

fair
ment

**BIOM
BALANCE
KUR®**

Dein Guide

VORWORT ZUR DARMKUR

Hallo an dich! Wie schön, dass du diesen Guide in den Händen hältst. Du hast mit dem Kauf der fairment Darmkur einen sehr wichtigen Schritt in Richtung einer besseren geistigen und körperlichen Gesundheit gemacht. Dazu können wir dir nur gratulieren. Wir freuen uns, diese intensive und spannende Reise mit dir gemeinsam zu gehen. Lass uns direkt starten - aber zuerst noch ein paar Worte zu uns.

Als wir vor vielen Jahren begannen, uns intensiv mit unserer eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen, waren Begriffe wie Mikrobiom, Darm-Hirn-Achse und Leaky-Gut-Syndrom weit entfernt von der breiten Wahrnehmung. Doch die Zeiten haben sich geändert. Was einst belächelt wurde, ist heute allgemein bekannt. Die wissenschaftliche Forschung hat unser Verständnis für den Darm und seine Rolle im menschlichen Körper revolutioniert. Der Darm ist nicht länger nur ein Organ für die Verdauung, sondern ein zentrales Element für unser Wohlbefinden.

Wir, Paul und Leon, Gründer von fairment, haben unseren Weg mit der Begeisterung für Darmgesundheit 2015 begonnen. Diese Begeisterung hat uns auf eine Entdeckungsreise geführt, die uns tief in die Welt der Mikroben und ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit geführt hat. Heute konzentrieren wir uns darauf, hochwertige Darmprodukte zu entwickeln, um dein Wohlbefinden ganzheitlich zu fördern. Unsere Produkte werden mit größter Sorgfalt hergestellt und wir nutzen die Kraft von Milliarden Mikroorganismen, um deine Gesundheit von innen heraus zu unterstützen.

In der heutigen Zeit sind unsere Verdauungsorgane täglich mit einer Vielzahl an toxischen Substanzen konfrontiert und Darmerkrankungen und damit verbundene Symptome sind auf dem Vormarsch. Deshalb ist es entscheidend, die Pflege unseres Darm-Mikrobioms ernst zu nehmen. Diese ist von zentraler Bedeutung für unsere langfristige körperliche, geistige und emotionale Gesundheit. Unser Ziel ist es, dir zu helfen, ein Höchstmaß an Wohlbefinden zu erreichen, damit du dein Leben maximal genießen kannst.

Die fairment Darmkur ist ein Werkzeug für deine eigene Gesundheit. Wir laden dich ein, dich auf eine Reise in die Welt des schlausten und wichtigsten Organs - dem Darm - zu begeben. Erforsche die Zusammenhänge zwischen deinem Darm und deinem Wohlbefinden. Lerne, wie du deinen Darm pflegen kannst, um ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

Wir sind stolz darauf, dich auf deiner Reise zu begleiten. Fang am besten gleich nach dem Stöbern in diesem Guide damit an!

Deine Gesundheit liegt uns am Herzen,
Leon Benedens, Paul Seelhorst
und das fairment team

Leon Benedens Paul Seelhorst



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	01
<u>SCHNELL-START ANLEITUNG</u>	04
Was ist in der Kur enthalten?	04
Cheat-Sheet: Was nehme ich wann ein?	04
SCHRITT 1: Nimm die fairment SuperMikroben® ein	05
SCHRITT 2: Lies diesen Guide und nutze dein Symptom-Tagebuch und die Gewohnheiten-Checkliste	05
SCHRITT 3: Schau dir den digitalen Videokurs an	06
Der erste Tag	07
<u>DIE FAIRMMENT DARMKUR - SO FUNKTIONIERT SIE</u>	08
Die 3 Phasen der fairment Darmkur	08
1. Phase: SuperMikroben® - Maximale Regeneration & Milieuverbesserung	08
2. Phase: Präzisiotikum® - Positive Effekte verstärken	09
3. Phase - MegaMukosa® - Schutz aufbauen	10
Optional: EffektivEnzyme®	10
<u>DIE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN</u>	12
Warum wir Ernährungsempfehlungen geben	12
Die 3 Kategorien & 5 Nahrungsmittelgruppen der fairment Ernährungstabelle	14
Erstverschlimmerungen	16
Balance finden: Disziplin und Selbstfürsorge	17
<u>ORIENTIERUNG WÄHREND DER DARMKUR</u>	18
Ernährungsprinzipien der Darmkur erklärt	18

<u>DIE NAHRUNGSMITTELKATEGORIEN ERKLÄRT</u>	20
Protein - Tierisch oder pflanzlich?	20
Obst	21
Fette	21
Fermentierte Nahrungsmittel	21
Buntes Gemüse & Pilze	21
Kohlenhydrate & Stärkequellen	22
Gewürze & Geschmacksgeber	23
Milchprodukte	23
Getränke	23
Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte	23
Süßes und Süßungsmittel	24
Der Perfekte Teller	24
Körperwahrnehmung	28
Sonstige Tipps für deinen Darm	31
Deine Gesunde Gewohnheiten-Checkliste erklärt	32
Gute Nahrungsergänzungsmittel für den Darm	38
Bristol Stuhl-Skala	40
So nutzt du die Checkliste und das Tagebuch	42
Deine Gewohnheiten-Checkliste & Symptom-Tagebuch mit Monatsreflexion (für 12 Wochen)	44
Nach der Kur	98
Impressum	100

SCHNELL-START ANLEITUNG

Damit du den richtigen Weg in Richtung Gesundheit einschlägst, haben wir dir hier alle wichtigen Informationen zusammen getragen, die du brauchst, um in 12 Wochen dein Ziel sicher zu erreichen.

Eines ist wichtig zu Beginn: Um Erfolge zu erzielen, musst du in die Umsetzung kommen.

Dieses Handbuch fasst die wichtigsten Informationen deiner Darmkur zusammen. Arbeite es am besten parallel zu den Videos durch. Falls du gar keine Zeit findest, dir alle Video-Inhalte anzusehen, reichen als Basis auch die Informationen in diesem Guide. Das Schöne an den Videos ist, dass du sie dir auch anhören kannst, während du spazieren gehst oder deine Küche putzt. So kannst du direkt andere gesunde Gewohnheiten damit verknüpfen, um deine Zeit effektiv zu nutzen. Die Schnellstart-Anleitung verschafft dir direkt einen genauen Überblick, was du für die Darmkur zu tun hast.

Was ist in der Kur enthalten?

1 x Kur-Guide mit Symptom-Tagebuch und Gewohnheiten-Checkliste, 6 x SuperMikroben®, 3 x Präzisiotikum®, 1 x MegaMukosa®, 1 x Ernährungstabelle als Poster, 1 x Darm-Guide

Cheat-Sheet: Was nehme ich täglich ein?

CHEAT SHEET

FAIRMENT DARMKUR	Woche 1-4	Woche 5-8	Woche 9-12
Produkt	Täglich	Täglich	Täglich
SuperMikroben®	2 Kapseln	4 Kapseln	6 Kapseln
Präzisiotikum®		1 Messlöffel	2 Messlöffel
MegaMukosa®			5 Kapseln

SCHRITT 1: Nimm die fairment SuperMikroben® ein!

Der wichtigste Teil der Darmkur ist die Einnahme der fairment Produkte. Sobald dein Paket bei dir ankommt, kannst du direkt damit starten, die SuperMikroben® einzunehmen. Nimm am besten direkt 2 Kapseln zu deinem Frühstück oder einer anderen Mahlzeit ein. Die enthaltenen sporen-basierten Mikroben werden sofort in deinem Darm an die Arbeit gehen.

Zusätzlich ist es auch essenziell für die Zeit der Darmkur Zucker, Weißmehl und Alkohol zu vermeiden, da sie die bevorzugte Nahrung für die schlechten Darmbakterien sind. Und diese wollen wir unbedingt aushungern und schwächen, um mehr Platz für die guten Darmbakterien zu machen.

Dabei kann es auch ein bisschen rumpeln, aber das ist völlig normal und ein gutes Zeichen, weil du dadurch spürst, dass sich etwas tut.

SCHRITT 2: Lies diesen Guide und nutze dein Symptom-Tagebuch und die Gewohnheiten-Checkliste!

Mit deinem Symptom-Tagebuch und der Gewohnheiten-Checkliste kannst du festhalten, wie sich bestimmte Nahrungsmittel auf dein Wohlbefinden auswirken. Dies hilft dir, zu erkennen, was dir vielleicht nicht so gut bekommt. Eine Gewohnheiten-Checkliste sowie das Symptom-Tagebuch zum Eintragen findest du am Ende dieses Guides ab Seite 44.

So kannst du Muster erkennen und für dich herausfinden, was dir guttut und was nicht. Außerdem behältst du den Überblick darüber, welche fantastischen Erfolge du während der Darmkur erlebst und was sich alles verändert.

Nach jeder Phase findest du außerdem eine Doppelseite mit einer Monatsreflektion. Dort kannst du dir alles notieren, was dir in diesem Monat aufgefallen ist, wofür du dankbar bist und was du dir für den nächsten Monat vornimmst.

Wenn du auf Reisen gehst oder unterwegs bist, dann vergiss nicht, deinen Guide mitzunehmen.

Halte dich zunächst bei der Auswahl von Nahrungsmitteln an die Gewohnheiten-Checkliste. Wir empfehlen dir zusätzlich, die im Paket beiliegende Ernährungstabelle an deinen Kühlschrank zu hängen. Dort findest du unsere Ernährungsempfehlungen und eine Einteilung bestimmter Nahrungsmittel in verschiedene Kategorien. Daran kannst du dich beim Einkaufen und der Zusammenstellung deiner Mahlzeiten orientieren. Eine Erklärung, wie du die Tabelle am besten nutzt, findest du auf Seite 38.

Egal, wegen welcher Symptome du die Kur gestartet hast, du wirst wahrscheinlich neben der Verbesserung deiner Symptome schon nach spätestens 3-4 Wochen viele weitere Verbesserungen bemerken.

Achte auf Dinge wie:

- dein Energielevel
- deine Stimmung
- deine Haut
- geistige Klarheit
- Körperform
- Körpergewicht
- Appetit / Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel
- Deine Libido

SCHRITT 3: Schau dir den digitalen Videokurs an!

Vielleicht bist du nicht der größte Fan vom Lesen oder hast keine Lust, dir erstmal den ganzen Guide durchzulesen, bevor du starten kannst. Deshalb haben wir dir nochmal alle Inhalte aus diesem Guide im Video-Format aufgenommen.

Du solltest beim Kauf deines Pakets per E-Mail den Zugang zum Login-Bereich erhalten haben. Sobald du dich eingeloggt hast, kannst du direkt starten. In deinem digitalen Videokurs erwarten dich wichtige Informationen und praktische Ratschläge, die dir bei deiner Reise helfen werden. Du hast nun uneingeschränkten Zugang zu sämtlichen Inhalten und kannst dir die Videos beliebig oft anschauen. Am besten schaust du dir zuerst das Willkommensvideo an. Damit bist du bestens vorbereitet auf deinen Weg Richtung besserer Gesundheit.

DER ERSTE TAG

**WAS MÖCHTE ICH MIT DER
DARMKUR FÜR MICH BEWIRKEN?**

DATUM

/ /

NOTIZEN

WAS MOTIVIERT MICH DIESE KUR ZU MACHEN?

Schreibe deine Motivation auf, um immer wieder auf den ersten Tag zurück zu kommen, wenn du eine Portion Motivation brauchst!

**WAS SIND MEINE
SYMPTOME?**

DIE FAIRMMENT DARMKUR

So funktioniert sie

Die 3 Phasen der BiomBalance® Kur

Drei wichtige Schritte sind nötig, um in 12 Wochen die Kontrolle über deine Darmgesundheit zurückzugewinnen:



1. Phase: SuperMikroben® - Maximale Regeneration & Milieuverbesserung

Die 1. Phase der BiomBalance® Kur, die 4 Wochen andauert, startet mit unserem SuperMikroben®-Probiotikum. Stelle dir die Mikroben wie fleißige Gärtner vor, die sich um deinen inneren Garten, deinen Darm, kümmern. An diesem Ort befinden sich Millionen und Abermillionen von Pflanzen, Pilzen, Unkraut und Tieren, die dort gemeinsam leben. Die SuperMikroben® helfen auf der einen Seite, diejenigen Pflanzen und Tiere, die besonders wertvoll für deinen Garten sind, zu stärken und auf der anderen Seite das Unkraut und die Schädlinge zu schwächen und zu verdrängen.

Die SuperMikroben® enthalten 3 sporen-basierte Bakterien-Spezies, die in klinischen Studien an Menschen und tausenden weiteren Studien über die letzten 60 Jahre hervorragende Ergebnisse in Bezug auf die Verbesserung der Darmgesundheit erzielten.

Sie haben viele einzigartige Eigenschaften, die sie von herkömmlichen Probiotika unterscheiden:

- 1 Sie überleben von Natur aus den Weg in den Darm - auch ohne Kapsel
- 2 Sie können sich lange in unserem Darm ansiedeln

- 3 Sie überleben den Kontakt mit Antibiotika während einer Antibiotikakur
- 4 Sie sind lange haltbar und zu 100 % lebendig, auch ungekühlt
- 5 Sie sind hitzeresistent und können in Kaffee oder Tee getrunken werden
- 6 Sie verursachen generell keine Histaminreaktionen
- 7 Sie fördern das Wachstum wichtiger Schlüssel-Spezies im Darm
- 8 Sie gehören zu den bestuntersuchten Mikroben der Welt und werden weltweit seit über 50 Jahren erfolgreich als Antibiotika-Ersatztherapie eingesetzt
- 9 Sie zeigten in Humanstudien die Reduzierung von Markern für einen durchlässigen Darm (*Leaky-Gut*)



Und das bewirken sie in deinem Körper:

- Sie können schlechte Bakterien verdrängen, indem sie mit ihnen um den Platz und Ressourcen in der Darmflora konkurrieren, was an den ersten 2-3 Tagen auch zu Erstverschlimmerungen deiner Symptome führen kann.
- Sie können Verbindungen produzieren, die anderen probiotischen Bakterien helfen, zu überleben und zu gedeihen.
- Sie schaffen eine gesunde Mikrobiom-Umgebung.
- Sie unterstützen das Immunsystem im Kampf gegen Krankheitserreger.

Die Mischung aus einer auf dich abgestimmten Entlastung möglicher Stressoren, einer hohen Nährstoffzufuhr und der Wirkung der Mikroben bereitet dich optimal auf Phase 2 vor.

