



Handbuch für deine VitaMoment 3-Phasen- Darmkur

Das Wellness-Programm für
dein Immunzentrum



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Deine Schnellstart-Anleitung.....	6
Wissen rund um den Darm.....	8
 Deine VitaMoment Helfer-Produkte.....	 12
Milchsäurebakterien	13
VitaMoment Darm-Wellness-Drink	15
 Deine 3-Phasen-Darmkur im Überblick.....	 17
Zusammenfassung der Inhalte	
aus deinem Video-Coaching	20
Tipps während und nach der Kur.....	23
Dein Ernährungstagebuch	25



Vorwort

„ Vielen lieben Dank für dein Vertrauen in unsere VitaMoment-Produkte und die Kompetenzen unseres VitaMoment-Teams.

Wenn du die VitaMoment 3-Phasen-Darmkur für dich entdeckt hast, dann gehen wir davon aus, dass du dir entweder sehr bewusst bist, wie wichtig ein gesunder Darm für deine Gesundheit ist, oder du leidest unter lästigen und belastenden Beschwerden.

Mit dieser VitaMoment 3-Phasen-Darmkur möchten wir **innerhalb von 30 Tagen** deinen unglaublich tüchtigen Darm auf Vordermann bringen, denn die Wissenschaft ist sich einig: Läuft der Darm nicht rund, leidet dein Immunsystem, aber auch deine generelle Gesundheit und Vitalität. Deine einzigartige Darmflora gewinnt durch ausgeklügelte Prozesse wichtige Lebensenergie, steuert einen Großteil deines Immunsystems und informiert dein Gehirn ständig über dein Wohlbefinden. Aber das ist noch nicht alles: Dein Darm entscheidet auch, auf was du gerade Appetit hast und beeinflusst sogar deine Wunschfigur auf entscheidende Art und Weise.

Für deine VitaMoment-3-Phasen-Darmkur möchten wir dir neben deinen VitaMoment-Produkten und deinem Online-Coaching-Kurs noch dieses praktische Handbuch mit auf den Weg geben. Es soll dir erlauben, ein strukturiertes Ernährungstagebuch zu führen, verschafft dir einen Überblick über die einzelnen Phasen deiner Darmkur und erklärt dir die beiden Helfer-Produkte von VitaMoment. Damit du direkt in die Umsetzung kommst, schaue dir jetzt die Schnellstart-Anleitung auf der nächsten Seite an und setze die angegebenen Schritte wie beschrieben um.

Wir freuen uns, dir mit einem durchdachten und erprobten Konzept zur Seite zu stehen und das Zentrum deiner Immunabwehr wieder richtig fit zu machen. Jetzt bist du dran, unterstütze von nun an den wichtigen Drehpunkt deines Körpers!

Herzliche Grüße und ein gutes Bauchgefühl wünscht dir dein VitaMoment-Team!



Deine Schnellstart-Anleitung

„ Damit du Erfolge erzielst, musst du in die Umsetzung kommen. Diese Schnellstart-Anleitung verschafft dir in kurzer Zeit einen genauen Überblick, was du für diese 3-Phasen-Darmkur zu tun hast.



SCHRITT 1: Nimm die VitaMoment Darm-Produkte ein.

Am allerwichtigsten ist es, mit der Einnahme der VitaMoment-Produkte zu beginnen. Bitte beginne die Einnahme sofort, nachdem dich dein Paket zuhause erreicht.

- **VitaMoment Milchsäurebakterien**

Nimm morgens auf nüchternen Magen zwei Kapseln ein, damit sie schnell in den Darm gelangen und dort ihre Wirkung entfalten. Nimm die Kapseln rund dreißig Minuten vor deiner ersten Mahlzeit und mindestens fünfzehn Minuten vor deinem VitaMoment Darm-Wellness-Drink ein.

- **VitaMoment Darm-Wellness-Drink**

Mische einen gestrichenen Messlöffel (ca. 18 g) des Pulvers in 300 ml Wasser und rühre kräftig mit einer Gabel oder einem Löffel, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Alternativ kannst du einen Shaker für die Zubereitung verwenden. Trinke den Darm-Wellness-Drink fünfzehn Minuten nach der Einnahme der Milchsäurebakterien und noch vor deiner ersten Mahlzeit.



SCHRITT 2: Schaue dir den digitalen Videokurs an

In deinem digitalen Video-Coaching-Kurs erwarten dich einzelnen Themenvideos und konkrete Handlungsempfehlungen. Du hast ab jetzt den kompletten Zugriff auf alle Inhalte und kannst mit der Umsetzung beginnen. Bitte schaue dir als Erstes aufmerksam das Willkommensvideo an.

Zum Login des Video-Kurses kommst du unter **vitamoment.de/login** mit deinen persönlichen Zugangsdaten, welche du per E-Mail erhalten hast. Wenn du keine Zugangsdaten erhalten hast, klicke auf „Passwort zurücksetzen“ und gebe die E-Mail-Adresse deiner Bestellung an. Solltest du dich trotzdem nicht einloggen können, melde dich bei unserem Support-Team.

Tipp: Dieses Handbuch fasst die wichtigsten Informationen deiner 3-Phasen-Darmkur zusammen, arbeite es parallel durch. Falls du gar keine Zeit findest dir alle Video-Inhalte anzusehen, überfliege die kurze Zusammenfassung zu dem Video-Coaching, welche wir hier auf den Seiten 20-24 vorbereitet haben.



