

ADÉ ENTZÜNDUNGEN

5 Schlüsselroutinen
zum Darmaufbau

darmstabilisierend - mit über 800 Patienten erprobt



WARUM DARMAUFBAU ENTZÜNDUNGEN REDUZIERT

Durch zahlreiche Studien ist mittlerweile bekannt, dass Veränderungen im Darmmikrobiom (unsere Darmbakterien) und der Darmbarriere den Ursprung von entzündlichen Reaktionen und somit chronischen Erkrankungen darstellen.

Wie kommt's? Lange Zeit ging man davon aus, dass vor allem die genetische Prädisposition zum Ausbruch einer chronischen Entzündung führt. Doch Inzwischen ist bekannt, dass die Prozesse weitaus komplexer sind, insbesondere wenn der Körper kontinuierlich sowohl externem als auch internem Stress ausgesetzt ist.

Ein hohes Maß an Stress sorgt dafür, dass das Hormon Cortisol ausgeschüttet und die Zell-Zell-Verbindungen im Darm, die sog. Tight-Junctions, weitert. Der Darm wird im Umkehrschluss durchlässiger. Dieser Mechanismus soll uns schützen und durch die Aufnahme von Glucose (Zucker), Wasser und Natrium ausreichend Energie zur Verfügung stellen. Doch hält eine Stressreaktion zu lange an, können größere Mengen an Bakterien die Darmbarriere überwinden und das Immunsystem dauerhaft aktivieren.



DURCH DIE DAUERBEDROHUNG ENTSTEHEN CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN IM DARM, GELENKEN, HAUT ODER SCHILDDRÜSE. IN DER PRAXIS ERKLÄRE ICH ES MEINEN KLIENT:INNEN SO: “DER KÖRPER UND DIE SEELE SUCHEN SICH DEN SCHWÄCHSTEN ORT UND SCHREIEN DORT NACH HILFE”.

Im Darm findet also der Entstehungsprozess zahlreicher chronischer (Autoimmun-)Erkrankungen statt, wie:

- chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa)
- Reizdarm, Gastritis, Reflux
- Rheuma, Morbus Bechterew
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis und Akne
- Hormonerkrankungen wie Morbus Basedow und Hashimoto
- Endometriose
- psychologische Belastungen wie Essstörung, Depressionen, Angst- & Panikzustände

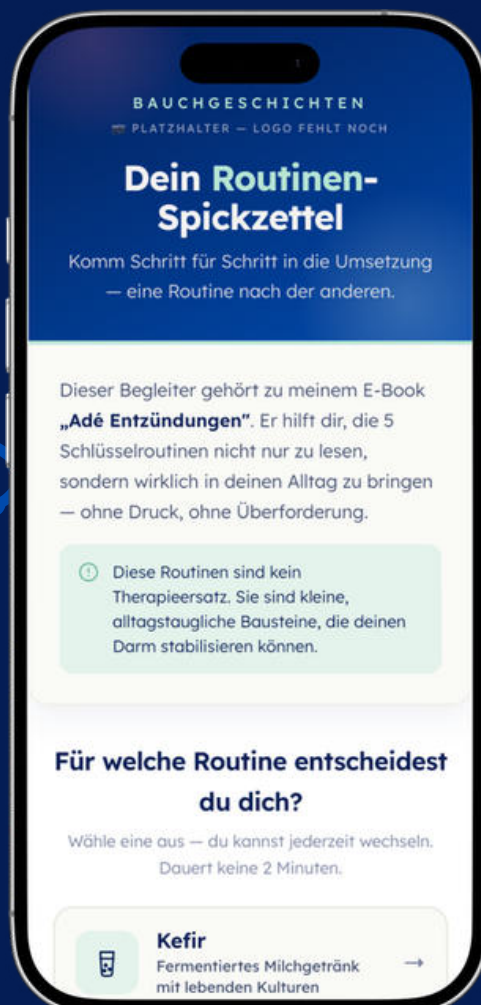
Der Ursprung liegt in dauerhaften Stressreaktionen des Körpers und der Überaktivierung des Immunsystems. Diese reduziert in Folge positive Darmkeimstämme, die entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen. Dazu zählen die sog. Butyrat-bildenden Darmbakterien wie Lactobazillen und Bifidobakterien, die die Darmbarriere stärken und die Autoimmunprozesse positiv regulieren.

