

ag

# Darmkurenpaket I

*Produkt-Datenblatt*

[www.artgerecht.com](http://www.artgerecht.com)

# Darmkur | Reset | Partnerpaket

artgerecht



## Wiederaufbau Deiner Darmflora in 30 Tagen

von KPNI-Therapeuten entwickeltes Program: Aufbau der Darmflora, Stärkung des Darm-assoziierten-Immunsystems & natürliches gesundes Abnehmen

**Durch das wissenschaftlich fundierte und online begleitete Schritt-für-Schritt-Programm lernst Du nachhaltig, wie Du Dich vielfältig, ausgewogen und artgerecht ernähren kannst.**

Statt Kalorien zu zählen, lernst Du, was Dir wirklich guttut, und bekommst die optimale Unterstützung dazu – sowohl in dem exklusiven „Mein RESET“ Online-Bereich als auch durch den Austausch in einer aktiven Community.

- RESET Broschüre
- Rezeptkarten
- Tägliche Online-Begleitung
- Austausch in der Facebook Gruppe
- Verbessertes Wohlbefinden

## Was ist Darmkur | Reset | Partnerpaket?

Den Darm wieder in Balance bringen, energiegeladen durchs Leben laufen und modernen Krankheiten vorbeugen – das sind die Ziele des 30-tägigen RESET Darmkur. Durch das wissenschaftlich fundierte und online begleitete Schritt-für-Schritt-Programm lernst Du nachhaltig, wie Du Dich vielfältig, ausgewogen und artgerecht ernähren kannst und legst einen Grundstein auch für Dein zukünftiges Wohlbefinden.

Unser Lebensstil, unsere Ernährung und verschiedene Umweltfaktoren spielen eine große Rolle, wenn es um die Darmgesundheit geht. Und hier setzt das RESET Darmsanierung an. Mithilfe von einer Broschüre mit viel Hintergrundwissen und Tipps, mehreren Rezeptkarten, einer umfangreichen Lebensmittelliste und einem exklusiven Zugang zur täglichen Online-Begleitung wirst Du an die Hand genommen und Schritt-für-Schritt angeleitet, damit Dir eine Ernährungsumstellung so leicht wie möglich fällt.

Statt Kalorien zu zählen, lernst Du, was Dir wirklich guttut, und bekommst die optimale Unterstützung dazu – sowohl in dem exklusiven „Mein RESET“ Online-Bereich als auch durch den Austausch in einer aktiven Community.

## **Warum Darmkur | Reset | Partnerpaket von artgerecht?**

- Wissenschaftlich fundierte 30-Tage Darmkur
- Broschüre mit wertvollem Hintergrundwissen
- Viele Rezeptkarten & weitere Ideen im Online-Magazin
- Zugang zum exklusiven „Mein RESET“ Online-Bereich mit hilfreichem Wissen, Gesundheitstipps & mehr
- Aktiver Austausch in einer großen Community
- Optimale Unterstützung durch ausgewählte Supplements
- Verbesserung der Lebensqualität – gesteigertes Wohlbefinden und mehr Energie dank einer vielfältigen, ausgewogenen und artgerechten Ernährung
- Viele Rezeptideen – lecker, saisonal und jeden Monat neu in unserem Online-Magazin, auf FB und Instagram
- Tägliche Online-Begleitung im exklusiven „Mein RESET“ Bereich
- Online-Unterstützung durch unsere Experten und den Austausch in der Facebook Gruppe artgerecht - RESET
- Regelmäßige Challenges auf Instagram @artgerecht\_official

## **Wissenschaftliche Hintergründe zu Darmkur | Reset | Partnerpaket?**

Einseitige Ernährung, viele Fertigprodukte, große Mahlzeitenfrequenz belasten unseren Darm und führen oft zu einem Gefühl des Unwohlseins. Ein gesunder Darm ist die Basis für unsere Gesundheit. Seine Aufgaben gehen deutlich über die Verdauung unserer Nahrung hinaus.

Rund 80 % aller Immunzellen befinden sich im Darm, der somit eine bedeutende Rolle bei der Abwehr von Krankheiten und der Prägung des Immunsystems spielt. Außerdem werden im Darm eine Vielzahl an körpereigenen Botenstoffen und Vitaminen produziert. Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms beeinflusst diese Immunzellen und das gesamte Immunsystem auf vielfältige Art und Weise. So wird eine Dysbiose auch in Verbindung mit vermehrten auftretenden Infekten und Entzündungen gebracht.

