



# DARM-KOMPASS

## DEIN WEGWEISER ZU EINEM GESUNDEN DARM

Die 10 goldenen Regeln für eine  
darmfreundliche Ernährung und  
Lebensweise



FÜR DONNA STROUPE





## DARM-KOMPASS



Herzlich Willkommen zu deinem Darm-Kompass!

Vielen Dank, dass du bis zum Ende des Events dabei warst! Als Dankeschön erhältst du dieses E-Book. Nutze es als **deinen persönlichen Darm-Kompass** und starte noch heute **deinen Weg zu einem gesunden Wohlfühldarm**.



Dieses kleine E-Book ist als **wertvoller Leitfaden** gedacht, der dir auf deinem Weg zu einem **gesunden und beschwerdefreien Darm** hilft.

Hier findest du die **10 goldenen Regeln** für eine **darmfreundliche Ernährung und Lebensweise**, die du einfach in deinen Alltag integrieren kannst.

Lass uns gemeinsam den ersten Schritt machen!



Viel Spaß damit und für mehr Tipps und wichtige Infos rund um deine Darmgesundheit, folge mir gerne auf [Instagram](#), [TikTok](#) und [YouTube](#) und lass unseren Safe Space wachsen:

Ganz gesunde und glückliche Grüße

Tanja  
Ganz Gesund Glücklich



## 1. Vermeide Zucker:

Zucker kann eine **ungesunde Darmflora fördern** und **Entzündungen verstärken**. Um deinen Darm zu entlasten, ist es wichtig, den **Zuckerkonsum zu reduzieren**. Versuche, auf **versteckte Zuckerquellen** wie gesüßte Getränke, Süßigkeiten und verarbeitete Lebensmittel zu **verzichten**. **Tausche** Zucker **gegen natürliche Süße** wie Äpfel, Datteln oder kleine Mengen Honig aus.



## 2. Nährstoffarme Nahrungsmittel reduzieren:

**Verarbeitete Lebensmittel** sind oft **arm an Nährstoffen** und reich an schädlichen Zusatzstoffen. Diese können den Darm belasten und zu **Verdauungsproblemen** führen. **Ersetze** verarbeitete Lebensmittel **durch frische, unverarbeitete** Optionen wie Obst, Gemüse und Eier. Dein Darm wird es dir danken!



## 3. Kohlenhydrate in Balance:

Kohlenhydrate sind eine **wichtige Energiequelle**, doch ein **Übermaß kann** den **Blutzuckerspiegel** beeinflussen und die Darmgesundheit beeinträchtigen. Achte darauf, **komplexe Kohlenhydrate** wie Vollkornprodukte, Quinoa und Süßkartoffeln zu bevorzugen, während du raffinierte Kohlenhydrate wie Weißbrot und Nudeln reduzierst.

## 4. Proteinreiche Ernährung:

Proteine sind **essenziell für die Reparatur und den Aufbau von Gewebe, einschließlich der Darmschleimhaut**. Integriere **hochwertige Proteinquellen** wie Fisch, Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse in deine Ernährung. Achte darauf, eine **ausgewogene Menge** an Protein **über den Tag verteilt** zu konsumieren.



## 5. Natürliche, nährstoffdichte Lebensmittel:

Eine Ernährung reich an nährstoffdichten Lebensmitteln **versorgt** deinen **Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien**, die der Darmgesundheit zugutekommen. Lebensmittel wie Beeren, grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen sollten regelmäßig auf deinem Speiseplan stehen.



## 6. Darmaufbau mit Knochenbrühe:

Knochenbrühe ist **reich an Gelatine, Kollagen und Aminosäuren**, die die Darmschleimhaut unterstützen. Du kannst ganz einfach deine eigene Knochenbrühe herstellen, indem du Knochen langsam über mehrere Stunden köchelst. Füge **Kräuter und Gemüse hinzu**, um Geschmack und Nährstoffgehalt zu erhöhen.

## 7. Iss dies, statt das:

**Kleine Veränderungen** können einen **großen Unterschied** machen. **Tausche** beispielsweise Weizennudeln gegen Reisnudeln oder Zucchiniudeln aus. Statt zu frittierten Speisen greife lieber zu **Ofen- oder gedünsteten Gerichten**. Diese kleinen Änderungen tragen erheblich zur Darmgesundheit bei.