Genau aus diesem Grund gebe ich dir in diesem E-Book meine bewährten, ganzheitlichen Schlüsselroutinen zum Darmaufbau aus meiner Praxis als Ernährungstherapeutin - egal ob für präventive oder therapeutische Zwecke.

BEVOR DU DIR DAS WORKBOOK DURCHLIEST:

Zu diesen Routinen gibt es jetzt einen kleinen digitalen Begleiter: den Routinen-Spickzettel. Öffne ihn auf deinem Handy, wähle eine Routine aus und beantworte ein paar kurze Fragen dazu, wie du sie in deinen Alltag einbaust. Am Ende bekommst du deinen ganz persönlichen Umsetzungsplan. Den darfst du dir gerne hier ins Workbook eintragen, damit du ihn immer griffbereit hast. Probier's gleich aus, es dauert keine zwei Minuten.

**KLICK ZUM
ROUTINEN-SPICKZETTEL**





SCHLÜSSELROUTINE 1 KEFIR

KEFIR

Kefir liefert **probiotische Keimstämme** und trägt zum Aufbau positiver Darmbakterien bei, die in unserem Körper entzündungshemmend wirken.

Das bekommt dein Darm

entzündungshemmende
Lactobazillen und Bifido-
bakterien, probiotische Hefen

Weitere Mikronährstoffe auf einem Blick

Calcium
Magnesium
Phosphor
Vitamine B12 & B2
Vitamin D

Diese Routine senkt Entzündungen



Die beste Wirkung erzielst du, wenn du **1-2 große Gläser** Kefir am Tag trinkst. Das entspricht etwa 200-500 ml am Tag.



Notizen

A woman with brown hair and glasses is smiling while looking down at a stainless steel meal prep container she is holding. The container is filled with a whole grain roll, a strawberry, and some green leafy vegetables. She is standing in a kitchen with white cabinets. In the foreground, there is a white countertop with a large glass bottle of water, a bouquet of colorful tulips, and another whole grain roll. A white line graphic starts from the top, loops around the woman's head, and ends in a flower shape.

SCHLÜSSELROUTINE 2 FLOHSAMENSCHALEN

FLOHSAMENSCHALEN

Damit sich probiotische Keime gut einnisten können, benötigen sie gutes Futter, dazu gehören **Präbiotika** aus Flohsamenschalen. Diese sind ebenfalls entzündungshemmend.

Das bekommt dein Darm

Ballaststoffe (Präbiotika),
Schleim- und Quellstoffe

Weitere Mikronährstoffe auf einem Blick

Iridoide

Omega-3-Fettsäuren

Linol- & Ölsäure

Proteine (EiweiÙe)

