

Darmwunder richtet sich an Menschen mit

Reizdarm und anderen, teils unerklärlichen Verdauungsbeschwerden.

Im 6-monatigen Programm setzen sich die Betroffenen intensiv mit den drei Bereichen Nervensystem, Emotionen und Ernährung auseinander. Statt sich mit einzelnen Symptomen und deren möglichen Ursachen zu beschäftigen, wird der menschliche Körper ganzheitlich betrachtet.

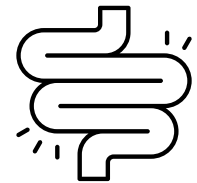


Jana Müller, Gründerin und Geschäftsführerin von Darmwunder

- ✓ Expertin für ganzheitliche Gesundheit und das Zusammenspiel zwischen **Körper und Psyche**
- ✓ Zertifizierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
- ✓ Zertifizierter Coach mit dem **Fokus auf Nervensystem Regulation & Psychosomatik**

2019 bis 2020

Jana macht 2015 eine Ausbildung zu ihrem Traumberuf Polizistin. Mit dem späteren Eintritt in den Schichtdienst, einem Umzug und einer nicht auskurierten Grippe beginnen **Verdauungsprobleme, die sie stark einschränken.** Sie entwickelt weitere Beschwerden wie Hautprobleme, Schwindel, starkes Kälteempfinden, Schlaflosigkeit. Die Symptome werden chronisch.



2020

Jana bekommt **zahlreiche Diagnosen** wie Reizdarm, Histaminintoleranz Fruktoseintoleranz, Eisenmangel und SIBO gestellt – keine der verschriebenen Medikamente/Behandlungen helfen.

Mit einer Ernährungsumstellung erzielt sie erste Erfolge und macht eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin. Aber sie meidet immer mehr Lebensmittel und entwickelt Ängste vor ihnen. Für ihre Beschwerden werden weiterhin **keine Ursachen gefunden.**

Diagnose: „Damit müssen Sie leben.“

Fakten

12-15% der Bevölkerung in Deutschland (10-12 Mio.) leidet unter Reizdarmsymptomen. Dazu kommen häufig einschränkende Symptome, für die **keine Ursachen gefunden werden.** Ein Großteil sucht keine medizinische Hilfe, da die Beschwerden als „normal“ angesehen werden.

Symptome sind z. B. Verstopfung, Blähungen, Durchfall, extremer Blähbauch, Krämpfe, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Schwindel, Unverträglichkeiten und Schlafstörungen.

Oft werden Diagnosen wie Reizdarm, Unverträglichkeiten, SIBO, Eisenmangel oder eine Schilddrüsenunterfunktion gestellt – diese helfen den Betroffenen aber nicht weiter.

2021

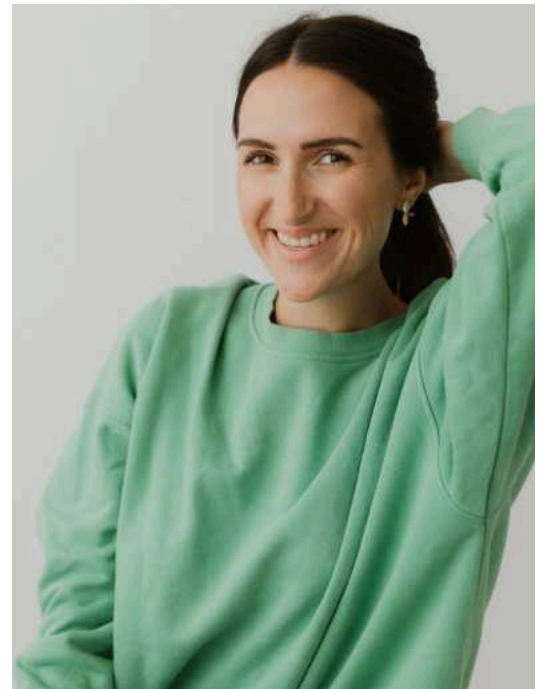
Jana lernt durch ihre Heilungsreise und viele Fortbildungen wie **Körper und Psyche** zusammenhängen. Sie weiß jetzt, wie sich chronischer Stress auf den gesamten Organismus auswirkt und ihr geht es wirklich besser. Zusätzlich absolviert sie **eine Ausbildung zum zertifizierten Coach** mit Fokus auf Nervensystem Regulation & Psychosomatik.

