



**Ganzheitlich
gesund**



Ihr
Quickstart
Guide



Ihr Einstieg in eine gute Darmgesundheit

Herzlich Willkommen

ZU IHREM GANZHEITLICH GESUND QUICKSTART GUIDE

Ich weiß aus meiner eigenen Lebensgeschichte, wie lähmend es sein kann, unter anhaltenden Darm- und Immunproblemen zu leiden... und

**ich weiß, was man braucht, um sich besser zu fühlen...
und das Ganze mit relativ SCHNELLEN Ergebnissen.**

Erste Verbesserungen sind sogar in nur 3 Tagen möglich.

Um es klar zu sagen: Ich werde nicht all Ihre Darmprobleme in 3 Tagen lösen können, aber ein Anfang ist dann bereits gemacht, weil Ihr Darm durch nährstoffreiche Rezepte aufgebaut und darmirritierende Lebensmittel ausgegrenzt werden.

In dieser Quickstart-Anleitung gebe ich Ihnen 3 einfache aber wirkungsvolle Tipps, die Ihnen den Einstieg in eine gute Darmgesundheit erleichtern. Diese schaffen die Voraussetzung für eine schnellere Regeneration.

Ich freue mich so sehr, dass Sie diesen Schritt machen. Beginnen Sie eine auf Ihre Biochemie abgestimmte Ernährungsform zu finden und die Voraussetzungen zu schaffen, um Ihre Verdauungsbeschwerden zu reduzieren.

Ihre Sabine



Inhaltsverzeichnis

GESUNDES ESSEN

CHRONISCHER STRESS

ATEMÜBUNG

PSOAS-MUSKEL

ZUSAMMENFASSUNG

GETRÄNKE

REZEPTE

2 STUNDEN-HÜHNERBRÜHE

KAROTTEN-KÜRBISSUPPE

SALAT-WRAPS

HÜHNCHEN-GESCHNETZELTES

KOKOS-CURRY

OFENGEMÜSE

RINDSTOPF MIT KÜRBIS





Ganzheitlich gesund

Ich glaube fest daran, dass es keine „Einheitsernährung“ gibt, die für jeden Menschen gleich gut geeignet ist.

Denn jeder Mensch ist durch die individuelle Biochemie, Genetik und Verträglichkeit von Lebensmitteln einzigartig aufgestellt und benötigt personalisierte Ernährungsempfehlungen.

Aus meiner persönlichen Erfahrung und der Arbeit mit unzähligen Klienten wie Ihnen, weiß ich jedoch, dass sich etwa 70-80 % der Menschen mit Verdauungsproblemen besser fühlen, wenn sie die nahrhaften Rezepte in dieser Quickstart Anleitung befolgen. Hier habe ich viele darmreizende Lebensmittel entfernt und durch entzündungshemmende und nährstoffreiche Gerichte ersetzt. Viele Klienten berichten von weniger Blähungen, einem verbesserten Stuhlgang und verstärkter geistiger und mentaler Frische. Vielleicht werden Sie von den Rezepten überrascht sein. Dies sind nicht die populärsten Nahrungsmittel, aber zur Darmberuhigung und durch eine ausgesprochen hohe Vitalstoffdichte sind Sie bestens dazu geeignet, Ihren Darm aufzubauen. Damit diese Rezepte wirken können und wieder Ruhe in Ihren Darm hineinkommt, müssen Sie diese Rezepte genau befolgen und keinerlei Lebensmittel außerhalb dieser Rezepte einsetzen.

Viele Obst- und Gemüsesorten, von denen Sie annehmen, dass sie völlig harmlos und sogar sehr gesund sind, könnten Ihre

GRÖSSTEN TRIGGER SEIN.

Ich habe das selbst festgestellt, als ich auf „gesündere“ Alternativen von beliebten Lebensmitteln umstieg, wie Süßkartoffeln, Buchweizen, Spinat und Mehl auf Nussbasis. Ich war überzeugt das Richtige zu tun, aber meine Symptome wurden immer schlimmer und schlimmer. Ich sehe das immer wieder bei meinen Klienten und möchte nicht, dass Sie den gleichen Fehler machen. Deshalb heißt es erst einmal etwas Ruhe im Darm hinein zu bringen und dann genau zu schauen, welche Nahrungsmittelbestandteile und Lebensmittel Ihr Körper verdauen kann. Denn nicht weil ein Lebensmittel allgemein gesund ist, muss es das auch für Sie sein.





GESUNDES ESSEN REICHT MEISTENS NICHT AUS, UM IHRE DARM- GESUNDHEIT WIEDERHERZUSTELLEN

Ich weiß wie verwirrend es sein kann eine passende Ernährungsform zu finden. Die modernen Ernährungsratgeber propagieren die unterschiedlichsten Ernährungsweisen, ohne dass diese Ihre persönlichen Möglichkeiten zur Verstoffwechselung von Nahrung, Ihre Genetik oder gar den Zustand Ihrer Darmbakterien kennen. Viele Menschen reagieren inzwischen auf Lebensmittelbestandteile (wie z.B. Histamin, Salicylsäure, Sorbit, Oxalsäure) oder sie haben bereits Lebensmittelallergien entwickelt, sodass eine Ernährung, die für den einen Menschen gesund sein kann, für einen anderen Menschen ein ständiger Entzündungsauslöser ist.



Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie erleben könnten, wie befreiend es sein kann, ohne tägliche Verdauungsstörungen zu leben... und trotzdem leckeres und verträgliches Essen genießen zu können.



Ich habe Ihnen deshalb 7 leicht zu befolgende Rezepte zusammengestellt, die Ihren Darm beruhigen und Ihn mit besonders vielen Vitalstoffen aufbauen.

