ANGEBOT 1

Endlich wieder Darmhappy

„Darm-Klar“ - Dein persönlicher Einstieg zu mehr Klarheit über Deine Beschwerden

Du möchtest Dich endlich wieder wohl in Deinem Körper fühlen. Doch stattdessen bestimmen Verdauungsbeschwerden, Unsicherheiten beim Essen und die Frage „Was ist eigentlich mit mir los?“ immer wieder Deinen Alltag.

Vielleicht wünschst Du Dir, wieder entspannter essen zu können, Deinen Körper besser zu verstehen und nicht ständig über Deine Beschwerden nachdenken zu müssen.

Genau hier setzt Darm-Klar an.

In meiner ca. 4-wöchigen 1:1-Begleitung schauen wir auf Deine individuelle Situation, mögliche Zusammenhänge und die Faktoren, die Dein Wohlbefinden beeinflussen können. Gemeinsam entwickeln wir erste konkrete Schritte, die zu Deinem Körper und Deinem Alltag passen.

Nicht noch mehr allgemeine Tipps, die für alle gelten sollen, sondern individuelle Orientierung, verständliche Zusammenhänge und ein persönlicher Fahrplan für Deinen nächsten Schritt.

Das erwartet Dich im Darm-Klar-Startpaket:

✓ **4 Wochen persönliche Begleitung**

- Ein ausführlicher Fragebogen dient als Grundlage unserer Zusammenarbeit
- Mindestens zwei persönliche Beratungsgespräche: Erstgespräch ca. 90 Minuten, Folgegespräch ca. 75 Minuten, online oder vor Ort
- Verständliche Einordnung möglicher Laboranalysen, z. B. Mikrobiomanalyse oder Atemgastest, sowie Besprechung vorhandener Befunde
- Individuell passende Informationsmaterialien
- Persönliche Empfehlungen zu Ernährung, Mikronährstoffen und alltagstauglichen Maßnahmen
- Erste Impulse zur Unterstützung der Darm-Hirn-Achse und Regulation des Nervensystems
- Schriftliche Zusammenfassung Deiner Empfehlungen und nächsten Schritte
- WhatsApp-Begleitung während der gesamten vier Wochen für Fragen und Unterstützung im Alltag, Antwort in der Regel innerhalb von 24 Stunden, Montag bis Freitag
- **Bonus:** Ein persönliches Extra, passend zu Deiner aktuellen Situation, z. B. Atemübung, Meditation, Rezeptideen oder ergänzendes Material

Dein Investment in Dich: 449 €*

Du musst Deinen Weg nicht allein gehen und gewinnst Klarheit über deine Beschwerden. Mindestens vier Wochen lang hast Du eine feste Ansprechpartnerin an Deiner Seite, die Dich individuell begleitet, Fragen beantwortet und gemeinsam mit Dir erste Lösungsansätze entwickelt. Damit Du Deine Darmgesundheit stärken und wieder mehr Vertrauen in Deinen Körper gewinnen kannst.

***(zzgl. individuelle Kosten für Labordiagnostik)**

Mein Angebot dient der Gesundheitsförderung und Prävention. Es stellt keine medizinische Diagnose oder Therapie dar und ersetzt nicht die Untersuchung oder Behandlung durch eine Ärztin, einen Arzt oder eine Heilpraktikerin bzw. einen Heilpraktiker.

ANGEBOT 2

Endlich wieder Darmhappy

Deine 8-Wochen-Begleitung für mehr Stabilität und nachhaltiges Wohlbefinden

Du hast schon vieles ausprobiert, aber Deine Beschwerden kommen immer wieder zurück? Du möchtest endlich verstehen, was Deinem Körper guttut, und Veränderungen entwickeln, die sich langfristig in Deinen Alltag integrieren lassen.

In meiner ca. 8-wöchigen 1:1-Begleitung schauen wir ganzheitlich auf Deine individuelle Situation und die Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit, Ernährung, Lebensstil und Nervensystem.

Gemeinsam entwickeln wir Schritt für Schritt einen persönlichen Weg zu mehr Klarheit, Stabilität und Vertrauen in Deinen Körper.