SCHRITT 3: Nutze dein Ernährungstagebuch

Durch ein Symptومتagebuch lassen sich Zusammenhänge deiner Ernährung, Routinen und täglichen Ereignisse aufdecken. Du kannst identifizieren, was dir nicht guttut und welche Lebensmittel deinen Darm ärgern. Ab Seite 25 dieses Handbuches findest du den Notizbereich zum Eintragen deiner Informationen. Fülle während der 30 Tage täglich alle vorgesehen Felder aus.

Solltest du ein Problem oder eine Frage haben, kannst uns per E-Mail oder Telefon erreichen:

Telefon: +49 40 30931237
(Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr)

E-Mail: service@vitamoment.de



Wissen rund um den Darm

Dein Darm – Ein kunterbunter Garten

„ Zwar erklärt sich von selbst, dass unser Darm ein relevantes Organ für unser Überleben und insbesondere für unsere Immunabwehr ist, jedoch weiß kaum jemand, wie genau wir uns das bemerkenswerte Konstrukt in unserer inneren Bauchmitte vorstellen dürfen.

Dazu möchten wir dir ein paar einfache Erklärungen in bildlicher Sprache mit auf den Weg geben: Dein Darm hat einen sehr zotteligen Aufbau und die Oberfläche deines Darms ähnelt Bürstenhaaren, welche uns ermöglichen Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Stellst du dir nun vor, dass du jedes Härchen und jede Zotte im Darm ausbreiten, glattbügeln und aneinanderlegen würdest, dann ergäbe das eine unvorstellbare Gesamtoberfläche von durchschnittlich **32 m²!** Somit ist der Darm mit Abstand die größte Kontaktfläche zwischen deiner Außenwelt und deiner Innenwelt.

Das ist auch die logische Erklärung dafür, weshalb circa **80 % Prozent** deiner gesamten Immunabwehr, deiner Körperpolizei, im Darm stationiert sind. Genau hier wird, wie beim Zoll, sehr genau kontrolliert, was alles in deinen Körper gelangen darf. Ziel dieser 3-Phasen-Darmkur ist es, deine Zollstation richtig fit zu machen. Somit werden überlebenswichtige Bausteine bestens aufgenommen und schädliche Angreifer gezielt abgewehrt. Genau das führt zu einem guten Bauchgefühl und maximaler Vitalität.

Die Bewohner deines Gartens

„ Die Einheimischen deines Darms sind zum Großteil Darmbakterien, sie bilden die sogenannte Darmflora.

Bildlich gesprochen, kannst du dir deine Darmflora wie einen kunterbunten Garten vorstellen. In diesem großen Garten wachsen zahlreiche Blumen – also viele verschiedene Bakterienstämme. Grundsätzlich wird zwischen den physiologischen Darmbakterien (guten Bakterien) und den pathologischen Darmbakterien (schlechten Bakterien) unterschieden. In deinem Darm kämpfen rund um die Uhr die „schönen Blumen“ (gute Bakterien) gegen „böses“ Unkraut (schlechte Bakterien). Mit deinem Lebensstil entscheidest du, wer an die Macht kommt. Hastiges Essen, Alkohol, Nikotin, diverse Medikamente wie zum Beispiel Antibiotika, Zucker, Stress, Hormondysbalancen oder mangelhafter Schlaf wirken grundsätzlich negativ auf die Darmgesundheit.

Fiese Keime nutzen dann die Gelegenheit der geschwächten Darmbarriere, siedeln sich auf der Darmschleimhaut an und beginnen sich zu vermehren. Die geschwächten, guten, schützenden Bakterien werden immer weiter zurückgedrängt und müssen den bösen Keimen mehr Platz machen. Starke Bauchschmerzen, Unwohlsein, Verstopfungen, Blähungen oder Durchfall sind typische Begleiterscheinungen. Spätestens dann wird es dringend notwendig, die Problematik selbstverantwortlich in die Hand zu nehmen und etwas für eines der wichtigsten Organe im Bauch zu machen.



Der fatale Teufelskreis und seine Langzeitfolgen

„ Je schwächer der Garten, je geringer die Blumenvielfalt, desto einfacher entwickeln sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten und diverse Verdauungsbeschwerden.

Wird unsere Darmflora immer wieder strapaziert, gelangen gesundheitskritische Stoffe durch den angeschlagenen Darm in den Körper und bestimmte Gruppen unserer Immunpolizisten reagieren hyperaktiv. Das kann ein Grund für Autoimmunerkrankungen sein, bei denen körpereigenes Gewebe vom eigenen Immunsystem angegriffen wird. Auch bei diversen Allergien besteht der Verdacht, dass sie sehr oft mit einem angeschlagenen Darm zusammenhängen. Zudem ist die Nährstoffaufnahme schlecht, was wiederum die Gesamtgesundheit leiden lässt.

Die positive Nachricht bei Verdauungs- beschwerden

Viele Auslöser von Verdauungsbeschwerden sind harmlos und lassen sich mit einem gezielten Aufbauplan stark lindern und du spürst schnell eine Verbesserung. Hierfür spielen insbesondere deine Ernährungsgewohnheiten, aber auch deine alltäglichen Routinen eine wichtige Rolle.





Deine VitaMoment Helfer-Produkte

„ Neben dem inhaltlichen Wissensfundament, welches du in dieser 3-Phasen-Darmkur erlernst, leisten wir vor allem mit gezielten VitaMoment-Darmprodukten Unterstützung für dein lädiertes Mikrobiom.

Unser Coach Patric Heizmann erklärt dir in den Video-Lektionen, welche konkrete Rolle die entsprechenden Produkte für deine Vitalität und dein Bauchgefühl spielen können.