Meine Empfehlung

Essen Sie in den nächsten 3 Tagen nur diese Gerichte. Sie werden erstaunt sein, welchen Unterschied Sie in so kurzer Zeit spüren werden!



Auch wenn es Ihnen ein wenig eintönig erscheinen mag, 3 Tage lang die gleichen Lebensmittel zu essen, keine Sorge, ich habe noch viele weitere köstliche Rezepte in meinem Darmheilungsprogramm zusammengestellt.

Wenn sich Ihre Symptome erst einmal beruhigt haben und Ihre Entzündungen minimiert wurden, werden Sie bald in der Lage sein, die für Sie bekömmlichen Lebensmittel zu entdecken. Eine auf Ihre Biochemie abgestimmte Ernährungsform wird langfristig dafür sorgen, dass Sie sich gut fühlen.





Die Ernährung ist zwar SEHR wichtig, aber sie ist nicht das einzige Puzzleteil, wenn es darum geht, Ihre Darmgesundheit zu verbessern.

Einer der meist diskutierten, aber oft übersehenen Aspekte der Darmgesundheit ist Stress!

Viele meiner Klienten haben eine Vorgeschichte von Stress oder eine traumatische Belastung erlebt. Leider können Ihre Darmprobleme auch nach Überwinden der Ereignisse weiter bestehen bleiben!

Schauen wir uns die Auswirkungen von Stress auf den Körper genauer an: Wenn Ihr Körper gestresst ist, aktiviert er durch den Sympathikus die Kampf- oder Fluchtreaktion. Die Energie Ihres Körpers verlagert sich und reduziert Funktionen, die nicht überlebenswichtig sind, wie:

- ❖ das Wachsen schöner Haare
- ❖ die Herstellung von Hormonen
- ❖ die Verdauung von Nahrung und Nährstoffaufnahme
- ❖ die Entgiftung von toxischen Substanzen

Dieser Zustand begrenzt körperliche Funktionen auf die absolut notwendige Erfüllung stressbedingter Anforderungen, wie das Entkommen aus einer wahrgenommenen Bedrohung. Unabhängig davon, ob es sich um eine physische Bedrohung oder nur eine Vorstellung in Ihrem Kopf handelt.

Kurzfristig ist Stress ganz normal, wie das Weglaufen vor einem Tiger. Aber es wird zu einem viel größeren Problem, wenn man sich ständig in einem Stresszustand befindet, sei es durch die Arbeit, Termindruck, durch finanzielle Sorgen, durch anspruchsvolle Beziehungen, zu hohe Erwartungen an sich selbst oder durch eine Kombination all dieser Faktoren. Denn in einer chronischen Hochschaltung des Sympathikus werden dauerhaft weniger Nährstoffe aufgenommen und toxische Stoffe unzureichend entgiftet. Das Körpermilieu beginnt zu vermüllen. Dies schafft den Nährboden für Parasiten, chronische opportunistische Infektionen uvm.





CHRONISCHER STRESS

KANN IHRE DARMFUNKTION ERHEBLICH BEEINTRÄCHTIGEN

Stress wirkt sich grundsätzlich auf allen Ebenen, körperlich, geistig und seelisch aus, angefangen von der Enzymproduktion, Nährstoffaufnahme bis hin zur Darmmotilität. Ich war erstaunt, als ich erfuhr, dass es 12 Arten von Stress gibt, darunter Immunstress durch infektiöse Erreger, Hormonstress, Stress durch Schwermetalle und anderweitige Toxine, welche die Vitalstoffversorgung durch Blockade der Rezeptoren unterbinden uvm. Deshalb arbeite ich bei meinen Klienten an so vielen Schräublein wie möglich, um das Gesamtmaß an Stress zu reduzieren. Stress und Trauma können ein Auslöser für ernsthafte Probleme mit der Darmgesundheit sein, insbesondere wenn noch weitere Risikofaktoren hinzukommen, z.B. durch häufigen Antibiotikakonsum, Schmerzmittel, eine Vorgeschichte mit Lebensmittelvergiftungen oder Bauchoperationen.

Natürlich können Sie nicht den ganzen Stress in Ihrem Leben loswerden aber Sie KÖNNEN lernen, besser damit umzugehen.

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, möchte ich Ihnen eine einfache Atemübung zeigen. Unterschätzen Sie die Kraft dieser Übung nicht und verpflichten Sie sich liebevoll, sie jeden Tag zu praktizieren. Atemübungen sind eine gute Möglichkeit, damit Stress reduziert und Ihre Entgiftungsfähigkeit verbessert wird. Laut einer Langzeitstudie der Harvard Universität können zehn tiefe Atemzüge sogar Stress um 40 % reduzieren.

(Quelle Dr. John Dempster, Darmspezialist aus Kanada).

Geometrisches Atmen

Zählen Sie bis vier und atmen dabei langsam und gleichmäßig ein. Halten Sie den Atem an und zählen gleichmäßig bis vier. Nun atmen Sie auf vier Zählheiten langsam, gleichmäßig und sanft wieder aus. Versuchen Sie die Lunge vollständig zu entleeren. Der Rhythmus ist 4-4-4.

Diese Atemübung erleichtert die Konzentration und schärft den Fokus, sie kann helfen wieder in die eigene Mitte zu finden und sich „entstresst“ und ausgeglichen zu fühlen. Die Atemübung kann bis 20-mal ohne Unterbrechung wiederholt werden. Es ist immer die erste Übung, die ich meinen Klienten





Ganzheitlich gesund

beibringe, weil sie so einfach ist und überall und jederzeit durchgeführt werden kann.