Schleimstoffe

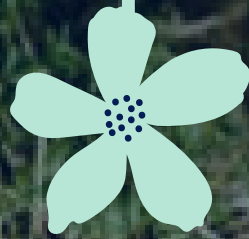
 Diese Routine senkt Entzündungen



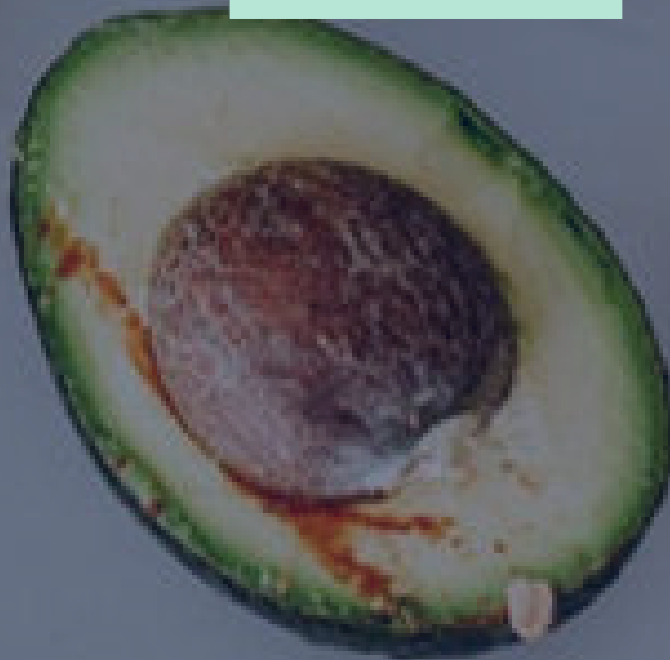
Die beste Wirkung erzielst du, wenn du morgens und abends jeweils 1 Teelöffel in lauwarmes Wasser gibst, einrührst und die Flohsamenschalen unaufgelöst sofort trinkst.



Notizen



SCHLÜSSELROUTINE 3 LEINÖL



LEINÖL

Leinöl liefert deinem Körper **Omega-3-Fettsäuren**, die entzündungshemmend wirken. Gerade Leinöl enthält im Vergleich zu anderen Speiseölen den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.

Das bekommt dein Darm

Alpha-Linolensäure und Lignane

Weitere Mikronährstoffe auf einem Blick

Vitamin E

Lignane

Provitamin A

B Vitamine

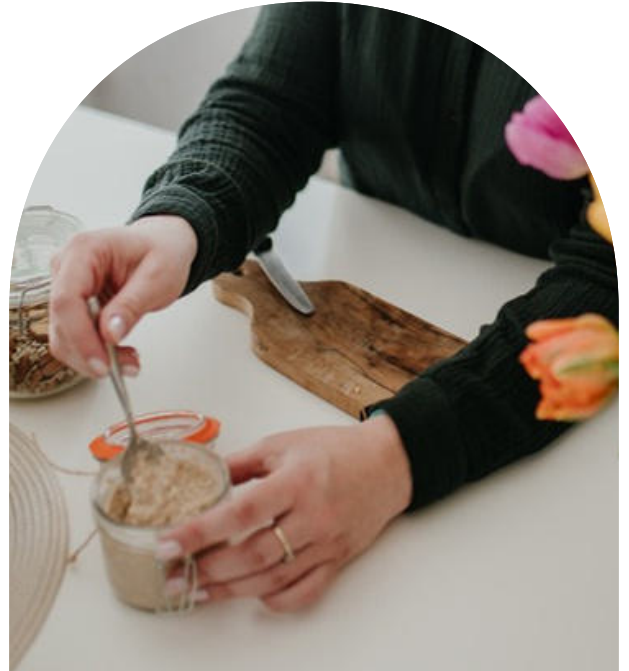
Eisen

Zink

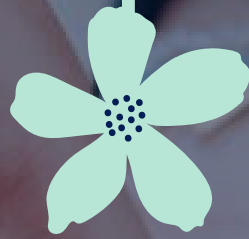
Diese Routine senkt
Entzündungen



Binde täglich **1 Esslöffel Leinöl** in dein Frühstück oder Snack ein, das kann beispielsweise Porridge, Joghurt, Quark oder Frischkäse sein.



Notizen



SCHLÜSSELROUTINE 4 GOLDENE MILCH

GOLDENE MILCH

Die Goldene Milch liefert deinem Körper entzündungshemmende **Antioxidantien aus Kurkuma & Ingwer**. Unter andere fördern sie auch aufgrund ihrer ätherischen Öle die Verdauung und mentale Gesundheit.

