



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. Das Programm ist für „gesunde“ Menschen konzipiert, solltest Du gesundheitlich stark vorbelastet sein, solltest Du im ersten Schritt mit Deinem behandelnden Arzt sprechen 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 dieser Woche ganz normal arbeiten?

Das Programm ist genau dafür konzipiert, dass es jeder jederzeit durchführen kann. Trotzdem kann es vor allem in den ersten vier Tagen zu Entgiftungserscheinungen kommen, wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit. Ich empfehle Dir daher, dass Du Dir nicht zu viel in dieser Woche vornimmst. Arbeite ein „normales“ Pensum. Wenn es die erste Woche in einem neuen Job oder Projekt ist oder Du parallel ein krankes Kind zu versorgen hast, dann lass Dich besser von mir zu einem anderen Zeitpunkt individuell begleiten oder buche zu einem anderen Termin.

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 teilnehmen.

Kommen weitere Kosten auf mich zu?

Ja, du wirst ca. 25,00 € für Detox-Produkte ausgeben. Hinzu kommt, dass ich empfehle, in dieser Woche 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 anderen Produkte kannst Du gegenrechnen zu dem, was Du sonst in einer Woche ausgeben würdest, wenn Du Dich normal ernährst – wir essen in Summe weniger, so dass Du in etwa auf das Gleiche rauskommen müsstest.



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 Whats App 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