In meinem Happy Darm Heimtrainingsprogramm lehre ich noch viele weitere Techniken, die Ihnen helfen mit Stress umzugehen, einschließlich der Vagusnerv-Stimulation. Wussten Sie, dass Ihr Bauch, Ihr Gehirn und vor allem Ihre Stimmung durch Ihre Darmmikroben und die Aktivität des Vagusnervs beeinflusst wird? Viele Praktische Übungen finden Sie in meinem Selbsthilfebuch. <https://giftarm-leben.de/produkt/der-grosse-borreliose-selbsthilfe-plan>.



Wenn man versucht, die Verdauung zu verbessern und die Symptome von Schmerzen, Völlegefühl und Unwohlsein im Bauch zu lindern, kann man sich leicht in einem nicht enden wollenden Kampf mit restriktiven Essenslisten verlieren! Welche Lebensmittel sind für Sie verträglich???? Um Ihnen behilflich zu sein, habe ich viele hilfreiche und kostenfreie Listen auf meiner Webseite www.giftarm-leben.de für Sie hinterlegt.



Wie ich bereits erwähnt habe, ist die Ernährung zwar SEHR wichtig, die Verbesserung der Darmgesundheit ist aber nicht nur eine Frage der verträglichen Lebensmittel.



Für die Wiederherstellung Ihrer Darmgesundheit ist es notwendig einen ganzheitlichen Ansatz anzuwenden und Funktionsstörungen durch unterschiedliche Therapiekonzepte anzugehen. Wussten Sie zum Beispiel, dass es in Ihrem Körper den Psoas-Muskel gibt, der bei Ihren Darmproblemen eine besondere Rolle spielen könnte?

Der Psoas-Muskel ist oft der Verursacher von Schmerzen im unteren Rückenbereich, aber was viele Menschen nicht wissen, dass eine unzureichende Psoas-Muskelfunktion zu Magenschmerzen und Verdauungsproblemen beitragen kann.



Aufgrund seiner Position kann er, wenn er verklebt oder verkürzt ist, eine gute Funktion Ihrer Verdauungsorgane beeinträchtigen und auch Schmerzen im Bauchraum auslösen, was sehr unangenehm sein kann. Der Arzt Dr. Froböse hat viel zur Aufklärungsarbeit über diesen wichtigen, aber wenig bekannten Muskel beigetragen. In seinem Buch „Der Psoas-Muskel“ stellt er vielfältige Übungen vor, um diesen Muskel wieder funktionstüchtig zu machen.



DER PSOAS-MUSKEL IST TIEF IN IHREM BAUCHRAUM LOKALISIERT UND UMSCHLIEßT UND UNTERSTÜTZT IHRE VERDAUUNGSORGANE.

Warum wird die Funktion des Psoas-Muskels beeinträchtigt?

Es gibt vier Hauptursachen, die Ihren Psoas-Muskel verkürzen oder verkleben können:

1. zu viel Sitzen, Schreibtischtätigkeit, wenn Ihre Füße am Schreibtisch nicht den Boden berühren
2. mit übereinander geschlagenen Beinen sitzen
3. das Tragen von High Heels
4. gespeicherte Emotionen oder Hochsensibilität. Aus diesem Grund wird der Muskel auch Muskel der Seele genannt.

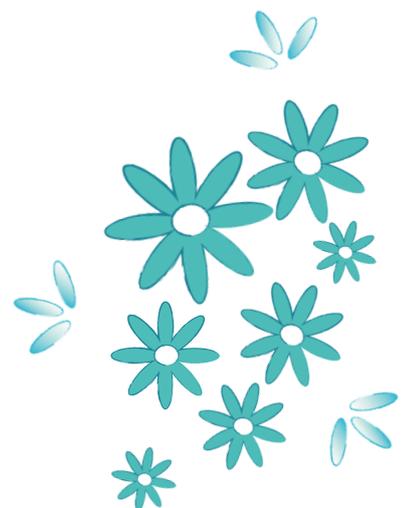
Besonders häufig findet man eine Beeinträchtigung des Muskels bei Personen, die sehr flexible Gelenke haben (Hypermobilität, einschließlich des Ehlers-Danlos-Syndroms).

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, möchte ich Ihnen zwei Links zur Verfügung stellen. Diese zeigen eine erste Einleitung mit leichten Übungen sowie eine sehr hilfreiche Bauchmassage. Die Übungen können dazu beitragen, diesen wichtigen Muskel zu aktivieren und damit die Funktion Ihrer Verdauungsorgane zu verbessern. Gleichzeitig tragen die Übungen dazu bei, Ihre Atmung zu verbessern, Schmerzen im unteren Rückenbereich, Nackenschmerzen und sogar Knie- oder Fußschmerzen zu reduzieren!

Die Psoas-Aktivierung

Erklärung, praktische Übungen und Selbstmassage:

<https://youtu.be/91ViRjiD008>
https://youtu.be/g76yhHHD_7Y





Wow, das war eine Menge an Informationen, die Sie aufnehmen mussten!
Um Ihnen zu helfen, die besten Ergebnisse zu erzielen, möchte ich Ihnen eine kleine ZUSAMMENFASSUNG geben, was Sie in den nächsten 3 Tagen tun sollten:

1. KOCHEN

Sie können entweder alle Rezepte im Voraus zubereiten und einfrieren oder Ihre Mahlzeiten täglich frisch kochen, was immer für Sie und Ihren Zeitplan am besten funktioniert.

2. ATEMÜBUNGEN

Machen Sie die Atemübung mindestens einmal am Tag. Sie könnten sie morgens beim Aufstehen, bei der Rückkehr von der Arbeit, vor dem Schlafengehen und/oder zu jeder anderen Zeit machen, wenn Sie sich ängstlich, gehetzt oder gestresst fühlen. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten die Übung auszulassen. Es sind oft die einfachen Dinge, die den größten Unterschied machen!