Einnahme: Ein "Muss" zur Einnahme gibt es bei sporen-basierten Probiotika nicht. Die Mehrheit unserer Kund:innen nimmt die 2 Kapseln ganz einfach morgens zusammen zum Frühstück ein. Es spielt keine Rolle, ob du sie vor, zu oder nach einer Mahlzeit einnimmst oder sogar in 2 Dosen aufteilst. Du kannst sogar den Kapselinhalt in heiße oder kalte Getränke oder Speisen geben, das tut ihrer Wirkungsweise keinen Abbruch.

Die Einnahme zu einer Mahlzeit bietet unmittelbare Kohlenstoffquellen für die Mikroben, sodass sie sofort im Darm in Aktion treten können. Außerdem helfen die Mikroben bei der Verdauung der Nahrung, sodass Nährstoffe aus deiner Mahlzeit gewonnen werden können.

2. Phase: Präzisiotikum® - Positive Effekte verstärken

Nach 4 Wochen beginnt Phase 2 in der unser Präzisiotikum® hinzukommt, welches wie ein guter Dünger für deinen Garten funktioniert. Intelligent konzipierte, präzise PRÄbiotika ernähren gezielt nur deine guten Bakterien im Dickdarm und verstärken den Effekt der SuperMikroben® aus der 1. Phase. Ab Woche 5 nimmst du also das Präzisiotikum und zusätzlich eine erhöhte Dosis von 4 Kapseln SuperMikroben ein. Dies ermöglicht es den guten Bakterien aufzublühen und sich zu vermehren und gibt ihnen einen klaren Vorteil gegenüber Krankheitserregern.

Denn du hast Bakterien in deinem Mikrobiom, die wichtige und gute Aufgaben in deinem Darm erfüllen und die für deine Gesundheit entscheidend sind. Aber dort sind auch "schlechte" Bakterien vertreten. Sie sorgen für Fäulnisgase in deinem Darm, wodurch nervende und schmerzhaft Blähungen oder andere Verdauungsbeschwerden entstehen können.

Ihre bevorzugte Nahrung sind Zucker und einfache Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten. Es ist sehr wichtig, dass wir ihnen ihre Nahrung entziehen, damit sie absterben.

Vielleicht hast du auch schon mal gehört, dass sich deine Darmbakterien von Ballaststoffen ernähren. Das sind für uns Menschen unverdauliche Bestandteile aus der Nahrung, die dafür aber als Nahrung für unsere Darmbakterien dienen.

Hier kommt das fairment Präzisiertikum® ins Spiel. Du kannst dir das wie einen speziellen Dünger für deine guten Bakterien vorstellen, den die Parasiten oder schlechten Bakterien überhaupt nicht mögen. Er lässt diejenigen Bakterienstämme, die besonders wichtig für deine Gesundheit sind, gedeihen und florieren.

Ab dieser Phase kannst du auch die Nahrungsmittel der nächsten, weniger intensiven Kategorie einführen. Führe am besten nur alle 3 Tage ein neues Nahrungsmittel ein und beobachte, wie es dir geht. Manchmal kann es bis zu 72 Stunden dauern, bis sich eine Reaktion auf ein Nahrungsmittel äußert.

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Wenn du zu irgendeinem Punkt Fragen hast, helfen wir dir sehr gerne weiter. Du hast folgende Möglichkeiten, Unterstützung zu bekommen:

Bei Fragen oder Unsicherheiten schreib uns gerne direkt eine Mail: darmkur@fairment.de

Hier findest du außerdem Antworten auf die meistgestellten Fragen anderer Kund:innen: <https://support.fairment.de/de-DE>

Ansonsten hast du auch die Möglichkeit, dich mit der fairment Darmkur Community auszutauschen. Den Zugangslink zur Gruppe hast du bereits in deiner Willkommensmail erhalten.

Du solltest ab Phase 2 bereits einige positive Effekte des ersten Monats gespürt haben.

Einnahme: Das Pulver ist geschmacksneutral und löst sich leicht in Wasser, Tee oder Kaffee und kann in fast jedes Getränk, aber auch Frühstücksbrei, Suppen und Joghurt gemischt werden. Es ist egal, zu welcher Tageszeit du es einnimmst. Schau einfach, wie es am besten in deinen Alltag hineinpasst. Am einfachsten und wirkungsvollsten ist es, wenn du es morgens zusammen mit den SuperMikroben® zu oder vor deinem Frühstück einnimmst. Mische einfach einen 1/2 Löffel (die beiliegende Dosierhilfe macht es einfach) des Präzisiertikums® in ein Getränk. Genieße es einmal täglich, beginne vorzugsweise mit 1/2 Messlöffel täglich für 1 Woche und erhöhe die Dosis dann auf 1 Messlöffel täglich und ab dem 2. Monat auf 2 Messlöffel täglich.



Hinweis: Ist dein Darm sehr empfindlich? Leidest du vielleicht sogar unter SIBO oder Reizdarm und meidest FODMAP-reiche Lebensmittel? Dann warte am besten bis zum dritten Monat mit der Einnahme des Präzisiertikums. Starte dann erstmal mit einer sehr kleinen Menge, wie 1 Messerspitze und taste dich langsam an größere Mengen heran. Solltest du es zu Beginn nicht vertragen, kannst du auch mal ein paar Tage Pause machen und später wieder einen Versuch starten.

3. Phase: MegaMukosa® - Schutz aufbauen

Nach 8 Wochen beginnt Phase 3. Ab hier nimmst du 6 Kapseln SuperMikroben, 2 Messlöffel Präzisiertikum (bei guter Verträglichkeit) und

5 Kapseln MegaMukosa parallel zueinander ein. Dein Darm und dein Mikrobiom sind nun durch die Phasen 1 und 2 bereits gestärkt und neu konditioniert. Diesen Effekt verstärken wir in Phase 3 noch ein weiteres Mal und unterstützen den Darm zusätzlich bei der Entgiftung. Parallel dazu bauen wir mit den richtigen Hilfsstoffen deine Darmschleimhaut auf und stärken sie, sodass der Effekt der Darmkur möglichst lange anhält.



MegaMukosa® ist wie der Zement, der die Gartenmauer deines Darms stärkt und den Bakterien aus den SuperMikroben® ein sicheres Zuhause gibt.

Die Schleimhaut in deinem Darm ist wie eine Gartenmauer, die die Außenwelt von deiner Innenwelt trennt. Sie ist unser Abwehrsystem und der Ort, wo unser Immunsystem alles überprüft, was in den Körper gelangt. Diese Mauer ist über hundertfünfzig mal größer als deine Haut!

Zusätzlich dazu brauchst du eine Art Kontrollsystem für die Immunantwort innerhalb der Schleimhaut selbst. Dein Immunsystem soll nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig reagieren. Daher befinden sich im MegaMukosa® auch Immunglobuline (IgGs). Diese sind wie Wachhunde, die deinen Garten beschützen, Alarm schlagen, komplexe Abläufe überwachen und helfen, Entzündungen in der Darmschleimhaut zu reduzieren und eine gesunde Immunantwort zu steuern.

Bei fairment haben wir uns diesem ganzheitlichen Ansatz der Darmrestauration verpflichtet. Er beinhaltet fleißige Gärtner (SuperMikroben®), ihren Dünger (Präzisiotikum®) und natürlich Zement (MegaMukosa®) zum Aufbau der Mauer. Diese Ressourcen helfen dir, deine

Darmflora und deine Darmbarriere stark und gesund zu halten.

Im dritten Monat kannst du zudem die Nahrungsmittel der Kategorie "Suspekt" einführen, falls du es nicht schon getan hast. Führe auch hier am besten nicht zu schnell zu viele verschiedene Nahrungsmittel ein und beobachte deine Körperreaktionen genau.

Einnahme: Nimm die 5 Kapseln am besten etwa 2 Stunden vor dem Schlafengehen mit etwas Wasser ein. Du reagierst empfindlich auf Milchprodukte? Dann starte erstmal mit 1 oder 2 Kapseln, um deine Verträglichkeit zu testen. Zusätzlich kann es in dem Fall helfen, wenn du sie zusammen mit den EffektivEnzymen einnimmst oder die Kapseln über den Tag verteilt einnimmst.

Optional: EffektivEnzyme®:

Falls du vor oder zu Beginn der Darmkur bereits viel mit akuten Verdauungsproblemen, Übelkeit, Blähungen und Aufgebläetheit zu kämpfen hattest oder hast, sind die Enzyme eine fantastische Unterstützung für den Anfang.


Diese Enzyme können die Verdauung von Nahrungsmitteln verbessern und helfen, Nährstoffe effektiver aufzuspalten und aufzunehmen. Sie können während einer Darmkur dazu beitragen, Blähungen und Unwohlsein zu reduzieren und die allgemeine Darmfunktion zu verbessern. Falls du weißt, dass du Proteine, Fette oder Milchprodukte nicht gut verdaust, nimm ggf. die EffektivEnzyme® von fairment dazu, bis du dich daran gewöhnt hast. Nimm dann zu jeder Hauptmahlzeit eine Kapsel mit einem Schluck Wasser ein.



DIE ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN

Warum wir Ernährungsempfehlungen geben

Klar, du kannst auch einfach nur die Produkte einnehmen und sonst nichts an deiner Ernährungs- und Lebensweise ändern. Auch das wird dir schon sehr helfen und deine Gesundheit verbessern. Allerdings möchten wir dir auch nicht dein volles Gesundheitspotential vorenthalten, das du erreichen kannst, wenn du dir unsere Ratschläge zu Herzen nimmst und umsetzt.



Natürlich ist niemand perfekt und es kann auch mal sein, dass wir schwach werden. Wenn das passiert, mach dich bitte nicht fertig, sondern folge am nächsten Tag einfach weiter den Empfehlungen. Aber Achtung, manchmal reichen geringe Mengen eines bestimmten Nahrungsmittels, um uns für Tage wieder aus der Bahn zu werfen. Sei dir dessen bewusst und überlege dir gut, ob es dir das wert ist.

Und keine Angst: Jeder von uns hat seine Marotten und Lieblingspeisen, die einfach eine wichtige Bedeutung in unserem Leben haben. Und die sollst du nach der Kur langfristig auch weiterhin genießen dürfen.

Die fairment Ernährungstabelle erklärt

Die Empfehlungen von fairment grenzen sich zu vielen anderen Darmkuren ab, die vor allem auf eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise setzen. Möchtest du keinen Ernährungsempfehlungen folgen, hast du natürlich auch die Möglichkeit nur die fairment Darmprodukte einzunehmen und deine Ernährungsweise, die für dich gut funktioniert, weiterzuführen. Auch eine vegetarische Ernährungsweise ist mit unseren Ernährungsempfehlungen möglich.

Unsere Herangehensweise möchten wir dir gerne im Folgenden erklären.





Sie orientiert sich an den folgenden Kriterien für Nahrungsmittel:

- Wie hoch der Nährstoffgehalt ist
- Wie gut der Körper die Nährstoffe daraus aufnehmen kann
- Wirkung auf das Mikrobiom (*gute Mikroben füttern, schlechte aushungern*)
- Hätten unsere Vorfahren Zugriff auf diese Menge dieses Nahrungsmittels gehabt?
- Gehalt an toxischen Stoffen (*Umwelt-, Agrar- und Pflanzengifte*)
- Allergie-, bzw. Intoleranz-Potenzial
- Wirkung auf den Blutzucker

Unsere Prinzipien sind eine Orientierung für Menschen, die sich einfach wohler in ihrer Haut fühlen wollen, ihre mentale und körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen möchten, aber auch geeignet für Menschen, die:

- an Darmproblemen leiden
- an darmbedingten Symptomen wie Hautproblemen, Depressionen, Übergewicht, Brain-Fog usw. leiden
- chronische gesundheitliche Probleme haben
- an Schmerzen leiden
- an Allergien leiden

Die Empfehlungen zielen dabei lediglich auf das Optimieren der Gesundheit ab und erheben nicht den Anspruch:

- alle Nahrungsmittel, die es gibt, zu beinhalten
- jeden Menschen der Welt so ernähren zu können
- die perfekte Ernährung für jeden Menschen und jede Situation zu sein
- die moralisch beste Wahl für jeden zu sein



DIE 3 DARMPFLEGE-KATEGORIEN & 5 NAHRUNGSMITTELGRUPPEN DER FAIRMMENT ERNÄHRUNGSTABELLE

Deine Symptome sagen etwas über den Zustand deines Darms aus. Daher haben wir ein Ernährungsprogramm entwickelt, das optimal auf deine individuelle Situation zugeschnitten ist. Je nach Schweregrad deiner Symptome teilen wir dich in eine von Darmpflege-Kategorien ein:

Intensiv = Du hast starke Beschwerden oder eine dir schon bekannte Erkrankung. Deshalb braucht dein Darm eine besonders intensive Pflege.

Medium = Du hast leichte Beschwerden und/oder Allergien/Intoleranzen.

Sanft = Dir geht es im Großen und Ganzen gut, aber da ist noch Luft nach oben. Eine sanfte Kur ist für deinen Darm ausreichend.

Wenn dein Darm sehr gereizt ist, macht es Sinn, ihn maximal zu entlasten und ihm gleichzeitig die höchste Dichte an wichtigen Bausteinen aus der Nahrung zu liefern, die er zur Erholung braucht. Daher eliminieren wir die für deine Situation wahrscheinlichsten Störfaktoren und achten gleichzeitig darauf, uns besonders auf die Nahrungsmittel zu fokussieren, die den positivsten Effekt haben. Wir wollen den Darm in Monat 1 maximal entlasten. Gleichzeitig schaffen wir so eine Grundlage, dich dafür zu sensibilisieren, welche Lebensmittel dir eigentlich guttun und welche nicht. Du findest die Nahrungsmittelgruppen auf der beiliegenden

Ernährungstabelle im Detail aufgelistet und weiter hinten im Guide auf Seite 20-23 auch nochmal im Detail erklärt.

Keine Angst, mit jeder Phase, die du gemeistert hast, werden die Ernährungsempfehlungen lockerer. Du rutschst nach jeder Phase in eine weniger intensive Kategorie. Achte aber darauf, langfristig wieder eine größere Auswahl an Lebensmitteln zu etablieren, um die Vielfalt in deinem Mikrobiom zu fördern.




