



Unterlagen zur begleiteten Darmkur für eine effektive Reinigung und Entgiftung

Unser Darm

Eine Darmreinigung stellt den Beginn einer bewussten und sorgsam Veränderung des Organismus dar und wirkt sich ganzheitlich auf unser Wohlergehen aus. Eine Darmreinigung sollte zu unserer jährlichen Routine werden, denn diese gehört zu den wichtigsten präventiven Maßnahmen unserer Zeit. Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung bei Frauen und bei Männern in Deutschland – Höchste Zeit, dem Darm die Aufmerksamkeit zu schenken, die er für ein gesundes Leben braucht.

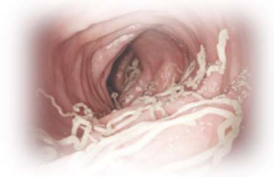
Der Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit, weil er nicht nur für die Verdauung und Nährstoffaufnahme verantwortlich ist, sondern auch ca. 80 % unseres Immunsystems beherbergt und stark mit unserem allgemeinen Wohlbefinden verknüpft ist.





Unsere moderne Ernährung und Lebensweise, kombiniert mit Stress, Bewegungsmangel, Medikamenteneinnahme, Elektrosmog und Schadstoffen aus Luft, Wasser und Nahrung, schwächt unseren Darm erheblich. Diese Faktoren bringen ihn aus dem Gleichgewicht, stören das harmonische Zusammenspiel des „guten“ Mikrobioms und führen zu einer Anhäufung von unerwünschten Stoffen im Darm. Ablagerungen bis zu 15 kg können bei Fehlernährung über Jahre entstehen und in den Darmzotten als ständige

Giftherde liegen. In diesem geschwächten Zustand wird der Darm anfälliger, sodass auch parasitäre Infektionen wie Darmwürmer leichter über kontaminierte Nahrung, Wasser oder Tierkontakt in den Körper gelangen können.



Die Folge sind vielfältige gesundheitliche Störungen und Mangelzustände, da der Darm auch bei gesunder Ernährung Nährstoffe nicht mehr optimal aufnehmen kann. Dies schwächt das Immunsystem, erhöht das Risiko für chronische Erkrankungen und kann zudem zu Hautproblemen sowie psychischen Beschwerden wie Angstzuständen und Depressionen führen.

Daher beginnt jede Gesunderhaltung und Gesundung mit der ersten gründlichen Darmreinigung.

Anzeichen eines unausgeglichene Darms

- ❖ **Chronische Verdauungsprobleme:** Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder ein allgemeines Unwohlsein nach dem Essen, entstehen oft durch eine gestörte Darmflora, die die Verdauung und Nährstoffaufnahme beeinträchtigt und Entzündungen im Darm fördert.
- ❖ **Bauchschmerzen und Krämpfe:** Wiederkehrende oder anhaltende Beschwerden im Bauchbereich können durch eine entzündliche Reaktion im Darm aufgrund einer Dysbiose (Ungleichgewicht der Darmbakterien) verursacht werden, was zu Schmerzen und Krämpfen führt.
- ❖ **Völlegefühl:** Ein unangenehmes Gefühl der Überfüllung nach dem Essen ist häufig das Ergebnis von schlechter Verdauung oder einer Ansammlung von Gasen, die durch unausgewogene Darmbakterien produziert werden.



- ❖ **Unregelmäßiger Stuhlgang:** Schwierigkeiten beim Stuhlgang oder zu seltene Entleerung können durch eine beeinträchtigte Darmmotilität (Bewegung des Darms) aufgrund einer gestörten Mikroflora oder einer schlechten Nahrungsaufnahme verursacht werden.
- ❖ **Blähungen:** Häufige und starke Blähungen, die nicht auf eine bestimmte Nahrungsaufnahme zurückzuführen sind, entstehen oft, wenn unverdaute Lebensmittel durch eine ungesunde Darmflora fermentiert werden, was zu übermäßiger Gasbildung führt.
- ❖ **Reizdarmsymptome (IBS):** Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen ohne klare Ursache sind typisch für ein Reizdarmsyndrom, das häufig mit einer gestörten Balance der Darmmikrobiota und einer Überempfindlichkeit des Darms verbunden ist.
- ❖ **Häufige Infekte:** Der Darm spielt eine zentrale Rolle im Immunsystem. Eine Dysbiose schwächt die Barrierefunktion des Darms, wodurch Krankheitserreger leichter eindringen können und das Immunsystem insgesamt geschwächt wird, was zu häufigeren Infekten führt.
- ❖ **Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten:** Ein unausgeglichener Darm kann die Darmbarriere schädigen, was zu einer erhöhten Durchlässigkeit des Darms führt (Leaky-Gut-Syndrom). Dies begünstigt die Entstehung von Allergien oder Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln.
- ❖ **Müdigkeit und Erschöpfung:** Ein überlasteter Darm, der nicht richtig funktioniert, kann dazu führen, dass der Körper mehr Energie für die Verdauung aufwenden muss, was zu allgemeiner Erschöpfung und Müdigkeit führt.
- ❖ **Schlaflosigkeit oder unruhiger Schlaf:** Da die Darmflora an der Produktion und Regulierung von Neurotransmittern wie Serotonin beteiligt ist, kann eine unausgeglichene Darmmikrobiota den Schlaf-Wach-Rhythmus stören und Schlafprobleme verursachen.
- ❖ **Stimmungsschwankungen, Angst und Depression:** Über die sogenannte „Darm-Hirn-Achse“ ist der Darm mit dem Gehirn verbunden. Eine gestörte Mikrobiota kann die Produktion von Neurotransmittern beeinträchtigen, die für die Stimmung zuständig sind, und so das Risiko für psychische Symptome erhöhen.
- ❖ **Konzentrationschwierigkeiten und Brain Fog:** Ein unausgeglichener Darm kann die Produktion von Hormonen und Neurotransmittern stören, die für kognitive Funktionen wichtig sind, was zu Konzentrationsproblemen und „Brain Fog“ führen kann.



