

A smiling woman with long dark hair, wearing a bright green sports top, is holding a white bowl and a spoon with a raspberry. She is in a kitchen setting with white cabinets and a window in the background. The text is overlaid on a dark grey semi-transparent box on the left side of the image.

# Zur Wunschfigur nach dem **DARM-VITAL PRINZIP**

einfach - schnell - nachhaltig

Von Darmberatern entwickelt.

**Autorin: Mag. Katrin Wagner**

Darmberaterin, eCommerce-Managerin

## Inhaltsverzeichnis

Was ist das Darm-Vital Prinzip? .....	3
Was sind die Ziele der Methode?.....	3
Die 6 Prinzipien der DARM-VITAL Methode.....	3
1. WARM ESSEN .....	3
2. Zucker nur 1x am Tag 🍦.....	5
3. Abend-Ruh 🛏.....	6
4. Nahrungsergänzung 💊.....	6
5. Ein Entschlackungs-HIRSE-Tag pro Woche ❤️.....	8
6. Bewegung 🚶.....	9

## Was ist das Darm-Vital Prinzip?

Das Darm-Vital Prinzip ist eine Kombination aus

- Methoden zum Gewichtsmanagement über den Darm
- Lehren aus der TCM
- Erfahrungen aus der Darmberatung sowie
- Selbsterfahrungen mit diversen Diät-Techniken

Das Prinzip ist ein Leitfaden mit Empfehlungen der zertifizierten Darmberaterin Mag. Katrin Wagner.

## Was sind die Ziele der Methode?

1. **EINFACH** & schnell zur Wunschfigur
2. Der Darm soll **langfristig** auf **SCHLANK** programmiert werden
3. **Entschlackung** & Entgiftung für den Darm
4. Allgemein **Wohlbefinden**: Kondition, weniger Müdigkeit, Motivation
5. Mit **GUTER LAUNE** abnehmen

## Die 6 Prinzipien der DARM-VITAL Methode

### 1. WARM ESSEN

Dieser Grundsatz kommt aus der TCM und besagt, dass wir jegliche Mahlzeiten nur warm/gekocht essen.

Wieso warm? Weil dann Magen und Milz ideal zusammenarbeiten und Lebensenergie (Qi) aufbauen können – was wiederum einer besseren Verdauung zugutekommt. Vor allem morgens ist diese warme Ernährung besonders wichtig.

Tipp der Darmberaterin:

1x die Woche Rinds- oder Hühnersuppe für die ganze Woche frisch kochen, die dann morgens mit diversen Einlagen gegessen wird. Aber auch Cremesuppen sind eine gute Möglichkeit, um morgens gut satt zu werden – möglichst mit regionalem Gemüse – im Herbst z.B. Kürbis! Eine andere Idee für morgens ist z.B. ein Omelette mit Käse oder Gemüse.

## Rezept Rindssuppe



### Zutaten:

2 Markknochen  
50 dag Kochfleisch  
Etwas Sojasauce  
1 große Zwiebel halbiert & ungeschält  
½ Stange Lauch  
1/4 Sellerieknolle  
4 Möhren  
1 Bund Petersilie  
1 Petersilienwurzel  
Etwas Liebstöckel  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Markknochen und Kochfleisch gut waschen und in einem großen Kochtopf (5l) mit etwas Öl anrösten. Gemüse dazugeben und kurz mitrösten. Mit einem Schuss Sojasauce ablöschen. Mit Wasser aufgießen. Alle Kräuter dazugeben (gerne noch weitere je nach Geschmack). Ca. 3h auf leichter Flamme kochen lassen. Zum Schluss würzen. Alles abseihen (ich drücke das Gemüse noch so gut es geht durch ein sehr feines Sieb, um möglichst alle Nährstoffe und Aromen zu erhalten).

Kaltgestellt sollte die Suppe ca. 1 Woche halten.

Als Suppeneinlage eignet sich für die Darm-Vital Methode vor allem Hirse. Diese wird einfach nach Packungsanleitung zubereitet. Zusätzlich schlage ich morgens häufig noch ein Ei in die Suppe, geben manchmal etwas Ziegenkäse dazu, dann noch frische Petersilie drüber – LECKER!

## 2. Zucker nur 1x am Tag 🍰

Naschkatzen machen zuckerfreie Diäten meist schlechte Laune – und Kopfschmerzen. Wer es schafft, ganz auf Zucker zu verzichten: SUPER!

Ansonsten sollte man das Naschen auf 1x täglich beschränken - und zwar – und das ist lt. TCM wichtig – nur Kuchen essen (keine „kalte“ Schokolade o.ä.) und nur zwischen 15-17 Uhr!