Um herauszufinden, welche Darmpflege-Kategorie wir dir empfehlen, scanne weiter unten den QR-Code und mache das Gesundheits-Quiz oder nutze den Link in deiner Willkommensmail. Falls du ohne Quiz direkt starten möchtest, kannst du auch einfach grob deine Beschwerden selbst bewerten.

Nimm an dieser Stelle am besten die Ernährungstabelle aus deinem Paket zur Hand, bevor du weiterliest. Du findest dort eine Vielzahl an Nahrungsmitteln, die wir in die 5 Nahrungsmittelgruppen Optimal, Gut, Suspekt, Problematisch und Toxisch eingeteilt haben. An dieser Tabelle solltest du dich für die Zeit der Darmkur orientieren. Manche Nahrungsmittel kommen der Einfachheit halber in mehreren Kategorien vor.



Finde heraus, welche Darmpflege-Kategorie wir dir empfehlen!

www.fairment.de/darmkurquiz

BESCHWERDEGRAD	Darmpflege-Kategorie	Erlaubte Lebensmittel laut Tabelle
Keine bis leichte Beschwerden	SANFT	 OPTIMAL, GUT, SUSPEKT
moderate Beschwerden	MEDIUM	 OPTIMAL, GUT
starke Beschwerden	INTENSIV	 OPTIMAL

Beispiel 1:

Du landest in der Darmpflege-Kategorie **“Sanft”**.

Monat 1, 2 & 3: Sanft: Empfehlenswert sind Nahrungsmittel mit dem Label “Optimal + Gut + Suspekt”

Beispiel 2:

Du landest in der Darmpflege-Kategorie **“Medium”**.

Monat 1: Medium: Empfehlenswert sind Nahrungsmittel mit dem Label “Optimal + Gut”

Monat 2 & 3: Sanft: Empfehlenswert sind Nahrungsmittel mit dem Label “Optimal + Gut + Suspekt”

Beispiel 3:

Du landest in der Darmpflege-Kategorie **“Intensiv”**.

Monat 1: Intensiv: Empfehlenswert sind Nahrungsmittel mit dem Label “Optimal”

Monat 2: Medium: Empfehlenswert sind Nahrungsmittel mit dem Label “Optimal + Gut”

Monat 3: Sanft: Empfehlenswert sind Nahrungsmittel mit dem Label “Optimal + Gut + Suspekt”

Schaue dir gern jetzt schon mal die Nahrungsmittelkategorien Optimal, Gut und Suspekt auf deiner Ernährungstabelle an.

ACHTUNG: Achte jedes Mal, wenn du die Darmpflege-Kategorie wechselst und neue Lebensmittel wieder integrierst genau darauf, wie dein Körper reagiert. Oft kann es bis zu 72 Stunden dauern, bis sich Symptome wie Hautreaktionen oder Schmerzen zeigen. Deshalb kann es sinnvoll sein, nicht zu viele neue Lebensmittel auf einmal wieder einzuführen, sondern nur alle 3 Tage ein neues Lebensmittel zu integrieren. In deinem Symptom-Tagebuch weiter hinten im Guide kannst du alles notieren, was dir auffällt. Wenn du von einer Kategorie in die nächste wechselst, dann achte unbedingt genau darauf, wie dein Körper reagiert. Ein neues Lebensmittel macht dir zu schaffen? Dann lasse es erstmal noch eine Weile weg oder nimm es nur in kleinen Mengen zu dir.

Falls du zwischendurch Schwierigkeiten hast, dranzubleiben, vergiss nicht: **Im Idealfall verträgst du natürlich am Ende der Kur wieder alle Nahrungsmittel, die dir vorher Probleme bereitet haben.** Bleib also dran und erinnere dich immer wieder daran, dass der Verzicht nur kurzfristig ist, damit du nach der Darmkur wieder beschwerdefrei essen kannst. Bedenke aber auch, dass alle Nahrungsmittel, die in der Ernährungstabelle unter Suspekt, Problematisch und Toxisch stehen, auf Dauer immer wieder dazu beitragen können, dass es dir gesundheitlich nicht optimal geht.

ERSTVERSCHLIMMERUNGEN

Darmregeneration, gerade wenn ein Ungleichgewicht über Jahre hinweg aufgetreten ist, braucht leider manchmal etwas Zeit und Geduld.

SuperMikroben®

In den ersten Tagen der SuperMikroben® Einnahme können bei einigen Menschen tatsächlich ab und an kleine Erstverschlimmerungen auftreten, da die Mikroben den Darm ordentlich "aufräumen". Wenn du also unangenehme Reaktionen verspürst, dann ist das zwar nicht angenehm, aber ein gutes Zeichen, denn es deutet darauf hin, dass die SuperMikroben® wirken. Die schädlichen Keime, die absterben, versuchen sich ein letztes Mal zu wehren und setzen beim Absterben Stoffe frei, die alle möglichen Symptome hervorrufen können. Dies können dann Blähungen, Durchfall, Migräne, Übelkeit oder einfach ein Völlegefühl oder Verstopfung sein. Auch Hautreaktionen sind möglich. Dein Körper ist jetzt fleißig am Arbeiten, sodass in deinem Darm bald wieder Ordnung geschaffen ist.

Präzisiotikum®

Auch wenn du das Präzisiotikum® zum ersten Mal einnimmst, kann es tatsächlich zu einigen anfänglichen Nebenwirkungen kommen. Hier ist der Grund dafür:

Präbiotika wirken, indem sie die Darmbakterien fördern, die für deine Gesundheit wichtig sind. Wenn deine Darmflora in dem Moment noch etwas unausgeglichen ist, kann die Einnahme von Präbiotika anfangs zu einer Verschiebung in der Zusammensetzung deiner Darmbakterien führen. Dies kann vorübergehend zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Gasbildung und Durchfall führen.

Falls du zu starke Nebenwirkungen spüren solltest, probiere gegebenenfalls eine geringere Dosis oder setze die Produkte für eine kurze Zeit ab. Starte später noch einmal und beobachte deinen Körper und gib ihm in der Zeit extra viel Ruhe.

Auch weitere Faktoren spielen hier immer ganzheitlich eine Rolle. Deshalb ist es sinnvoll, unsere weiteren Hinweise und Tipps zu deinem Lebensstil zu beachten.

Vor allem ist das konsequente Dranbleiben über den gesamten Zeitraum unser Tipp Nummer 1.

MegaMukosa®

Das MegaMukosa® ist grundsätzlich sehr gut verträglich. Solltest du aber unter einer Laktoseintoleranz oder einer Milcheiweißallergie leiden, kann es sein, dass du in den ersten Tagen Hautreaktionen oder sonstige typische Reaktionen wahrnimmst. Du kannst gerne versuchen parallel zum MegaMukosa® unsere EffektivEnzyme® einzunehmen, um die Verträglichkeit zu verbessern. Zu diesem Zeitpunkt der Darmkur sollte sich dein Darmzustand allerdings bereits enorm verbessert haben. Solltest du dennoch Nebenwirkungen spüren, kann das darauf hindeuten, dass dein Darm auch über die Kur hinaus weitere Pflege benötigt.

BALANCE FINDEN DISZIPLIN UND SELBST- FÜRSORGE

Die negative Wirkung von Stress auf deinen Darm solltest du nicht unterschätzen. Dich stresst die strenge Ernährungsumstellung? Dann wähle eine Kategorie, die leichter für dich umzusetzen ist oder finde Wege für dich, die Umstellung einfacher zu gestalten.

Und ja, wir wissen es alle, es ist nicht einfach, in unserer heutigen Welt den 1000 Versuchungen zu widerstehen. Dein Umfeld wird dich vielleicht nicht verstehen und es wird nicht immer leicht für dich sein, dranzubleiben, das wissen wir. Vorbereitung ist alles, daher empfehlen wir dir, alle Inhalte der fairment Darmkur genau anzuschauen. Food Prepping (*Vorkochen*) kann für das Durchhaltevermögen zum Beispiel Wunder wirken.

Ein ausgewogener Ansatz, der Selbstfürsorge und Flexibilität erlaubt, fördert nicht nur dein Wohlbefinden, sondern trägt auch zu einem nachhaltigen und erfolgreichen Verlauf deiner Darmkur bei. Sei immer stolz auf alles, was du bereits geschafft hast. Jeder noch so kleine Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung und dafür kannst du dich auf jeden Fall feiern.

Versuche also dranzubleiben und möglichst wenige Ausnahmen zu machen, insbesondere, wenn du in die Darmpflege-Kategorie "Intensiv" eingeteilt bist. Du kannst uns glauben, dass es sich wirklich lohnen wird, standhaft zu bleiben und diese Reise bis zum Ziel weiterzugehen, auch wenn dir Herausforderungen begegnen werden und du manchmal kurz vom Weg abkommst.

Wichtig ist auch immer im Hinterkopf zu behalten, dass du diese Art von Ernährung nicht dein Leben lang durchhalten sollst, sondern dass dahinter ein ausgeklügeltes System steckt. Im Laufe der Kur kannst du nach und nach mehr Lebensmittel integrieren und solltest dann nach der Kur wieder mehr Lebensmittel vertragen können.

ORIENTIERUNG WÄHREND DER DARMKUR

Jetzt weißt du grob Bescheid, wie unsere Darmkur funktioniert und welche Punkte entscheidend für deinen Erfolg sind. Im Folgenden geben wir dir genauere Ernährungs- und Lifestyle-Tipps für die Kur mit. Wie gesagt, gib dir Zeit, diese zu studieren und auszutesten. Habe nicht den Anspruch, von heute auf morgen alles umzusetzen.

Außerdem helfen dir diese Orientierungspunkte, auch nach der Darmkur schlaue und gesunde Entscheidungen zu treffen und für dich individuell einschätzen zu können, worauf es ankommt.

ERNÄHRUNGSPRINZIPIEN DER DARMKUR ERKLÄRT

Im Ernährungs-Dschungel aus Zeitschriften, Fernsehsendungen oder auch dem Bekanntenkreis, hast du bestimmt schon viele (*teilweise gegensätzliche*) Meinungen dazu gehört, wie gesund bestimmte Nahrungsmittel(-gruppen) sind. Wir denken, dass Ernährung ein sehr individuelles Thema ist und es nicht sinnvoll ist, auf ewig, pauschal bestimmte Nahrungsmittel zu verteufeln.

Viel sinnvoller ist es, sich damit auseinanderzusetzen, auf welche Kriterien es ankommt, die ein Nahrungsmittel für dich persönlich zu einem gesunden und förderlichen Treibstoff für deinen Körper machen können. Hier haben wir dir deshalb unsere Prinzipien aufgezählt, nach denen wir Nahrungsmittel bewerten.

Nährstoffgehalt

Der Nährstoffgehalt von Nahrungsmitteln ist entscheidend für die Unterstützung unserer allgemeinen Gesundheit und Vitalität. Eine hohe Zufuhr von Vitaminen, Mineralien und anderen essenziellen Nährstoffen aus der Nahrung stärkt das Immunsystem, fördert die mentale Gesundheit und reduziert das Risiko chronischer Krankheiten.

Verfügbarkeit der Nährstoffe für den Körper

Nicht alle in Nahrungsmitteln enthaltenen Nährstoffe sind für den Körper leicht zugänglich. Die Bioverfügbarkeit bezieht sich darauf, wie gut unser Körper Nährstoffe aufnehmen und nutzen kann. Zum Beispiel sind Eisen und Zink aus tierischen Quellen für den Körper leichter aufzunehmen als aus pflanzlichen Quellen.

Umweltgifte

Umweltgifte, wie Schwermetalle und Pestizide, können sich in Nahrungsmitteln ansammeln und unsere Gesundheit beeinträchtigen. Bist du dauerhaft diesen Toxinen ausgesetzt, kann sich das Risiko für verschiedene Krankheiten erhöhen. Beispielsweise können hohe Mengen an Quecksilber in einigen Fischarten Darmprobleme und viele weitere neurologische Probleme verursachen.

Pflanzengifte

Einige Pflanzen produzieren natürliche Toxine als Abwehrmechanismen gegen Schädlinge. Diese können bei Menschen zu Verdauungsproblemen oder Allergien führen. Zum Beispiel können Lektine in rohen Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Linsen den Darm reizen. Gluten in Getreide kann das Immunsystem schwächen und die Darmschleimhaut durchlässig machen. Phytinsäure in Nüssen kann die Aufnahme von Mineralstoffen wie Zink oder Eisen hemmen.

Evolutionäre Verfügbarkeit

Die Nahrungsmittel, die unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren konsumierten, haben unsere genetische Anpassung an bestimmte Diäten beeinflusst. Ein Verständnis der evolutionären Verfügbarkeit kann uns helfen, Nahrungsmittel zu wählen, die besser zu unserer genetischen Veranlagung passen. Zum Beispiel sind viele Menschen nicht an den Verzehr großer Mengen verarbeiteter Kohlenhydrate wie Nudeln oder Weißbrot angepasst. Heute sind diese Nahrungsmittel aber Hauptbestandteil auf den Tellern vieler Menschen, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Wirkung auf das Mikrobiom

Das Mikrobiom, also die Gemeinschaft von Mikroorganismen in unserem Darm, spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Eine ausgewogene Darmflora unterstützt die Verdauung, das Immunsystem und kann sogar unsere Stimmung beeinflussen. Ein Übermaß an schädlichen Bakterien, z.B. durch den Verzehr von zu viel Zucker, kann jedoch zu Dysbalancen und gesundheitlichen Problemen führen.

Allergie- bzw. Intoleranz-Potenzial

Einige Nahrungsmittel können allergische Reaktionen oder Intoleranzen auslösen. Es ist wichtig, solche Nahrungsmittel zu identifizieren und zu vermeiden, um Verdauungsprobleme, Hautausschläge oder andere Symptome zu verhindern. Zum Beispiel können Menschen mit Laktoseintoleranz Bauchschmerzen bekommen, wenn sie Milchprodukte konsumieren.

Wirkung auf den Blutzucker

Die Art und Menge der Kohlenhydrate in unserer Nahrung kann unseren Blutzuckerspiegel beeinflussen. Ein stabiler Blutzuckerspiegel unterstützt die Energie und Konzentration, während Schwankungen zu Müdigkeit, Reizbarkeit und langfristig zu Krankheiten wie Diabetes führen können. Beispielsweise können verarbeitete Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt oder zu viele Früchte oder Säfte ohne Proteinbeilage und ohne viel körperliche Bewegung zu schnellen Blutzuckerspitzen führen.