- ❖ **Hautprobleme:** Hautausschläge, Akne, Rosacea oder andere Hautirritationen können durch Toxine entstehen, die der Darm bei einer gestörten Verdauung nicht richtig ausscheiden kann, sodass sie über die Haut ausgeschieden werden und zu Entzündungen führen.
- ❖ **Häufige Kopfschmerzen:** Ansammlungen von Toxinen oder Entzündungen im Darm können in den Blutkreislauf gelangen und Kopfschmerzen oder Migräne auslösen.
- ❖ **Schlechter Atem (Mundgeruch):** Ein unangenehmer Geruch aus dem Mund kann auf eine unzureichende Verdauung und Fermentation von Nahrungsmitteln im Darm hinweisen, die sich als unangenehmer Geruch äußern.
- ❖ **Gewichtszunahme oder Schwierigkeiten beim Abnehmen:** Ein unausgeglichener Darm kann den Stoffwechsel beeinflussen, da eine gestörte Mikrobiota die Nährstoffaufnahme und die Fettverbrennung beeinträchtigt, was das Abnehmen erschwert oder zu unerklärlicher Gewichtszunahme führen kann.

Für wen ist die Darmkur geeignet?

Diese Darmkur ist für alle gesunden Menschen geeignet. Bei chronischen Erkrankungen, insbesondere bei Erkrankungen des Verdauungstraktes, sollte jedoch stets ärztlicher Rat eingeholt werden. Akute oder chronische Entzündungen im Verdauungstrakt sind eine Kontraindikation für die Durchführung der Kur – in solchen Fällen ist es zunächst wichtig, die Entzündungen beim Abklingen zu unterstützen. Wer sich in dauerhafter medizinischer Behandlung befindet, sollte die Kurpläne mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker besprechen. Zudem stehen Erfahrungen aus der Begleitung hunderter Darmkur-Teilnehmer der letzten Jahre gern zur Verfügung.



Welche Produkte werden eingenommen?



Ballaststoff-Shake (Cogelin)

Das Pulver besteht aus 100 % natürlichen Ballaststoffen, darunter lösliche Fasern aus fein aufgeschlüsselten Flohsamen und Flohsamenschalen, Leinsamen, Meeresalgen und Kräuterkonzentraten. Wie ein Schwamm saugen die Ballaststoffe und Alginat die im Darm befindlichen Schadstoffe auf und erhöhen gleichzeitig das Stuhlvolumen, wodurch eine regelmäßige Darmentleerung gefördert wird. Somit wirkt das Cogelin als Bindemittel für Umweltgifte und verhindert deren Aufnahme in den Körper. Die gelbildenden Ballaststoffe sorgen für einen angenehmen, weichen Stuhl. Die zudem enthaltenen probiotische Bakterien unterstützen das Immunsystem, die Verdauung, produzieren Enzyme und Vitamine und helfen, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu erhalten.



Kräuter-Presslinge (Parabalance)

Parabalance ist eine abgestimmte Mischung aus Kräutern, Kräuterextrakten, schwefelhaltigen Aminosäuren, MSM und Enzymen, die den Körper reinigt, die Verdauung fördert und gegen schädliche Parasiten wirkt. Die Kräuter, wie Wermutkraut, Berberin, Knoblauch, Schwarze Walnussblätter, Nelken, Goldsiegelwurz, Berberitzenwurz und Bockshornklee, stärken die Darmflora und helfen, unerwünschte Mikroorganismen zu bekämpfen, die oft unbemerkt über Nahrung, Wasser oder Tierkontakt in den Körper gelangen. Eine Infektion bleibt oft unbemerkt und kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen.