Insgesamt haben wir uns für 2 Produkte aus unserem Sortiment entschieden: Unsere **VitaMoment Milchsäurebakterien** und unser **Darm-Wellness-Drink**. Wir garantieren in der Produktion reine Rohstoffe, höchste Qualitätsstandards, deutsche Produktprüfung und strenge Hygienemaßnahmen. Beide Produkte sind dir also Helfer mit höchstem Qualitätsstandard.

Die VitaMoment Milchsäurebakterien und den VitaMoment Darm-Wellness-Drink bindest du ab Phase 1 als lokale Soforthelfer in deinen Alltag ein. Die Einnahme dieser beiden Produkte ist für deinen Erfolg besonders wichtig. Beginne also bitte sofort sie einzunehmen. Wie genau die beiden Produkte wirken und was du für die Einnahme beachten solltest, erfährst du auf den nächsten Seiten!

Hinweis: Solltest du andere VitaMoment-Produkte einnehmen, musst du die Einnahme während der 3-Phasen-Darmkur nicht unterbrechen.

VitaMoment Milchsäurebakterien:

Produkterklärung

Du hast bereits gelernt, dass die Vielfalt deiner Blumen, also deiner guten Bakterien, eine ganz entscheidende Rolle für deine Gesundheit spielen. Um deine guten Bakterien also direkt zu Beginn der Darmkur richtig aufzupäppeln, werden wir gleich zu Beginn „Blumensamen“ besonders hübscher Blumen aussäen. Das sind die hochdosierten Milchsäurebakterien. Die sind wie eine Art Starthilfe für deinen Darm, mit denen wir die vermutlich ausgerotteten Blumen wieder anpflanzen wollen.

Es handelt sich um ein hochkonzentriertes Milchsäurebakterien-Präparat mit sieben verschiedenen Bakterienstämmen und über sechsundzwanzig Milliarden „Blumensamen“, also wertvollen guten Bakterien pro Dosis. Diese Bakterienstämme produzieren Milchsäure und erzeugen so ein saures Milieu im Darm. Das ist sehr wichtig, um dich vor Schädlingen zu schützen, weil diese das Milchsäuremilieu nicht mögen. Alleine die Einnahme der Milchsäurebakterien wird deinen Darm stark entlasten!





Einnahme

Nimm möglichst morgens auf nüchternen Magen **zwei Kapseln** ein, damit sie schnell in den Darm wandern, um dort dann ihre Wirkung entfalten zu können. Am besten ist es, wenn du die Kapseln ca. **dreißig Minuten** vor deiner ersten Mahlzeit einnimmst. Außerdem nimmst du sie mindestens fünfzehn Minuten vor deinem VitaMoment Darm-Wellness-Drink (mehr dazu auf den nächsten Seiten).

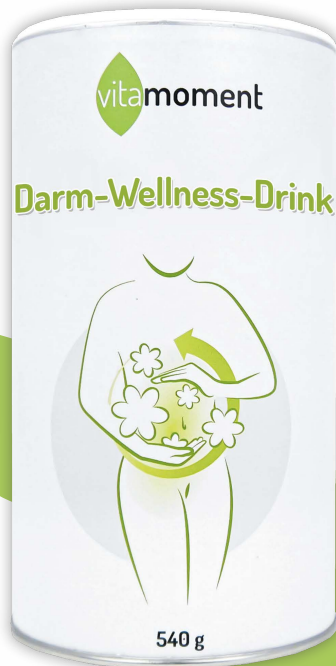


Hinweis

Es könnte sein, dass dein Darm in den ersten Tagen auf die Milchsäurebakterien reagiert. Beispielsweise kann es zu einem Blähbauch kommen. Das ist nicht schlimm. Du weißt dann einfach, dass die Blumen gerade eingepflanzt werden.

Wenn du magst, kannst du die Kapseln stattdessen einfach am Abend vor dem Schlafen gehen einnehmen. Wenn es dir aber zu unangenehm sein sollte, dann nimmst du zunächst nur eine Kapsel morgens oder abends. Strecke dafür die Einnahmedauer auf sechzig Tage.

Falls du gerade eine Operation am Darm bzw. im Bauchraum hinter dir hast, hole dir vor der Einnahme die Erlaubnis deines Arztes ein.



VitaMoment Darm-Wellness-Drink

Produkterklärung

Die Blumen in deinem Darm - also die guten Bakterien, die deinen Darm fit halten - brauchen Dünger, damit sie noch besser und vor allem schneller wachsen als das Unkraut. Deshalb reicht es nicht aus, nur die tollen Blumensamen, also die Milchsäurebakterien, auszustreuen, sondern es sollte auch das entsprechende „Lieblingsfutter“ geliefert werden. Genau das ermöglicht dir der VitaMoment Darm-Wellness-Drink. In ihm befinden sich sinnvoll zusammengestellte pflanzliche Rohstoffe, die deiner Darmflora richtig guttun werden. Darin enthalten ist Apfelessig-Pulver, Akazienfaser, Leinsamenmehl, Flohsamenschalen, Zitronensaft-Pulver, Ingwer-Pulver und Acerola-Pulver.





Diese präbiotischen Naturhelfer sind nicht nur Lieblingsfutter deiner gesunden Darmbakterien, sie bieten dir noch weitere Vorteile zum Aufbau deiner Darmflora.