DIE NAHRUNGSMITTEL-KATEGORIEN ERKLÄRT

Wir haben uns dagegen entschieden, dir einen strikten Ernährungsplan auf den Weg zu geben, da jeder Mensch individuelle Vorlieben hat.

Stattdessen möchten wir dir zeigen, wie du eigenständig die Nahrungsmittel so auswählen kannst, dass sie dich optimal versorgen.

Für Inspiration zu Rezepten oder Listen von gesünderen Alternativen für bestimmte Nahrungsmittel schau dir bitte die PDFs und das Rezeptheft in deinem digitalen Bereich an.

Nahrungsmittel lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen. Zum Beispiel gibt es die 3 großen Gruppen der Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Innerhalb dieser Kategorien können diese Nahrungsmittel dann wieder in Unterkategorien aufgeteilt werden.

In deiner Ernährungstabelle findest du folgende Kategorien, an denen du dich orientieren kannst, um deine Mahlzeiten richtig aufzubauen.

Protein - Tierisch oder pflanzlich?

Proteine sind für dich unverzichtbar. Sie unterstützen nicht nur den Aufbau und die Reparatur deiner Körperzellen, sondern fördern auch eine gesunde Darmflora. Eine ausgewogene Proteinzufuhr kann helfen, Entzündungen im Darm zu reduzieren und die Darmbarriere zu stärken. Zudem sorgen Proteine für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, was deiner Verdauung zugutekommt und dich vor schlechten Ernährungsentscheidungen zu späteren Zeitpunkten schützt.

Sie sind vor allem in tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchpro-

dukten, aber auch in geringeren Mengen und schlechterer Verfügbarkeit für den Körper in pflanzlichen Quellen wie Hülsenfrüchten oder Samen enthalten. Artgerechte Haltung und Wild oder auch Bio-Qualität sind bei tierischen Quellen zu bevorzugen. Verarbeitetes Fleisch wie Wurst, Schinken oder konventioneller Speck oder minderwertige Tierprodukte aus der Massentierhaltung können wiederum Entzündungen in deinem Körper fördern. Falls du tierische Proteine nicht gut verdauen kannst, iss die Proteine als Erstes und dann erst die Beilage und nimm ggf. unsere fairment EffektivEnzyme® dazu, bis du dich daran gewöhnt hast.

Wir wissen, dass dies ein sensibles Thema ist und die Auswahl tierischer Nahrungsmittel mit moralischen, ökologischen und ernährungsphysiologischen Überlegungen verknüpft ist. Jeder sollte deshalb für sich entscheiden, ob und wie solche Nahrungsmittel in die eigene Ernährungsweise integriert werden sollten.

Du ernährst dich vegetarisch? Kein Problem. Auch für dich ist diese Darmkur bestens geeignet. Du solltest jedoch ein paar Dinge beachten: Viele pflanzliche Proteinquellen wie Soja, Bohnen oder Linsen werden von manchen Menschen nicht gut vertragen aufgrund der enthaltenen Antinährstoffe. Daher ist es sinnvoll, diese Nahrungsmittel eine Weile wegzulassen und stattdessen mehr tierische Proteine wie fermentierte Milchprodukte und Eier zu integrieren. Aber auch fermentierte Hülsenfrüchte in Form von Tempeh können eine gute Proteinquelle sein und werden überwiegend besser vertragen.

Solltest du Eier und/oder Milchprodukte nicht vertragen und auch auf Hülsenfrüchte mit Verdauungsbeschwerden reagieren, ist es für dich

sinnvoll, qualitativ hochwertiges Fleisch und Fisch zu integrieren, um deinen Proteinbedarf abzudecken.

Eine gute und erschwingliche Quelle kann hier Bio-Hackfleisch sein, da es auch noch sehr einfach und schnell zuzubereiten ist. Ansonsten können auch ein hochwertiges Proteinpulver oder Aminosäuren helfen, deine Proteinzufuhr abzusichern.

Obst

Obst versorgt dich mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und gut verträglichen Ballaststoffen. Diese speziellen Ballaststoffe sind Nahrung für deine guten Darmbakterien und unterstützen eine gesunde Verdauung. Antioxidantien wie Bio-Flavonoide in Früchten und Obst schützen deine Zellen vor Schäden und können Entzündungen im Darm reduzieren. Sie helfen auch dabei, deinen Darm in der Balance zu halten und dein Verlangen nach Süßem zu stillen. Meide die Nahrungsmittel, auf die du allergisch reagierst. Wenn die Schale mitgegessen wird, solltest du besonders auf Bioqualität achten. Je mehr Sport du machst, desto mehr kannst du hiervon essen. Iss Früchte am besten nach den Proteinen. Trockenobst sollte ungeschwefelt und ohne Pflanzenfette sein und nur in Maßen konsumiert werden, da es sehr viel Zucker enthält.

Fette

Entgegen aller Ratschlägen, die du aus Zeitschriften kennst: Hab keine Angst vor Fett und cholesterinreichen Nahrungsmitteln. Gute Fette sind für dich essenziell und gesund. Sie liefern Energie, unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine E, D, K und A und sind wichtig für die Gesundheit deiner Darmzellen. Omega-3-Fettsäuren, die in Nahrungsmitteln wie Fisch, Algen, Leinsamen, Hanfsamen und Walnüssen enthalten sind, können Entzündungen im Darm reduzieren, zur Heilung der Darmbarriere beitragen und sind essenziell für eine gute Gehirnfunktion.

Wenn dein Stuhl durch zu viel Fett schmierig oder dünn wird, dann kannst du unsere fairment EffektivEnzyme® nehmen, um deinen Körper bei der Fettverdauung zu unterstützen.

Fermentierte Nahrungsmittel

Fermentierte Nahrungsmittel oder sog. Fermente können ein Segen für deinen Darm sein. Sie sind voller guter Bakterien, die deine Darmflora bei täglichem Verzehr bunter machen und stärken können. Diese guten Bakterien unterstützen die Verdauung, helfen bei der Nährstoffaufnahme und stärken das Immunsystem.

Achte beim Kauf besonders auf Bio- und Rohkostqualität. Sauerkraut sollte zum Beispiel immer aus dem Kühlregal kommen, da es sonst hocherhitzt wurde und kaum noch lebende Bakterien enthält. Selbstgemacht ist immer besser als gekauft. Wenn du Histaminprobleme oder SIBO hast, oder eine FODMAP arme Diät einhalten sollst, dann solltest du deine Reaktion auf Fermente gut beobachten. Beobachte auch die Wirkung von fermentierten Milchprodukte wie Milchkefir, Käse oder Joghurt genau.

Buntes Gemüse & Pilze

Gemüse und Pilze liefern dir eine Fülle von Nährstoffen und einige gute Ballaststoffe. Diese können eine gesunde Darmflora und die Verdauung fördern. Antioxidantien in Gemüse und Pilzen können Entzündungen im Darm reduzieren und zur allgemeinen Darmgesundheit beitragen.

Meide während der gesamten Darmkur die Nahrungsmittel, auf die du allergisch reagierst. Wenn die Schale mitgegessen wird, solltest du besonders auf Bioqualität achten.

Es gibt verschiedene Gründe, warum bestimmte Gemüsesorten nicht roh gegessen werden sollten und warum wir empfehlen, die Schale zu entfernen, wenn möglich. Hier sind einige Gründe:

- **Schwere Verdaulichkeit:** Rohes Gemüse wie Möhren, Rote Beete, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Kohlsorten und Nachtschattengewächse wie Tomaten oder Kartoffeln können schwer verdaulich sein. Durch das Kochen werden sie weicher und leichter verdaulich.
- **Toxische Stoffe:** Einige Gemüsesorten enthalten natürliche Giftstoffe oder sogenannte Antinährstoffe. Kartoffeln und Tomaten gehören zu den Nachtschattengewächsen, die giftige Alkaloide in der Schale enthalten. Durch das Kochen können diese Stoffe reduziert werden.
- **Bessere Nährstoffaufnahme:** In einigen Fällen können die Nährstoffe im Gemüse durch das Kochen besser vom Körper aufgenommen werden. Zum Beispiel werden die Lycopinwerte in Tomaten durch das Kochen erhöht, was gut für die Gesundheit ist.
- **Verhinderung von Nahrungsmittelinfektionen:** Rohes Gemüse kann mit schädlichen Bakterien oder Parasiten kontaminiert sein. Durch das Kochen werden diese potenziellen Gefahren beseitigt.

Achte vor allem bei Obst und Gemüse auf Bio-Qualität. Der Grund ist, dass konventionelles Obst und Gemüse häufig mit Pestiziden belastet ist, die deinen Darm zusätzlich stressen.

Im Rezeptheft findest du auch eine Übersichtstabelle mit sehr belasteten und weniger belasteten Obst- und Gemüsesorten.

Kohlenhydrate & Stärkequellen

Iss Kohlenhydrate am besten eher nach den Proteinen, um deinen Blutzucker stabil zu halten. Bei Getreide und Pseudogetreide wie z.B. Reis, Mais, Quinoa und Hafer solltest du immer

auf Bio-Qualität achten, da konventionelle Produkte stärker mit Schadstoffen belastet sind.

Stärke ist ein Kohlenhydrat, das in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommt und eine wichtige Energiequelle für den Körper darstellt. Hier gibt es einen echten Darm-Superstar, von dem deine guten Darmbakterien sehr profitieren:

Resistente Stärke ist eine besondere Art von Kohlenhydrat, das deinem Körper als Ballaststoff dient. Sie wird im Dünndarm nicht verdaut und erreicht so den Dickdarm, wo sie von guten Darmbakterien fermentiert wird. Dieser Prozess produziert kurzkettige Fettsäuren, insbesondere Butyrat (Buttersäure), das die Darmgesundheit fördert und Entzündungen reduzieren kann. Resistente Stärke kann außerdem das Sättigungsgefühl erhöhen und so beim Abnehmen helfen. Du findest sie in Nahrungsmitteln wie nicht zu reifen Bananen oder erst gekochten und dann abgekühlten Kartoffeln oder Reis.

Je aktiver dein Alltag ist, desto mehr kannst du davon essen.

Gewürze & Geschmacksgeber

Viele Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Pfefferminze, Zimt, Koriander & Fenchel haben nicht nur einen tollen Geschmack, sondern auch gesundheitliche Vorteile für deinen Darm. Sie können die Verdauung fördern, Entzündungen reduzieren und das Wachstum guter Darmbakterien unterstützen.

Einige Gewürze können in zu großen Mengen zu unangenehmen Nebenwirkungen führen. Pfeffer und Chili gehören beispielsweise zu den Nachtschattengewächsen und können aus diesem Grund möglicherweise von einigen Menschen nicht gut vertragen werden. Achte daher darauf, wie du auf einzelne Gewürze reagierst. Die Gewürze solltest du am besten erhitzen.

Je mehr du schwitzt, desto mehr Salz benötigt dein Körper. Salze ruhig ordentlich, wenn es dir

schmeckt und du dich damit gut fühlst. Nutze dafür am besten Steinsalz, Ursalz oder Himalaya-Salz in guter Qualität. Du findest dieses Salz zu einem günstigen Preis im Bio-Supermarkt oder in Reformhäusern. Meide stattdessen jodiertes, flouridiertes Kochsalz, welches nicht mehr das ursprüngliche vollständige Mineralienprofil enthält.

Milchprodukte

Achte bei Milchprodukten ganz genau darauf, ob du sie verträgst. Es gibt viele Menschen, die eine Laktoseintoleranz haben. Das bedeutet ganz einfach, dass ihr Körper nicht das notwendige Enzym (Laktase) produziert, das Laktose (ein Milchzucker) aufspalten kann. So entstehen dann schmerzhaftes Krämpfe und Blähungen. In diesem Fall kannst du auf laktosefreie Milchprodukte zurückgreifen oder unsere EffektivEnzyme® vor einer Mahlzeit mit Milchprodukten einnehmen, um diese Beschwerden zu verhindern.

Sollten diese Maßnahmen deine Beschwerden nicht lindern, hast du möglicherweise eine Milcheiweißallergie. In diesem Fall ist es wichtig, eine Weile komplett auf Milchprodukte zu verzichten.

In der Landwirtschaft werden Kühe oft nach verschiedenen Kriterien kategorisiert, wie zum Beispiel ihrer Milchproduktion, ihrem Alter oder ihrer Rasse. Die Bezeichnungen A1 und A2 Kühe beziehen sich auf eine spezifische genetische Eigenschaft von Kühen in Bezug auf das Beta-Kasein-Protein in ihrer Milch. Milch von Schaf, Büffel, Ziege oder von A2 Kühen sind der Milch von konventionellen Kühen zu bevorzugen. Konventionelle Milchprodukte solltest du generell meiden oder zumindest fermentiert (z.B. als Joghurt oder Milchkefir) verzehren. Mehr zu Milchprodukten erklären wir dir in den Videos im digitalen Bereich.

Getränke

Je mehr Sport du machst, desto mehr Flüssigkeit (in erster Linie stilles Wasser) solltest du dir zuführen. Peile auch je nach Körpergewicht

eine Menge von 1,5-3 Liter pro Tag an. Falls dir das schwerfällt, weil dir der Geschmack zu langweilig ist, dann peppe dein Wasser mit (Bio-)Zitrone, (Bio-)Limette oder Kräutern wie Minze oder Basilikum auf.

Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte

Meide Nüsse, auf die du eventuell allergisch reagierst. Iss hiervon nicht mehr als eine Handvoll pro Tag. Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte solltest du vor dem Essen am besten 12 bis 36 Stunden in Wasser mit einer winzigen Prise Salz einweichen, um sie besser bekömmlich zu machen. Denn diese Nahrungsmittel enthalten Antinährstoffe wie Phytinsäure, Lektine, Saponine oder Enzymhemmer, die unter anderem auch deine Darmschleimhaut reizen können. Nüsse, die nicht frisch geknackt sind, oxidieren schnell und wirken somit entzündlicher. Falls diese Ratschläge für dich nicht gut umsetzbar sind, dann achte zumindest auf Nüsse in Bio-Qualität.

Süßes und Süßungsmittel

Je aktiver dein Alltag ist, desto mehr kannst du von den Nahrungsmitteln dieser Kategorie essen. **Achtung:** damit sind nur Süßungsmittel oder Süßes aus der von uns empfohlenen Ernährungstabelle gemeint. Zucker solltest du generell in der Zeit der Darmkur meiden. Nimm diese Nahrungsmittel, wenn überhaupt, am besten nur in Maßen zu dir und nach einer Mahlzeit, um den Blutzucker stabil zu halten. Achte bei Süßungsmitteln ganz genau darauf, wie du sie verträgst.