3. LOCKERN

Ich empfehle Ihnen, die Psoas-Lockerungsübungen oder die Bauchmassage mindestens einmal täglich für 5-15 Minuten zu machen. Ich mache sie gerne als erstes morgens und vor dem Schlafengehen.





Es gibt drei Möglichkeiten wie Sie sich mit dieser Quickstart-Anleitung fühlen können:

Sie fühlen sich besser

Jaaa! Einige Ihrer Symptome haben sich in nur 3 Tagen verringert. FANTASTISCH! Wenn Sie sich weiterhin so fühlen und viele weitere schmackhafte Rezepte zur Darmheilung ausprobieren möchten, empfehle ich Ihnen mein Happy Darm Heimtrainingsprogramm, welches im August startet. Wenn das Gefühl der Erleichterung in diesen drei Tagen Sie dazu inspiriert hat, mehr zu lernen, dann schauen Sie sich den Ernährungsteil meines Selbstheilungsbuches an. Hier ist ein kompletter Darm-Aufbauplan beschrieben, der Sie befähigt alle Störfelder zu erkennen und diese Schrittweise abzubauen. Zusätzlich können Sie in diesem ganzheitlichen Selbsthilfebuch erfahren, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, besser entgiften, Ihre persönliche Ernährungsform finden und Ihren Körper, Geist und Seele so stark machen, damit Sie die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit selbst übernehmen und vollständig gesund werden können.

Sie fühlen sich entmutigt, weil es Ihnen nicht besser geht

Wie bereits erwähnt, kann diese Quickstart-Anleitung bei etwa 70-80 % der Menschen Wunder bewirken. Es ist nahezu unmöglich, eine Ernährung zu entwickeln, die bei absolut jedem Menschen funktioniert. Aber keine Sorge, das bedeutet nicht, dass es keine Hoffnung gibt Ihre Darmprobleme zu beheben. Es bedeutet nur, dass Ihre Darmprobleme vielleicht etwas komplexer sind und einen personalisierten Ansatz erfordern. Schauen Sie sich meinen Darmkurs an, dort können Sie erfahren, wie Sie endlich die Ursachen Ihrer Darmprobleme erkennen und abstellen können. Einen ganzheitlichen Leitfaden können Sie ebenfalls in meinem großen Selbsthilfebuch nachschlagen: <https://giftarm-leben.de/produkt/der-grosse-borreliose-selbsthilfe-plan>.

Sie fühlen sich sogar noch schlimmer

Viele Menschen erleben eine Entgiftungsreaktion, die oft als „Absterbe Reaktion“ bezeichnet wird, wenn ihr Darm beginnt zu heilen. Eine Ernährungsumstellung, insbesondere die Senkung der Kohlenhydrat- und Zuckierzufuhr, kann solche Reaktionen auslösen, vor allem bei Menschen mit zugrunde liegenden Darminfektionen, Parasiten und Schwermetallvergiftungen. Das Gute ist, daran kann man arbeiten.



WAS SOLLTEN SIE TRINKEN?

KAFFEE

Ich weiß, dass viele von Ihnen Kaffee LIEBEN und ich freue mich, Ihnen mitteilen zu können, dass Sie 1 Tasse schwarzen Kaffee pro Tag während dieser 3 Tage trinken dürfen. Hurra.....

Ich empfehle Ihnen, einen qualitativ hochwertigen, zertifizierten Bio-Kaffee zu wählen. Vielleicht ist schwarzer Kaffee nicht Ihr Ding. Da Milch, Soja und Nussmilch für viele Menschen mit Darmproblemen ein großer Auslöser für Unverträglichkeitsreaktionen darstellt, möchte ich Sie bitten, für diese drei Tage darauf zu verzichten.

Vermeiden Sie Koffeinentzug. Wenn Sie daran gewöhnt sind, viel Kaffee oder Tee zu trinken, nehmen Sie sich einige Tage Zeit, um Ihren Konsum zu reduzieren, bevor Sie mit der Quickstart-Anleitung anfangen. Dies hilft Ihnen die üblichen Entzugssymptome, wie böse Kopfschmerzen und Reizbarkeit, zu vermeiden.



TEE

Vermeiden Sie alle Teesorten (auch Kräutertee), denn Tee kann oft ein Hauptfaktor für Darmsymptome sein.



ALKOHOL

Vermeiden Sie jeglichen Alkohol. Viele Menschen mit Darmproblemen reagieren auf Alkohol aus unterschiedlichsten Gründen, daher ist es am besten, für diese wenigen Tage darauf zu verzichten.

WASSER

Trinken Sie REICHLICH gefiltertes Wasser, mindestens 30 ml pro KG Körpergewicht.



WICHTIGER HINWEIS

Ich sage nicht, dass Sie nie wieder geweißten Kaffee, Tee oder Alkohol trinken sollen. Aber ich möchte gern, dass Sie erfahren, wie es sein könnte, wenn Sie einen viel „glücklicheren Darm“ haben. Deshalb ist es am besten, diese potentiellen Auslöser zu vermeiden... nur für 3 Tage ;-)



Die folgenden Rezepte helfen Ihnen, Ihre Symptome zu lindern und sind dazu entwickelt worden Ihre Darmgesundheit zu unterstützen. Außerdem sind sie vollgepackt mit Nährstoffen und Geschmack.

Wenn Sie bereits wissen, dass ein bestimmtes Nahrungsmittel nicht das Richtige für Ihren Körper ist, dann lassen Sie es bitte weg. Aber tauschen Sie keine der Zutaten gegen etwas anderes aus. Es ist wirklich wichtig, dass Sie nur die Lebensmittel essen, die in diesen Rezepten enthalten sind und sonst nichts. Leider tragen sehr viele vermeintlich gesunde Lebensmittel zu Darmproblemen bei, deshalb habe ich solche ausgewählt, die für die meisten Menschen gut verträglich sind.

