B O N U S - M O D U L · B A S I S - K U R S

Die Darmkur
in 8 Wochen

Reset für deinen Stoffwechsel — sanft, alltagstauglich und nachhaltig.

Mit Selbsttest, 8-Wochen-Plan, Worksheet und Produkt-Empfehlungen.

SARINA KRÖGER

ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

Wenn der Darm streikt,
streikt der ganze Körper.

Müdigkeit, Heißhunger, schlechte Haut, Stimmungstiefs, Allergien, Blähungen oder einfach das Gefühl, dass der Körper nicht mehr richtig läuft — oft sitzt die Ursache im Darm. Eine Darmkur ist kein Wunder-Detox, sondern ein bewusster Reset, der deinem Mikrobiom und damit deinem ganzen Stoffwechsel die Chance gibt, sich neu zu ordnen.

Dieses Modul ist dein Anker für 8 Wochen. Es zeigt dir Schritt für Schritt, was wann zu tun ist — ohne Hokuspokus, ohne Crash-Diät und ohne ein Vermögen für Pulver. Du bekommst einen Selbsttest gleich am Anfang, einen Wochenplan, ein Worksheet zum Mitarbeiten und eine kuratierte Produkt-Übersicht.

SO NUTZT DU DIESES MODUL

- **Mach zuerst den Selbsttest** — er steht direkt auf der nächsten Seite. So weißt du schon vor dem Start, ob die Kur jetzt für dich passt und welche Bausteine besonders wichtig sind.
- **Starte mit Woche 1** — nicht alles auf einmal. Eine Phase nach der anderen.
- **Trag dich im Worksheet ein** — wer schreibt, bleibt dran.
- **Nutze die Produkt-Übersicht am Ende** — alle Codes und Empfehlungen auf einen Blick.

WORAUF DIESES MODUL BASIERT

Das Konzept folgt dem 4-R-Modell der funktionellen Medizin — Remove (Schädliches raus), Replace (Fehlendes ergänzen), Reinoculate (gute Bakterien zuführen), Repair (Darmschleimhaut heilen). Alles alltagstauglich, ohne Verbots-Listen, mit klarem Wochen-Plan.

WICHTIGER HINWEIS

Bei chronischen Darmerkrankungen (Reizdarm, Morbus Crohn, Colitis), in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei regelmäßiger Medikamenten-Einnahme bitte vorher ärztlich abklären. Dieses Modul ersetzt keine medizinische Beratung.

SELBSTTEST

Ist die Darmkur jetzt für mich richtig?

Bevor du startest — und bevor du in Produkte investierst — beantworte diese zehn Fragen ehrlich. Sie zeigen dir in 3 Minuten, wie sehr dein Darm gerade Unterstützung braucht und ob die Kur jetzt der richtige Schritt ist.

Vergib für jede Aussage Punkte: 0 = trifft nicht zu, 1 = manchmal, 2 = oft, 3 = sehr oft / immer.

AUSSAGE	0	1	2	3
Ich habe häufig Blähungen oder Völlegefühl.	☐	☐	☐	☐
Mein Stuhlgang ist unregelmäßig oder unangenehm.	☐	☐	☐	☐
Ich habe oft Heißhunger — besonders auf Süßes.	☐	☐	☐	☐
Ich bin häufig müde, auch nach genug Schlaf.	☐	☐	☐	☐
Meine Haut ist unrein, fahl oder zu Ausschlag geneigt.	☐	☐	☐	☐
Ich war in den letzten 12 Monaten auf Antibiotika.	☐	☐	☐	☐
Ich esse oft Fertigprodukte, Zucker oder Fast Food.	☐	☐	☐	☐
Ich nehme regelmäßig Alkohol zu mir.	☐	☐	☐	☐
Ich bin oft gestresst, schlafe schlecht oder zu wenig.	☐	☐	☐	☐
Ich vertrage Lebensmittel weniger gut als früher.	☐	☐	☐	☐

AUSWERTUNG

0 – 8 Punkte: Dein Darm scheint sich wohlzufühlen. Eine sanfte Kur als Frühjahrs- oder Herbst-Reset reicht.

9 – 17 Punkte: Eine Darmkur ist sehr empfehlenswert. Du wirst spürbare Veränderungen erleben.

18 – 24 Punkte: Dringend angebracht. Sprich zusätzlich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Über 24 Punkte: Bitte hol dir ärztliche Begleitung. Die Kur kann ein Baustein sein — die Ursachen sollten medizinisch geklärt werden.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Mit Tendenz ab 9 Punkten lohnt sich die Kur. Wirf vor dem Start einen Blick auf die Produkt-Übersicht am Ende dieses Moduls — dort findest du alle empfohlenen Begleiter mit aktuellen Codes auf einen Blick.