Das bekommt dein Darm

Kurkumin, Gingerole

Weitere Mikronährstoffe auf einem Blick

Kalium

Kalzium

Magnesium

Selen

Zink

Chrom

Diese Routine senkt Entzündungen



Koche 250 ml Hafermilch mit 0,5 TL Kurkuma, 0,5 TL Ingwer und Prise Zimt ca. 5 Minuten auf. Süße es bei Bedarf mit Ahornsirup. Trinke es statt Kaffee.



Notizen



SCHLÜSSELROUTINE 5

L-GLUTAMIN



L-GLUTAMIN

L-Glutamin ist eine natürliche Aminosäure, die mittlerweile in der modernen Medizin als therapeutisches Mittel zum **Darmaufbau** genutzt wird. In höheren Mengen weist es eine pharmakologische Wirkung auf!

Das bekommt dein Darm

die Aminosäure L-Glutamin

 Diese Routine senkt Entzündungen



Rühre täglich **1 Messlöffel L-Glutamin** in dein Flohsamenschalenwasser oder deinen Kefir unter. Damit erhöhst du die Nährstoffdichte und das entzündungshemmende Potenzial!

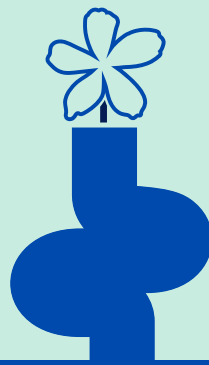
Das L-Glutamin ist in **Pulverform** erhältlich und sollte in seiner reinen Form (ohne Zusätze!) eingenommen werden.



Notizen

”

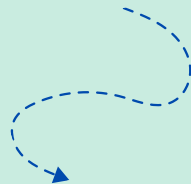
ERNÄHRUNG IST SELBSTFÜRSORGE.



WICHTIG:

ERNÄHRUNG IST BEI CHRONISCHEN DARM- & AUTOIMMUNERKRANKUNGEN SEHR INDIVIDUELL!

Je nach Diagnose, Ort der Entzündung, und Mangelzuständen ist eine individuelle Anpassung unbedingt ratsam. Auch Begleiterkrankungen und Allergien spielen eine erhebliche Rolle und müssen in die gesamtheitliche Betrachtung einfließen.



Daher führe ich im Rahmen meiner **Ganzheitlichen Ernährungstherapie** **IMMER** eine sehr umfangreiche **Anamnese** durch, um die Ernährung auf meine Patienten und ihre Krankheitsgeschichte individuell auszurichten. Ernährung ist eine **bewährte Therapiesäule**, die zu einer **stabilen Remission** verhilft, wenn man sie richtig anwendet.



DAS BIN ICH

Hi, ich bin Dominika,
deine Expertin für
chronische Darm- &
Autoimmunerkrankungen.

Ich bin studierte
Ernährungswissenschaftlerin mit
Vertiefung **Ernährungsmedizin
und -Psychologie** und seit über
10 Jahren unterstütze ich
Menschen mit chronischen Darm-
& Autoimmunerkrankungen, ihre
körperliche und mentale Balance
aufzubauen und damit wieder ihre
Lebensfreude trotz und mit
Krankheit zurückzugewinnen.

Eine solche Begleitung ist höchst
individuell - denn genauso wie **dein
Fingerabdruck einzigartig** ist und
es ihn nirgends sonst auf der Welt
gibt, ist auch dein Körper einzigartig.

Vor 19 Jahren habe ich die Diagnose
Morbus Crohn erhalten und bin seit
über **13 Jahren in Remission und
frei von Medikamenten**. Wichtiger
Bestandteil meiner Remission &
Beschwerdefreiheit ist die
**entzündungshemmende Ernährung
& Nervensystemregulation**, die ich
auf meine Diagnosen ausgerichtet
habe, denn Medikamente haben
leider nicht zur gewünschten Ruhe
geführt.