Von den Kategorien Proteine, Früchte, Fermentierte und Gemüse kannst du so viel essen, wie du magst, solange du auf folgendes achtest: Jede Mahlzeit sollte als Basis immer Proteine und als Beilage entweder Kohlenhydrate, Gemüse oder Früchte enthalten.

Iss zu Anfang eher die Proteine und gegen Ende der Mahlzeit eher die anderen Nahrungsmittel. Fette und Geschmacksgeber kannst du nach Belieben einsetzen.

DER PERFEKTE TELLER

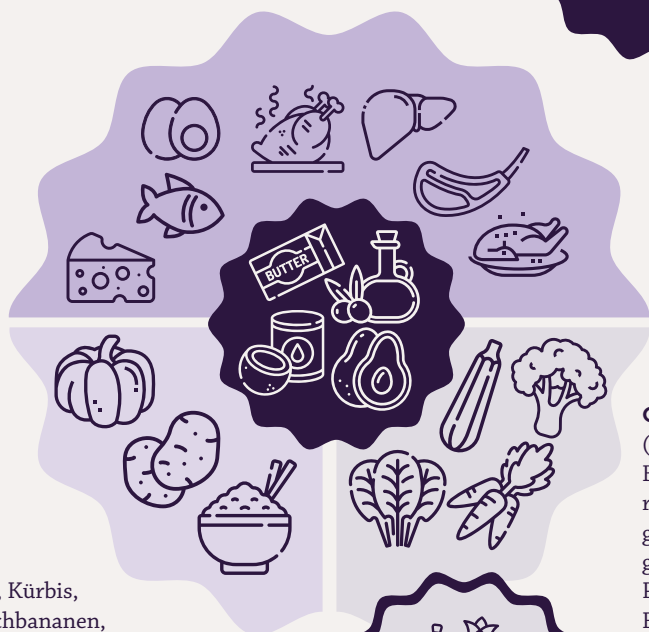
1/2

Proteinquellen

Weiderind- und Lamm, Wild, Eier, Fisch aus Wildfang, Weide-Schweinefleisch, Weide-Huhn, -Ente und -Gans, Rohmilchkäse, Tempeh. Proteinmenge am Tag 1,5g/kg pro Körpergewicht.

Gesunde Fette

(Butter, Ghee, Avocado, Olivenöl, Eigelb, Kokosmilch/-öl, Algenöl,..)



1/4

Stärkequellen

(Süßkartoffeln, Kürbis, Kartoffeln, Kochbananen, weißer Reis, etc.)

Gemüse

(Gurke, Brokkoli, Möhren, Zucchini, grünes Blattgemüse, Pak Choi, Fenchel etc.)

Nachtsch

(Orangen, Beeren, Banane, Ananas, Papaya, Datteln, Ahornsirup, Honig etc.)

Diese Tellergrafik soll dir dienen, deine Mahlzeiten so aufzubauen, dass sie doch optimal nähren und sättigen. nicht jeder braucht gleiche Mengen und Proportionen. Deshalb hier eine Hilfe, wie du deinen Proteinbedarf berechnen kannst und deinen Teller insgesamt gestalten kannst.

Zuerst einmal empfehlen wir dir etwa 1,5g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag zu essen. Wenn du viel Sport treibst könntest du sogar bis zu 2g anpeilen. Die oben aufgeführte Fette kannst du gerne so ergänzen, dass du dich ausreichend gesättigt fühlst.

Gute Fette sind essentiell und du solltest nicht daran sparen. Missverständlicherweise glauben viele, dass mehr Fett auch Fett macht. Was aber wirklich dazu führt, dass wir überschüssiges Fett ansetzen sind vor allem zu viele Kohlenhydrate.

Die Menge der Kohlenhydrate hängt ein bisschen davon ab, wie viel du dich bewegst und wie gut dein Stoffwechsel funktioniert. Machst du viel Sport und hast einen schnellen Stoffwechsel, kannst du gerne mehr Kohlenhydrate integrieren. Möchtest du aber ein paar Kilos abnehmen, bewegst dich in deinem Alltag eher wenig und es fällt dir sehr schwer die Kilos loszuwerden, dann limitiere insbesondere morgens und mittags die Kohlenhydratmenge und erhöhe die Protein- und Fettmenge, um dich gesättigt und gut zu fühlen. Gemüse mit wenig Kohlenhydraten sind zum Beispiel: Pilze, Bambussprossen, Chinakohl, Salate generell, Mangold, Pak Choi, Sauerkraut, Spinat, während diese Gemüsesorten eher viele Kohlenhydraten enthalten: Kartoffeln, Kürbis, Süßkartoffeln, Grüne Bohnen, Kaiserschoten, Karotten, Rüben, Paprika, Pastinaken, Rote Beete, Zuckerschoten, Tomaten, Zwiebeln, Okraschoten. Für Frauen ist es besonders wichtig in der Woche vor der Menstruation auch ausreichend komplexe Kohlenhydrate für den Hormonstoffwechsel zu sich zu nehmen.

Im Anschluss erkläre ich dir, wie du deine Proteinzufuhr über den Tag ausrechnen kannst.

Um den täglichen Proteinbedarf einer 70 kg schweren Frau und eines 85 kg schweren Mannes mit einem Bedarf von 1,5 g Protein pro kg Körpergewicht zu berechnen, müssen wir zuerst den gesamten Proteinbedarf für beide Personen berechnen und dann bestimmen, wie viel von jedem Lebensmittel benötigt wird, um diesen Bedarf zu decken.

**Für eine 70 kg schwere Frau:
70kg×1,5g Protein/kg=105g Protein**

**Für einen 85 kg schweren Mann:
85kg×1,5g Protein/kg=127,5g Protein**

Jetzt berechnen wir, wie viel von jedem Lebensmittel benötigt wird, um den jeweiligen täglichen Proteinbedarf zu decken:

- **Hühnerbrust: 31g Protein pro 100 g**
- **Feta-Käse: 14g Protein pro 100 g**
- **Lachs: 25g Protein pro 100 g**
- **2 Eier: 26g Protein pro 100 g**
(umgerechnet aus 13 g pro großem Ei)
- **Rindfleisch: 31g Protein pro 100 g**

Jetzt können wir die Mengen der Lebensmittel, die benötigt werden, um den täglichen Proteinbedarf von 1,5 g Protein pro kg Körpergewicht zu decken, berechnen:

FÜR EINE 70 KG SCHWERE FRAU (105g Protein pro Tag)



Frühstück

Rührei aus 3 Eiern (ca. 18g Protein) mit frischen Kräutern und gebratenen Champignons (ca. 3g Protein in 100g Champignons) & gebratene Zucchini (ca. 1,5g Protein in 100g Zucchini) dazu etwas Fetakäse (ca. 3g Protein) und Oliven (gesunde Fette)



Mittagessen

Gebratene Hühnerbrust (150g, ca. 46g Protein) mit gedünstetem Brokkoli (ca. 2,5g Protein in 100g Brokkoli) und Karotten (ca. 0,6g Protein in 100g Karotten) dazu eine selbstgemachte Mayo (gesunde Fette) und etwas Kimchi.



Abendessen

- Gegrilltes Lachsfilet (150g, ca. 37,5g Protein) mit Misopaste
- Gurkensalat mit Olivenöl und Dill und gebackene Süßkartoffel (ca. 2g Protein in 100g Süßkartoffel)

FÜR EINEN 85 KG SCHWEREN MANN (127,5g Protein pro Tag)



Frühstück

Omelett aus 4 Eiern, Oliven und Speck: ca. 31g Protein



Mittagessen

Papaya-Limetten Salat mit Tempeh (ca. 250g mit ca. 50g Protein) & Avocado



Abendessen

Zucchini-Hack-Schiffchen mit Pastinakenstampf: ca. 45,4g Protein

Wir möchten damit nicht sagen, dass du jetzt jeden Tag hingehen solltest und die genaue Grammmenge an Protein berechnen solltest. Diese Grafik und die Tabellen sollen dir aber ein Gefühl dafür geben, wie viele Proteine, Kohlenhydrate und Fette in welchen Lebensmitteln enthalten sind und wie viel du ungefähr benötigst. Du kannst es also mal ein oder zwei Tage ausprobieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Langfristig ist es aber wichtig, dass du ein gutes Gefühl für deinen Hunger und deine Bedürfnisse bekommst. Dein Körper gibt dir recht deutliche Signale, was er braucht.

EIWEISS QUELLEN

Proteinmenge pro 100g*



Weiderind
ca. 31g



Hähnchen
ca. 31g



Thunfisch
ca. 30g



Putenbrust
ca. 29g



Lammfleisch
ca. 25g



Garnelen
ca. 24g



Mozzarella
ca. 22g



Forelle
ca. 20g



Lachs
ca. 20g



Seelachs
ca. 15g



Hühnerei
ca. 10-12g



Magerquark
ca. 12g



Hüttenkäse
ca. 11g



Griech.
Joghurt
ca. 5-10g



Hanfsamen
ca. 31g



Mandeln
ca. 21g



Tempeh
ca. 19g



Leinsamen
ca. 18g



Tofu
ca. 8-10g



Erbsen
ca. 5g

*Proteine aus pflanzlichen Quellen
nur zu 75% bioverfügbar

GESUNDE FETTE

Omega 3-Menge pro 100g



Makrele
2-4g
Omega 3



Sardinen
2-3g Omega 3



Lachs
1-2g
Omega 3



Butter
0,1g Omega 3



Walnüsse
9g Omega 3



Macadamia
1g Omega 3



Algenöl
0,5-1g
Omega 3



Pistazien
0,1g Omega 3



Ghee
0,1g
Omega 3



Avocadoöl
0,1g Omega 3



Olivenöl
0,1g
Omega 3



Avocado
0,1g Omega 3

KÖRPER- WAHRNEHMUNG

Bei unserer Darmkur geht es nicht nur um die Ernährung, sondern auch um die bewusste Wahrnehmung deines Körpers. Wir haben jetzt schon häufig darüber gesprochen, dass du auf deine Körperreaktionen achten sollst. Aber vielleicht fällt dir das noch sehr schwer, weil du noch nie so bewusst darauf geachtet hast. Hier sind einige Anleitungen, wie du deine eigene Körperwahrnehmung in Bezug auf Hunger, Verdauung und allgemeines Wohlbefinden verbessern kannst:

1. Das Hungergefühl verstehen:

- **Leerer Magen:** Ein leichtes, aber erträgliches **Hungergefühl** signalisiert, dass dein Magen leer und bereit für Nahrungsaufnahme ist. Warte bis zu diesem Moment, bevor du etwas isst. Nicht die Uhr sollte dir vorgeben, wann es Zeit ist, etwas zu essen, sondern dein Körper. Spüre wirklich in deinen Körper hinein, ob das Hungergefühl aus deiner Bauchgegend kommt oder ob du aus Langeweile, einer Emotion oder aus einer konditionierten Uhrzeit heraus etwas essen möchtest.
- **Magenknurren:** Ein deutliches Zeichen, dass dein Körper nach Nahrung verlangt. Esse spätestens dann, aber wähle bewusst nahrhafte Nahrungsmittel. Um zu verhindern, dass du in solchen Momenten zu ungesunden Nahrungsmitteln greifst, kann es sinnvoll sein, dir gesunde Speisen vorzubereiten und bei Bedarf verfügbar zu haben.

2. Verdauungssignale entschlüsseln:

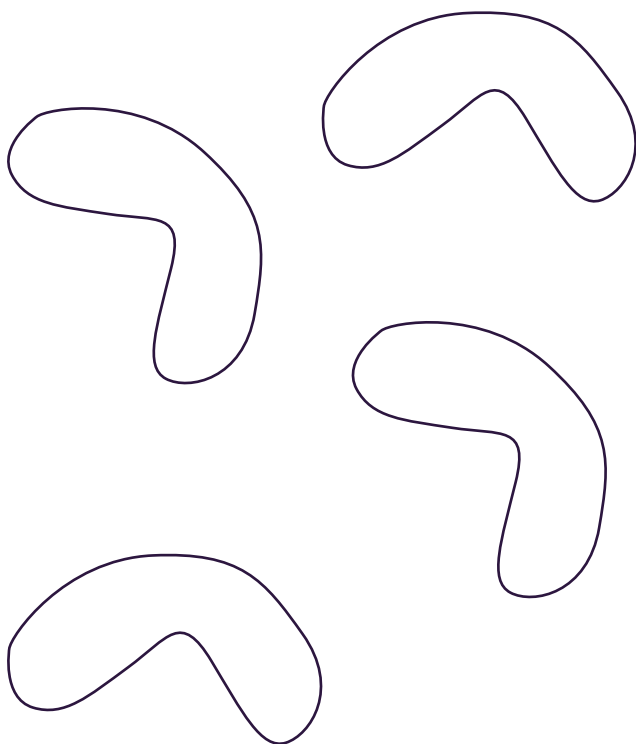
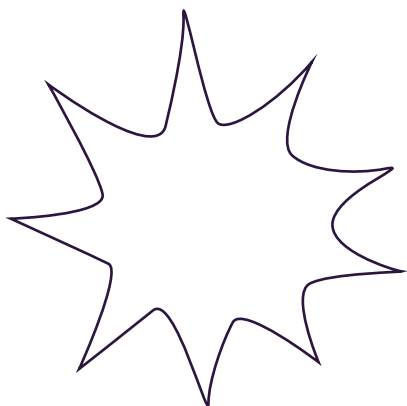
- **Blähungen:** Dies kann auf eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln wie Gluten oder Laktose hindeuten. Sie können aber auch durch **Stress** oder **herausfordernde Emotionen** verursacht werden.
- **Regelmäßiger Stuhlgang:** Ein Zeichen für eine gesunde Verdauung. Nutze hier die Symptom-Skala, um deinen Stuhlgang zu bewerten.
- Nach dem Essen auftretende Beschwerden wie **Durchfall**, **Erbrechen** oder **Bauchschmerzen** könnten auf Nahrungsmittel hinweisen, die dein Verdauungssystem belasten. Beachte diese und identifiziere potenzielle Auslöser.