Wenn Sie während der 3 Tage immer noch einige Symptome haben, machen Sie sich keine Sorgen. Es gibt noch viele andere Tipps, die ich mit Ihnen teilen werde, um Ihnen bei der Heilung Ihres Darms zu helfen.

HINWEIS

Für die folgenden Rezepte benötigen Sie etwa 8 Tassen Hühnerbrühe. Das erste Rezept, das ich Ihnen vorstellen möchte, ist deshalb eine nahrhafte Hühnerbrühe. Es ist schnell und einfach zubereitet und kann als Basis für viele andere Rezepte verwendet und auch allein als Getränk genossen werden.



Wenn Sie unter Zeitdruck stehen, können Sie auch eine Hühnerbrühe in Bioqualität kaufen. Versuchen Sie ein Produkt zu finden, das nur die reine Brühe enthält. Denn viele meiner Reizdarmkunden reagieren auf Lebensmittel, die einen hohen FODMAP Gehalt oder zu viel Oxalsäure enthalten (z.B. verschiedene Gemüse, Zwiebeln und Co).



Ganzheitlich
gesund



Happy-Darm Rezepte

2 STUNDEN-HÜHNERBRÜHE





**Ganzheitlich
gesund**

2 Stunden-Hühnerbrühe

ZUTATEN

1 Stange Lauch, nur der grüne Teil, in Stücke geschnitten

2 Stangen Sellerie, halbiert

2 große Möhren, in Stücke geschnitten

1 Lorbeerblatt

1 TL Thymian

1 TL Salbei

1 kg Bio-Hähnchen

1 TL hochwertiges Meer- oder Himalayasalz

3-4 l gefiltertes Wasser



Geeignet für die Ernährungsformen:

AIP / PALEO / LOW-HISTAMIN / LOW-FODMAP / LOW-OXALATE



**Ganzheitlich
gesund**

2 Stunden-Hühnerbrühe



ZUBEREITUNG

1. Geben Sie die vorbereiteten Zutaten in einen großen Topf und bringen Sie sie zum Kochen. Reduzieren Sie nun die Hitze und lassen die Brühe zugedeckt 2 Stunden köcheln.
2. Entfernen Sie die Knochen und groben Gemüsestücke mit einer Zange und gießen anschließend die Brühe durch ein feines Sieb in eine Schüssel.
3. Füllen Sie die Brühe mit einer Schöpfkelle in unterschiedlich große Einmachgläser oder Glasbehälter, damit Sie für unterschiedliche Rezepte die passende Menge bereit haben.
4. Bewahren Sie einige Gläser für den sofortigen Gebrauch im Kühlschrank auf und einige Gläser für später im Gefrierschrank. Wenn Sie möchten, können Sie die Brühe sogar in Eiswürfelschalen einfrieren, um die Verwendung zu vereinfachen.



Sie benötigen 4 Tassen Brühe für die Karotten-Kürbissuppe, ¼ Tasse für die Salat Wraps, 1 Tasse für das Kokos-Curry und 2 Tassen für den Rindstopf mit Kürbis. Sie können die Hühnerbrühe entweder für die nächsten drei Tage vorkochen und in den Kühl- oder Gefrierschrank geben oder Sie können die Brühe jeweils frisch zubereiten. Vielleicht möchten Sie Ihren Tag sogar mit einer Tasse dieser nahrhaften Brühe beginnen oder sie als aufbauendes Getränk über den Tag hinweg genießen.



Happy-Darm Rezepte

KAROTTEN-KÜRBISSUPPE





**Ganzheitlich
gesund**

Karotten-Kürbissuppe

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

2 Knoblauchzehen, fein gehackt oder zerdrückt

1 große Zwiebel, grob geschnitten

3 EL natives Olivenöl extra

4 große Karotten, in Stücke geschnitten

½ kleinen Kürbis, in Stücke geschnitten

½ TL Zimt

¼ TL Muskatnuss (optional)

4 Tassen Hühnerbrühe (hausgemacht und bio)

½ Becher Kokosmilch oder Sahne

Meer oder Himalayasalz

Pfeffer zum Abschmecken



Geeignet für die Ernährungsformen:

AIP / PALEO / LOW-HISTAMIN / LOW-FODMAP / LOW-OXALATE



**Ganzheitlich
gesund**

Karotten-Kürbissuppe



ZUBEREITUNG

1. Schwitzen Sie Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl an bis sie glasig sind. Entfernen Sie anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch aus dem Öl, da sie einen hohen Anteil an FODMAPs haben. Dies gibt Ihnen den Geschmack, aber die Gefahr von Verdauungsstörungen werden so verringert.
2. Geben Sie Karotten, Kürbis, Zimt und Muskatnuss hinzu und lassen Sie alle Zutaten 3-5 Minuten unter häufigem Umrühren anbraten.
3. Fügen Sie die Brühe hinzu und bringen Sie die Suppe zum Kochen. Dann drehen Sie die Hitze herunter und lassen die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
4. Nehmen Sie den Topf vom Herd und pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer oder im Vitamix.
5. Fügen Sie die Kokosmilch hinzu und würzen mit Salz und Pfeffer.
6. Nach Bedarf erwärmen Sie die Suppe vor dem Servieren noch einmal. Guten Appetit.





**Ganzheitlich
gesund**

Karotten-Kürbissuppe

FRÜHSTÜCK

Diese Suppe kann zum Frühstück genossen werden. Leider enthalten die meisten anderen Frühstücksrezepte vielfältige darmreizende Stoffe. Diese wollen wir für die nächsten drei Tage gänzlich vermeiden. Versuchen Sie daher im Rahmen dieser Quickstart-Anleitung diese nahrhafte Suppe zum Frühstück zu genießen. Es ist ja nur für 3 Tage.

