

# Ernährungsplan Darmsanierung

1-Wochen-Plan zum Darmaufbau nach Antibiotika

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACK
MONTAG	Haferbrei + 1 TL Flohsamenschalen + Kefir (150 ml) + Heidelbeeren	Lachsfilet gedünstet + Brokkoli + Süßkartoffeln + Sauerkraut (2 EL) + 1 EL Olivenöl	Gemüsesuppe mit Ingwer + Quinoa + Kurkuma, Petersilie	Walnüsse (Handvoll) + grüner Tee
DIENSTAG	Naturjoghurt (Vollmilch) + Chia-Samen (1 EL) + Himbeeren	Hühnerbrühe (selbst) + Möhren, Sellerie, Lauch + Sauerkraut (2 EL) + Vollkornreis	Rührei mit Spinat + Avocado + Dinkelbrot (1 Scheibe)	Apfel + Mandelmus + Kamillentee
MITTWOCH	Buchweizen-Porridge + Zimt + Birne (gewürfelt)	Linsensuppe mit Kurkuma + Sauerkraut (2 EL) + Petersilie, Zitrone + 1 Scheibe Sauerteigbrot	Forelle im Ofen + Gedünsteter Fenchel + Kartoffeln (gekocht, gekühlt)	Kefir (150 ml) + 1 TL roher Honig
DONNERSTAG	Haferbrei + Walnüsse + Heidelbeeren	Hähnchenbrust gebraten + Zucchini, Paprika, Zwiebeln + Sauerkraut (2 EL) + Quinoa	Kimchi-Bowl: Gedämpfter Reis + Kimchi (3 EL) + Ei pochiert	Möhrensticks + Hummus
FREITAG	Reiswaffeln + Mandelmus + Banane (leicht unreif) + Kefir (150 ml)	Makrele (aus der Dose) + Feldsalat, Radieschen + Sauerkraut (2 EL) + Olivenöl-Dressing	Gemüse-Curry + Kokosöl, Ingwer + Basmatireis	Kombucha (100 ml) + Reiscracker
SAMSTAG	Spiegeleier (2 Stück) + Gebackene Tomaten + Sauerkraut (2 EL)	Knochenbrühe (selbst) + Gemüsenudeln (Zoodles) + Grana Padano + Kimchi (2 EL)	Ofengemüse: Kürbis, Rote Bete, Zwiebeln + Tahini-Dressing	Dunkle Schokolade 85% (2 Stück) + Ingwertee
SONNTAG	Pancakes aus Hafermehl + Heidelbeeren + Kefir (im Teig)	Hähnchen oder Lamm + Rosmarin-Kartoffeln + Fermentierter Rotkohl (3 EL)	Miso-Suppe + Tofu + Frühlingszwiebeln + Naturreis	Mandeln (Handvoll) + Kräutertee

## Wichtige Hinweise zur Durchführung

<b>Probiotikum</b>	Täglich morgens nüchtern, 30 Min. vor dem Frühstück. Empfehlung: Omni Biotic 10 oder Innoval Mikrobiotic.
<b>Getränke</b>	Mindestens 2 Liter Wasser täglich. Kräutertees (Fenchel, Pfefferminze, Ingwer) unterstützen die Verdauung.
<b>Meiden</b>	Zucker, Alkohol, Weißmehlprodukte und Fertiggerichte für mindestens 4 Wochen konsequent meiden.
<b>Fermentiertes</b>	Sauerkraut nur unpasteurisiert. Täglich zum Mittagessen — nicht abends, um Blähungen zu vermeiden.
<b>Schlaf &amp; Stress</b>	7–8 Stunden Schlaf sind Teil der Therapie. Chronischer Stress hemmt die Darmregeneration direkt.

© Harald Erb – Heilpraktiker & Osteopath Berlin Prenzlauer Berg | Metzer Straße 20, 10405 Berlin | harald-erb.de | Terminbuchung: doctolib.de

*Dieser Ernährungsplan ersetzt keine individuelle medizinische Beratung. Bei anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Heilpraktiker oder Arzt.*