3. Körpersignale interpretieren:

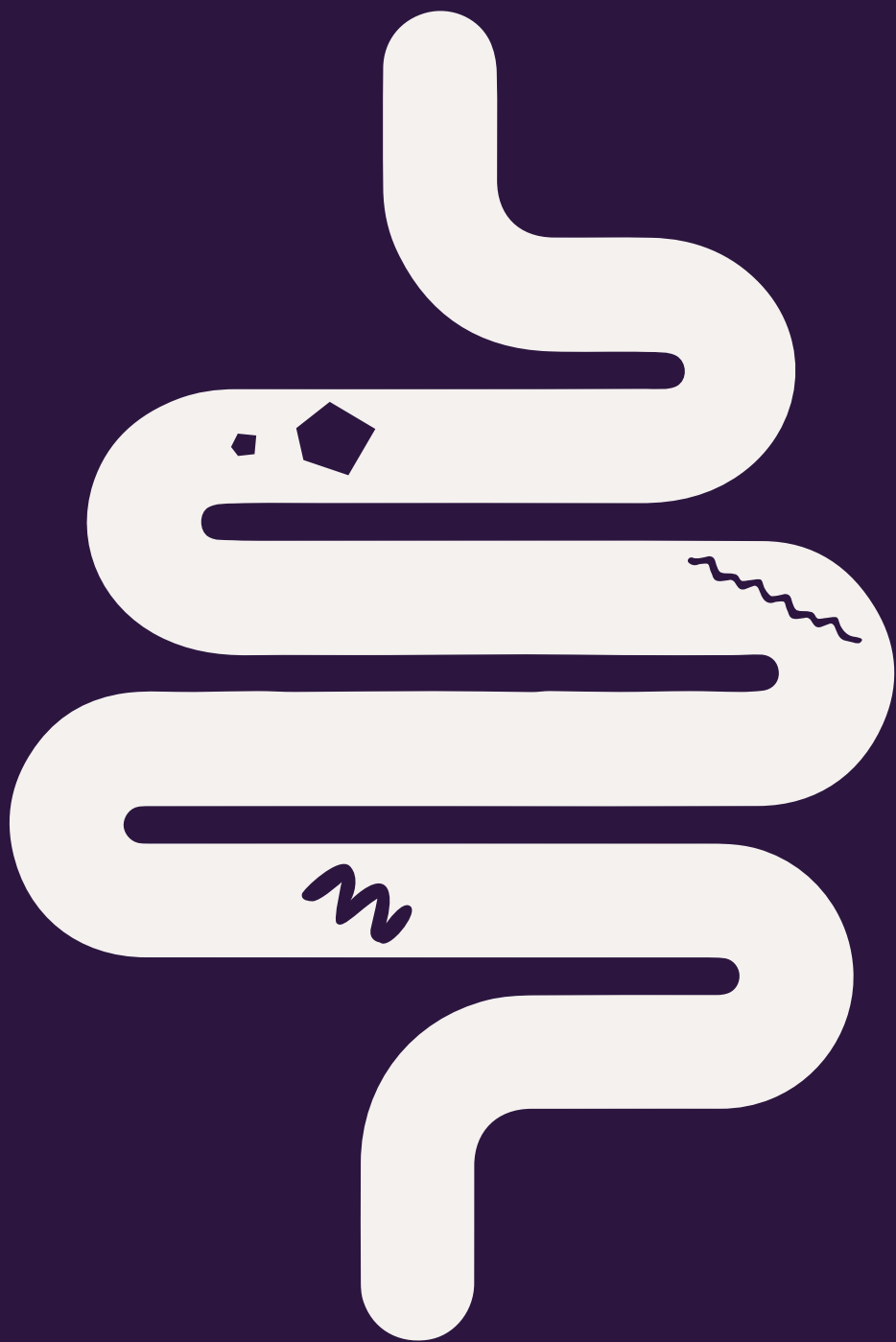
Achte darauf, wie sich dein Energielevel nach bestimmten Mahlzeiten verändert. Hochwertige Proteine und komplexe Kohlenhydrate können stabilere Energie liefern.

Dein Gemütszustand und deine Konzentration können durch deine Ernährung beeinflusst werden. Achte bewusst darauf, wie deine Stimmung und dein Konzentrationslevel nach dem Essen sind.

Ein Pulsieren in der Bauchgegend kann auch ein Signal dafür sein, dass dein Körper vielleicht etwas überfordert mit der Verdauung eines Nahrungsmittels ist.



Male die Mikroben aus oder gebe ihnen Muster!



SONSTIGE TIPPS FÜR DEINEN DARM

Deine Darmgesundheit hängt nicht nur von dem ab, was du isst, sondern auch von deinem gesamten Lebensstil. Hier sind einige praktische Tipps, wie du über die Ernährung hinaus deine Darmgesundheit verbessern kannst:

1. Regelmäßige Bewegung:

Bewegung fördert die Durchblutung im Darm und unterstützt eine gesunde Verdauung. Dein Darm ist also darauf angewiesen, dass du dich bewegst, damit die Verdauung reibungslos ablaufen kann. Versuche, jeden Tag mindestens 30 Minuten aktiv zu sein, sei es durch Spaziergänge, Yoga oder Sport.

2. Stressmanagement:

Stress kann den Darm stark beeinflussen. Finde stressreduzierende Aktivitäten wie Meditation, Atemübungen oder Hobbys, die dir Freude bereiten. Entspannte Momente sind gut für deine Darmgesundheit. Das kann auch ein Bad mit Basensalz und ätherischen Ölen oder eine Bauchmassage mit Fenchelöl sein.

3. Ausreichend Schlaf & gesunde Schlafgewohnheiten:

Dein Darm arbeitet auch im Schlaf. Sorge für genügend Erholung, damit dein Körper sich regenerieren kann. Ziel sollte es sein, 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht zu bekommen. Versuche, einen

regelmäßigen Schlafrhythmus einzuhalten. Am besten gehst du jeden Tag zur etwa gleichen Uhrzeit ins Bett und stehst zur etwa gleichen Uhrzeit auf, selbst am Wochenende. Zudem kannst du darauf achten, am Abend deine Bildschirmzeit zu reduzieren und ab 21 Uhr kein grelles Licht anzuschalten. Nutze lieber weiches Licht wie Kerzenlicht und besorge dir ggf. eine Blaublockerbrille. Diese filtert das Blaulicht aus Smartphone- und Computerbildschirmen. Dies ist hilfreich für deinen Schlaf, da dein Körper so am Abend ausreichend Melatonin bilden kann. Dieses Hormon wird auch als Schlafhormon bezeichnet und macht dich müde. Blaulicht und helles Licht verhindert die Bildung von Melatonin am Abend und kann somit deine Schlafqualität mindern.

4. Achtsames Essen:

Schlinge nicht einfach dein Essen hinunter, sondern nimm dir Zeit zum Essen. Kau gründlich und sei achtsam während der Mahlzeiten! Verzichte auf Ablenkungen wie Fernsehen während dem Essen. Dein Darm wird es dir danken!

Wir hoffen, diese Tipps helfen dir, deine Darmgesundheit zu verbessern und dich rundum wohler zu fühlen. Denke daran, dein Körper ist dein Tempel – pflege ihn gut!

DEINE GESUNDE GEWOHNHEITEN- CHECKLISTE ERKLÄRT

Hier haben wir für dich einige Punkte zusammengestellt, die unserer Meinung nach die größte Wirkung auf dein Wohlbefinden haben werden und dabei den kleinsten Aufwand darstellen. Diese Punkte solltest du also auf jeden Fall priorisieren. Wenn du auch nichts von den Empfehlungen der Ernährungstabelle oder sonstigen Tipps umsetzt, nimm dir vor, die folgenden Punkte so gut es geht einzuhalten. Hier erfährst du, wieso es Sinn für dich macht, die Gewohnheiten-Checkliste einzuhalten.

Wir wissen, dass es überfordernd sein kann, alles von heute auf morgen umzusetzen. Das sollte auf keinen Fall dein Anspruch sein. Gib dir Zeit und setze dich nach und nach damit auseinander.

☐ **Morgens 1 Glas Wasser mit Salz & Zitrone / Apfelessig trinken**

Ein Glas Wasser gleich nach dem Aufwachen hilft, den Flüssigkeitsverlust, der über Nacht aufgetreten ist, auszugleichen und fördert eine gute Hydrierung.

Die Zugabe von Salz kann helfen, den Elektrolythaushalt zu stabilisieren. Dieser ist wichtig, damit deine Nerven- und Muskelzellen gut miteinander kommunizieren können, dein Blutdruck reguliert, der pH-Wert im Körper ausgeglichen werden kann und dein Herz richtig schlägt.

Zitrone und Apfelessig haben beide eine leicht abführende Wirkung und können helfen, die Verdauung am Morgen in Schwung zu bringen. Sie fördern die Produktion von Verdauungssäften und können die Leber bei der Entgiftung unterstützen. Das kann besonders während einer Darmkur von Vorteil sein, um die Ausscheidung von Giftstoffen zu fördern.

Menge: 1 Glas mit 300 ml Wasser + 1 EL Apfelessig ODER ½ ausgepresste Zitrone

☐ **Proteinreiches Frühstück & Mittagessen essen**

Ein proteinreiches Frühstück und Mittagessen können dazu beitragen, dass du während des Tages satt und zufrieden bist, was den Heißhunger nach ungesunden Snacks und Süßigkeiten reduziert.

Tierische Produkte aus artgerechter Haltung und Wild sind zu bevorzugen. Auch ein leckeres Omelette mit Gemüse oder Feta, gekochte Eier oder Früchte mit Joghurt, Kollagen (*alles bestenfalls in Bio-Qualität*) und einem hochwertigen Proteinpulver sind eine gute Wahl für ein Frühstück. Wenn du noch zusätzlich gesunde Fette wie Avocado, Oliven oder Olivenöl dazu gibst, wirst du merken, dass du lange gesättigt sein wirst und dich gut fühlst.

Falls du Proteine nicht gut verdaust, iss die Proteine als Erstes und dann erst die Beilage und nimm ggf. EffektivEnzyme® dazu, bis du dich daran gewöhnt hast.

☐ **Maximal 1 Kaffee oder 1 grünen Tee pro Tag trinken**

Koffein kann zwar Vorteile haben, aber bei zu hohen Mengen auch ins Negative umschlagen. Wenn du nach zu viel Kaffee zitterst, gestresst bist oder Herzrasen hast, verzichte am besten ganz darauf oder reduziere die Menge und trinke den Kaffee frühestens eine Stunde nach dem Aufstehen (*um ein Nachmittagsstief zu verhindern*) und nach dem Frühstück (*nicht auf leeren Magen*).

Grüner Tee (wie z.B. Matcha) und Kaffee sind bekannt für ihre antioxidativen Eigenschaften, die dem Körper helfen können, schädliche freie Radikale zu bekämpfen und Entzündungen zu reduzieren.

Ein moderater Konsum von Kaffee und grünem Tee kann auch die Verdauung fördern und hat eine leicht abführende Wirkung, was, falls du an Verstopfung leiden solltest, vorteilhaft sein kann. Achte auch hier auf gute Qualität, da konventionelle Kaffeebohnen häufig mit Schimmel und Pestiziden belastet sind.

Fertigprodukte & Fast Food vermeiden

Diese "Nahrungsmittel" sollten ganz oben auf deiner Abschlusssliste stehen. Sie enthalten häufig unnatürliche Zutaten, mit denen unser Körper nicht viel anfangen kann. Überleg mal, wie lange es diese Produkte gibt - vielleicht etwa 70 Jahre? Unsere Körper brauchen viel Zeit (*mehrere Generationen*), um sich auf neue Begebenheiten und Umwelteinflüsse einzustellen. Sie sind einfach nicht dafür ausgerüstet, solche Dinge zu verarbeiten. Deshalb belasten diese Produkte uns sehr stark.

Neueste Studien belegen, dass ein hoher Konsum von stark verarbeiteten Nahrungsmitteln die Darmflora verändern und zu Entzündungen führen kann. Die Auswirkungen können sogar auf spätere Generationen übertragen werden.

Der Verzicht auf Fertigprodukte kann dazu beitragen, die Aufnahme von künstlichen Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln und ungesunden Transfetten zu reduzieren, die den Darm belasten und Entzündungen verursachen können.

Viele Fertigprodukte enthalten außerdem Gifte für unseren Darm wie Phthalate, Bisphenol A, Schwermetalle wie Blei und Arsen, Bindemittel oder Konservierungsmittel, usw.

Zucker, Softdrinks und Süßstoffe weglassen

Zucker und Süßstoffe sind das Lieblingsfutter der schlechten Bakterien und Hefen in unserem Darm und können deren Wachstum fördern, was zu einem Ungleichgewicht der Darmflora und Verdauungsproblemen führen kann. Diese Produkte wegzulassen, hat also einen extrem positiven Effekt auf deine Gesundheit.

Laut einer Studie erhöht ein hoher Zuckerkonsum die Durchlässigkeit des Darms und Entzündungen im Körper.

Iss zu Süßem bestenfalls etwas Proteine, Gemüse, etwas Saures oder Fermente, um die Negativeffekte auf deinen Blutzuckerspiegel und Darm etwas abzupuffern. Das Essen von Süßigkeiten nach einer Mahlzeit ist sinnvoller, da der Blutzuckeranstieg durch andere Nährstoffe in der Mahlzeit abgemildert wird. Dadurch wird der Zucker langsamer freigesetzt und der Blutzuckerspiegel bleibt stabiler. Im Gegensatz

dazu kann der Verzehr von Süßigkeiten als Snack zwischen den Mahlzeiten den Blutzucker abrupt erhöhen, was zu schnellen Schwankungen und langfristig zu Gesundheitsproblemen führen kann.

Glutenhaltiges Getreide vermeiden

Gluten ist ein großes Protein-Molekül, das aus vielen verschiedenen Peptiden besteht. Einige dieser Peptide haben nachweislich eine negative Wirkung auf unseren Darm, da sie die Darmschleimhautzellen zerstören, die Immunktion schwächen und die Darmwand löchrig machen können. Auch bei Personen ohne nachgewiesene Glutenunverträglichkeit führt der Verzicht auf glutenhaltiges Getreide in den meisten Fällen zu einer verbesserten Verdauung und einem besseren Wohlbefinden.

Warum ist das so, immerhin ist Brot doch seit Jahrhunderten ein Grundnahrungsmittel in unserer Kultur? Es gibt drei Hauptgründe, warum heute so viele Menschen Probleme mit der Verdauung von glutenhaltigen Brotwaren haben.

