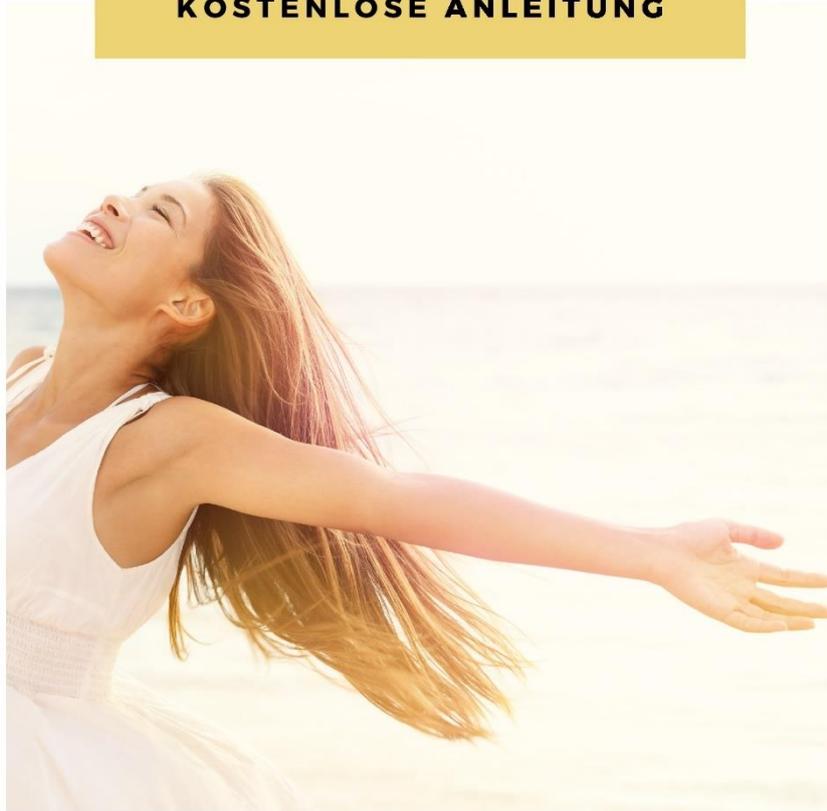


**KOSTENLOSE ANLEITUNG**



*Wohlbefinden durch einen  
heilen Darm*

# Leitfaden zur Darmsanierung

MAG. SANDRA M. EXL

## Inhalt

Vorwort .....	2
Gesundheit und Wohlbefinden durch eine intakte Darmflora .....	3
Erster Schritt zu einem gesunden Darm: Die Darmreinigung .....	3
Heilfasten .....	4
7 Tipps für eine gesunde Darmflora .....	4
1. Verantwortungsvoller Umgang mit Antibiotika .....	4
2. Probiotische Lebensmittel in die Ernährung einbauen .....	4
3. Präbiotische Lebensmittel in die Ernährung einbauen .....	5
Die Spitzenreiter unter den präbiotischen Nahrungsmitteln .....	5
Resistente Stärke, Inulin und Oligofructose .....	5
4. Flohsamenschalen bei einem trägen Darm .....	7
5. Regelmäßige Entlastungstage .....	7
6. Fertigprodukte meiden und Zucker reduzieren .....	7
7. Frische und vollwertige Lebensmittel für einen gesunden Darm .....	8
Hilfe bei der Umsetzung .....	9
Anhang .....	10
Meine Literaturempfehlung .....	10
Weblinks .....	10
Copyright und rechtliche Hinweise .....	10