2022

Nach zahlreichen 1:1 Coachings und einem Onlinekurs rund um ganzheitliche Darmgesundheit, **gründet Jana Darmwunder**.

2023

Gemeinsam mit ihrem 10-köpfigen Team verfolgt Jana heute **einen ganzheitlichen Ansatz**, der Nervensystem, Emotionen und Ernährung einbezieht.



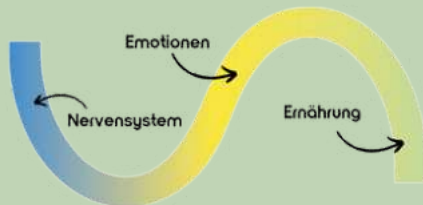
Problem

Die einzelnen Diagnosen helfen den Betroffenen nicht. Denn oftmals gibt es **nicht die eine Ursache**, die Symptome hervorruft und einzeln behandelt werden kann.

Lösung

Es braucht einen **ganzheitlichen Ansatz**, der den Körper und Geist zusammen betrachtet.

Die Darmwunder Erfolgsformel



„Psyche und Körper gehören immer zusammen. Niemand muss mit chronischen Verdauungsbeschwerden leben oder **unerklärliche Symptome akzeptieren**. Heute führe ich ein Leben ohne Einschränkungen, denn ich weiß, wie Nervensystem, Emotionen und Ernährung zusammenhängen.“
Jana Müller

Nervensystem

Es gibt eine **Verbindung** zwischen Trauma, Stress und chronischen Symptomen.

Teilnehmende verstehen, wie das Nervensystem aus dem chronisch aktivierten Zustand **befreit werden kann**.

Emotionen

Emotionen und Glaubenssätze können Stress und Probleme mit der Verdauung verursachen.

Sie lernen ihre Bedürfnisse kennen, gesunde Grenzen zu setzen und Eigenverantwortung zu übernehmen.

Ernährung

Ängste vor Lebensmitteln verursachen weitere Beschwerden.

Statt auf Diäten liegt der Fokus auf einer **entzündungshemmenden, alltagstauglichen Ernährung** und dem Spaß an Lebensmitteln.

Weitere Expertinnen im Darmwunder-Programm:



Louisa Petersen

Ernährungswissenschaftlerin, zertifizierte Ernährungsberaterin und Gesundheitscoach

Schwerpunkt: **Optimierung von Ernährungsgewohnheiten**



Franziska Berling

Breathwork Coach, traumasensible Begleitung, Expertin für Nervensystem Regulierung & Yogalehrerin

Schwerpunkt: Stärkung der Selbstregulation **mit dem Atem**



Julia Held

Breathwork Coach, Expertin Nervensystem Regulierung & funktionale Atmung sowie traumasensible transformative Atmung

Schwerpunkt: Den eigenen Körper besser kennenlernen, **regulierter Zustand durch Atemtechniken.**



Emily-Hilleen Auerbach

Psychologin, Coach & (Yin)Yogalehrerin

Schwerpunkt: **Positive Psychologie und körperorientierter Ansatz**, Stärken erkennen, Leichtigkeit spüren



Weitere Informationen zu dem Programm finden Sie auf der [Website](#) von Darmwunder und auf [Instagram](#).



Kontakt & Anfragen: Stefanie Schindler

darmwunder@einfachpr.de | +49 (0) 7242 876 469 507

Medizinischer Disclaimer: Darmwunder distanziert sich von jeglichen Heilaussagen. Die Angebote ersetzen keine ärztliche Betreuung oder Therapie. Haftung für etwaige selbstvorgenommene Veränderungen des Lebensstils sind ausgeschlossen.