Die enthaltenen Ballaststoffe aus **Leinsamen**, **Akazienfaster** und **Flohsamenschalen** haben die tolle Eigenschaft, stark aufzuquellen, wenn sie mit Flüssigkeit in Kontakt kommen. Sie bilden dann sozusagen eine reinigende und schützende Schleimschicht. Durch diese Schleimschicht rutschen die Ballaststoffe dann gut durch den Darm und können so potentiell schädliche, die Darmschleimhaut reizende Stoffe Richtung Klärwerk mitnehmen. Das ist wie eine Art „Frühjahrsputz“. Auch tote Bakterien werden mitgenommen und eventuelle Verstopfungen lösen sich besser. Außerdem werden auch unverdaute Nahrungsreste mit auf die Reise genommen und aus dem Körper ausgeschieden, bevor sie Ärger machen können.

Ingwer wird traditionell bei diversen Magen-Darm-Problemen verwendet. Bei Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Reizdarm und Appetitlosigkeit ist Ingwer schon lange ein bewährter Unterstützer: Er kurbelt die Verdauung an und sorgt dafür, dass unsere Speisen bekömmlicher werden und ist zudem ein beliebtes Lebensmittel für eine antientzündliche Ernährung. Das Vitamin C aus **Zitronen** und der **Acerolakirsche** in dem Drink trägt zur Funktion des Immunsystems und zur Regulierung der Verdauung bei. **Apfelessig** ist außerdem eine richtig gute Sache, weil die organischen Stoffe im Essig, vor allem die Essigsäure und Fruchtsäuren, bei potentiell schädlichen Darmbakterien nicht beliebt sind.

Einnahme

Mische **einen gestrichenen Messlöffel** (ca. 18 g) des Pulvers in **300 ml Wasser** und rühre kräftig mit einer Gabel oder einem Löffel, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Alternativ kannst du einen Shaker für die Zubereitung verwenden. Wenn dir der Geschmack zu intensiv ist, kannst du das Pulver auch mit mehr Wasser mischen.

Gut wäre es, wenn du den Darm-Wellness-Drink gleich **am Morgen** und **fünfzehn Minuten** nach der Einnahme der VitaMoment-Milchsäurebakterien und noch vor der ersten Mahlzeit zu dir nimmst. Diese Einnahme kann in manchen Fällen wie ein sehr sanftes Abführmittel wirken. Falls du den Drink geschmacklich aufpeppen möchtest, mische das Ganze mit Apfelsaft, etwas hochwertigem Honig oder zusätzlichem Zitronensaft. In Naturjoghurt kannst du das Pulver auch mischen. Im Bestfall trinkst du ihn jedoch einfach pur.

Hinweis

Die Einnahme sollte nicht zeitgleich mit deiner Medikamenteneinnahme erfolgen, da die enthaltenen Flohsamenschalen die Wirkung deiner Medikamente hemmen könnten.

Deine 3-Phasen-Darmkur im Überblick

„ Unser Darm ist ein extrem komplexes Konstrukt und die Auslöser für einen “gereizten Darm” können divers sein. Zudem reagiert jeder Körper unterschiedlich auf getroffene Maßnahmen.

Genau aus diesem Grund bedarf es Zeit und Geduld, um die innere Bauchmitte wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit dieser Darmkur geben wir dir einen taktisch kombinierten Schritt-für-Schritt-Plan an die Hand. Am allerwichtigsten ist es, zunächst mit der Einnahme der Produkte zu beginnen. Selbst wenn du wenig Zeit für die Video-Lektionen hast, beginne mit der Einnahme der beiden Darmprodukte und überfliege die kurze Zusammenfassung zu dem Video-Coaching, welche wir dir hier in diesem Buch vorbereitet haben.

In deinem digitalen Video-Coaching-Kurs erwarten dich **3 Phasen** innerhalb dieser Darmkur mit einzelnen Themenvideos und konkrete Handlungsempfehlungen. Du hast ab jetzt den kompletten Zugriff auf alle 3 Phasen des Video-Coachings. Du kannst somit alle Videos innerhalb der einzelnen Phasen ansehen und mit der Umsetzung beginnen.

Deine Zugangsdaten für das Online-Coaching solltest du bereits in deinem E-Mail-Postfach entdeckt haben. Falls nicht, melde dich bitte per E-Mail unter service@vitamoment.de bei uns.



Unsere Empfehlung zum zeitlichen Ablauf für dich lautet wie folgt:

„ Für jede Phase stehen dir zehn Tage zur Verfügung, um die Inhalte anzusehen, zu verinnerlichen und auch umzusetzen.

Phase für Phase ergänzt du neue Lebensmittel und nimmst neue Erkenntnisse für dich mit. Wenn du gut zurechtkommst, kannst du das Tempo erhöhen und natürlich auch sofort weitere Punkte der anderen Phasen umsetzen. Das, was dir aus der jeweiligen Phase guttut, nimmst du in die nächste Phase oder auch gerne auf Dauer in deinen Alltag mit. Jeder Mensch reagiert individuell. Für den einen gibt es sehr schnelle Veränderungen, beim anderen dauert es ein bisschen länger. Deshalb ist Geduld ganz entscheidend bei dieser Darmkur.

Wir haben die Phasen für dich unterteilt, damit du deinen Darm ganz in Ruhe an die Veränderungen gewöhnen kannst. Wir werden dich in den dreißig Tagen wöchentlich mehrmals per E-Mail begleiten und wir stehen dir für deine Fragen zur Seite.