## Vorwort

Die Idee, dieses Booklet zusammenzustellen, entstand durch das Interesse meiner Leserschaft an Darmthematiken. Offensichtlich haben sehr viele Menschen Probleme mit ihrer Verdauung und sind auf der Suche nach Hilfe. Für viele Menschen ist es eine gute Nachricht, wenn ich sage, dass sie sehr viel für einen gesunden und gut funktionierenden Darm tun können. Manche jedoch hätten lieber eine Pille, die alles für sie erledigt. Nun, das Ökosystem Darm ist viel zu komplex, als dass hier ein Medikament alles in Ordnung bringen könnte. In den allermeisten Fällen haben Menschen selbstgemachte Darmprobleme, das heißt, ihre Ernährungs- und Lebensweise haben dazu geführt. Es wird also kein Weg daran vorbeiführen, diese schädlichen Gewohnheiten zu ändern, um diesem großartigen Organ die Möglichkeit zu geben, sich selbst zu regenerieren und seine Arbeit wieder beschwerdefrei ausführen zu können.

Wenn du zu den vielen Menschen gehörst, die eine gestörte Darmfunktion haben, die sich z. B. in häufigen Blähungen, Verstopfung, Schmierstuhl, Durchfall und/oder Schmerzen äußert, dann schiebe die Durchführung der nötigen Maßnahmen nicht vor dich her. Denn wenn die Verdauung nicht richtig funktioniert, hat das Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Müdigkeit, Lustlosigkeit, schlechte Laune bis hin zu depressiver Verstimmung, schlechte Haut, Pilzanfälligkeit, Übergewicht und vieles mehr können die Folge einer gestörten Darmfunktion sein.

In diesem Leitfaden beschreibe ich die wichtigsten Maßnahmen einer Darmsanierung und gebe Tipps, wie du auch in weiterer Folge, deinen Darm gesund hältst und die Darmflora pflegst.

*Sandra M. Exl*



## Gesundheit und Wohlbefinden durch eine intakte Darmflora

Unsere Darmflora, auch Mikrobiom genannt, ist die Gesamtheit aller Bakterien im Darm und wiegt etwa 2 kg bestehend aus rund 100 Billionen Bakterien. In einem Gramm Kot sind mehr Bakterien als Menschen auf der Erde. Dass wir diese unglaubliche Menge an Lebewesen mit uns herumtragen, lohnt sich allerdings für uns.

Diese kleinen Mitbewohner haben die Fähigkeit, Vitamine herzustellen, Gifte und Medikamente abzubauen, sie versorgen unseren Darm mit Energie und spielen eine unentbehrliche Rolle bei unserer Immunabwehr. Etwa 80% unseres Immunsystems sitzen im Darm. Wenn Menschen an Übergewicht, Mangelerkrankungen, Nervenkrankheiten, Depressionen oder chronischen Darmproblemen leiden, findet man nicht selten veränderte Bakterienverhältnissen in ihrem Darm. Der Zusammenhang zwischen allgemeinem Wohlbefinden und einer intakten Darmflora ist nicht von der Hand zu weisen. Gerade in den letzten Jahren wurden unzählige Studien zu diesem Thema veröffentlicht und etliche Bücher darüber geschrieben. Meine persönlichen Buchempfehlungen findest du im Anhang.



## Erster Schritt zu einem gesunden Darm: Die Darmreinigung

Ich kenne keine wirkungsvollere Maßnahme, um eine Darmsanierung zu beginnen, als das Heilfasten. Ich habe erlebt, wie Menschen jahrelange chronische Verdauungsbeschwerden durch eine 10-tägige Heilfastenkur loswurden. Auch ich selbst habe einen sehr empfindlichen Darm und es kam vor, dass ich z. B. durch ein Essen auswärts anschließend wochenlang oder sogar monatelang mit Reizdarmbeschwerden zu kämpfen hatte. Auch heute passiert es mir noch ab und zu, dass dieses Restaurant-Phänomen zuschlägt. Meine sofortige Maßnahme ist, ein paar Tage zu fasten und der Darm hat sich im Nu regeneriert. Für immer mehr Menschen ist unsere industrialisierte Nahrung zum Problem geworden. Irgendwann ist das Fass einfach voll und die Puffersysteme im Körper, die bislang Konservierungsmittel, künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Emulgatoren, Unmengen an Zucker und synthetischen Süßstoffen, Transfettsäuren, Pestizidrückstände und Co abgefangen haben, sind überlastet. Sehr oft ist die Verdauung die erste Warnleuchte, die wild zu blinken beginnt, wenn dieser Punkt erreicht ist. Mache nicht den Fehler und bekämpfe das blinkende Licht, indem du die Leuchte kaputt schlägst. Symptome wie Blähungen, Schmierstuhl usw. dürfen nicht einfach nur mit Medikamenten gelindert werden, denn diese Symptome sind der Hinweis, dass dein Darm leidet. Meist sind



