

## Ein Beispieltag mit 2 Shakes

In nachfolgender Anleitung zur Darmreinigung sind die angegebenen Uhrzeiten nur zur Orientierung gedacht, damit Sie ein Gefühl für die optimalen Zeitabstände bekommen. Passen Sie unser Beispiel einfach Ihrem individuellen Tagesablauf an. Werden mehrere Punkte (z. B. beim Frühstück) aufgeführt, so handelt es sich um eine Auswahl und Sie entscheiden sich für einen davon.

- 6.30 Uhr      Beginnen Sie den Tag  
- mit einem grossen Glas Wasser oder Zitronenwasser oder  
- mit einer grossen Tasse Kräutertee z. B. ein basischer Morgentee  
(z. B. von Vicopura) oder ein Brennnessel-Kräutertee für den Morgen
- 
- 6.45 Uhr      Nehmen Sie Ihren ersten Shake und trinken Sie im Anschluss daran  
ein grosses Glas Wasser.
- 
- 7.30 Uhr      Eine halbe bis eine Stunde später nehmen Sie Ihr Probiotikum und  
frühstücken – und zwar folgendes:  
- Früchte oder Fruchtsalat oder  
- frisch gepressten Frucht- oder Gemüsesaft oder  
- einen grünen Smoothie (Mixgetränk aus Früchten,  
grünem Blattgemüse und etwas Wasser) oder  
- ein basisches Müsli oder  
- Vollkorntoast mit vegetarischem Brotaufstrich und Gemüsesticks  
(Gurkenstücke, Tomaten, Radieschen, Karotten etc.)  
  
Weitere Frühstücksideen finden sie hier: Basisches Frühstück
- 
- Ab 9.30 Uhr    Als Zwischenmahlzeit können Sie im Laufe des Vormittags frische  
Früchte essen oder – wenn es ihn nicht schon zum Frühstück gab –  
einen grünen Smoothie trinken.  
  
Auch ein basischer Snack ist ideal, wozu Sie hier Vorschläge finden, die  
Sie auch gut zu Hause vorbereiten und mit zur Arbeit nehmen können:  
Basische Snacks – gesunde kleine Mahlzeiten
- 
- 12.30 Uhr      Ihr Mittagessen kann so aussehen:  
  
- Ein grosser Salat aus grünem Blattgemüse (Blattsalate, Radicchio,  
Zuckerhut, Weisskohl, Rotkohl, etc.), wenn verfügbar Wildpflanzen  
(Löwenzahn, Giersch, Vogelmiere, Melde, Portulak etc.) oder Kräutern  
und selbst gezogenen Keimlingen.  
  
Auch fein geriebene Wurzel- oder Knollengemüse sollten verwendet  
werden (z. B. Pastinaken, Rettich, Kohlrabi, Knollensellerie etc.).  
  
Die Salate werden mit einem Dressing aus frisch gepresstem Zitronen-  
oder Orangensaft und/oder Apfelessig, kalt gepressten hochwertigen  
Ölen (Hanf-, Lein- oder Olivenöl), wenn gewünscht Algenflocken  
(z. B. «Salat des Meeres» im Naturkosthandel) und Steinsalz verfeinert.  
  
- Oder eine Gemüsesuppe  
  
- Oder kurz gedünstetes Gemüse mit einer glutenfreien Beilage wie  
z. B. Esskastanien, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth oder  
Kartoffeln  
  
- Wenn Sie zu den Eiligen gehören, finden Sie hier viele Anregungen  
für ein gesundes und gleichzeitig schnelles Mittagessen: Gesundes  
Essen für Eilige  
  
Wie oben erwähnt sollten Sie Ihre Mahlzeiten höchstens zwei- bis  
dreimal pro Woche mit Fleisch, Fisch oder Sojaprodukten ergänzen.

Ab 14.30 Uhr	Im Laufe des Nachmittags trinken Sie etwa 1 Liter kohlenstofffreies Quellwasser.
16 Uhr	Als Zwischenmahlzeit können Sie eine Handvoll Mandeln essen, eine Mandelmilch trinken, einen Chia-Pudding essen oder einen anderen gesunden Snack genießen.
17 Uhr	Trinken Sie Ihren zweiten Shake eine Stunde vor dem Abendessen und trinken Sie unmittelbar nach dem Shake ein grosses Glas Wasser.
18 Uhr	Schreiten Sie zum Abendessen und nehmen Sie dazu Ihr Probiotikum. Zum Abendessen sollte es ein leicht verdauliches Gericht geben.
21 Uhr	Sie hatten um 17 Uhr keine Zeit für Ihren zweiten Shake? Dann können Sie ihn auch ab zwei Stunden nach Ihrem leichten Abendessen zu sich nehmen.
22.30 Uhr	Super wäre es, wenn Sie um diese Zeit zu Bett gehen könnten. Ihr Organismus braucht viel Kraft und Energie und somit ausreichend Schlaf, um die Entgiftung und Reinigung des Verdauungssystems bewältigen und erfolgreich abschliessen zu können.

## Ein Beispieltag mit 3 Shakes

Die Anleitung zur Darmreinigung ändert sich geringfügig, wenn Sie drei statt zwei Shakes pro Tag nehmen. Bis zum Mittag bleibt alles wie oben beschrieben.

Eine Stunde vor dem Mittagessen (oder zwei Stunden danach) wird der zweite Shake eingenommen. Im Anschluss daran trinken Sie ein grosses Glas Wasser.

Zur Zwischenmahlzeit am Nachmittag nehmen Sie Ihr Probiotikum.

Statt eines Abendessens nehmen Sie Ihren dritten Shake und trinken danach wiederum ein grosses Glas Wasser.