KATEGORIE 01

Entleeren & Reinigen

Den Reset beginnst du im Inneren: Schädliches raus, Wasser rein, sanfte Reinigung anschieben. Ziel der ersten Wochen —

dem Darm Platz und Zeit geben, sich zu sortieren.

MORGENDLICHES RITUAL

- **Wasser mit Zitrone** — 1 Glas lauwarm, Saft einer halben Zitrone
- **Naturtreu Morgen Ritual** — Alternative für Eilige · Code FRIENDS-05038428

REINIGUNG VON INNEN

- **Flohsamenschalen** — 1 TL in Wasser, sofort trinken + nachtrinken
- **Karotten** — roh und gekocht, lösliche Ballaststoffe + Pektin
- **Zeolith Pulver Sunday** — bindet Toxine · 2 h Abstand zu Medikamenten · Code TAN09420
- **Äpfel, Hafer, Hülsenfrüchte** — sanfte Ballaststoffquellen

WAS DU IN DIESER PHASE WEGLÄSST

- **Industriezucker** — in jeder Form
- **Alkohol**
- **Weißmehl-Produkte**
- **Hochverarbeitete Fertigprodukte**
- **Süßstoffe** — Aspartam, Sucralose verändern das Mikrobiom
- **Fertigsoßen & Light-Produkte**

FAUSTREGEL

3 Liter Wasser pro Tag, 1 TL Flohsamenschalen täglich (langsam auf 2 TL steigern), und in jeder Hauptmahlzeit mindestens eine Portion Gemüse. Das reicht für Woche 1 und 2.

KATEGORIE 02

Probiotika

Ab Woche 3 kommen die guten Bakterien dazu. Wichtig: ein Multi-Stamm-Präparat plus täglich fermentierte Lebensmittel. Einzelne Kapseln bringen wenig — es ist ein Aufbau-Prozess über 8 bis 12 Wochen.

PROBIOTIKA-PRÄPARATE

- **Flora Essential 30 (sunday.de)** — Symbiotische Premium-Mischung mit 30 Bakterienstämmen · Code TAN29241 (10 % Erstbestellung)
- **Florazauber (naturtreu.de)** — Bakterienkulturen für den Darm · Link: https://prz.io/dnRq5DDt2

FERMENTIERTE LEBENSMITTEL TÄGLICH

- **Naturjoghurt 1,5 %** — ohne Zucker, alternativ Skyr
- **Kefir** — Milch- oder Wasserkefir
- **Sauerkraut** — frisch, NICHT pasteurisiert
- **Kimchi**
- **Miso & Tempeh** — fermentiertes Soja
- **Apfelessig** — 1 EL in Wasser vor den Mahlzeiten
- **Kombucha** — zuckerarme Varianten bevorzugen
- **Kefir-Joghurt** — natürlich, ungesüßt

FAUSTREGEL

1× pro Tag eine Portion fermentiertes Lebensmittel + Probiotika-Kapsel auf nüchternen Magen mit Wasser. Konsequent über 8 – 12 Wochen — sonst lohnt sich der Aufbau nicht.

KATEGORIE 03

Präbiotika

Probiotika ohne Präbiotika sind wie ein Garten ohne Erde. Präbiotika — unverdauliche Ballaststoffe wie Inulin, FOS (Fructo-Oligosaccharide), GOS (Galacto-Oligosaccharide) und resistente Stärke — sind die Nahrung deiner guten Bakterien. Du startest ab Woche 3 sanft mit diesen Lebensmitteln, damit die Probiotika sofort Nahrung finden, und baust sie ab Woche 5 voll aus.

BESTE PRÄBIOTIKA-QUELLEN

- **Chicorée & Topinambur** — sehr hoher Inulin-Gehalt
- **Zwiebeln & Knoblauch** — roh am stärksten wirksam
- **Spargel** — Saison Mai – Juni
- **Bananen (leicht reif)** — resistente Stärke
- **Haferflocken** — Beta-Glucan
- **Lauch & Pastinaken**
- **Hülsenfrüchte** — Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- **Abgekühlte Kartoffeln & Reis** — resistente Stärke entsteht beim Abkühlen

PRAXISTIPP

Steigere präbiotische Lebensmittel langsam. Wer plötzlich viele davon isst, bekommt oft Blähungen — das ist normal, aber unangenehm. Lieber Woche für Woche eine Sorte mehr und gut kauen.

KATEGORIE 04

Antientzündliche Ernährung + Bitterstoffe

Ab Woche 7 schiebst du den Reset stärker in Richtung Alltag. Ziel: Omega-3 hoch, Omega-6 runter, Polyphenole rauf, Bitterstoffe rein — das senkt stille Entzündungen und unterstützt die Verdauung von Anfang an.