GESUNDHEITLICHER NUTZEN

Karotten enthalten antioxidative Carotinoide, welche Ihre Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen. Der ballaststoffreiche Kürbis enthält Vitamin C und eine Reihe von B-Vitaminen sowie Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink.

Dieses Rezept verwendet eine feine Komposition aus Zwiebeln, Knoblauch, Kokosöl und Gewürzen für eine Synergie von Aromen, um eine breite Palette von gesundheitlichen Vorteilen zu nutzen.



Manche Menschen vertragen möglicherweise keine Kokosmilch. In diesem Fall lassen Sie die Kokosmilch weg oder ersetzen Sie sie durch Sahne.

Da sehr viele Menschen an einer Oxalatunverträglichkeit leiden, empfehle ich keine Mandelmilch oder anderweitige Nuss- und Samenmilch.

Oxalsäure-sensitive Menschen können schwarzen gegen weißen Pfeffer austauschen.

Verdoppeln oder verdreifachen Sie das Rezept und bevorraten Sie die Suppe im Kühl- oder Gefrierschrank.



Ganzheitlich
gesund



Happy-Darm Rezepte

SALAT-WRAPS





**Ganzheitlich
gesund**

Salat-Wraps

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, halbiert
- 500 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
- ¼ Tasse Brühe
- 2 EL Tamari-Sauce
- 1 TL Ahornsirup
- 2 cm Stück Ingwer, gerieben oder fein gehackt
- 2 Möhren, in feine Stücke geschnitten
- 1 Zucchini, in feine Stücke geschnitten
- 1 Stängel Zitronengras, im unteren Drittel gequetscht
- Saft von 1 Limette
- ¼ Bund glatte Petersilie, gehackt
- Salatblätter oder Salatherzen
- Optional: Sprossen Ihrer Wahl



Geeignet für die Ernährungsformen:

AIP / PALEO / LOW-HISTAMIN / LOW-FODMAP / LOW-OXALATE



**Ganzheitlich
gesund**

Salat-Wraps

ZUBEREITUNG



1. Schwitzen Sie die Zwiebel und den Knoblauch im Kokosöl an bis sie glasig sind. Nehmen Sie anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch aus dem Öl, für eine bessere Verdaubarkeit. Das Öl verbleibt in der Pfanne.
2. Braten Sie das Hackfleisch im Öl an, bis es leicht bräunlich wird und löschen es mit der Brühe, 2 EL Tamari-Sauce und Ahornsirup ab. Rühren Sie alles gut um.
3. Geben Sie anschließend Ingwer, Möhren, Zucchini, Zitronengras und den Limettensaft dazu und garen alles unter ständigem Rühren bis zur gewünschte Bissfestigkeit. Lassen Sie dabei die Soße etwas andicken.
4. Entfernen Sie das Zitronengras und geben Sie die glatte Petersilie dazu.
5. Füllen Sie nun die Hackfleischmischung in die Salatblätter und geben vor dem Servieren die Sprossen dazu. Guten Appetit!





Ganzheitlich
gesund



Happy-Darm Rezepte

HÜHNCHEN-GESCHNETZELTES





**Ganzheitlich
gesund**

Hähnchen-Ceschnetzettes

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

- 2 EL Kokosöl oder Ghee
- 2 Hähnchenbrüste, in dünne Streifen geschnitten, zur Abwechslung können Sie auch 500g Lamm- oder Rindfleischstreifen verwenden
- 2 ganze Knoblauchzehen
- 1 kleiner Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
- 1 Zucchini, in dünne Scheiben oder Viertelchen geschnitten
- 1 Handvoll grüne Bohnen, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Handvoll Sprossen Ihrer Wahl
- Kräuter Ihrer Wahl, wie Koriander, Petersilie usw.



ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

- 2 EL Tamari-Sauce oder Liquid-Aminos
- ¼ Tasse Hühnerbrühe
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Sesamöl, optional, für einen schönen asiatischen Geschmack
- 2 cm großes Stück Ingwer, gerieben oder fein gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, nur der grüne Teil, in feine Ringe geschnitten



Geeignet für die Ernährungsformen:

AIP / PALEO / LOW-HISTAMIN / LOW-FODMAP / LOW-OXALATE



**Ganzheitlich
gesund**

Hähnchen-Ceschnetzettes

ZUBEREITUNG



1. Bereiten Sie zuerst die Sauce vor, indem Sie alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
2. Erhitzen Sie den Wok bei starker Hitze für etwa 1 Minute, fügen das Öl hinzu und schwenken es im Wok, um die gesamte Kochfläche zu bedecken, für ca. 30-60 Sekunden, bis es sehr heiß ist.
3. Braten Sie die Hähnchenstreifen unter ständigem Rühren an, bis sie vollständig durchgegart sind.
4. Nehmen Sie das Hähnchen aus dem Wok heraus und stellen es auf einem Teller beiseite.
5. Geben Sie noch einen weiteren EL Öl in den Wok und lassen es heiß werden.
6. Fügen Sie nun die ganzen Knoblauchzehen, Zucchini, Brokkoli und grüne Bohnen hinzu und lassen alles ca. 2 Minuten köcheln.
7. Anschließend nehmen Sie den Knoblauch heraus, für eine bessere Verdaulichkeit und geben die Soße dazu.
8. Lassen Sie das Gemüse weitere 1-2 Minuten köcheln, bis die Soße etwas eindickt.
9. Geben Sie das Huhn zurück in den Wok und lassen Sie es weitere 1-2 Minuten köcheln.
10. Vor dem Servieren fügen Sie die Sprossen und Kräuter hinzu. Guten Appetit!