Medikamente bei diesen Beschwerden ohnehin nutzlos und belasten dein System nur noch zusätzlich. Packe das Problem an der Wurzel und mache den ersten Schritt zu einem ganz neuen Lebensgefühl.

## Heilfasten

Auf meinem Heilfasten-Portal findest du all die wichtigen Informationen zum Heilfasten sowie Anleitungen und Tipps zur Durchführung einer Fastenkur. Wenn du ganz konkret Tag für Tag durch eine Fastenkur geleitet werden möchtest, biete ich ein [7-Tage-Fastenprogramm](#) an, bei dem du täglich ein Video + Text-Anleitung von mir zugeschickt bekommst, mit dem ich dich durch die einzelnen Tage der Fastenkur führe. Ich zeige zum Beispiel, wie du den Einlauf richtig machst, helfe dir durch mentale Tiefs, verrate dir, wie du das Fasten auch für seelische Prozesse nutzen kannst und gebe dir außerdem meine besten Gesundheitstipps für den Alltag, also Sandras Top 10 für ein gesundes Leben. Du kannst mir dabei jederzeit [in unserem Fastenforum](#) deine Frage stellen und ich antworte dir sehr gerne darauf. Für mich ist das Fasten ein so wertvoller Bestandteil meines Lebens und ich freue mich, wenn ich mich mit dir über unsere Fastenerfahrungen austauschen kann.

Während einer Heilfastenkur bekommt dein Darm die Chance, sich zu regenerieren und bei den meisten Menschen sind die Darmbeschwerden nach dem Fasten deutlich gemildert bzw. verschwunden. Nun gilt es jedoch, nicht wieder mit den alten Mustern weiterzumachen, die ja schließlich zu den Beschwerden geführt haben. Worauf du jetzt achten solltest, um deinem Darm eine ideale Funktionsweise zu ermöglichen, habe ich für dich in 7 Tipps zusammengefasst.

## 7 Tipps für eine gesunde Darmflora

### 1. Verantwortungsvoller Umgang mit Antibiotika

Es ist bekannt, dass Antibiotika das bakterielle Leben im Darm auslöschen. Dabei machen diese Medikamente keinen Unterschied zwischen krankmachenden Keimen und unseren gesundheitsfördernden Helferlein, wie z. B. Milchsäurebakterien und Bifidobakterien. Es wird breitbandmäßig alles umgebracht, was da so kreucht und fleucht. Daher: Antibiotika nur dann einnehmen, wenn es unbedingt notwendig ist. Nur wie kannst du das wissen? Das muss natürlich dein Arzt entscheiden. Doch was bei dir liegt, ist die Wahl des Arztes. Ich persönlich habe mir eine Ärztin gesucht, die Krankheiten immer ganzheitlich begegnet und nur im äußersten Notfall Antibiotika verschreibt. So weiß ich, wenn meine Frau Doktor Antibiotika empfiehlt, dass ich sie zu nehmen habe.



Nach einer Antibiotika-Therapie ist es sinnvoll, deinem Mikrobiom etwas Entwicklungshilfe zu geben, damit die gesundheitsfördernden Bakterien rasch wieder deinen Darm besiedeln. Über die richtige Ernährung kannst du hier sehr viel Gutes tun. Probiotische und präbiotische Lebensmittel sind der Schlüssel zum Aufbau und zur Pflege deiner Darmflora.