OMEGA-3 ERHÖHEN

- **Leinöl** — kalt, nicht erhitzen, im Kühlschrank lagern
- **Walnussöl**
- **Chiasamen & Leinsamen** — geschrotet, 1 – 2 EL/Tag
- **Walnüsse** — 1 Handvoll als Snack
- **Fetter Fisch 2× / Woche** — Lachs, Makrele, Hering, Sardinen
- **Omega-3 Kapseln vegan (sunday.de)** — Algenöl-basiert · Code TAN09420

OMEGA-6 REDUZIEREN

- **Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeimöl** — weniger verwenden
- **Fertigprodukte & Frittiertes**
- **Konventionelles Fleisch** — Mais-/Soja-Fütterung = viel Omega-6
- **Margarine** — und alles mit „gehärtet“

POLYPHENOLE REINHOLEN

- **Beeren** — frisch oder TK
- **Dunkle Schokolade** — > 80 % Kakao
- **Olivenöl extra vergine**
- **Grüner Tee, Kurkuma**

BITTERSTOFFE EINBAUEN

- **Chicorée, Endivien, Rucola, Radicchio** — als Salatbasis
- **Artischocken, Löwenzahn** — Verdauung & Galle
- **Brennnessel, Wermut, Schafgarbe** — als Tee
- **Grapefruit, Zitronenschale (Bio)**
- **Bitterliebe Tropfen** — nach den Mahlzeiten
- **Bitterliebe Kapseln** — vor der Mahlzeit

KATEGORIE 05

Lebensstil

Die besten Lebensmittel helfen nicht, wenn der Lebensstil nicht mitspielt. Diese vier Stellschrauben begleiten dich durch die gesamte Kur — und idealerweise auch danach.

BEWEGUNG

- **Spaziergang täglich** — 30 Min reichen für den Anfang
- **Yoga, Radfahren, leichtes Krafttraining** — ideal in der Kur-Phase
- **Anstrengende Workouts** — dosiert, sie sind körperlicher Stress

STRESSABBAU

- **10 Min Meditation täglich** — geführt oder still
- **Atemübungen** — 4-2-6-2
- **Spaziergänge ohne Handy** — der Kopf braucht echte Pausen

SCHLAF

- **7 – 9 Stunden pro Nacht** — fester Rhythmus
- **Abends Bildschirme reduzieren** — blaues Licht stört Melatonin
- **Schlafzimmer kühl & dunkel**

FESTE ESSENSZEITEN

- **3 Hauptmahlzeiten** — keine ständigen Snacks
- **Mindestens 4 Stunden Pause** — aktiviert den „migrating motor complex“, die Säuberungswelle

MEIN VERSPRECHEN

Du bekommst keine Lösung, die in 8 Wochen wieder verschwindet. Du bekommst Werkzeuge, die du ein Leben lang nutzen kannst.

PLAN

Dein 8-Wochen-Fahrplan

Vier Phasen, je zwei Wochen — Entlasten, Aufbauen, Füttern, Stabilisieren. Eine Phase nach der anderen, ohne Druck.

PHASE	FOKUS	SCHWERPUNKT	KONKRET TUN
Woche 1 – 2	**Entlasten**	Schädliches raus, Wasser rein	Zitronen-Wasser · Zucker/Alkohol/Weißmehl weg · 1 TL Flohsamen · 3 L Wasser · Zeolith
Woche 3 – 8	**Aufbauen**	Probiotika starten	Probiotika-Kapsel täglich · 1× ferment. Lebensmittel · sanft präbiotisches Gemüse · Flohsamen weiter
Woche 3 – 8	**Füttern**	Präbiotika voll aufbauen	Probiotika weiter · 2 Portionen Präbiotika (Lauch, Hafer, Hülsenfrüchte) · Fermentiertes täglich
Woche 5 – 8	**Stabilisieren**	Omega-3, Bitterstoffe, Routinen festigen	2× fetter Fisch oder Omega-3 · Leinöl/Walnüsse · Polyphenole · Bitterstoffe · feste Essenszeiten · Reflexion

WORKSHEET

Mein Darmkur-Plan

Druck dir die Seite aus oder fülle sie digital aus — sie ist dein Begleiter durch die 8 Wochen.

1 · MEIN STARTPUNKT

Datum heute: _____

Mein Selbsttest-Ergebnis: _____ Punkte

Drei Beschwerden, die ich loswerden möchte:

1. _____
2. _____
3. _____

2 · MEINE TOOLS

- ○ ☐ **Morgendliches Zitronen-Wasser**
- ○ ☐ **Flohsamenschalen täglich**
- ○ ☐ **Zeolith Pulver Sunday**
- ○ ☐ **Probiotika-Präparat**
- ○ ☐ **Bitterstoffe Bitterliebe**
- ○ ☐ **Fermentierte Lebensmittel täglich**
- ○ ☐ **Präbiotika 2× täglich**
- ○ ☐ **Omega-3-Quelle**
- ○ ☐ **Bewegung 30 Min/Tag**
- ○ ☐ **Entspannungs-Einheit pro Tag**

3 · MEIN WOCHEN-CHECK-IN

WOCHE	KÖRPERLICH	STIMMUNG	WAS WAR SCHWIERIG?
Woche 1			
Woche 3			
Woche 5			
Woche 8			

4 · MEIN FAZIT NACH 8 WOCHEN

Das hat sich verbessert: _____

Das nehme ich dauerhaft mit: _____

Das probiere ich als nächstes: _____

Fang an.
Dranbleiben ist der Trick.

