

Ihre Gesundheit **beginnt im Darm** – wir begleiten Sie dabei!

Ihre Darmgesundheit im Fokus.

Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, Energie und einem starken Immunsystem.

Der Darm ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan.

Er spielt eine zentrale Rolle für Ihr gesamtes Wohlbefinden. Ein gesunder Darm trägt zu einem starken Immunsystem, einer besseren Nährstoffaufnahme und gutem Stoffwechsel bei. Er beeinflusst maßgeblich unsere Stimmung, mentale Gesundheit, Hormonsystem und Hautgesundheit.

Viele Faktoren aus unserem modernen Lebensstil können die Darmflora negativ beeinflussen und zu gesundheitlichen Beschwerden führen.

Dazu gehören unter anderem:

► Ungesunde Ernährung

Ein hoher Konsum von Zucker, hochverarbeiteten Lebensmitteln, künstlichen Zusatzstoffen und zu wenig Ballaststoffen.

► Antibiotika & Medikamente

Antibiotika töten nicht nur krankmachende Bakterien, sondern

auch nützliche und wichtige Darmbakterien. Auch Schmerzmittel, Magensäureblocker und andere Medikamente beeinträchtigen unsere Darmflora.

► Chronischer Stress

Dauerbelastung und Stresshormone beeinflussen die Darm-Hirn-Achse und können Verdauungsprobleme und Entzündungen im Darm begünstigen.

► Toxine & Umweltgifte

Pestizide, Herbizide, Schwermetalle und chemische Zusatzstoffe in Lebensmitteln sowie Kosmetika können sich negativ auf den Darm auswirken.

► Bewegungsmangel

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Darmtätigkeit, Durchblutung und unterstützt die Vielfalt unserer Darmbakterien. Ein sitzender Lebensstil hingegen kann die Verdauungsprobleme verstärken.

► Schlechte Schlafqualität

Zu wenig Schlaf und unregelmäßiger Schlaf kann das Gleichgewicht der Darmbakterien stören und Entzündungsprozesse im Körper begünstigen.

► Magen- u. Darminfekte

TYPISCHE BESCHWERDEN BEI EINER GESTÖRTE DARMFLORA:

- Verdauungsprobleme wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung.
- Chronische Müdigkeit und Energielosigkeit, „Brainfog“.
- Geschwächtes Immunsystem und häufige Infekte.
- Stimmungsschwankungen, Stressanfälligkeit und Schlafprobleme.
- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.
- Störungen im Hormonsystem.
- Hautprobleme wie z.B. Neurodermitis oder Akne.



Unser **Service** für Sie: Ihre persönliche Darmberatung.

Darmberatung BASIS:

Wir nehmen uns Zeit (ca. 30 Minuten) und analysieren mit Ihnen Ihren aktuellen Darmzustand. Mit einem ausführlichen Fragebogen, den wir gemeinsam besprechen, erheben wir alle notwendigen Fakten, um Ihnen einen fachlichen Rat geben zu können.

Beispielsweise werden folgende Themen besprochen:

- ▶ Nahrungsmittel-unverträglichkeiten
- ▶ Ernährungsgewohnheiten
- ▶ Blähungen, Verstopfung und Durchfälle
- ▶ Symptome und Beschwerden

Die Beratungen finden persönlich nach individueller Terminvereinbarung statt. Abschließend erhalten Sie von uns Ihre persönliche Empfehlung.

Ihre Vorteile:

- 1 Umfassende Ist-Zustand-Aufnahme des Darmes
- 2 persönliche, fachliche Einschätzung der Ist-Situation
- 3 Ganzheitliche Empfehlung nachhaltiger Maßnahmen für einen langfristig gesunden Darm.

Kosten: 49€

Darmberatung PLUS:

Ergänzend zu unserer „Darmberatung Basis“ bieten wir Ihnen die Möglichkeit eine umfassende Stuhlanalyse über ein externes akkreditiertes Labor durchzuführen.

Unsere Heilpraktikerin und PTA Mirjam Rutz bespricht mit Ihnen Ihre persönlichen Ergebnisse und erstellt Ihr individuelles Therapiekonzept.

Ihre Vorteile:

- 1 Umfassende Stuhltestanalyse über ein externes akkreditiertes Labor.
- 2 Analysegespräch: Heilpraktikerin Mirjam Rutz bespricht mit Ihnen Ihre Ergebnisse, Beschwerden und Gesundheitsziele.
- 3 Individuelles Therapiekonzept: basierend auf den Testergebnissen erstellt unsere Expertin Heilpraktikerin Mirjam Rutz für Sie ein individuell abgestimmtes Konzept.

Kosten: 139€*

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie dazu sehr gerne!

* Laborkosten nicht enthalten. Die weitere Betreuung ist mit zusätzlichen Kosten verbunden.

DISCLAIMER:

Die angebotene Stuhltest-Analyse und damit verbundene Beratung ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Unser Service dient der präventiven Gesundheitsförderung und basiert auf naturheilkundlichen Ansätzen. Bei anhaltenden Beschwerden empfehlen wir, einen Arzt oder Facharzt zu konsultieren.



BASIS



PLUS

Mit diesen QR-Codes können Sie Ihren Beratungstermin direkt vereinbaren. Unser Service-Portal finden Sie unter:

<https://Service.HonbergApotheken.de>