### 2. Probiotische Lebensmittel in die Ernährung einbauen

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Organismus haben. Bei diesen Mikroorganismen handelt es sich vorwiegend um Bakteriengattungen wie z.B. Lactobazillen, Bacteroides, Bifidobakterien und Akkermansia – allesamt Bestandteil einer intakten Darmflora.

## Wo sind Probiotika enthalten?

Milchsauer vergorene Lebensmittel, wie frisches rohes Sauerkraut, Miso, Kefir oder nicht hitzebehandelte Buttermilch, Sauermilch und Joghurt liefern Probiotika in größerer Menge. Es gibt sie auch hochkonzentriert in Pulver- oder Kapselform, was eine sehr gute Ergänzung sein kann, vor allem nach einer Antibiotikakur. Ich selbst mache 2 Mal jährlich eine 8-wöchige Kur mit einem entsprechenden Präparat. Eine sehr gute Kombination aus den wichtigsten Mikroorganismen liefert [Flora-20 Kulturenkomplex\\*](#), ein Produkt, mit dem ich persönlich sehr gute Erfahrungen habe.

Das Aufnehmen der „guten“ Bakterien alleine genügt allerdings nicht. Man muss auch die idealen Bedingungen im Darm schaffen, dass eine Ansiedelung der aufgenommenen Mikroorganismen grundsätzlich möglich ist. So ist es sehr hilfreich, wenn man dafür sorgt, dass die Lieblingsnahrung, die sogenannten Präbiotika, unserer erwünschten Gäste ausreichend vorhanden ist.

### 3. Präbiotische Lebensmittel in die Ernährung einbauen

Vereinfacht dargestellt sind Präbiotika Substanzen, die nicht vom Darm, aber von den nützlichen Darmbakterien aufgenommen werden und dadurch deren Wachstum fördern sowie ihre erfolgreiche Ansiedelung im Darm ermöglichen.

Präbiotika sind bestimmte Ballaststoffe, die nur von unseren „guten“, also gesundheitsfördernden Bakterien verwertet werden können. Die „schlechten“ Bakterien, also Keime, die uns belasten und Beschwerden verursachen, können mit diesen Ballaststoffen kaum etwas anfangen. Bei präbiotischer Ernährung wird der Anteil der guten Bakterien in unserer Darmflora immer größer und verdrängt die Übeltäter aus unserem Darm.

Die meisten Menschen hier in Europa essen bei weitem nicht genug Ballaststoffe, geschweige denn Präbiotika. Durch diesen Mangel entsteht ein ungünstiges Verhältnis zwischen den „guten“ und den „schlechten“ Bakterien in unserem Darm, was zu unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen sowie Übergewicht führen kann. Wir sollten also tunlichst unsere Helfer im Darm stärken, indem wir ausreichend präbiotisches Essen verzehren.

#### Die Spitzenreiter unter den präbiotischen Nahrungsmitteln

Topinambur, Pastinaken, Spargel, Chickorée, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, grüne Bananen, Schwarzwurzeln, Artischocken, Hafer und Roggen

#### Resistente Stärke für eine starke Darmflora

Außerdem mögen unsere gesundheitsfördernden Bakterien resistente Stärke, die sich beispielsweise bildet, wenn man Kartoffeln, Reis oder Nudeln kocht und anschließend abkühlen lässt. Dabei kristallisiert die Stärke aus und wird resistenter gegen die Verdauung im ersten Abschnitt. So kommt sie unversehrt bei den Mikroben an, die sich sehr über diese Stärkung freuen. Das bedeutet auch, weniger Kalorien für dich! Also mal öfter Kartoffelsalat oder Sushi essen! Es darf allerdings auch wieder erwärmt werden, dabei bleibt die resistente Stärke erhalten. Ebenfalls enthalten ist resistente Stärke von Natur aus in grünen Bananen, Haferflocken, weißen, roten oder grünen Bohnen, Erbsen, Linsen, Gerste und Hirse.

