



FAQ zum Happy-Darmprogramm

Kann ich an dem Darmprogramm teilnehmen, wenn ich Medikamente einnehme?

Ja, Du kannst teilnehmen, wenn Du Dich grundsätzlich gesundheitlich fit und stabil fühlst. Im Zweifel lass uns im Vorfeld telefonieren. Solltest Du gesundheitlich stark vorbelastet sein, sprich bitte im ersten Schritt mit Deinem behandelnden Arzt und dann mit mir.

Kann ich teilnehmen, wenn ich schwanger bin oder stille?

Nein, es ist ein Detox-Programm, das den Körper belastet und nicht ausgeschlossen werden kann, dass es zu Rückvergiftungen im Organismus kommt, was Deinem Kind schaden kann. Solltest Du den Wunsch haben schwanger zu werden, dann ist eine Darmreinigung eine wundervolle Möglichkeit diesen Wunsch zu unterstützen und ein gesundes Milieu zu schaffen.

Kann ich in der Zeit ganz normal arbeiten?

Da es vor allem in den ersten vier Tagen zu Entgiftungserscheinungen kommen kann, wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit, empfehle ich Dir, dass Du Dir nicht zu viel vornimmst. Arbeite ein „normales“ Pensum und halte Dir die Abende frei.

Muss ich auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten?

Ja, darum geht es in der Woche: wir ernähren uns glutenfrei – also gänzlich ohne Getreide und essen stattdessen Backwaren aus Nuss- und Saatenmehlen, Du lernst also neu zu backen. Wir ernähren uns außerdem zucker-, milch- und fleischfrei. Außerdem empfehle ich, in dieser Woche nur Biolebensmittel zu essen.

Können Kinder an diesem Programm teilnehmen?

Jugendliche auf jeden Fall, bei Kindern unter 15 Jahren ist es natürlich möglich, dass sie die Gerichte mitessen, somit brauchst Du nicht mehrfach zu kochen. Sie sollten jedoch nicht an den Entgiftungsphasen, wie Abführen und Einlauf, teilnehmen.

Kommen weitere Kosten auf mich zu?

Ja, Du wirst ca. 25,00 € für ein Detox-Produkt ausgeben und ca. 50,00 € für die Zutaten der Backwaren und der Frühstückszutaten, die jedoch länger halten werden als nur für die Darmreinigung.

Optional kommen weitere 40,00 € für ein Probiotikum dazu, solltest Du an einer Histaminintoleranz leiden, denn dann kannst Du die empfohlenen Aufbaugerichte nicht essen, die fermentiert sind, d.h. sie sind histaminhaltig. Hinzu kommt, dass ich empfehle, in dieser Zeit nur Bioprodukte zu essen – das ist kostenintensiver als konventionell. Ebenso empfehle ich ein bestimmtes Quellwasser zu trinken, hier kannst Du jedoch selbst entscheiden, wie konsequent Du in dem Programm vorgehen möchtest. Alle frischen Produkte kannst Du gegenrechnen zu dem, was Du sonst in einer Woche ausgeben würdest, wenn Du Dich normal ernährst.



Wieso erfolgt die Begleitung mit dem Telegram-Messenger?

Bei Telegram bleibst Du tatsächlich anonym, wenn Du das möchtest. Du brauchst keine Telefonnummer und auch nicht Deinen Namen preis zu geben, um in der Gruppe aktiv zu sein. Das geht via WhatsApp leider aktuell nicht. Um bei diesem Online-Gruppen-Programm dabei zu sein, müsstest Du Dich bereit erklären, Dir den Telegram-Messenger auf Dein Smartphone herunter zu laden. Unter „Einstellungen“ – „Privatsphäre / Sicherheit“ kannst Du einstellen, was wir von Dir sehen dürfen.

Gibt es nur den Gruppenchat oder auch eine individuelle Begleitung?

Du kannst mich jederzeit persönlich via Telegram-Messenger anschreiben, wenn Du bestimmte Fragen oder Anliegen hast, die Du nicht mit den anderen aus der Gruppe teilen möchtest. Ein Darmprogramm bietet genügend Anlass für sehr private Fragen, so dass Dir dieses Angebot immer zur Verfügung steht. Bei größeren Themen können wir auch telefonieren. Grundsätzlich gibt es jedoch den Gruppenchat für allgemeine Fragen, die das Programm betreffen oder auch gerne zu darüber hinaus gehenden Ernährungsfragen.

Wie lange gilt der Zugang zu den Unterlagen und zum Chat?

Du kannst das Darmprogramm downloaden und so oft Du magst in Zukunft in Eigenregie durchführen. Die Videos und Informationen aus dem Programm kannst Du Dir ebenfalls downloaden. Der Chat bleibt noch einige Wochen nach dem Programm bestehen, wird dann aber final geschlossen.

Du hast weitere Fragen?

Dann schreib mir gerne ein Mail an: hallo@isabelbrandau.de