Die Enzyme verbessern die Eiweißverdauung und erleichtern die Aufnahme pflanzlicher Nährstoffe. Schwefelhaltige Aminosäuren, MSM und Meeresalgen binden Abfallstoffe und fördern deren Ausscheidung. Der Mariendistelextrakt (80 % Silymarin) unterstützt die Entgiftungsarbeit der Leber – besonders wichtig, wenn der Darm gereinigt wird und die Leber stärker beansprucht ist. Parabalance vereint somit altes Kräuterwissen mit moderner Wissenschaft zu einem wirksamen Produkt für die Darmgesundheit und innere Reinigung.





Natürlicher Schwefel (MSM Plus)

MSM Plus ist eine natürliche Quelle für biologischen Schwefel, der die Reinigungsprozesse im Körper stark unterstützt. MSM wirkt entgiftend, indem es Zellen im gesamten Körper bei der Ausleitung von Toxinen und Schwermetallen unterstützt und diese unerwünschten Substanzen ausscheidet. Der biologische Schwefel fördert zudem den Zellstoffwechsel und trägt zur Entschlackung des Körpergewebes bei.



Dieses Produkt enthält außerdem eine Kombination aus Zitrus-Bioflavonoiden und dem Spurenelement Molybdän, die gemeinsam die Wirkung von MSM ergänzen. MSM ist ein wichtiges Mineralelement, das zahlreiche Körperfunktionen und die Struktur des Körpers unterstützt. Es wird unter anderem für die Bildung von Kollagen benötigt, dem Hauptprotein im Bindegewebe, in Haut, Haaren und Nägeln. Darüber hinaus ist Schwefel ein Bestandteil der Gallensäure, die für die Verdauung und Aufnahme von Fetten notwendig ist.

Durch all diese Effekte trägt MSM Plus zu einer umfassenden Unterstützung der körpereigenen Reinigungsprozesse und einer effektiven Darm-Kur bei.

Einnahme und Dauer

Das Pulver wird im mitgelieferten Shaker gründlich mit ausreichend Flüssigkeit vermischt. Optimal ist die Verwendung von Wasser. Einige Menschen bevorzugen auch andere geschmackliche Varianten wie Saftschorle, Hafermilch, kalten Tee oder Gewürze. Bitte vermeide kohlenstoffhaltige Flüssigkeiten oder heiße Getränke (über 38°C). Milch ist während der Darmkur nicht empfehlenswert. Für optimale Ergebnisse sollte der Shake und die Presslinge 30 Minuten vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Die Presslinge können entweder zusammen mit dem Shake oder separat, in Kombination mit einer beliebigen Flüssigkeit, eingenommen werden. Die Kur dauert 16 Tage, wobei die Dosierung der Presslinge schrittweise erhöht wird. Bitte beachte dazu den beiliegenden Einnahmeplan.



Einnahmeplan

PR = Pressling
ML = gestrichener Messlöffel

Tag / Datum	morgens	mittags / nachmittags	abends
1.	1 ML Cogelin 1 PL Parabalance 1 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 1 PL Parabalance 1 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 1 PL Parabalance 1 PL MSM Plus
2.	1 ML Cogelin 2 PL Parabalance 2 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 2 PL Parabalance 2 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 2 PL Parabalance 2 PL MSM Plus
3.	1 ML Cogelin 3 PL Parabalance 3 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 3 PL Parabalance 3 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 3 PL Parabalance 3 PL MSM Plus
4.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
5.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
6.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
7.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
8.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
9.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
10.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
11.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
12.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
13.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
14.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
15.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus
16.	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus	1 ML Cogelin 4 PL Parabalance 4 PL MSM Plus



Hinweise & Tipps

Flüssigkeitszufuhr und Ernährung

Während der Einnahme der Produkte ist es wichtig, ausreichend zu trinken (2–3 Liter täglich), um die Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen. Bei Verstopfungen sollte die Flüssigkeitszufuhr, besonders nach der Einnahme von Cogelin, weiter erhöht werden.



Die Produkte wirken unabhängig von der Ernährungsweise und lassen sich problemlos in den Alltag integrieren, ohne dass ein spezieller Ernährungsplan nötig ist. Für optimale Ergebnisse, empfiehlt es sich jedoch, einige Lebensmittel zu vermeiden oder zu reduzieren, die den Darm belasten – darunter Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Gluten, industriell verarbeitete Lebensmittel, Zucker und Alkohol. Stattdessen ist es ideal, frische Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse zu genießen. Kurz gesagt: Je weniger verarbeitete Lebensmittel konsumiert werden, desto effektiver ist die Darmreinigung.