Läuft es im Darm falsch, hat das Auswirkungen auf unterschiedlichste Prozesse im ganzen Körper – sehr viele Zivilisationserkrankungen können darauf zurückgeführt werden. Unser Lebensstil, unsere Ernährung und verschiedene Umweltfaktoren spielen eine große Rolle, wenn es um die Darmgesundheit geht.

Und hier setzt das RESET Programm an. Mithilfe von einer Broschüre mit viel Hintergrundwissen und Tipps, mehreren Rezeptkarten, einer umfangreichen Lebensmittelliste und einem exklusiven Zugang zur täglichen Online-Begleitung wirst Du an die Hand genommen und Schritt-für-Schritt angeleitet, damit Dir eine Ernährungsumstellung so leicht wie möglich fällt. Statt Kalorien zu zählen, lernst Du, was Dir wirklich guttut, und bekommst die optimale Unterstützung dazu – sowohl in dem exklusiven „Mein RESET“ Online-Bereich als auch durch den Austausch in einer aktiven Community.

## **Häufig gestellte Fragen**

### **Was unterscheidet RESET von anderen Diäten?**

Bei der sogenannten „Darmsanierung“ (auch Darmkur genannt) geht es darum, eine gesunde Zusammensetzung der Darmbakterien zu unterstützen oder wiederherzustellen. Sie wird bspw. nach einer Antibiotika-Therapie oder beim Reizdarmsyndrom durchgeführt.

Wichtig: RESET ist keine Diät, sondern eine nachhaltige Erfahrung, die Deine Sicht auf gesunde

Ernährung verändern wird. So wirst Du auch nach den 30 Tagen die positiven Effekte spüren. Es werden weder Kalorien gezählt noch regelmäßig das Gewicht gemessen. Du darfst bei den Mahlzeiten so viel essen wie Du möchtest und wirst durch viele überraschende artgerechte Rezepte auch genussvoll schlemmen können.

## **Wo liegt der Unterschied zwischen Darmsanierung und Darmkur?**

Die Begriffe Darmkur und Darmsanierung werden oft synonym verwendet und beziehen sich beide auf den Aufbau einer gesunden Darmflora.

## **Wann sollte ich am besten mit meinem RESET starten?**

Grundsätzlich kann ein RESET immer gestartet werden. Du kannst selbst entscheiden, wann für Dich der passende Zeitpunkt ist. Wenn Du schon vorher weißt, dass in den nächsten 30 Tagen Urlaub, wichtige Geburtstage oder andere Feierlichkeiten anstehen, wählst Du vielleicht lieber einen Zeitraum, der weniger ereignisreich ist. Wichtig ist, dass Du Dich mit dem Startpunkt wohlfühlst und nicht das Gefühl hast, Dich in punkto Ernährung stressen zu müssen.

## **Für wen ist RESET geeignet?**

RESET ist ein Lifestyle-Konzept mit artgerechter Ernährungsform, das im Prinzip für fast jeden Menschen geeignet ist. Die empfohlenen Nahrungsquellen bestehen aus ausgewählten Gemüse- und Obstsorten sowie hochwertigen tierischen Quellen. Die im Paket enthaltenen Produkte sind hingegen nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet. Wer bekannte Unverträglichkeiten oder bestehende Erkrankungen hat, sollte mit seinem/ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten abklären, ob RESET für ihn/sie geeignet ist.

## **Warum dauert das Programm genau 30 Tage?**

In diesen 30 Tagen hat Dein Darm die Möglichkeit, sich zu regenerieren und Du die Möglichkeit, die artgerechte Lebensweise zu verinnerlichen. Nach 30 Tagen muss also nicht Schluss sein. Gerne kann das Programm (oder Teile daraus) auch im Alltag fortgeführt werden, um die Vorteile dauerhaft zu genießen.

## **Kann man RESET wiederholen und wenn ja, wie oft?**

Wir empfehlen, das Programm einmal im Jahr durchzuführen – für einen regelmäßigen „Neustart“ für Dich und Deinen Darm.