VON STÄNDIGER ANGST UND UNSICHERHEIT

5 Jahre war ich im ständigen Schub, begleitet von mehreren Medikamentenwechseln. Ich fühlte mich ohnmächtig. Dabei begleiteten mich **belastende Gedanken**:

- Bleibt es für immer so? Wird es mir immer so schlecht gehen?
- Was, wenn sich mein Gesundheitszustand noch mehr verschlechtert?
- Bleibe ich für immer in meinem Leben eingeschränkt? Werde ich mich dauerhaft so schlapp fühlen und keine Energie haben?
- Kann ich niemals meine Zukunft richtig planen?

...ZUR REMISSION & LEBENSQUALITÄT

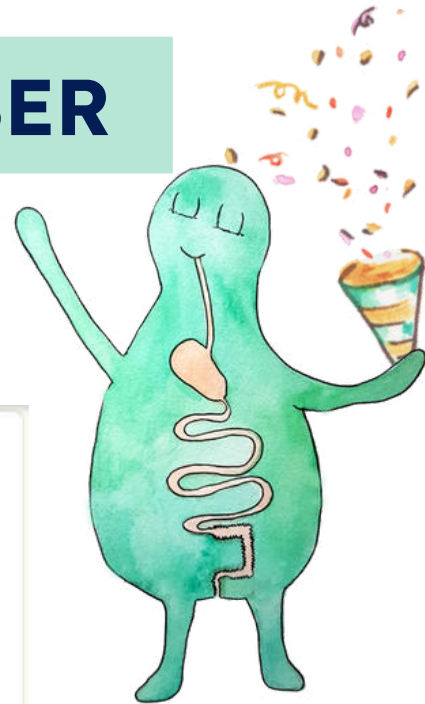
Nachdem ich austherapiert war, MUSSTE eine Lösung her. Unter Absprache mit den Ärzten setzte ich meine Medikamente ab und probierte es **mit Ernährung und ganzheitlichen Techniken zur Stressregulation**, die mir zeigten:

- dass ich meinen Körper beim Gesundwerden selbst unterstützen kann & damit wieder vollkommen in meine Energie komme
- dass ich mich auf meinen Körper verlassen, ihm vertrauen und mich wieder sicher fühlen kann
- dass ich es jederzeit schaffe, wieder in Remission zu kommen ohne lebenslang Medikamente nehmen zu müssen, um möglichst frei und unabhängig leben zu können

Basierend darauf entwickelte ich ein 3-Phasen-Modell, um auch anderen zu helfen.



DAS BESTÄTIGEN AUCH ÜBER 800 PATIENTEN



MA Marie
1 Bewertung DE



15. Sept. 2023

Hallo Dominika

Hallo Dominika!

Ich hoffe dir geht es gut. Ich wollte dir nur nochmal berichten, dass nun heute meine erste Spiegung hatte seitdem ich meine Therapie bei dir gemacht habe.. und ja. Ich bin offiziell in remission. Ich habe keine entzündliche Aktivitäten. Ich habe nur ca 30cm vom Dickdarm bis Enddarm vernarbt. Aber das ist halt so. Dafür waren die Entzündungen vorher einfach zu extrem.

Ich bin mir zu 100% sicher dass DU und deine Therapie einen riesigen Teil dazu beigetragen hast. Danke! ❤️❤️❤️ Es war so ein langer Kampf und ich hab's geschafft.

Datum der Erfahrung: 15. September 2023

Und ich bin inzwischen seit 3 Wochen weg vom Opium!! 🥰🥰 nach fast 10 Jahren Einnahme... :)

 Kristina Laaser
1 Bewertung DE



20. Sept. 2023

Lebensverändernde Erfahrung

Dominika hat ein ganz besonderes Gespür für individuelle Bedürfnisse, weshalb es mir immer leichter viel ihr zur vertrauen und mich auf neue Dinge einzulassen. Für mich war die Therapie eine lebensverändernde Erfahrung. Fachliche Expertise, die auf einer so vertrauten und persönlichen Ebene stattfindet ist meiner Meinung nach außergewöhnlich! Ich bin mir absolut sicher, dass sich mein gesundheitlicher Zustand (Morbus Crohn) ohne sie nicht so wahnsinnig gut verändert hätte. Dank der Ernährungstherapie habe ich neue Sicherheit und neues Vertrauen in meinen Körper gefunden.