- ❶ Der konventionelle Weizen wurde in den vergangenen Jahrzehnten so gezüchtet, dass er viel mehr der potenziell problematischen Gluten-Proteine enthält. Weshalb sich dann auch die Reaktionen darauf verstärken.
- ❷ Konventioneller Weizen enthält zudem oft Agrargifte wie Arsen oder Glyphosat und ist durch lange Lagerung häufig mit Mykotoxinen belastet, was dann für Probleme im Körper sorgt.
- ❸ Heute wird das Getreide anders verarbeitet als früher. Durch die veränderten Verarbeitungsmethoden ändert sich auch die Verträglichkeit.

Wir wissen heute, dass unsere sehr frühen Vorfahren (*Jäger und Sammler, die noch vor über 20.000 Jahren lebten*) entweder kein Getreide aßen, oder nur wenig im Vergleich zu heute. Wenn sie viel davon aßen, dann bereiteten sie das Getreide traditionell zu, da sie vermutlich wussten, dass es so bekömmlicher ist. Traditionelle Verfahren der Zubereitung waren das Einweichen, das Keimen, die Fermentation und langes Erhitzen. So ist ein Sauerteigbrot beispielsweise viel besser verträglich als nicht fermentiertes Brot.

Solltest du in der Kategorie **"Sanft"** starten, kannst du ab dem zweiten Monat probieren, Sauerteigbrot in kleineren Mengen wieder zu integrieren.

Margarine und Saatenöle weglassen

Diese Pflanzenfette, wie z.B. Raps- und Sonnenblumenöl haben ein schlechtes Omega 6 zu Omega 3-Verhältnis, welches sich entzündlich auf unseren Körper auswirken kann. Sonnenblumenöl hat beispielsweise ein Omega 6:3-Verhältnis von 120:1, während unser Körper am liebsten ein Verhältnis von 3:1 hätte.

Wir nehmen durch Fertigprodukte somit viel zu viele Omega-6 Fette auf, während uns Omega-3-reiche Fette fehlen. Omega-3 hat positive Auswirkungen auf das Darmmilieu, die Stimmung, die kognitiven Funktionen und auf Angststörungen und Depression. Nutze also stattdessen lieber Olivenöl, Kokosöl, Weide-Butter oder Ghee und integriere gern ein hochwertiges Algen- oder Fischöl, das hohe Mengen an Omega-3-Fetten enthält, um das Verhältnis wieder auszugleichen.

Fermentierte Milchprodukte bevorzugen

Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Kefir enthalten probiotische Bakterien, mehr Nährstoffe und weniger, bis keine Laktose mehr und sind meist besser verträglich, als herkömmlicher/ fertig gekaufter Joghurt.

Milch vom Schaf, Büffel, der Ziege oder von A2 Kühen sind zu bevorzugen, da sie ein anderes Casein beinhalten, welches weniger entzündlich auf den Körper wirkt.

Wurst oder Wurstwaren vermeiden

Wurst und Wurstwaren enthalten Konservierungsmittel und andere Zusatzstoffe, die die Darmgesundheit negativ beeinflussen können. Der Verzicht darauf kann somit eine gesündere Darmflora unterstützen.

Wurst und Wurstwaren enthalten wenig Protein, aber viel Fett vom Schwein. Durch den Verzicht darauf wirst du dazu ermutigt, auf hochwertigere Proteinquellen zurückzugreifen, wie beispielsweise frisches Fleisch, Fisch, Eier oder pflanzliche Proteinquellen.

Alkohol vermeiden

Vielleicht gehörst du zu denjenigen, die abends gerne ein Glas Wein oder ein Bier trinken. Ab und zu ist das auch völlig okay. Aber während der Kur solltest du darauf lieber verzichten. Alkohol kann die Darmwand schädigen, die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen und das Wachstum schädlicher Bakterien fördern. Ein Verzicht auf Alkohol unterstützt somit die Erhaltung einer gesunden Darmwand und einer ausgewogenen Darmflora.

Alkohol hat entzündungsfördernde Eigenschaften, und die Reduzierung des Konsums kann helfen, Entzündungen im Körper zu verringern und das Risiko für chronische Krankheiten zu senken.

Der Verzicht auf Alkohol kann zudem zur Verbesserung der Schlafqualität beitragen, was für die allgemeine Erholung und Regeneration des Körpers wichtig ist - besonders während einer Darmkur.

Nicht kurz vorm Schlafengehen essen

Das Einhalten einer längeren Fastenperiode vor dem Schlafengehen gibt dem Verdauungssystem die Möglichkeit, die Nahrung vollständig zu verarbeiten, was die Schlafqualität verbessern kann. In der Nacht möchte unser Körper sich am liebsten erholen und nicht mit der Verdauung beschäftigt sein. Deshalb solltest du darauf achten, nicht zu spät zu essen. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, achte auf eine leicht verdauliche und kleine Mahlzeit.

Für tiefergehendes Wissen rund um deinen Darm und unsere allgemeineren Empfehlungen, lies dir den Darm-Guide durch, der in der Kur enthalten ist, und schau dir die Videos im Video-Coaching an.



GUTE NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DEN DARM

Vielleicht fragst du dich, ob es wirklich notwendig ist, regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Immerhin sollten wir doch alle wichtigen Nährstoffe aus unserer Nahrung bekommen, oder? Früher hatten die Menschen ja auch keine bunten Pillen und es ging ihnen gut.

Richtig, jedoch leben wir nicht mehr in der gleichen Lebensumgebung, in der unsere Vorfahren gelebt haben. Vieles in unserer Umwelt hat sich extrem schnell verändert, während wir immer noch die gleichen Körper mit den gleichen Bedürfnissen und Mechanismen haben wie unsere Vorfahren vor über 100.000 Jahren.

Umweltgifte, Konservierungsstoffe, Lichtverschmutzung, Lärm, 8 Stunden am Tag vor einem Bildschirm sitzen, unnatürliche Nahrung – all das sind ganz neue Bedingungen, an die sich unsere Körper noch nicht gewöhnt haben.

Dazu kommt noch, dass unsere Böden durch intensive Landwirtschaft weniger Nährstoffe enthalten und somit auch das angebaute Obst und Gemüse nährstoffärmer ist. Auch artfremde Fütterung von Nutztieren führt dazu, dass deren Fleisch, Milch oder Eier nicht das richtige Nährstoffprofil für uns enthalten oder mit Antibiotika oder Toxinen belastet sind.

Wenn es dir schwerfällt, dich über deine Nahrung adäquat mit allen wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen, kann es sinnvoll sein, eine gezielte Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel zur Hilfe zu nehmen.

Je stärker deine Symptome sind, desto eher solltest du Nahrungsergänzungsmittel in Betracht ziehen. Im Folgenden haben wir dir einige kritische Nährstoffe aufgelistet und wie du diese über Nahrungsergänzungsmittel abdecken kannst, um deine Darmgesundheit optimal zu unterstützen. Weiter unten findest du eine Empfehlung, wo du diese Produkte in guter Qualität kaufen kannst.

Multimineral-Komplex:

Ein Multimineral-Komplex versorgt deinen Körper mit wichtigen Mineralien, unter anderem Zink und Magnesium, die für deine gesunde Darmschleimhaut unerlässlich sind.

Aminosäuren:

Als Bausteine von Proteinen spielen Aminosäuren eine entscheidende Rolle beim Aufbau und der Reparatur von Gewebe, einschließlich des Gewebes deines Darms. Sie können helfen, die Integrität der Darmschleimhaut zu bewahren und den Heilungsprozess zu unterstützen. Gerade wenn du in deiner Ernährung zu wenige Proteine unterbringst oder dich vegetarisch ernährst, ist dies eine sinnvolle Ergänzung für dich.

Cordyceps Vitalpilz:

Dieser Pilz ist bekannt für seine adaptogenen Eigenschaften, die deinen Körper im Umgang mit Stress unterstützen können. Er macht dich also stressresistenter, stärkt das Immunsystem und verbessert die Energieproduktion, was während deiner Darmkur dein allgemeines Wohlbefinden fördern kann.

Achte bei Pilzen unbedingt darauf, dass sie auf Schwermetalle getestet sind, da diese sich in ihnen anreichern können.

Vitamin C:

Als starkes Antioxidans kann Vitamin C helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Kollagenproduktion, die für die Reparatur und Erhaltung der Darmschleimhaut essenziell ist. Achte auf eine natürliche Quelle, die kein synthetisches Vitamin C (Ascorbinsäure) enthält, da dies den Körper schädigen kann.

Leberkapseln vom Gras-gefütterten Weiderind:

Leberkapseln vom Gras-gefütterten Weiderind sind ideal, falls du den Geschmack von Leber nicht magst. Leber ist ein nährstoffreiches Nahrungsmittel, das deinen Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralien versorgt, die besonders für die Entgiftungsfunktionen wichtig sind. Sie kann während einer Darmkur unterstützend wirken, um Toxine effektiver auszuscheiden.

Kollagen vom Gras-gefütterten Weiderind:

Kollagen trägt zur Stärkung und Elastizität von Geweben bei, einschließlich der Darmschleimhaut. Eine Ergänzung kann die Integrität deines Darms unterstützen und die Heilung von entzündeten oder beschädigten Bereichen fördern. Achte unbedingt auf "Grasfütterung", da auch Produkte aus "Weidehaltung" stark mit Umweltgiften belastet sein können.

Omega-3 Öl:

Omega-3-Fettsäuren sind bekannt für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften und können Entzündungen im Darm reduzieren. Sie unterstützen die allgemeine Darmgesundheit und können das Risiko für chronische Darmkrankungen verringern. Sie werden neuer-

dings sogar als Präbiotikum angesehen. Achte unbedingt darauf, dass das Öl von einem vertrauenswürdigen Hersteller stammt, da es bereits oxidiert oder mit Giften belastet sein kann und mindestens 500 mg EPA und 1000 mg DHA enthält.

Wir haben für dich einen Spezial-Deal bei der Marke Viktilabs ausgehandelt, die die reinsten und effektivsten Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt herstellen.

Mit dem Code `fairmentkur20` bekommst du einmalig 20% auf den gesamten Viktilabs-Shop. www.viktilabs.de

Apfelessig:

Apfelessig kann die Verdauung fördern und hilft, den pH-Wert im Magen auszugleichen. Dies kann während einer Darmkur besonders nützlich sein, um eine gesunde Darmflora zu unterstützen und die Verdauung zu verbessern.

EffektivEnzyme®:

Diese Enzyme können die Verdauung von Nahrungsmitteln unterstützen und helfen, Nährstoffe effektiver aufzuspalten und aufzunehmen. Sie können während einer Darmkur dazu beitragen, Blähungen und Unwohlsein zu reduzieren und die allgemeine Darmfunktion zu verbessern. Falls du Proteine oder Fette nicht gut verdaust, nimm ggf. die EffektivEnzyme® von fairment dazu, bis du dich daran gewöhnt hast.

Mit dem Code `fairmentkur20` bekommst du Produkte in unserem fairment-Shop einmalig mit einem 20% Rabatt. www.shop.fairment.de

BRISTOL STUHL-SKALA

Im Laufe der Darmkur wird sich deine Verdauung vermutlich verändern. Mit dieser Bristol Stuhl-Skala findest du heraus, was deine Hinterlassenschaften dir sagen möchten! 💩 🚽

Typ 1



Harte, getrennte Klümpchen (schwer auszuscheiden)

Signalisieren, dass du mehr Wasser brauchst. Versuche mehr Obst und Gemüse zu essen und vielleicht hilft auch ein hochwertiges Magnesium-Präparat und mehr Bewegung im Alltag.

Typ 2



Wurstförmig, aber klumpig

Besser, aber du solltest trotzdem mehr wasserreiche Lebensmittel und weniger stärkehaltige Lebensmittel essen. Dein Darm wird dir danken!

Typ 3



Wurstförmig, aber mit Rissen

Sieht seltsam aus, ist aber fast im grünen Bereich. Ein bisschen mehr Wasser und vielleicht unser gutes Präzisiotikum, und du bist ein Stuhl-Champion!

Typ 4



Die glatte Wurst!

Der Traum jedes Toilettengängers! Glückwunsch, deine Verdauung ist auf dem Zenit!

Typ 5

Die weichen Haufen

Ein Zeichen dafür, dass du es vielleicht mit dem Kaffee übertreibst. Erhöhe die Ballaststoffzufuhr durch Obst und Gemüse.

Typ 6

Fluffige Stücke mit zerrissenen Rändern, matschig

Könnten auf eine hyperaktive Verdauung, Leaky Gut oder eine Entzündung im Darm hinweisen. Zeit, etwas zur Ruhe zu kommen und den Stress zu reduzieren! Kann ein Zeichen für Nahrungsmittelunverträglichkeiten sein. Meide unbedingt Gluten, Zucker und Alkohol.

Typ 7

Wässrig, keine festen Stücke

Flüssig, schnell und nicht fest. Bei chronischem Durchfall ein Warnsignal, das ein Arzt checken sollte. Vielleicht handelt es sich um eine schwere Entzündung. Nimm unbedingt genug Salz zu dir und Sorge ggf. mit Elektrolyten für einen Ausgleich.

SO NUTZT DU DIE CHECKLISTE UND DAS TAGEBUCH

In diesem Teil des Kur-Guides hast du pro Woche zwei Doppelseite mit Platz für deine Ernährungsnotizen, die Gewohnheiten-Checkliste und acht Bereiche wie deine Stimmung oder dein Energielevel, die du täglich auf einer Skala von 1-10 bewerten kannst. Außerdem kannst du die Bristol Stuhl-Skala nutzen, um deinen Stuhl zu bewerten. So kannst du im Überblick sehen, wie sich deine Beschwerdefreiheit oder deine Stimmung im Verlauf der Woche entwickelt haben. Dies kann eine wertvolle Ressource für die Überwachung deiner Gesundheit und deines Wohlbefindens sein.

Gewohnheiten-Checkliste:

Die Gewohnheiten-Checkliste für deine Darmkur bietet dir klare Struktur und hilft dir, fokussiert und organisiert zu bleiben. Du siehst auf einen Blick deinen Fortschritt innerhalb einer Woche, was dich täglich motiviert und beim Durchhalten unterstützt. Vor allem behältst du den Überblick, über die wirklich entscheidenden Punkte, die du umsetzen solltest. Diese Routine fördert deine Selbstverantwortung und Disziplin, was essenziell für den Erfolg deiner Darmkur ist. Langfristig hilft dir die Checkliste, positive Gewohnheiten zu entwickeln, die deine Darmgesundheit und Lebensqualität auch nach der Kur nachhaltig verbessern.

