



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 Zucchininudeln 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**.

Hier bist du immer auf dem neuesten Stand:

<https://www.ganzgesundgluecklich.de/gut-zu-wissen/>

Du willst deine Beschwerden langfristig loswerden?

Hat dein Bauch gerade die Oberhand und du möchtest das ändern?

Kein Problem, ich helfe dir! ❤️

Lass uns quatschen im 0€ Darm-Dialog:

Das erwartet dich:

Ein persönliches, 10-minütiges Gespräch, in dem wir:

- ✔ über **deine aktuellen Beschwerden** sprechen,
- ✔ **Klarheit** darüber schaffen, was **dein Bauch wirklich braucht**,
- ✔ und **gemeinsam herausfinden**, wie **dein Weg zu einem entspannten Wohlfühldarm** aussehen kann.



Und das Beste? Es kostet dich nichts – außer 10 Minuten deiner Zeit!

So läuft's ab:

👉 **Klicke auf den Link**, such dir einen **passenden Termin aus**, und tada – unser Darm-Dialog steht!

👉 Leg die Füße hoch, schnapp dir eine Tasse Tee (oder Knochenbrühe 😊) und **lass uns quatschen**.

Warum jetzt der perfekte Zeitpunkt ist?

❤️ Weil **du es verdienst, dich wohlfühlen** – und es keine bessere Gelegenheit gibt, als **genau jetzt den ersten Schritt zu gehen!**

Exklusives Angebot:

👉 **Nutze** dieses Angebot **jetzt**, da es nur **für kurze Zeit verfügbar ist!**

Jetzt individuellen 0€ Darm-Dialog sichern und sofort Klarheit gewinnen!

Ich freue mich sehr darauf, dich bei deinem Wohlfühldarm-Weg zu unterstützen.



Bis bald im Darm-Dialog!

Ganz liebe, gesunde & glückliche Grüße

Tanja

Ganz Gesund Glücklich

Das sagen meine Klientinnen:

Danke für deine wertvollen Tipps, sie haben mir sehr geholfen aus dem Schub rauszukommen 🙏😊

Wow, mir geht es bereits deutlich besser nur mit der Anwendung von ein paar Tipps von dir, die ich umsetze 😍 ab morgen setze ich die anderen Tipps um 😊

Sarah Kohlhepp



Liebe Tanja,
Ich freue mich sehr darüber, das Coaching bei dir gebucht zu haben 😊
Ich habe mich von Anfang an super wohl gefühlt und mir war es auch überhaupt nicht unangenehm mit dir offen über meine Probleme und meine Colitis Ulcerosa zu sprechen.
Du hast mir viele tolle Ansätze gegeben und mir wahnsinnig dabei geholfen mit meiner Diagnose umzugehen. (Ich habe das Coaching ja direkt nach meiner Diagnose gebucht)
Ich habe mich sehr gut bei dir aufgehoben und nicht verurteilt gefühlt, z.B. für das was mir nach meinen Unverträglichkeiten noch an Essensauswahl geblieben ist.
Du hast mir immer super viel Mut gemacht und ich habe auch gemerkt, du weißt durch deine eigene Diagnose, wovon du sprichst.
Für mich war dein WhatsApp Support unheimlich wichtig, weil die kleinen aber feinen Fragen ja bekanntlich immer im Nachhinein kommen 😊
Ich würde das Coaching jederzeit wieder buchen und es entspannt mich zu wissen, dass ich auch jetzt immer auf dich zukommen kann.
Vielen Dank für Alles ❤️
Liebe Grüße Sarah

14:36



Whatsapp

Hi Tanja, ich wollte mich herzlichst bei dir bedanken! Durch deine Tipps habe ich keine Angst mehr vor einem neuen Schub. Mir geht es so gut wie lange nicht mehr. Mein Arzt ist auch ganz verwundert. Durch deine Infos habe ich Klarheit über meinen Morbus Crohn bekommen. Durch deine gut umsetzbaren Tipps fühle ich mich sicher und meine Angst ist wie weggeblasen. Es ist ein unbeschreibliches Lebensgefühl, was wieder zurück kam 🌟 Vielen Dank dir und toll, dass du so vielen Menschen kostenlos hilfst 💜

1000 Dank für deine große Hilfe!!!