Wieso zu dieser Zeit? Es ist lt. Organuhr in der TCM die LUNGE-MINUS Zeit, in der man die Lunge stärken sollte. Da diese zu Trockenheit neigt, kann man sie mit Kuchen „befeuchten“. Sehr gut eignet sich z.B. Mohnkuchen, Nusskuchen oder Marmorkuchen. Am besten mit Dinkel-Kuchenmehl gebacken.

### REZEPT BECHER-MOHNKUCHEN



#### Zutaten:

- 2 Becher Joghurt
- 2 Becher Zucker
- 2 Becher Mehl
- 2 Becher Mohn, geriebenen
- 1 Becher Öl
- 4 Eier
- Vanilleextrakt nach Geschmack  
(oder Vanillezucker)
- 1 Pkt. Backpulver

#### Zubereitung:

Eier mit Zucker und Vanilleextrakt schaumig rühren, Öl einrühren und restliche Zutaten (bis auf Staubzucker und Zitrone) unterheben. Masse auf ein gefettetes und bemehltes Blech streichen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 min backen.

#### Was tun bei Heißhunger auf Süßes?

- Apfelpektin einnehmen
- Bitter trinken/essen (Kaffee schwarz, Brennnessel- oder Löwenzahntee...), denn bitter beugt vor! Süßes befeuchtet und kann Nässe, Schleim und Schlacken erzeugen – Bitteres leitet diese Nässe aus und reduziert Süßigkeiten Gusto.

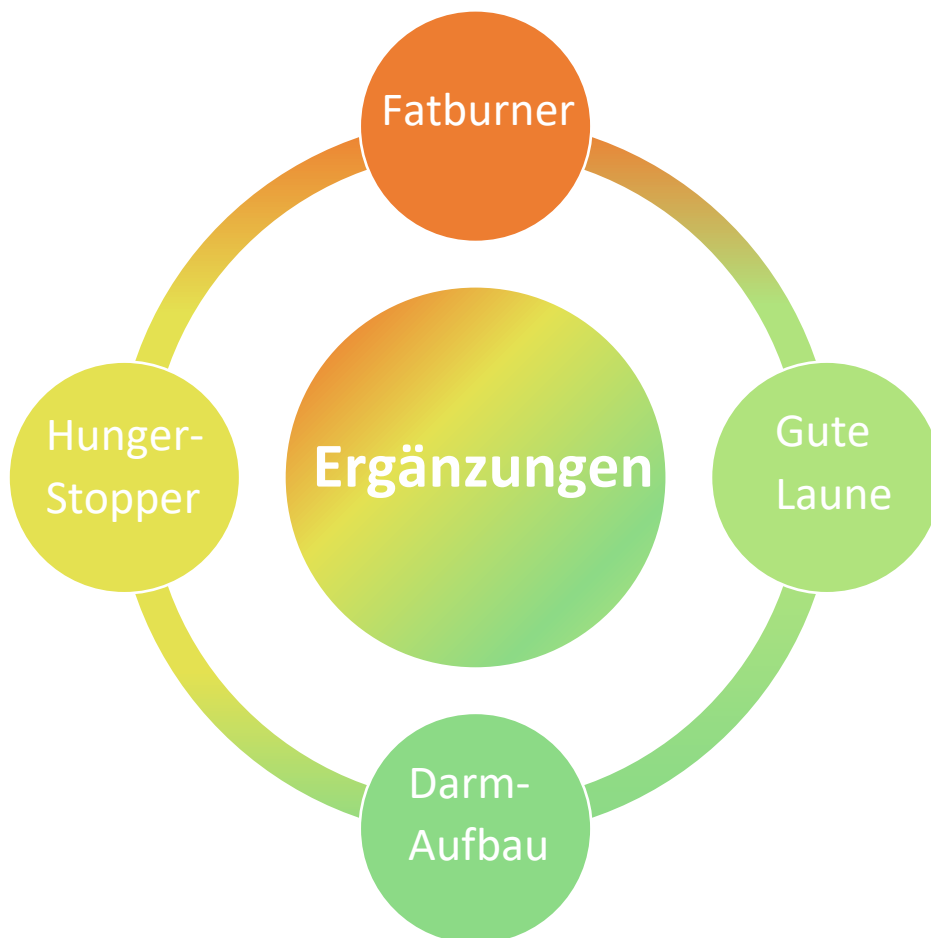
### 3. Abend-Ruh 🛏️

Am besten ab 17 Uhr nichts mehr essen (spätestens aber ab 18 Uhr). So kann sich der Darm (und jede Zelle deines Körpers) in der Nacht regenerieren.