## **Wie decke ich während RESET ausreichend meinen Eiweißbedarf?**

Eiweiß ist wichtig – für das Immunsystem, den Muskelaufbau und zum Abnehmen (nutritive Thermogenese). Dies bedeutet, dass wir ausreichend Eiweiß konsumieren müssen (min 1 g / kg Körpergewicht /Tag – bei Ausdauersportler:innen 1,5 und bei Hypertrophie-Sportler:innen sogar 2-3 g). Wichtig ist immer, eine normale Nierenfunktion zu berücksichtigen. Um eine ausreichende Proteinzufuhr zu gewährleisten, kann ein Shake/Proteinpulver sinnvoll sein. Jedoch haben viele Hersteller zusätzliche Inhaltsstoffe, künstliche Zusatzstoffe und natürlich auch eine hohe Menge Eiweiß. Diese kann oft nicht richtig aufgespalten werden, was dem Darm nicht zu Gute kommt und eher schädigend ist. Daher empfehlen wir, wenn man sich für Shakes oder Proteinpulver entscheidet, auf Hanf oder Chlorella zu setzen (beide haben ein gutes Aminosäurenprofil) ohne Süßstoffe oder Zusatzstoffe – und ausreichend Eiweiß in die Nahrung einzubauen: Geflügel und Vollei oder Fisch, aber eben auch jede Pflanze, denn die Kombination steigert auch die biologische Wertigkeit. Neben Fisch/Fleisch/Eiern sind Nüsse und Pilze eine hervorragende natürliche Proteinquelle. Zusätzlich empfehlen wir unser AMIN – direkt nach dem Sport/Belastung oder zu jeder Tageszeit, 2x5 g pro Tag: Es enthält alle wichtigen Aminosäuren, welche der Körper zur Bildung von Eiweißen benötigt, ohne große Insulinausschüttung; es leitet die Regeneration direkt ein und erhöht auch die biologische Wertigkeit anderer Proteinquellen.

## **Ich bin Vegetarier - wie nehme ich ausreichend Proteine während RESET ein?**

In der vegetarischen Ernährung wird tierisches Protein gerne über Hülsenfrüchte kompensiert.

Da Hülsenfrüchte und damit auch Soja, Erbsenproteine etc. „gestrichen“ sind, braucht es u. U. eine Alternative. Wir empfehlen daher: Hanfproteinpulver oder/und Chlorella (Algen), kombiniert mit NZYM bei der Einnahme, um eine ausreichende Aufspaltung zu gewährleisten - das ist aber bei RESET sowieso inbegriffen. Des Weiteren kann gut unser AMIN verwendet werden: 2 x 5 g pro Tag. Hierbei handelt es sich um ein artgerecht formuliertes Aminosäurenpulver aus freien, eiweißbildenden Aminosäuren – gewonnen aus fermentiertem Gemüse, frei von künstlichen Zusatzstoffen. Wenn man hin und wieder Fisch isst, empfiehlt es sich während RESET häufiger darauf zurückzugreifen. Auch Nüsse und Pilze liefern gute Proteine. Eine mögliche weitere Eiweißquelle können Eier sein, falls Du diese auch isst.

## Ich ernähre mich vegan - was muss ich beim RESET beachten?

Prinzipiell ist ein RESET im Kontext einer veganen Ernährung möglich, wenn aber auch etwas „komplizierter“, um die Nährstoffzufuhr zu gewährleisten. Sicherlich bist Du bereits teilweise mit den potentiellen „Mikronährstoff-Mangelzuständen“ vertraut.

Supplementierung von Vitamin B12:

400-800 µg pro Tag. Dieses Vitamin ist wirklich nur über eine tierische Ernährung abzudecken - Pflanzen weisen heutzutage zu wenig B12 Gehalt auf. Es gibt aber auch vegane Produkte auf dem Markt.

Ausreichend Proteine:

In der veganen Ernährung wird tierisches Protein gerne über Hülsenfrüchte kompensiert. Da Hülsenfrüchte und damit auch Soja, Erbsenproteine etc. „gestrichen“ sind, braucht es u. U. eine Alternative. Wir empfehlen daher: Hanfproteinpulver oder/und Chlorella (Algen), kombiniert mit NZYM bei der Einnahme, um eine ausreichende Aufspaltung zu gewährleisten. Des Weiteren kann gut unser AMIN verwendet werden - 2 x 5 g pro Tag. Hierbei handelt es sich um ein artgerecht formuliertes Aminosäurenpulver aus freien, eiweißbildenden Aminosäuren – gewonnen aus fermentiertem Gemüse, frei von künstlichen Zusatzstoffen.

