

Darmsanierung: Schritt-für-Schritt- Anleitung für ein gesundes Bauchgefühl

Praxisnahe Tipps und Empfehlungen für eine nachhaltige
Darmgesundheit

Mit dieser praxisnahen Anleitung lernst du, wie du eine Darmsanierung in fünf klaren Schritten umsetzt. Du erhältst Empfehlungen zu Produkten, Lebensmitteln und Lifestyle-Tipps, die du direkt im Alltag anwenden kannst.

Schritt 1: Darmentleerung und Reinigung

Morgendliches Ritual: Wasser mit Zitrone

Starte jeden Tag mit einem Glas lauwarmem Wasser und dem Saft einer halben Zitrone. Das regt die Verdauung an, fördert die Entgiftung und hilft, den Körper zu entsäuern.

Produktempfehlung für Eilige: Naturtreu Morgen Ritual

(15€ Rabatt mit dem Code: **FRIENDS-05038428**)

<https://naturtreu.de/products/stoffwechsel-routine-morgenritual>

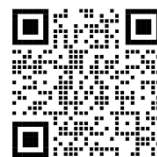


Lebensmittel für die Darmreinigung

- Flohsamenschalen: Unterstützen die Darmbewegung und binden Schadstoffe. Produktbeispiel (1 TL in ein Glas Wasser einrühren und sofort trinken!)
- Karotten: Reich an Ballaststoffen, fördern die Darmgesundheit und liefern wichtige Nährstoffe.
- Zeolith: Ein natürliches Mineral, das Toxine im Darm bindet.

Produktempfehlung: <https://www.sunday.de/pma-zeolith-pulver.html>

(10% auf die Erstbestellung mit dem Code: **TAN09420**)



Ernährungstipps

- Verzichte konsequent auf verarbeitete Lebensmittel, Alkohol, Weißmehl und Zucker.
- Setze auf frische, unverarbeitete Zutaten wie Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

Schritt 2: Probiotika – die Helfer für deine Darmflora

Einnahme von Probiotika (ab Woche 2)

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die das Gleichgewicht im Darm fördern. Geeignete Präparate enthalten verschiedene Bakterienstämme, z. B. Lactobacillus und Bifidobacterium. Achte auf Produkte ohne unnötige Zusatzstoffe.

Produktempfehlung:

<https://www.sunday.de/flora-essentials-premium-30-60-kapseln.html>

(10% auf die Erstbestellung mit dem Code: **TAN09420**)



Probiotische Lebensmittel

- Joghurt (natur, ohne Zucker)
- Fermentiertes Gemüse (z. B. Sauerkraut, Kimchi)
- Kefir
- Miso und Tempeh

Wichtig: Selbstgemachte oder schonend verarbeitete Produkte sind oft wirksamer, da industrielle Prozesse die lebenden Bakterien reduzieren können.

Schritt 3: Präbiotika – Futter für die guten Darmbakterien

Präbiotika sind Ballaststoffe, die als Nahrung für die guten Darmbakterien dienen und deren Wachstum fördern.

Geeignete Präbiotika-Lebensmittel

- Chicorée
- Topinambur
- Zwiebeln und Knoblauch
- Spargel
- Bananen (nicht zu reif)
- Haferflocken
- Salate

Integriere diese Lebensmittel regelmäßig in deine Mahlzeiten – zum Beispiel als Salat, in Smoothies oder als Beilage.

Schritt 4: Ab Woche 3 – Antientzündliche Ernährung

Omega-3 erhöhen, Omega-6 reduzieren

Eine antientzündliche Ernährung unterstützt die Darmgesundheit und hilft, chronische Entzündungen zu vermeiden.

- Omega-3-reiche Lebensmittel: Leinöl, Walnüsse, Chiasamen, fetter Fisch (z. B. Lachs, Makrele)
- Omega-6 reduzieren: Weniger Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Fertigprodukte verzehren

Produktempfehlung: (10% auf die Erstbestellung mit dem Code: **TAN09420**)

<https://www.sunday.de/omega-3-kapseln-dha-epa-vegan.html>



Schritt 5: Lebensstil ändern für einen gesunden Darm

Mehr Bewegung

Regelmäßige Bewegung verbessert die Darmdurchblutung und fördert die Verdauung. Schon tägliche Spaziergänge oder leichte Sporteinheiten wie Yoga oder Radfahren machen einen großen Unterschied.

Entspannungsübungen

Stress wirkt sich negativ auf den Darm aus. Baue Entspannungsübungen wie Meditation, Atemtechniken oder progressive Muskelentspannung in deinen Alltag ein.

Ausreichend Schlaf

Ein gesunder Schlaf unterstützt die Regeneration des Darms. Versuche, mindestens 7–8 Stunden Schlaf pro Nacht zu bekommen und halte einen festen Schlafrhythmus ein.

Feste Essenszeiten

Regelmäßige Mahlzeiten helfen dem Darm, sich auf die Verdauungsarbeit einzustellen. Plane drei Hauptmahlzeiten und vermeide ständiges Snacken zwischendurch.

Kontaktiere mich gerne für weitere Fragen:

0151 2910 8425

Bei Erstkontakt bitte: info@sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de

www.sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de