Eine Darmkur ist keine Wunderheilung — sie ist der Startpunkt. Was nach diesen 8 Wochen bleibt, ist wichtiger als die Kur selbst: feste Essenszeiten, mehr Gemüse, weniger Zucker, bewegtere Tage, ruhigere Abende.

Wenn du tiefer einsteigen willst, ist meine kostenlose Community-Gruppe dein nächster Schritt: Makronährstoffe verstehen, Entspannungsübungen, Heißhunger durchbrechen, ersten Trainingsplan starten — gemeinsam mit anderen, die gerade dasselbe durchziehen.

WENN DU BEGLEITUNG MÖCHTEST

Discord-Community: täglicher Austausch, Rezepte, zusätzliche Downloads — Basis-Zugang kostenlos.

1:1 Beratung: Erstgespräch 130 € · Folgesitzung 90 € · Basispaket 330 € · Intensivpaket 660 €.

Online-Kurse auf Discord: Basis (kostenlos), Einsteiger, Fortgeschritten, Profi — du wählst, was du brauchst.

PRODUKTE

Alle Empfehlungen auf einen Blick

Diese Produkte begleiten dich durch die einzelnen Phasen deiner Kur. Es handelt sich um Empfehlungen aus meinen Kooperationen — die Codes prüfe ich quartalsweise.

Werbe-Hinweis: Es handelt sich um Affiliate-Empfehlungen aus Kooperationen.



WOCHE 1 · REINIGUNG

Naturtreu Morgen Ritual

naturtreu.de

Morgendliches Ritual für Eilige — Kräuter, Mineralien und Ballaststoffe in einer Tasse. Sanfter Start in den Tag, regt Verdauung und Stoffwechsel an.

Link: **https://prz.io/dnRq5DDt2** · 15 € Rabatt ab 50€



WOCHE 1 · REINIGUNG

Zeolith Pulver Sunday

sunday.de

Bindet Schwermetalle und Toxine im Darm und unterstützt die Ausleitung. Wichtig: mindestens 2 Stunden Abstand zu Medikamenten halten.

Code: **TAN29241** · 10 % Erstbestellung



WOCHE 3 – 8 · PROBIOTIKA

Flora Essential 30

sunday.de

Symbiotische Premium-Mischung mit 30 Bakterienstämmen (Lactobacillus + Bifidobacterium), ohne Zusatzstoffe. Tägliche Begleitung über 8 – 12 Wochen für nachhaltigen Aufbau.

Code: **TAN29241** · 10 % Erstbestellung



WOCHE 3 – 8 · PROBIOTIKA

Florazauber

naturtreu.de

Bakterienkulturen für den Darm — ergänzende Probiotika-Formel, die Flora Essential 30 sinnvoll erweitert oder als Alternative dient.

Link: **https://prz.io/dnRq5DDt2**



WOCHE 5 – 8 · ANTIENTZÜNDLICH

Omega-3 Kapseln DHA/EPA vegan

sunday.de

Algenöl-basiertes Omega-3 für Vegetarier und Veganer. Senkt stille Entzündungen und unterstützt die Darmschleimhaut.

Code: **TAN29241** · 10 % Erstbestellung



WOCHE 5 – 8 · BITTERSTOFFE

Bitterliebe Tropfen oder Kapseln

bitterliebe.de

Bitterstoffe vor den Mahlzeiten — Tropfen für zu Hause, Kapseln für unterwegs. Unterstützen Verdauung, Galle und das Gefühl der Sättigung.

Code: **SARINAKROEGER** · 10 % Rabatt

OPTIONAL · NACH INDIVIDUELLEM BEDARF

- **Vitamin D3 + K2** — bei niedrigen Blutwerten
- **Magnesium (Bisglycinat/Citrat)** — bei Verspannungen, Schlafproblemen
- **L-Glutamin** — Aminosäure für die Darmschleimhaut
- **Curcumin (mit Piperin)** — zusätzlicher Entzündungs-Hemmer

Wichtig: *Diese Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Beratung. Vor Beginn der Kur und bei längerer NEM-Einnahme sind individuelle Blutwerte und Befunde der bessere Wegweiser als Listen.*