Du kannst uns per E-Mail oder Telefon erreichen:



Telefon: +49 40 30931237
(Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr)



E-Mail: service@vitamoment.de

Außerdem findest du auf Facebook eine geschlossene Mitglieder-Community mit Gleichgesinnten, welche die 3-Phasen-Darmkur ebenfalls umsetzen. Wenn du magst, trete der geschlossenen Facebook-Community unter diesem Link bei:



<https://www.facebook.com/groups/vitamomentdarmkur>

Die einzelnen Etappen deiner 3-Phasen-Darmkur:

Phase 1 steht für die Reinigung und Beruhigung deiner Darmflora.

Etwas drastischer könnten wir in diesem ersten Abschnitt auch von einer Eliminierungs-Phase sprechen, um Unruhestifter in deiner Ernährung zu entdecken und auszubremsen. Beispielsweise kann es sein, dass deine Darmflora sich schnell erholt, wenn du einen der Unruhestifter reduzierst und vorerst aus deinem Speiseplan streichst. Dann erkennst du, was deinem Darm zu schaffen macht. Aber keine Angst, das bedeutet nicht, dass du für immer auf diese Lebensmittel verzichten musst. Nach einer Zeit kannst du sie langsam wieder einführen und schauen, wie dein Körper darauf reagiert.

Phase 2 steht für Regeneration und Erholung:

Wir wollen das aufgewirbelte System sozusagen „zurücksetzen“. Dafür gibt es konkrete Lebensmittelempfehlungen und Tipps, was du für deine Darmflora im Alltag tun kannst. Besonders die antientzündliche Ernährung spielt hier eine sehr große Rolle.

Phase 3 steht für die langfristige Pflege deiner Darmflora.

Dort verraten wir dir spezifische Vitalmacher für deinen Darm, die dauerhaft und auch nach Beendigung dieser Darmkur in deinem Alltag im Vordergrund stehen sollten.

Die detaillierten Erklärungen und Video-Inhalte findest du im digitalen Mitgliederbereich. In diesem Handbuch möchten wir dir trotzdem eine kurze Übersicht geben, damit du auf einen Blick genau weißt, was du zu tun hast.



Zusammenfassung der Inhalte aus deinem Video-Coaching:

„ Beginne mit den Aufgaben aus Phase 1 und arbeite dich Schritt für Schritt durch die Lektionen. Halte dich für 30 Tage an die einzelnen Aufgaben der 3 Phasen, sofern es dir damit gut geht.



Merke dir aus Phase 1:

- **Trinke viel Wasser und ungesüßten Tee.** Lass Säfte, Softdrinks, Smoothies, Alkohol, koffeinhaltige Getränke und entkoffeinierten Kaffee weg.
- **Fertiggerichte machen dich fertig!** Vermeide sie während der Darmkur komplett. Iss ausschließlich frische Lebensmittel.
- **Iss 2x Fleisch pro Woche,** achte auf gute Qualität. 2x kleinere Fische sind ebenfalls in Ordnung. Wurst und verarbeitete Fleisch- & Fischwaren solltest du ganz weglassen.
- **Iss wenig fruchtzuckerreiches Obst** bzw. greife im Bestfall auf Beerenobst zurück. Maximal eine große Handvoll Obst am Tag ist eine gute Referenzmenge.
- **Haushaltszucker,** jede Form von **Süßigkeiten**, aber auch **gezuckerte Getränke** wie Limonaden und Smoothies sind während der Darmkur **nicht ratsam**.
- **Weizen und glutenhaltige Lebensmittel** sind während der Darmkur **nicht zu verzehren**. Setze stattdessen auf Alternativen wie Buchweizen, glutenfreie Haferflocken oder Quinoa.
- **Sei wachsam bei Milch oder Milchprodukten.** Hier reagiert jeder Mensch anders. Wenn du im Verdacht hast, dass du sie nicht so gut verträgst, lasse sie weg. Wenn du sie gut verträgst, dann achte auf qualitativ hochwertige Milchprodukte, die z. B. aus Weidemilch oder Heumilch hergestellt wurden.

Merke dir aus Phase 2:

- Eine **antientzündliche Ernährung** wird deinem Darm guttun. Hier gilt es vor allem, die Brandstifter wie Alkohol, Dauerstress, eine schlechte Ernährung und so gut es geht auch das Rauchen einzuschränken.
- Halte mindestens **vier Stunden Essenspause** zwischen den Mahlzeiten ein. Das gilt natürlich nicht, wenn du Intervallfasten machst.
- **Genieße dein Essen**, wenn möglich, kaue jeden Bissen sehr lange. Achte darauf rechtzeitig zu essen, um Heißhunger zu vermeiden. Kaue langsam und gründlich (bis ein „Brei“ in deinem Mund entsteht). Im Bestfall, solltest du mindestens 20 Minuten für deine Mahlzeit einplanen und dabei zur Ruhe kommen.
- **Bewege dich, aber entspannt**. Wenn du sowieso schon sportlich unterwegs bist, mach weiter! Ein 10-minütiger Spaziergang nach dem Essen wird dir immer sehr guttun.
- **Guter Schlaf** ermöglicht, dass deine „Feuerwehr“ die stillen Entzündungen löschen kann und dein Körper sich erholt. Du solltest 1 Stunde vor dem Schlafengehen keine Medienüberflutung mehr zulassen. Dazu gehört Fernsehen oder Social-Media-Zeit auf

dem Handy oder Tablet. Schaffe dir am Abend schöne Rituale zur Entspannung. Zum Beispiel durch das Durchführen von Meditations- und Affirmationsübungen oder den Genuss einer beruhigenden Tasse Tee. Nutze eine Wärmflasche, um deinen Bauch zu entspannen und es dir kuschelig warm zu machen.

