sup>: 1 Dose / 2 Dosen
- **VerdauungsHIT**<sup>1</sup>: 1 Dose / 2 Dosen
- **Oregano-Öl Kapseln vegan:** 1 Dose
  
- **Jod-Probio:** 1 Dose (reicht für 2 Personen)
- **Ggf. Bacillus subtilis plus Nattokinase K<sub>2</sub>**<sup>2</sup>: 1 Dose (reicht für 2 Personen)

<sup>1</sup>Das in einer Tagesdosis VerdauungsHIT enthaltene Calcium unterstützt die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm. <sup>2</sup>Mit Vitamin A, Vitamin C und Zink unterstützt Bacillus subtilis *plus* Nattokinase K<sub>2</sub> die normale Funktion des Immunsystems. <sup>3</sup>Mit Zink trägt Dr. Jacob's Basenpulver *plus* zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. <sup>4</sup>Mit Selen, Zink und Folsäure unterstützt Regenerat *imun* die normale Funktion des Immunsystems.