### 4. Nahrungsergänzung 💊

Darmberaterin Mag. Wagner empfiehlt als **MUST-HAVE** den Hunger-Stopper Apfelpektin (für **LANGFRISTIGE** Erfolge) und einen natürlichen Fatburner (für **SCHNELLERE** Erfolge). Optional sind gute Laune-Booster, Ballaststoffe und Probiotika.





a. **Essbremse Apfelpektin**

zur Unterstützung als **Hunger-Stopper** und zur **Programmierung der Darmflora in Richtung „Schlank“**

3x täglich werden 2 Kapseln Hunger & Zucker Stopp (Apfelpektin) eingenommen, weil das Pektin im Magen aufquillt, der Magen sich füllt und so der Hunger natürlich verringert wird. Außerdem ist Apfelpektin das Lieblingsfutter der Bacteroidets (Schlankmacher-Bakterien im Darm). Gibt man ihnen genügend Apfelpektin, vermehren sich die Schlankmacher und verdrängen die Dickmacher. Auf diese Weise programmieren wir den Darm langfristig auf „schlank“.



b. **Das Fett muss auch weg**

Figura-Burn Komplex enthält Koffein, grünen Kaffee, Chili, Pfeffer und andere natürliche Fatburner, die den Körper bei der Fettverbrennung unterstützen.

c. **GUTE LAUNE Booster**

Um – gerade zu Beginn der Kur oder auch an Entschlackungstagen – bei guter Laune und motiviert zu bleiben, kann man den Körper mit der HAPPY FORMULA unterstützen. Enthalten in dieser Nahrungsergänzung sind nur 2 Naturstoffe:

Griffonia, das die körpereigene Produktion unseres Glückshormons Serotonin anregt, und die ausgleichende Rosenwurz (Rhodiola Rosea).



d. **Ballaststoffe PUR**

Wer die Verdauung zusätzlich unterstützen möchte, oder gar zu Durchfall oder Verstopfung neigt, ist mit 100% natürlichen, präbiotischen Ballaststoffen in DARM-BALANCE FIBRE sehr gut versorgt.

e. **Darmflora Plus**

Zum Wiederaufbau der Darmflora mit guten Bakterien (2 Lactobacillus Stämme) empfiehlt sich Darmflora Plus, das zusätzliche Biotin für die Haut enthält. Aber auch ein Präparat, das mehrere Stämme kombiniert, kann gerne eingenommen werden – wie z.B. Probio Immun.



5. Ein Entschlackungs-HIRSE-Tag pro Woche ❤️

Dieser Tag ist wichtig, um den Körper schneller von Schlacken zu befreien, Wasser auszuleiten, den Darm zu reinigen & sich zusätzlich Glückshormone zu schenken. An diesem Tag wird nur Hirse in der vorgekochten Rindsuppe gegessen.

Hirse ist hier ein Allrounder. Hirse unterstützt beim Entschlacken und Ausscheiden von unerwünschten Giftstoffen, enthält zusätzlich Proteine und Ballaststoffe gegen Hunger, und punktet zusätzlich mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Eisen.

Außerdem sollte an diesem Tag – und grundsätzlich während der Kur - viel WASSER getrunken werden - keinen Alkohol oder sonstige zuckerhaltige Getränke!





## 6. Bewegung 🧑

Zumindest 2x pro Woche sollte Bewegung eingeplant werden. Besonders gut eignet sich walken, denn die Natur ist wichtig für unser seelisches Wohlbefinden ebenso wie die Aktivität für den Körper.

Für zusätzlichen Muskelaufbau (Bauch Beine Po) sind anschließend ein paar zusätzliche Übungen empfehlenswert.

Jeden dritten Tag nehme ich mir etwas Zeit für eine Auswahl verschiedener Übungen. Man braucht dafür auch gar kein Equipment! Ich wähle meist eine oder zwei Übungen für jede Muskelpartie. So habe ich Abwechslung für jedes Training.

Ich empfehle bei den Übungen etwa 10 Wiederholungen, bei denen die Spitzenkontraktion für 3 Sekunden gehalten wird. Übungen wie Planks oder Wall Sits mache ich einfach so lange wie möglich. Die drei Übungen mache ich direkt hintereinander und mache dann eine Pause von etwa 1 bis 2 Minuten. Davon mache ich 3 Durchgänge.

Das Training für einen Tag könnte etwa so aussehen:



3 Durchgänge von:

10x Squats

10x Glute Bridges

Mountain Climbers

1 – 2 Minuten Pause

Hier ist noch eine kleine Auswahl aus meinem Übungspool:

Bauch	Beine	Po
Planks	Squats	Glute Bridges
Side Plank	Wall Sits	Side Leg Raise
Mountain Climbers	Leg Curl mit Handtuch	Lunges
Crunches	Jump Squats	Donkey Kicks