Ganzheitlich
gesund



Happy-Darm Rezepte

KOKOS-CURRY





**Ganzheitlich
gesund**

Kokos-Curry

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

- 3 EL Kokosöl oder Ghee
- 1 Zwiebel, geviertelt
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben oder gehackt
- 1 TL Kurkumagewürz
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 Stängel Zitronengras
- Saft und Schale von 1 Limette
- 2 Hähnchenbrüste, in Streifen geschnitten
- ¼ -½ Kürbis, geschält und in Würfel geschnitten
- ca. 15 grüne Bohnen, halbiert
- 1 Bund Pak Choy, gehackt
- 1 Tasse Hühnerbrühe
- 1 TL Salz
- ½ Tasse Kokosmilch oder -creme
- ¼ Bund glatte Petersilie, gehackt
- Sprossen Ihrer Wahl



Geeignet für die Ernährungsformen:

AIP / PALEO / LOW-HISTAMIN / LOW-FODMAP / LOW-OXALATE



**Ganzheitlich
gesund**

Kokos-Curry



ZUBEREITUNG

1. Erhitzen Sie das Öl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne.
2. Schwitzen Sie Zwiebeln und Knoblauch an bis sie glasig sind. Entfernen Sie anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch aus dem Öl, da sie einen hohen Anteil an FODMAPs haben. Dies gibt Ihnen den Geschmack, aber die Gefahr von Verdauungsstörungen werden so verringert.
3. Braten Sie die Hähnchenstreifen im Öl an, bis Sie leicht gebräunt sind. Bei Bedarf können Sie noch etwas Kokosöl oder Ghee hinzugeben.
4. Zerdrücken Sie das untere Drittel vom Zitronengras mit dem Messerrücken, um das ätherische Öl freizusetzen.
5. Fügen Sie nun den Saft und die Schale der Limette, das Zitronengras, Ingwer, Kurkuma sowie die Gewürze hinzu. Mischen Sie alle Zutaten und geben Sie dann den Kürbis hinzu.
6. Gießen Sie die Hühnerbrühe dazu und lassen Sie alles köcheln, bis der Kürbis weich ist.
7. Geben Sie nun die Kokosmilch, grüne Bohnen und Pak Choy hinzu und lassen Sie das Ganze köcheln, um die Aromen zu vermischen.
8. Vorm Servieren streuen Sie die frische Petersilie darüber. Guten Appetit!



**Ganzheitlich
gesund**

Kokos-Curry

Dieses Curry ist vollgepackt mit entzündungshemmenden Inhaltsstoffen. Gewürze wie Ingwer, Kurkuma und Koriander sind erstaunlich heilsam für Ihren Darm und können Ihnen helfen Entzündungen im Körper zu reduzieren. Hühnerbrühe, wenn sie in Bio-Qualität und selbst gekocht wird, ist unglaublich beruhigend, entzündungshemmend und aufbauend für den Darm. Die Vitalstoffdichte ist zudem durch den hohen Gehalt an L-Glutamin, Glycin und Mineralien wie Zink sehr hoch.



Bei Oxalat-Sensitivität sollten Sie keinen frischen Kurkuma verwenden, Kurkumagewürz hingegen ist unbedenklich.

Beim Keimvorgang von Sprossen werden Oxalate abgebaut, sodass sie auch bei Oxalat-Sensitivität gut vertragen werden.

Sollten Sie unter einer Dünndarmfehlbesiedlung leiden, halbieren Sie die Zwiebeln und nutzen nur den Geschmack.



Happy-Darm Rezepte

OFENGEMÜSE





**Ganzheitlich
gesund**

Ofengemüse

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

2 große Karotten, in Scheiben geschnitten

½ Hokkaidokürbis mit Schale, gewürfelt

1 Fenchelknolle, in Streifen geschnitten

1-2 Zucchini, in Würfel oder kleine Viertelchen geschnitten

1 kleiner Brokkoli, in Röschen geschnitten

4 Radieschen (im Ofen werden sie rosa 😊)

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel, in grobe Ringe geschnitten

3 Knobizehen, halbiert

Oregano, gerebelt

Thymiangewürz, gerebelt

½ -1 TL Ahornsirup

Meersalz

weißer Pfeffer



Geeignet für die Ernährungsformen:

AIP / PALEO / LOW-HISTAMIN / LOW-FODMAP / LOW-OXALATE



**Ganzheitlich
gesund**

Ofengemüse



ZUBEREITUNG

1. Erhitzen Sie das Öl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne.
2. Schwitzen Sie Zwiebeln und Knoblauch an bis sie glasig sind. Entfernen Sie anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch aus dem Öl, da sie einen hohen Anteil an FODMAPs haben. Dies gibt Ihnen den Geschmack, aber die Gefahr von Verdauungsstörungen werden so verringert.
3. Lassen Sie das verbliebene Öl vor der weiteren Verwendung etwas abkühlen.
4. Geben Sie das vorbereitete Gemüse in eine Auflaufform.
5. Fügen Sie anschließend das Öl aus der Pfanne, Salz, Pfeffer sowie die frischen Kräuter hinzu. Mischen Sie alles gut durch, damit sich Öl und Gewürze überall gleichmäßig verteilen.
6. Stellen Sie die Auflaufform in den Backofen und backen das Ofengemüse bei 170° für 20-25 Minuten. Guten Appetit!



Sie können das Zwiebel/Knoblauchöl gut im Voraus zubereiten, damit Sie es gleich zur Verwendung bereit haben.