## 8. Die richtige Zubereitung:

Die Art und Weise, wie du deine Lebensmittel zubereitest, kann deren **Nährstoffgehalt beeinflussen**. **Bevorzuge sanfte Garmethoden wie Dämpfen oder Dünsten**, um die Nährstoffe zu erhalten. **Vermeide Überkochen oder Frittieren**, da dies wichtige **Nährstoffe zerstören** kann.



## 9. Essensrituale und Stressmanagement:

**Wie du isst, ist genauso wichtig wie das, was du isst**. Schaffe ein **ruhiges Essumfeld**, **kaue langsam** und **genieße jede Mahlzeit bewusst**. Dies **fördert** nicht nur die **Verdauung**, sondern **reduziert** auch **Stress**, der sich negativ auf den Darm auswirken kann.

## 10. Fette für den Darm:

Gesunde Fette sind **essenziell** für einen gesunden Darm. **Integriere Omega-3-Fettsäuren**, die in Fisch, Leinsamen und Walnüssen vorkommen, in deine Ernährung. **Reduziere** gleichzeitig den Konsum von **Transfetten**, die in verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind und Entzündungen fördern können.



**Mit diesen 10 goldenen Regeln hast du nun einen praktischen Leitfaden, der dir hilft, deine Darmgesundheit nachhaltig zu verbessern. Integriere diese Tipps Schritt für Schritt in deinen Alltag, und du wirst bald die positiven Veränderungen spüren.**



Herzlichen Glückwunsch! Du hast nun die **10 goldenen Regeln kennengelernt**, die dir als Wegweiser zu einem gesunden Darm dienen. Indem du diese **einfachen, aber effektiven Strategien in deinen Alltag integrierst**, legst du den **Grundstein** für eine **verbesserte Darmgesundheit** und ein **gesteigertes Wohlbefinden**.

Denke daran: **Veränderungen geschehen nicht über Nacht. Sei geduldig mit dir selbst** und **feiere jeden kleinen Erfolg** auf deinem Weg zu einem **beschwerdefreien Leben**. Dein Darm ist das **Zentrum deines Wohlbefindens** – kümmer dich gut um ihn, und er wird es dir mit **Energie und Gesundheit danken**.

Du willst deine Beschwerden langfristig loswerden?

# Wohlfühldarm Online Kurs



## Do-it-Yourself Online Kurs

Perfekt für dich, wenn du **eigenständig** arbeiten und **flexibel** lernen möchtest.

- **10-Wochen-Programm:** Vollständiger Zugang zu allen Modulen
- **Lerne in deinem Tempo:** Zugriff auf alle Inhalte für 1 Jahr
- **Inhalte:** Videos, Workbooks, Rezeptbücher, Checklisten und vieles mehr
- **Flexibilität:** Lerne wann und wo du willst

Preis: **248,50 €** (regulärer Preis: 497 €)

★ Du sparst 248,50 € - 50% !!



## Online Kurs + 1:1 Coaching

Für alle, die **persönliche Unterstützung und maximale Erfolge** anstreben.

- **Alles aus dem Do-it-Yourself-Kurs**
- **Zusätzlich:** 5 exklusive **1:1-Beratungstermine** (alle 2 Wochen)
- **Individuelle Betreuung:** Übungen und Support, die genau auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind
- **Direkter Kontakt zu mir:** Unterstützung via WhatsApp und persönliche Fragen
- **Gruppenaustausch** (optional): WhatsApp-Gruppe & Gruppencalls
- **Exklusive Plätze:** Nur 10 Teilnehmer

Preis: **1.197,60 €** (regulärer Preis: 1.497 €)

★ Du sparst 299,40 € - 20% !!

## Special Deal nur für dich!

Sichere dir deinen exklusiven Rabatt von 50% (DIY) bzw. 20% (Coaching) als Dankeschön für deine Teilnahme am Live-Event. Mit dem Code LIVEEVENT50 und LIVEEVENT20 jetzt sparen!

(ACHTUNG der Code ist 48 Std. gültig)

(Gilt für beide Kurse, klicke dazu deinen gewünschten Kursnamen an)



Jetzt durchstarten und deine Darmgesundheit in die eigene Hand nehmen!