Begleiterscheinungen

Da der Körper Giftstoffe freisetzt, das Mikrobiom sich verändert, der Verdauungstrakt sich anpasst und der Stoffwechsel umgestellt wird, können während der ersten Tage der Darmkur sogenannte Erstverschlimmerungen auftreten. Diese äußern sich oft durch Blähungen, Kopfschmerzen, Hautunreinheiten oder ein vorübergehendes Verstärken bereits bekannter Symptome. Diese Reaktionen sind meist nur vorübergehend und zeigen, dass der Körper beginnt zu entgiften und sich zu regenerieren.



Nach der Darmkur

Im Anschluss an die Darmreinigung kann dein Körper wieder viel besser Nährstoffe aufnehmen und verarbeiten. Jetzt kannst du ihn gezielt mit hochwertigen Vitalstoffen verwöhnen und staunen, was das über die Zeit in deinem Körper bewirkt.

Zur optimalen Nährstoffversorgung des Körpers und zum effektiven Zellschutz empfehlen wir nach der Darmkur folgende Produkte zur Grundversorgung:



Daily Plus / Daily Biobasics

Das Daily ist ein umfassendes Kombipräparat, das alle essenziellen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthält, die der Körper täglich benötigt. Es bietet eine konzentrierte Mischung aus Phytonährstoff-Extrakten von 35 Obst- und Gemüsesorten, 19 Kräutern, verschiedenen



Algen, Enzymen, sekundären Pflanzenstoffen sowie zahlreichen Antioxidantien. Angereichert mit Präbiotika und mehr als der Hälfte der empfohlenen Ballaststoffmenge unterstützt es die natürliche Reinigung und den Erhalt einer gesunden Darmfunktion. Das Daily kann einfach in ein Getränk oder einen Smoothie gemischt werden und hilft effektiv dabei, den guten Zustand des Darms nach der Kur zu bewahren.



Proanthensols 100

Proanthensols bietet einen besonders effektiven Schutz durch Antioxidantien, basierend auf 50 Jahren Forschung von Dr. Jack Masquelier und der Firma Berkem in Südfrankreich. Der Hauptbestandteil, Real OPCs (echte oligomere Proanthocyanidine), wird aus Traubenkernen und Kiefernrinde gewonnen. Seine



antioxidative Wirkung ist fünfzigmal stärker als die von Vitamin E und zwanzigmal stärker als die von Vitamin C. Zusätzlich unterstützt Proanthensols die Wirkung aller anderen Antioxidantien, einschließlich der Vitamine C und E. Real OPCs schützen die Zellen vor freien Radikalen und stärken die Kollagenstruktur aller Organe im Körper. Proanthensols zählt daher zu den bedeutendsten Produkten von Lifepus.





OmeGold

OmeGold zeichnet sich durch seine besondere Mischung aus ätherischen Pflanzenölen und wirkungsvollen fettlöslichen Antioxidantien aus. Jede Softgel-Kapsel bietet eine präzise Kombination der Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, ergänzt durch Vitamin D und eine exklusive antioxidative Pflanzenölmischung. OmeGold ist eine sichere, wirksame Quelle für essenzielle Omega-3-Fettsäuren, ideal für die ganze Familie. – Das OmeGold gibt es auch in einer veganen Variante.



OmeGold steckt voller lebenswichtiger Omega-3-Fettsäuren, die nachweislich die kognitiven Funktionen des Gehirns und eine gesunde Herzfunktion unterstützen. OmeGold ist ein sicheres, wirksames Mittel, das Ihre ganze Familie mit essenziellen Omega-3-Fettsäuren versorgt. OmeGold hebt sich durch seine Spezialmischung reiner pflanzlicher Öle, die voller leistungsfähiger, fettlöslicher Antioxidanzien stecken, von anderen Produkten ab. Jede Gelkapsel enthält eine exakte Mischung der Omega3-Fettsäuren DHA und EPA, kombiniert mit Vitamin D und einer exklusiven Mischung von ätherischen Ölen mit einem hohen Anteil an Antioxidanzien.

Wir wünschen Dir viel Erfolg für die Darmkur, viele Erkenntnisse, ein schönes Darmergebnis und vor allem Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität!



Rechtlicher Hinweis und Haftungsausschluss

Die Informationen zur Darmreinigung sollen nicht den Eindruck erwecken, dass eine medizinische oder psychologische Untersuchung, Diagnose oder Behandlung erfolgt oder dass eine Heilung oder Linderung von physischen oder psychischen Beschwerden garantiert wird. Eine Darmreinigung stellt keinen Ersatz für eine medizinische oder psychologische Behandlung dar. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden konsultiere bitte stets einen Arzt oder Therapeuten. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen ist eine ärztliche Untersuchung und Behandlung erforderlich. Für eventuelle Unannehmlichkeiten oder Schäden, die durch die Anwendung der bereitgestellten Informationen entstehen, wird keine Haftung übernommen.