Datum der Erfahrung: 20. September 2023

👍 nützlich 🔗 Teilen

Schon nach den ersten Wochen haben sich meine Symptome extrem verbessert. Das hat mir unglaublich viel Lebensenergie zurückgegeben. Ich habe Sicherheit und dadurch Freiheit gewonnen. In meinem Beruf als Opernsängerin muss ich auf der Bühne funktionieren. Und das ist für mich unbezahlbar!



DAS BESTÄTIGEN AUCH ÜBER 800 PATIENTEN

KS

Katharina Seiler

1 Bewertung 📍 DE



Endlich ein Leben ohne Angst vor nächstem Schub

Nach soooo vielen unterschiedlichen Therapien und Ernährungsumstellungen, war die intensive Therapie mit Dominika das erste was mir nach 9 Jahren Morbus Chron geholfen hat. Dominika besitzt nicht nur ein atemberaubendes Fachwissen, sie hat auch das Gewissen Fingerspitzengefühl jeden Patienten auf mentaler Ebene zu unterstützen. Nach der Therapie hab ich mich so gefestigt gefühlt, dass ich sogar einen meiner Lebensräume umsetzen konnte und trotz Diagnose 6 Monate in Lateinamerika auf reisen gehen konnte. Ich bin so dankbar über die Therapie und merke wie es mir durch meinen individuellen Leitfaden nicht nur gesundheitlich besser geht. Ich habe ein Leben ohne Angst vor dem nächsten Schub! Ich kann die Therapie mit Dominika von Herzen jeden empfehlen!!!

Datum der Erfahrung: 01. Mai 2023

Mir geht es so viel besser und ich habe wirklich nur noch selten Bauchschmerzen, bin sogar die meiste Zeit beschwerdefrei! (...) 😊 Durch die Beratung hat sich mein Verständnis von Ernährung völlig gewandelt. Es wurde mir nichts an Lebensqualität oder Vielseitigkeit genommen; ich esse insgesamt viel gesünder, bewusster, gönne mir auch mal etwas.

Durch das Vorgehen von Dominika habe ich zum einen meine Routinen überarbeitet, zum anderen mir neue Gewohnheiten angeeignet ☀️ Durch das ganzheitliche Konzept habe ich ein Selbsthilfepaket an die Hand bekommen! Ich habe nie die Hoffnung aufgegeben rundum beschwerdefrei zu werden und jetzt bin ich es 🙏.



Anke Klein

3 Rezensionen

★★★★★ vor einem Monat

Liebe Dominika,

ich danke dir von Herzen für diese Lebensverändernde Erfahrung. Seit 10 Jahren leide ich an Morbus Crohn und habe viele Höhen und Tiefen mit dieser Krankheit erlebt. Ich versuchte eine Ernährungsform nach der anderen, nur mit dem Erfolg, dass ich am Ende total verzweifelt war und dachte, für mich gäbe es keine Linderung, geschweige denn Heilung.

Voller Skepsis stieg ich in die Ernährungstherapie mit Dominika ein. Ängste, dass meine Erkrankung durch die Umstellung nur schlimmer werden könnte und, dass ich dies kräftemäßig nicht verkraften könnte kamen hoch. Doch schon nach der ersten Stunde war dieses Gefühl in Vertrauen umgewandelt. Und so ging es weiter. Dominika hat so eine beruhigende Art und gibt einem als selbst betroffene, einfach eine mega Sicherheit, in den richtigen Händen zu sein. Wirklich gesehen zu werden und auf dem richtigen Weg zu sein!