- Um die Feuerwehr zu unterstützen, brauchen wir mehr **Omega 3-Fette** aus Wildlachs, Fleisch von Weidetieren, Leinöl, Nüssen oder den VitaMoment Omega 3-Kapseln.
- Iss zu jeder Mahlzeit **mindestens 200 g Gemüse**. Gemüse steckt voller Vitalstoffe und ist das perfekte Pflegefutter deiner Darmflora.
- **Entdecke Kräuter** und bestimmte **Gewürze**, die deinem Darm sehr helfen können. Bevorzuge zum Beispiel einfach Kräutertee und teste ein paar Gewürze. Die VitaMoment Bitterstoff-Tropfen bieten dir konzentrierte, gut abgestimmte Bitterstoffe.





Merke dir aus Phase 3:

- In dieser letzten Phase sorgen wir für eine **Besiedelung mit gesunden Bakterien**, damit auch zukünftig die schlechten Bakterien zurückgedrängt bleiben.
- Hygiene ist wichtig. Aber **jede Bakterie abtöten zu wollen, ist übertrieben** und nicht gut. Verwende umweltschonende Putzmittel. Achte auch auf Kosmetika auf natürlicher Basis, verzichte so gut du kannst auf tierische Billigprodukte.
- Baue zukünftig **fermentierte Lebensmittel** in deine Speisen ein. Sauerkraut oder Kefir sind optimal geeignet.
- Trinke gesunden, **grünen Smoothie ohne Zuckerzusatz**. Iss mehr resistente Stärke, indem du Kartoffeln, Reis und Bohnen nach dem Erhitzen abkühlen lässt.



- **Iss Beta-Glucane** z.B. aus Haferflocken.
- **Iss Pektin.** z. B. aus geriebenen Äpfeln und Möhren.
- Wenn du dein Immunsystem stärken möchtest, dann isst du täglich mindestens **ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht**.
- Kontrolliere deinen **Vitamin D** Status und fülle ggf. auf.
- Versorge deine Immunpolizei außerdem mit ausreichend **Zink** und **Vitamin C**. Als Grundversorgung raten wir dir hier zur Einnahme des VitaMoment Immun-Komplex.
- **Dein Darm mag (gesunde) Gewohnheiten.** Pflege ihn mit Routinen, es wird deiner Darmflora sehr guttun.

 Unser persönlicher Tipp für die Umsetzung unserer VitaMoment 3-Phasen-Darmkur?

„ Wir liefern dir mit dieser VitaMoment 3-Phasen-Darmkur das Werkzeug, welches du benötigst, damit du deinen Darm wieder fit bekommst und erkennst, woher die Auslöser deiner Beschwerden kommen.

Somit kannst du beispielsweise auch im Anschluss dieser Kur mit gezielten Symptomen und möglichen Auslösern zu deinem Arzt gehen und gemeinsam mit ihm daran forschen. Vielleicht schaffst du es aber alleine mit diesen Maßnahmen deutlich mehr Wohlbefinden in deine innere Bauchmitte zu bringen. Du machst diese Darmkur für dich und deine Gesundheit, weil eben genau diese Gesundheit dein wertvollstes Gut ist.

Achtung: Vielleicht wird die Darmkur zu Beginn hart für dich. Neue Gewohnheiten zu implementieren, mit scheinbarem „Verzicht“ auf bestimmte Lebensmittel auszukommen und den Aufbruch alter Routinen in Angriff zu nehmen, bedarf Kraft und Energie. Oftmals schmei-

ßen wir schon nach kurzer Zeit das Handtuch und machen weiter wie gehabt. Gib dir bitte selbst das Versprechen, es anders zu machen und dranzubleiben. Nutze dieses Handbuch, nimm dir die Zeit, Notizen zu machen und mit viel Achtsamkeit an deinen persönlichen Störfaktoren zu arbeiten. Sieh deine Entwicklung und Veränderung als Lernprozesse: Bedenke, wie lange du als Kind gebraucht hast, um Laufen zu erlernen. Heute ist das für dich völlig selbstverständlich. So verhält es sich auch mit deiner Darmgesundheit. Dein Körper ist unglaublich sensibel, jede Darmflora reagiert unterschiedlich und deine Aufgabe ist es, ein vitales Miteinander zu schaffen!



Unsere Tipps nach Beendigung deiner 3-Phasen-Darmkur:

„Bleibe auch in den Wochen nach Beendigung dieser Darmkur sensibel für dein Mikrobiom und versuche, deine neu gewonnenen Essgewohnheiten weiterhin für dich umzusetzen.

Da du einen lebenslangen Zugriff auf dieses Coaching hast, kannst du deine 3-Phasen-Darmkur auch immer wieder von vorne beginnen. Die digitale Version dieses Handbuches findest du im Mitgliederbereich unter dem Menüpunkt „Begleitmaterial“. Wenn du beispielsweise nach ausgiebigen Feiertagen mit einem ordentlichem Kalorieninferno das Gefühl hast, dass du deinem Darm und deinen freundlichen Bakterien-Bewohnern eine Entspannungskur gönnen möchtest, beginne einfach erneut mit der 3-Phasen-Darmkur.