Nutze dieses Werkzeug, um deinen Weg zu einem gesünderen Ich erfolgreich zu gestalten! Lass dich nicht entmutigen, falls du es nicht jeden Tag schaffst, alle Kästchen abzuheben. Du machst das Ganze in deinem Tempo. Entscheidend ist es, bis zum Ende durchzuhalten und nicht, ob du immer alle Kästchen angekreuzt hast.

Dein Symptom-Tagebuch

In dein Symptom-Tagebuch kannst du täglich die einzelnen Bereiche wie deine Stimmung, dein Energielevel etc. auf einer Skala von 1-10 bewerten. Du findest pro Woche eine Seite mit diesen acht Bereichen, die du bewerten kannst.

So kannst du im Wochenüberblick sehen, wie sich deine Beschwerdefreiheit oder deine Stimmung im Verlauf der Woche entwickelt haben. Dies kann eine wertvolle Ressource für die Überwachung deiner eigenen Gesundheit und deines Wohlbefindens darstellen.

Die tägliche Bewertung deiner Beschwerden und Empfindungen ermöglicht es dir, Muster und Auslöser von Beschwerden oder Schmerzen zu erkennen, was hilfreich sein kann, um geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen oder spezifische Auslöser zu vermeiden.

Deine Ernährungsnotizen

Das tägliche Aufschreiben unterstützt dich dabei, deine Symptome und die Sachen die dir wichtig sind, festzuhalten und Muster zu erkennen. Du könntest zum Beispiel jeden Tag festhalten wann und was du gegessen hast, wie es dir an dem Tag damit ging und ob dir was aufgefallen ist. Ergänze auch gerne die Uhrzeit, zu der dir etwas auffällt oder du eine Mahlzeit zu dir nimmst. So kannst du genau nachverfolgen, was miteinander zusammenhängen könnte.

Am Ende jedes Monats findest du noch eine Monatsreflektion. Dort kannst du dir notieren, welche Muster dir über den Monat aufgefallen sind, wofür du dankbar bist oder was du dir für den nächsten Monat vorgenommen hast.

Diese Kleinigkeiten können dich sehr motivieren dranzubleiben und die Darmkur bis zum Ende durchzuziehen, um dein maximales Gesundheitspotenzial auszuschöpfen.

Beispiel: Allgemeine Notizen

"Ich fühle mich dankbar für die Unterstützung meiner Familie und Freunde, die mich auf meiner Reise zu einer besseren Gesundheit und einem besseren Wohlbefinden begleiten."

"Diese Woche habe ich bemerkt, wie mein Verlangen nach Süßigkeiten nachgelassen hat, und ich bin stolz darauf, wie ich den Verlockungen widerstanden habe."

"Ich merke, dass meine Punkte bei Heißhunger, Energie und Stimmung stetig gestiegen sind. Ich freue mich schon darauf, zu schauen, wie es mir Ende nächster Woche geht."

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

SYMPTOMTAGEBUCH

Bewerte täglich die einzelnen Bereiche um das 'große Ganze' besser zu verstehen. Trage bei jedem Thema eine Zahl für jeden Wochentag ein. Deinen Stuhlgang kannst du mit einer 1-7 bewerten und dich dafür an der Bristol Stuhl-Skala auf S.40 orientieren.

1= schlecht, 10 = perfekt

Beschwerdefreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Energielevel

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stimmung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

Zeit für Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stuhlgang

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heißhungerfreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegungslevel

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

WAS MIR SONST NOCH AUFGEFALLEN IST

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

SYMPTOMTAGEBUCH

Bewerte täglich die einzelnen Bereiche um das 'große Ganze' besser zu verstehen. Trage bei jedem Thema eine Zahl für jeden Wochentag ein. Deinen Stuhlgang kannst du mit einer 1-7 bewerten und dich dafür an der Bristol Stuhl-Skala auf S.40 orientieren.

1= schlecht, 10 = perfekt

Beschwerdefreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Energielevel

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stimmung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

Zeit für Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stuhlgang

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heißhungerfreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegungslevel

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

WAS MIR SONST NOCH AUFGEFALLEN IST

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

GEWOHNHEITEN-CHECKLISTE

Kreuze diese Woche täglich an, ob du die Gewohnheit ausgeführt hast. Kein Problem, wenn du es nicht schaffst, alle Kreise anzukreuzen. Bleib einfach dran!

Morgens 1 Glas Wasser mit Salz & Zitrone oder Apfelessig

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Proteinreiches Frühstück & Mittagessen

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Einnahme Fairmentprodukte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Max. 1 Kaffee / 1 grüner Tee

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Keine Fertigprodukte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Kein Zucker, Softdrinks
oder Süßstoffe

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Keine Margarine
und Saatenöle

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Keine unfermentierten
Milchprodukte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Keine Wurst oder Wurstwaren

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Kein glutenhaltiges Getreide

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Kein Alkohol

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Nichts essen ab 3 Std. vor dem Schlafengehen

Mo Di Mi Do Fr Sa So

NOTIZEN

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

SYMPTOMTAGEBUCH

Bewerte täglich die einzelnen Bereiche um das 'große Ganze' besser zu verstehen. Trage bei jedem Thema eine Zahl für jeden Wochentag ein. Deinen Stuhlgang kannst du mit einer 1-7 bewerten und dich dafür an der Bristol Stuhl-Skala auf S.40 orientieren.

1= schlecht, 10 = perfekt

Beschwerdefreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Energielevel

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stimmung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

Zeit für Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stuhlgang

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heißhungerfreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegungslevel

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

WAS MIR SONST NOCH AUFGEFALLEN IST

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

SYMPTOMTAGEBUCH

Bewerte täglich die einzelnen Bereiche um das 'große Ganze' besser zu verstehen. Trage bei jedem Thema eine Zahl für jeden Wochentag ein. Deinen Stuhlgang kannst du mit einer 1–7 bewerten und dich dafür an der Bristol Stuhl-Skala auf S.40 orientieren.

(1 = schlecht, 10 = perfekt)

Beschwerdefreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Energielevel

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stimmung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Zeit für Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stuhlgang

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heißhungerfreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegungslevel

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

WAS MIR SONST NOCH AUFGEFALLEN IST

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

[illegible]

MONATS REFLEKTION



DER ERSTE
MONAT

Du hast den ersten Monat überstanden. Gratulation dazu! Du kannst stolz auf dich sein, dass du es bis hierher geschafft hast. Hier kannst du dir alles notieren, was sich diesen Monat verändert hat, was dir aufgefallen ist und was du dir für Monat 2 vornimmst.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

WAS NEHME ICH MIR FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT VOR?

SONSTIGE NOTIZEN

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

Ab Woche 5 täglich:
4 Kapseln SuperMikroben®

Ab Woche 5 täglich:
4 Kapseln SuperMikroben®
1 ML Präzisiotikum®
+ nächste Darmpflegekategorie

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

1= schlecht, 10 = perfekt

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery designed for writing.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

SYMPTOMTAGEBUCH

Bewerte täglich die einzelnen Bereiche um das 'große Ganze' besser zu verstehen. Trage bei jedem Thema eine Zahl für jeden Wochentag ein. Deinen Stuhlgang kannst du mit einer 1-7 bewerten und dich dafür an der Bristol Stuhl-Skala auf S.40 orientieren.

1= schlecht, 10 = perfekt

Beschwerdefreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Energielevel

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stimmung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

Zeit für Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stuhlgang

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heißhungerfreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegungslevel

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

WAS MIR SONST NOCH AUFGEFALLEN IST

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery designed for writing.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

//

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

1= schlecht, 10 = perfekt

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

[illegible]

Mo Di Mi Do Fr Sa So

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

1= schlecht, 10 = perfekt

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

[illegible]

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MONATS REFLEKTION



DER ZWEITE
MONAT

Juhu! Auch der zweite Monat ist geschafft. Super, was du für eine tolle Ausdauer hast. Sicherlich spürst du schon, wie es dir immer besser geht. Bleib weiterhin dran und notiere dir hier alles, was dich diesen Monat beschäftigt hat und was dir aufgefallen ist!

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

WAS NEHME ICH MIR FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT VOR?

SONSTIGE NOTIZEN

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

SYMPTOMTAGEBUCH

Bewerte täglich die einzelnen Bereiche um das 'große Ganze' besser zu verstehen. Trage bei jedem Thema eine Zahl für jeden Wochentag ein. Deinen Stuhlgang kannst du mit einer 1-7 bewerten und dich dafür an der Bristol Stuhl-Skala auf S.40 orientieren.

1= schlecht, 10 = perfekt

Beschwerdefreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Energielevel

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stimmung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

Zeit für Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stuhlgang

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heißhungerfreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegungslevel

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

WAS MIR SONST NOCH AUFGEFALLEN IST

[illegible]

Mo Di Mi Do Fr Sa So

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

SYMPTOMTAGEBUCH

Bewerte täglich die einzelnen Bereiche um das 'große Ganze' besser zu verstehen. Trage bei jedem Thema eine Zahl für jeden Wochentag ein. Deinen Stuhlgang kannst du mit einer 1-7 bewerten und dich dafür an der Bristol Stuhl-Skala auf S.40 orientieren.

1= schlecht, 10 = perfekt

Beschwerdefreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Energielevel

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stimmung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

Zeit für Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stuhlgang

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heißhungerfreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegungslevel

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

WAS MIR SONST NOCH AUFGEFALLEN IST

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery designed for writing.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

[illegible]

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

DATUM

/ /

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

SYMPTOMTAGEBUCH

Bewerte täglich die einzelnen Bereiche um das 'große Ganze' besser zu verstehen. Trage bei jedem Thema eine Zahl für jeden Wochentag ein. Deinen Stuhlgang kannst du mit einer 1-7 bewerten und dich dafür an der Bristol Stuhl-Skala auf S.40 orientieren.

1= schlecht, 10 = perfekt

Beschwerdefreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Energielevel

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stimmung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

Zeit für Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stuhlgang

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heißhungerfreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegungslevel

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

WAS MIR SONST NOCH AUFGEFALLEN IST

[illegible]

Mo Di Mi Do Fr Sa So

[illegible]

ERNÄHRUNGSNOTIZEN

WOCHE

Schreibe dir täglich auf, was dir diese Woche an dir auffällt
und was du gegessen hast.

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM	UHRZEIT	WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?
/ /		

DATUM

//

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

[illegible]**DATUM**

//

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

[illegible]**DATUM**

//

UHRZEIT

WAS HABE ICH HEUTE GEGESSEN?

[illegible]

SYMPTOMTAGEBUCH

Bewerte täglich die einzelnen Bereiche um das 'große Ganze' besser zu verstehen. Trage bei jedem Thema eine Zahl für jeden Wochentag ein. Deinen Stuhlgang kannst du mit einer 1-7 bewerten und dich dafür an der Bristol Stuhl-Skala auf S.40 orientieren.

1= schlecht, 10 = perfekt

Beschwerdefreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Energielevel

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stimmung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

Zeit für Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Stuhlgang

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Heißhungerfreiheit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Bewegungslevel

Mo Di Mi Do Fr Sa Su

WAS MIR SONST NOCH AUFGEFALLEN IST

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

MONATS REFLEKTION



DER DRITTE
MONAT

Wow! Du hast die 12-wöchige Darmkur durchgehalten und bist bis zum Ende drangeblieben. Das ist eine super gute Leistung für dich und deine Gesundheit. Du kannst sehr stolz auf dich sein. Schreibe dir hier auf, was sich verändert hat und was du dir für nach der Kur vornimmst.

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

WAS NEHME ICH MIR FÜR NACH DER DARMKUR VOR?

[illegible][illegible]

NACH DER KUR

Vielen Dank, dass du unsere Darmkur bis zum Schluss durchgezogen hast – das ist ein toller Erfolg und wir gratulieren dir herzlich dazu!

Wir hoffen, du fühlst dich sehr gut und konntest viele nützliche Informationen und Tipps mitnehmen. Denk daran, die positiven Gewohnheiten, die du während der Kur etabliert hast, beizubehalten – dein Körper wird es dir danken!

Dein Feedback ist uns ungemein wichtig, also zögere nicht, uns deine Meinung kundzutun und deine Erfolgsgeschichten mit Freunden und Bekannten zu teilen.

Um deine Darmgesundheit auch nach der Darmkur effektiv zu unterstützen, empfehlen wir dir weiterhin unsere SuperMikroben® und das Präzisiotikum® einzunehmen. Grundsätzlich sind diese beiden Produkte für eine dauerhafte Einnahme konzipiert, um so dein Mikrobiom stets vor negativen Einflüssen, wie Stress, schlechter Ernährung oder Medikamenten zu schützen. Auch eine langfristige gesunde und diverse Darmflora wird dadurch erhalten. Im Allgemeinen empfehlen wir auch also auch nach der Darmkur eine regelmäßige Einnahme von täglich 2 Kapseln der SuperMikroben® und 1 Messlöffel des Präzisiotikum®.

Vor schweren Mahlzeiten oder bei akuter Verdauungsproblemen empfehlen wir dir, die EffektivEnzyme® zu nehmen.

Bei Infekten, in besonders stressigen Zeiten, oder um deine Entgiftung oder dein Immunsystem zu unterstützen, empfehlen wir dir, das MegaMukosa® zu nehmen.

Und vergiss nicht: Eine jährliche Wiederholung der Kur kann Wunder wirken. Bleib gesund und bis zum nächsten Mal!

*Mit probiotischen Grüßen,
dein fairment Team*



Dieses Heft wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Trotzdem kann die Fehlerfreiheit, Barrierefreiheit und Genauigkeit der enthaltenen Informationen nicht garantiert werden. Es wird jegliche Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Benutzung dieses Buchs entstehen, ausgeschlossen. Das enthaltene geistige Eigentum ist urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung und Weiterverbreitung sowohl Auszüge als auch im Ganzen ist untersagt.

Redaktion & Text *Paul Seelhorst, Sonia Bareiro* Art Direktion
Jana Herrmann Fotos & Illustrationen *Flaticon, Fairment GmbH*
Geschäftsführung *Leon Benedens, Paul Seelhorst*

Herausgeber:in

Fairment GmbH
Gneisenastr. 33
10961 Berlin

www.fairment.de



Du hast Anregungen, Kritik, Inhaltsvorschläge,
Korrekturen oder Lob für diesen gratis Darm-Guide,
dann sende uns diese direkt an:
briefkasten@fairment.de