Und so kann ich nun nach 12 Wochen beherzt sagen, dass sich mein Leben um 180°C gewendet hat. Von einer täglichen Schwäche und Müdigkeit, hin zu voller Energie. Durch Dominika habe ich eine Ernährung für mich gefunden, mit der ich mich sicher fühle. Ich sehe meinen Körper als Freund, kann seine Signale verstehen und weiß, was ich brauche, was mir gut tut. Diese Sicherheit und dieses Vertrauen sind für mich wie ein Schatz, den ich nun mein Leben lang bei mir tragen darf!





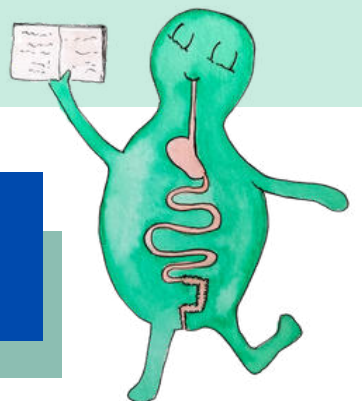
GANZHEITLICHE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Ernährung, Nervensystemarbeit & therapeutische Bewegung

Mit meinem bewährten, **ganzheitlichen 3-Phasen-System** entwickeln wir nach einer umfangreichen Anamnese deine individuelle Ernährung, die all deine Diagnosen integriert und die dich in eine **langfristige Remission voller Freiheit & neuer Lebensqualität** führt.

Lass dich von mir im kostenlosen Kennenlerngespräch beraten, wie dein **individueller Therapieplan** aussehen könnte.

KOSTENLOSES KENNELERNGESPRÄCH



Das Gespräch ist kostenlos und unverbindlich. Nach einer Kurzanamnese informiere ich dich im Termin über deinen individuellen Therapieplan & den Ablauf.





Raus aus dem Darmalarm – rein in einen Alltag, der sich wieder gelassen anfühlt. - Bauchgeschichten I...

Ernährungstherapie bei Morbus Crohn & chronischen Darmerkrankungen. Der Bauchkompass zeigt dir konkret...

Bauchgeschichten /

GANZHEITLICHE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

...ist meine intensivste & wirkungsvollste Begleitung, mit der ich in den letzten 9 Jahren über 800 Patienten mit CED, Reizdarm, Leaky Gut, Rheuma, Hashimoto, Neurodermitis, Psoriasis & Endometriose begleitet habe.

Stell dir vor:

- du kommst endlich **in Remission**, wachst jeden Tag **ohne Beschwerden** auf & kannst dich **energiegeladen** auf den neuen Tag freuen
- du vertraust deinem Körper & kannst Unternehmungen sowie das **Leben genießen** und voll auskosten
- du hast deine **Freiheiten zurück** und kannst langfristig planen, reisen und was auch immer tun, was du schon so lange wegen deiner Erkrankung zurückgehalten hast
- du **fühlst dich sicher** und musst nicht bei jedem Schritt und Tritt an deine Erkrankung denken, weil du weißt, was dir gut tut und was du brauchst
- du hast deinen Werkzeugkoffer, um dir jederzeit & schnell selbst helfen zu können - du bist vollkommen **unabhängig**

KOSTENLOSES
KENNENLERNGESPRÄCH

LASS UNS KENNENLERNEN



www.bauchgeschichten.com



[@bauchgeschichten](https://www.instagram.com/bauchgeschichten)



[bauchgeschichten](https://www.facebook.com/bauchgeschichten)



[Mein Buch](#)





Copyright

© Copyright 2026 – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieses Workbooks,
insbesondere Texte, Fotografien und
Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht
ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei
Dominika Králová.

Dominika Králová

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN | -PSYCHOLOGIN |
AUTORIN

WWW.BAUCHGESCHICHTEN.COM