Die entsprechenden VitaMoment Darm-Pakete kannst du dir jederzeit zum Auffüllen in unserem VitaMoment-Shop unter **www.vitamoment.de** zum Vorteilspreis bestellen. Um deine empfindliche Bauchmitte kontinuierlich zu pflegen, raten wir dir grundsätzlich dazu, zweimal jährlich für **30 Tage** eine Darmkur durchzuführen. Lege am besten schon Anfang des Jahres fest, wann dein nächster Starttermin ist. Falls du für dich gemerkt hast, dass dir die VitaMoment-Produkte richtig gut tun, spricht selbstverständlich nichts dagegen, sie dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren. Denke an deinen bunten Blumengarten, welcher immer wieder Pflege braucht und somit ein Langzeitprojekt für deine Gesundheit ist. Je mehr Einsatz du für deinen Garten zeigst, umso vitaler blüht auch deine Gesamtgesundheit.

Dein Ernährungstagebuch

„ Die bewusste Reflektion deines eigenen Essverhaltens kann dazu beitragen, dir über deine Ernährungsgewohnheiten bewusst zu werden und kann dir helfen, zu erkennen, was dein persönlicher Auslöser für Verdauungsbeschwerden sein könnte.

Dein Ernährungstagebuch soll hierbei dein persönlicher Wegbegleiter sein. Meist sind es unerwartete Nahrungsmittel wie gewisse Gemüsesorten, auf die du allergisch reagierst. Nimm dir daher nach jeder Mahlzeit **5 bis 10 Minuten** Zeit und **analysiere genau**, welche Inhaltsstoffe die gegessenen Lebensmittel haben. Meist können stressige und unangenehme Ereignisse, aber auch bestimmte Lebensmittel das Identifizieren der Auslöser erschweren.

Durch ein Symptومتagebuch lassen sich ebenfalls Zusammenhänge deiner Ernährung, Routinen und täglichen Ereignisse aufdecken. Aus diesem Grund solltest du gleichermaßen dein generelles körperliches Befinden wie deinen Schlaf, deinen Stresslevel und deine Stimmung bewerten. Bei auffälligen Ergebnissen raten wir dir nach der VitaMoment 3-Phasen-Darmkur zu einem Allergietest bei deinem Arzt.

Zudem solltest du detailliert die Muster deiner Beschwerden analysieren und versuchen, einen Schluss daraus zu ziehen. Deshalb solltest du während der VitaMoment 3-Phasen-Darmkur eine detaillierte Auflistung über deine täglichen Mahlzeiten führen und ebenfalls kennzeichnen, wie es dir körperlich im Anschluss geht. Dadurch kannst du schnell herausfinden, ob du auf bestimmte Lebensmittel reagierst. Es ist dabei sehr wichtig, genau zu sein und deine Notizen **täglich** auszuführen. Bereits Kleinigkeiten können eine Ursache für ein irritiertes Verdauungssystem sein.

Wichtiger Hinweis: Sei ehrlich zu dir selbst und notiere alle Mahlzeiten, Snacks oder Getränke, die du zu dir genommen hast. Verheimlichen oder Schummeln hilft nicht weiter und verfälscht das Gesamtergebnis und bringt dir keine Lösung.



So füllst du dein Ernährungstagebuch aus:

In deinem Ernährungstagebuch solltest du folgende Punkte festhalten:

Deine Aufgabe:



Mahlzeiten:

Frühstück, Mittag- und Abendessen sind die Hauptmahlzeiten. Um Strukturen zu erkennen, reichen ungefähre Portionsgrößen und Hinweise über die Zutatenliste und Zubereitung.



Snacks:

Kleinigkeiten zwischendurch wie Obst, Quark oder ein alkoholfreier Cocktail am Abend gehören auch dazu.



Getränke:

Notiere, wie viel Wasser und Tee du getrunken hast. Ebenfalls, was du sonst für Getränke zu dir genommen hast.



Uhrzeit:

Notiere die Uhrzeit möglichst genau. Es hilft Zusammenhänge zwischen einem verzehrten Lebensmittel und Verdauungsproblemen herzuleiten.



Ort:

Wo fand der Verzehr statt? Zuhause, in der Kantine, bei Freunden, im Restaurant oder unterwegs auf die Hand? Hierbei lässt sich schneller erkennen, ob beispielsweise gewisse Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker ein Problem sein können.



Schmerz/-Beschwerdenverlauf:

Wie fühlst du dich direkt nach dem Verzehr? Jetzt hat der Magen mit der Zerlegung begonnen. Wie geht es dir wenige Stunden nach dem Verzehr? Wann tritt das Unwohlsein auf? Notiere die Art der Beschwerden sowie den Zeitraum zur letzten Mahlzeit.



Stuhlverhalten:

Notiere hier, wie dein Stuhlverlauf war. Kames zu Verstopfung, Blähungen oder Durchfall?



Stimmung:

Wirkt deine emotionale Lage auf dein Essverhalten und deine Verdauung? Notiere deine Stimmung auf einer Skala von 1-10.



Schlafverhalten:

Wie viele Stunden hast du geschlafen und hast du gut geschlafen? Machen sich bei mehr oder weniger Schlaf andere Muster deiner Verdauung sichtbar?



Stresslevel:

Notiere deine Stimmung auf einer Skala von 1-10. Weitere Hinweise: Notiere hier Ausnahmen, Medikamente bzw. individuelle Muster deiner Beschwerden.



TIPP:

Stellst du schon nach kurzer Zeit fest, welche(s) Lebensmittel für dich ein Problem darstellt, achte bewusst darauf, diese(s) zu reduzieren oder sogar komplett wegzulassen.