Essentielle Fettsäuren:

Auch dieses Thema ist sicherlich bekannt: Omega-6 und Omega-3. Omega-3 ist hierbei nochmal wichtiger, da in einer „modernen“ Ernährung meist genug Omega-6 vorkommt. Artgerechte Omega-3-Quellen sind Fisch, Meeresfrüchte und Algen. Letzteres ist vegan. Hier kann ein veganes Omega-3-Präparat aus Algen sinnvoll sein (wie z. B. unser OMEGA VEGAN). An Fetten wären sonst viel Olivenöl (min 20 ml / Tag), Avocado und Nüsse zu empfehlen.

LFERRIN:

Dieses Gesundheitsmittel von uns ist nicht vegan, da das Protein aus Kuhmilch extrahiert und purifiziert wird. Wir können verstehen, wenn man in der veganen Ernährung entscheidet, dieses nicht zu nehmen, aber: Wir arbeiten mit einer regionalen Molkerei zusammen, es handelt sich wirklich nur um reines Lactoferrin, was genau genommen kein klassisches Milchprotein ist, aber von Säugetieren produziert wird. Auf die 30 Tage RESET bezogen handelt es sich auch „nur“ um ca. 16 g Lactoferrin-Protein. Die Eigenschaften von Lactoferrin sind eigentlich zu gut, um während die RESET Darmsanierung darauf zu verzichten.

Zuletzt noch die Gesamtkalorienmenge:

Wenn Du mit RESET nicht auch teilweise darauf abzielst, Gewicht zu verlieren, sollte die Gesamtkalorienmenge stimmen. Also niedrige Mahlzeitenfrequenz und große Mengen. Gerade, wenn auch noch Sport getrieben wird, sollte das dann die verbrauchten Kalorien kompensieren. Hier kann man gut durch Fette, Nüsse oder Avocado ergänzen.

## Inhaltsstoffe

### Inhalt

- Broschüre mit Hintergrundwissen, wissenschaftlichen Erklärungen, Lebensmittellisten und Einnahmeplan
- Mehrere Karten mit leckeren artgerechten Rezepten, exklusiv für das Programm entwickelt

- Zugangscode für den „Mein RESET“ Online-Bereich mit hilfreichem Wissen, Lifestyle- und Gesundheitstipps, Tagebuch-Funktion & mehr – mit exklusivem Text-, Bild- und Video-Content wirst Du während des kompletten Programms täglich begleitet und unterstützt
- Vier ausgewählte Supplements (LFERRIN, BIOTIC, NZYM und PROTECT) als die perfekte Begleitung und Unterstützung für Deinen Darm
- Ernährungsumstellung: 30 Tage gesund essen ohne Verzicht
- Vielfältige Ernährung: ca. 160 Nahrungsmittel pro Monat
- Geringe Mahlzeitenfrequenz: maximal 19 Mahlzeiten pro Woche
- Intermettierendes Fasten: 16-stündige Pause zwischen Abendessen und Frühstück
- Begleitende Produkte: Eine detaillierte Liste aller Inhaltsstoffe und rechtliche Hinweise findest Du in den Produktdatenblättern unserer Produkte. NZYM Datenblatt, PROTECT Datenblatt, LFERRIN Datenblatt, BIOTIC Datenblatt

Unser Tipp: Zu zweit oder in einer Gruppe Gleichgesinnter lässt sich die Ernährungsumstellung viel leichter umsetzen – und macht viel mehr Spaß. Schnapp Dir also Deine Schwester, Deinen Papa, Deine beste Freundin und/ oder Deinem Partner bzw. Partnerin und drück mit ihnen jetzt gemeinsam die RESET Taste!

## Zusatzinformationen

- SKU/MPN: 10179-2
- EAN/GTIN: 4260656120200
- Zolltarifnummer: 21069098
- Herkunft: DE
- Version: 14.02.2026