Ganzheitlich
gesund



Happy-Darm Rezepte

RINDSTOPF MIT KÜRBIS





**Ganzheitlich
gesund**

Rindstopf mit Kürbis

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

3 EL Olivenöl

600g Rindfleisch in Bioqualität, gewürfelt

1 große Zwiebel, gewürfelt

3 Knobizehen, geviertelt

1 kleiner Butternut- oder Hokkaidokürbis, gewürfelt

2 Zucchini, gewürfelt

1 Stück Ingwer (ca. 5 cm), fein gehackt

2 Tassen Hühnerbrühe (500 ml)

2 Stängel Frühlingszwiebeln, nur grüner Teil, in feine Ringe geschnitten

1 Lorbeerblatt

½ TL Zimt

½ TL Salz

1 EL Thymianblättchen, frisch



Geeignet für die Ernährungsformen:

AIP / PALEO / LOW-HISTAMIN / LOW-FODMAP / LOW-OXALATE



**Ganzheitlich
gesund**

Rindstopf mit Kürbis

ZUBEREITUNG



1. Verwenden Sie für dieses Gericht nur frisches Biofleisch. Tupfen Sie das Fleisch trocken, um den Histamingehalt zu reduzieren.
2. Schwitzen Sie Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl an bis sie glasig sind. Entfernen Sie anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch aus dem Öl, da sie einen hohen Anteil an FODMAPs haben. Dies gibt Ihnen den Geschmack, aber die Gefahr von Verdauungsstörungen werden so verringert.
3. Braten Sie Fleisch und Ingwer in dem verbliebenen Öl an.
4. Löschen Sie nun mit Hühnerbrühe ab und geben das Lorbeerblatt dazu.
5. Bringen Sie die Suppe zum Kochen und lassen Sie sie für 40 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln bis das Fleisch zart ist. Im Schnellkochtopf reichen 20 Minuten.
6. Danach fügen Sie Kürbis, Zimt, Thymian und Salz hinzu und lassen es für weitere 20 Min. köcheln, nach 10 Min. fügen Sie die Zucchini und Frühlingszwiebeln hinzu.
7. Vor dem Servieren entfernen Sie das Lorbeerblatt. Guten Appetit!





**Ganzheitlich
gesund**

Fühlen Sie sich inspiriert?

FRAGEN SIE SICH WIE SIE WEITER AN IHREM

DARM-UND IMMUNAUFBAU ARBEITEN KÖNNEN?

HIER SIND IHRE OPTIONEN ZU EINEM GESÜNDEREN DARM

Ein umfassendes Happy Darm Online-Heimtrainingsprogramm

Tauchen Sie in die Welt der Darmgesundheit ein und lernen Sie, wie Sie Ihre ganz eigenen bioindividuellen Ernährungsbedürfnisse erkennen und umsetzen können. Ich zeige Ihnen, wie Sie durch ganzheitliche Ansätze einen wirklich glücklichen und gesunden Darm aufbauen können. Das Programm beinhaltet einen vierwöchigen Essensplan, der sowohl Ihren Darm aufbaut und persönliche Störfelder erkennt. Dadurch erhalten Sie eine Sicherheit, welche Lebensmittel Ihre Gesundheit stärken.



1 zu 1 Unterstützung

Diese Option ist für Sie geeignet, wenn Sie eng mit mir als Darmgesundheitsexpertin zusammenarbeiten und ein hohes Maß an bio-individualisierter Unterstützung mit urteilsfreier und warmherziger Betreuung erhalten möchten.



In der persönlichen ganzheitlichen Beratung gehen wir alle Faktoren an, die Ihre Gesundheit beeinflussen, einschließlich einer für Sie passenden Ernährung, Abbau von Verdauungsproblemen, Abbau von Entzündungen, Verbesserung des Schlafs, Stressabbau, Immun- und Hormonstörungen, Traumata, emotionale Probleme, Bewegung, Steigerung der Entgiftungsleistung, Abbau von Toxinen und vieles mehr. Mein Happy Darm Heimtrainingsprogramm identifiziert und entfernt Allergene, Parasiten, Hefen, Infektionen, pathogene Bakterien und Toxine, die Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Ich gleiche Nährstoffmängel und Hormoninbalancen durch eine auf Ihren Typ abgestimmte Ernährung aus, denn keine Ernährung ist für jeden Menschen gleich gut geeignet. Eine Ihrer einzigartigen Biochemie entsprechenden Ernährungsweise hilft Ihnen dabei, Entzündungen und Immuninbalancen abzubauen.



Sind Sie neugierig geworden, haben Sie Fragen zu meinen Kursen und Leistungen www.giftarm-leben.de



**Ganzheitlich
gesund**

Ich liebe es Ihnen zu helfen

Kontaktieren Sie mich

Was auch immer Sie beschäftigt, packen Sie es an. Ich ebne Ihren Weg in ein gesundes Leben und unterstütze Sie, die Wurzeln Ihrer Erkrankung zu lokalisieren und Lösungen für Ihre gesundheitlichen Probleme zu finden. Ich freue mich über Ihre Anfrage.

Sabine Hofele
Industriepark 5
32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon 0171-5468628
sabine@giftarm-leben.de
sabine@borreliose-selbstheilung.de
Webadresse: www.giftarm-leben.de



Termine für Beratungen nach Vereinbarung

Für die persönlichen Beratungstermine komme ich auch gerne zu Ihnen nach Hause, z.B. um Toxine in Ihrem Haushalt aufzuspüren und Alternativen und Lösungswege bei Ihnen vor Ort zu finden.

Haben Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen?

Schreiben Sie mir eine Nachricht über das Kontaktformular meiner Webseite und hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer und Anschrift. Haben Sie eine Frage zu einem meiner Kurse? Ich freue mich auf Ihre Anfrage und freue mich Ihnen weiter zu helfen.

Herzlichst Ihre

Sabine