Tag 29 02.03.2020, Montag

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack	Getränk
Essen	Hafmuffin, Ei	Kartoffelsuppe, Käsebraten	Abendbrot	Kaffee, Nüsse	Wasser
Ort	Zuhause	12:00	18:40	10:55	19:20
Zeit	07:30				

Tag 30 03.03.2020, Dienstag

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack	Getränk
Essen	Milch mit Joghurt, Banane	Brokkolirauflauf mit Putenhackfleisch, Apfel	Paprika, Gemüsesalat		Kaffee, Wasser
Ort	Zuhause	12:55			
Zeit	07:30				

Weitere Hinweise:

Schmerz-/Beschwerdenverlauf: 1-keine Beschwerde, 10-starke Beschwerde

Stimmung: 1-schlechte Laune, 10-gute Laune

Schlafverhalten: 1-schlecht, 10-gut

Stresslevel: 1-kein Stress, 10-viel Stress

Stuhlverhalten: 1-keine Beschwerde, 10-starke Beschwerde

Tag 1

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 2

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten



Weitere Hinweise:

Tag 3

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 4

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten



Weitere Hinweise:

Tag 5

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 6

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten



Weitere Hinweise:

Tag 7

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 8

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten



Weitere Hinweise:

Tag 9

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 10

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack	Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

 1 - schlechte Laune
 10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 - kein Stress
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 11

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack	Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

Das Diagramm zeigt die Symptomintensität über 10 Tage für vier Kategorien:

- Schmerz/-Beschwerdenverlauf:** 10 Tage. Symbole: 1-5 grün, 6-10 rot. Legende: 1 - keine Beschwerde, 10 - starke Beschwerde.
- Stimmung:** 10 Tage. Symbole: 1-5 rot, 6-10 grün. Legende: 1 - schlechte Laune, 10 - sehr gute Laune.
- Schlafverhalten:** 10 Tage. Symbole: 1-5 rot, 6-10 grün. Legende: 1 - schlecht, 10 - gut.
- Stresslevel:** 10 Tage. Symbole: 1-5 grün, 6-10 rot. Legende: 1 - kein Stress, 10 - viel Stress.

 Weitere Hinweise:

Tag 13

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 14

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 15

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Weitere Hinweise:

 Stimmung

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

Tag 16

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf           1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung           1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten           1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel           1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 17

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 18

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack	Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

 1 - schlechte Laune
 10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 - kein Stress
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 19

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 20

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 21

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 22

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack	Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

 1 - schlechte Laune
 10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 - schlecht
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 - gut

 Stresslevel

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 - kein Stress
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 23

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 24

	 Frühstück	 Mittagsessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten



Weitere Hinweise:

Tag 25

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 26

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 27

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 28

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 29

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Weitere Hinweise:



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten

Tag 30

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					



Schmerz/-
Beschwerdenverlauf



1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde



Stimmung



1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune



Schlafverhalten



1 - schlecht
10 - gut



Stresslevel



1 - kein Stress
10 - viel Stress



Stuhlverhalten



Weitere Hinweise:





Impressum

Herausgeber:

VitaMoment GmbH
Schützenstraße 21
22761 Hamburg

Geschäftsführung:

Robert Schäfer und Jussi Seifart

Autor:

Patric Heizmann

Gestaltung:

Anna Kanevskaia

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des Herausgebers ist strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die digitale Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Deine Schnellstart-Anleitung



SCHRITT 1: Nimm die VitaMoment Darm-Produkte ein.

Am allerwichtigsten ist es, mit der Einnahme der VitaMoment-Produkte zu beginnen. Bitte beginne die Einnahme sofort, nachdem dich dein Paket zuhause erreicht.

- **VitaMoment Milchsäurebakterien**

Nimm morgens auf nüchternen Magen zwei Kapseln ein, damit sie schnell in den Darm gelangen und dort ihre Wirkung entfalten. Nimm die Kapseln rund dreißig Minuten vor deiner ersten Mahlzeit und mindestens fünfzehn Minuten vor deinem VitaMoment Darm-Wellness-Drink ein.

- **VitaMoment Darm-Wellness-Drink**

Mische einen gestrichenen Messlöffel (ca. 18 g) des Pulvers in 300 ml Wasser und rühre kräftig mit einer Gabel oder einem Löffel, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Alternativ kannst du einen Shaker für die Zubereitung verwenden. Trinke den Darm-Wellness-Drink fünfzehn Minuten nach der Einnahme der Milchsäurebakterien und noch vor deiner ersten Mahlzeit.



SCHRITT 2: Schau dir den digitalen Videokurs an

In deinem digitalen Video-Coaching-Kurs erwarten dich einzelnen Themenvideos und konkrete Handlungsempfehlungen. Du hast ab jetzt den kompletten Zugriff auf alle Inhalte und kannst mit der Umsetzung beginnen. Bitte schaue dir als erstes aufmerksam das Willkommensvideo an.



SCHRITT 3: Nutze dein Ernährungstagebuch

Durch ein Symptomtagebuch lassen sich Zusammenhänge deiner Ernährung, Routinen und täglichen Ereignisse aufdecken. Du kannst identifizieren, was dir nicht guttut und welche Lebensmittel deinen Darm ärgern. Ab Seite 25 dieses Handbuches findest du den Notizbereich zum Eintragen deiner Informationen. Fülle während der 30 Tage täglich alle vorgesehen Felder aus.

Solltest du ein Problem oder eine Frage haben, kannst uns per E-Mail oder Telefon erreichen:

Telefon: +49 40 30931237
(Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr)
E-Mail: service@vitamoment.de