Das erwartet Dich im Darm-Balance-Programm:

✓ ca. **8 Wochen persönliche Begleitung**

- Ein ausführlicher Fragebogen dient als Grundlage unserer Zusammenarbeit.
- Analyse Deiner Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sowie Besprechung Deiner Angaben aus dem Anamnesebogen und Deinem Ernährungsprotokoll.
- Vier persönliche Beratungsgespräche (Erstgespräch ca. 90 Minuten, drei Folgegespräche à ca. 60 Minuten, online oder vor Ort. Bei Bedarf vereinbaren wir weitere Gespräche.)
- Verständliche Einordnung möglicher Laboranalysen (z. B. Mikrobiomanalyse oder Atemgastest) sowie Besprechung vorhandener Befunde.
- Begleitende Informationsmaterialien, passend zu Deiner persönlichen Situation.
- Empfehlungen zu Ernährung, Mikronährstoffen, alltagstauglichen Maßnahmen sowie zur gezielten Unterstützung der Darm-Hirn-Achse und Regulation des Nervensystems + begleitendes E-Book für dich. Außerdem erhältst du eine persönliche schriftliche Zusammenfassung, die während unserer Zusammenarbeit entsteht und fortlaufend um neue Erkenntnisse, individuelle Empfehlungen und nächste Schritte ergänzt wird.
- Ganzheitliche Begleitung mit Fokus auf Darmgesundheit, Ernährung und Nervensystem.
- Exklusive WhatsApp-Begleitung während der gesamten 8 Wochen für Fragen und Unterstützung im Alltag (Antwort in der Regel innerhalb von 12 Stunden Montag – Freitag).
- Einkaufsliste für eine darmfreundliche und antientzündliche Ernährung.
- **Bonus**: Individuelles Vertiefungs-Extra. Du bekommst von mir ein individuell ausgewähltes Extra, das zu Deinen persönlichen Themen und Deinem weiteren Weg passt (z.B. spezielle Übungen, Rezeptideen, Meditationen oder ergänzendes Informationsmaterial.

Dein Investment in Dich: 649 €*

Nachhaltige Veränderungen brauchen Zeit. Deshalb begleite ich Dich mindestens acht Wochen lang persönlich und individuell. Gemeinsam schaffen wir die Grundlage für mehr Darmgesundheit, Wohlbefinden und Vertrauen in Deinen Körper.

***(zzgl. individuelle Kosten für Labordiagnostik)**

Mein Angebot dient der Gesundheitsförderung und Prävention. Es stellt keine medizinische Diagnose oder Therapie dar und ersetzt nicht die Untersuchung oder Behandlung durch eine Ärztin, einen Arzt oder eine Heilpraktikerin bzw. einen Heilpraktiker.

ÜBERSICHT

Alle Angebote im Überblick

Paket	Beschreibung	Dauer	Preis
Darm-Klar	Für alle, die endlich verstehen möchten, was hinter ihren Beschwerden steckt und gemeinsam die ersten Veränderungen umsetzen möchten.	ca. 4 Wochen	**449 €***
Darm-Balance	Für Frauen, die ihre Darmgesundheit nachhaltig stärken und sich wieder wohl in ihrem Körper fühlen möchten. Mit intensiver Begleitung, individueller Anpassung und Zeit für echte Veränderung.	ca. 8 Wochen	**649 €***

*(zzgl. individuelle Kosten für Labordiagnostik)

Weitere Möglichkeiten der Zusammenarbeit

1) Einzeltermine (Ersttermin)

120 € / Stunde

INHALTE

- Ausführliches Gespräch zu Deinen aktuellen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten
- Besprechung Deiner persönlichen Situation und möglicher Einflussfaktoren auf Dein Wohlbefinden
- Erste individuelle Impulse zu Ernährung, Darmgesundheit und Lifestyle
- Auf Wunsch Auswahl eines meiner Pakete (der Termin wird dann voll angerechnet / abgezogen)

2) Folgetermine

120 € / Stunde

MÖGLICHE INHALTE (WERDEN INDIVIDUELL ABGESTIMMT)

- Kurzes Check-in: Wie geht es Dir mit den bisherigen Empfehlungen? Welche Veränderungen hast Du wahrgenommen? Was konnte umgesetzt werden?
- Besprechung Deiner aktuellen Beschwerden und Erfahrungen im Alltag
- Blick auf Deine Stressbelastung und mögliche Wege zu mehr Balance
- Unterstützung bei Anpassungen im Lebensstil (z. B. Routinen, Bewegung, Erholung)
- Ernährungsberatung auf Basis Deines Ernährungstagebuchs mit individuellen Impulsen

Darmhappy – Praxis für Darmgesundheit

Fuhrenkampsweg 3, 21423 Winsen
Handynummer: 0160-3036311
E-Mail: info@darmhappy.de
www.darmhappy.de · Instagram: @darmhappy

Mein Angebot dient der Gesundheitsförderung und Prävention. Es stellt keine medizinische Diagnose oder Therapie dar und ersetzt nicht die Untersuchung oder Behandlung durch eine Ärztin, einen Arzt oder eine Heilpraktikerin bzw. einen Heilpraktiker.