Man kann das Lieblingsfutter für unsere Darmbakterien auch als Pulver kaufen. Beispielsweise in Form von resistantem Dextrin (ein Abbauprodukt von Stärke) in Kombination mit Guarkernmehl. Beides kommt unversehrt im Dickdarm an, wo es die kleinen Helferlein nährt. Ich selbst gebe dies gerne übers

Müsli oder rühre es in ein Getränk ein. Es schmeckt leicht süß und sehr angenehm. Es kann außerdem bei Verstopfung gute Dienste leisten, da die Ballaststoffe das Stuhlvolumen erhöhen und den Stuhl weicher machen, sodass dieser leichter ausgeschieden werden kann. Bei Durchfall hingegen kann das Pulver aufgrund der stark quellenden Eigenschaften den flüssigen Stuhl eindicken. Mein Favorit ist hier ganz klar [OMNi-LOGiC® FIBRE\\*](#), damit kann ich meinen eher trägen Darm aktivieren und gleichzeitig meine guten Darmbakterien stärken.



Anzeige | Bildquelle Institut AllergoSan

### Inulin und Oligofruktose

Unter dem Namen [Inulin\\*](#) (nicht verwechseln mit Insulin) bekommst du das aus Chickorée, Topinambur oder Zichorien isolierte Präbiotikum, das sehr effektiv bestimmte Bifidobakterien und Laktobazillen ernährt. Zichorienkaffee ist auch eine Möglichkeit, in konzentrierter Form Inulin zu sich zu nehmen. Du erhältst diesen Kaffee-Ersatz im Reformhaus oder hier: [Lima Bio-Zichorienkaffee 500 g\\*](#).

Ebenfalls heißbegehrt bei unseren Helferlein im Darm ist die Oligofruktose. Diesen Stoff findet man in hoher Konzentration in [Yacon-Sirup\\*](#), den man hervorragend zum Süßen verwenden kann. Yacon ist eine Staudenpflanze, die in den Anden wächst und mit Topinambur verwandt ist. Zur Sirupherstellung werden die Wurzeln der Pflanze ausgepresst. Yacon-Sirup hat nur halb so viele Kalorien wie Honig und erinnert im Geschmack etwas an Rosinen. Das Tolle ist seine Wirkung: Er stabilisiert den Blutzucker und senkt Hungerhormone. Dadurch werden Heißhungerattacken verhindert. Gleichzeitig füttert die Oligofruktose im Sirup unsere guten Darmbakterien. Möglicherweise ist es schwierig, Yacon-Sirup in Österreich und Deutschland zu bekommen, jedoch gibt es zahlreiche Möglichkeiten, den Sirup in guter Qualität im Internet zu bestellen.

Inulin und Oligofruktose begünstigen außerdem die Kalziumaufnahme, was unsere Knochen stärkt. Wichtig: Wenn du dich bisher eher ballaststoffarm ernährst, also viel Weißmehlprodukte und tierische Produkte verzehrst, steigere langsam die Ballaststoffdosis, ansonsten kann es zu sehr unangenehmen Blähungen kommen. Allgemein ballaststoffreiche Lebensmittel sind v. a. Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte.

Unter Synbiotika versteht man die Kombination von Pro- und Präbiotika in einem Produkt.

#### 4. Flohsamenschalen bei einem trägen Darm

Was meine Verdauung betrifft, war ich immer eher auf der trägen Seite, bis mir jemand Flohsamenschalen empfohlen hat. Ich nehme jeden Tag morgens einen Esslöffel mit mindestens einem halben Liter warmen Wasser ein. Es ist sehr wichtig, so viel dazu zu trinken, da die Flohsamenschalen eine sehr stark quellende Wirkung haben und bei zu wenig Flüssigkeit, dies zu Verstopfung führen kann. Bei Durchfall ist diese Wirkung natürlich von Vorteil, weshalb Flohsamenschalen dafür auch empfohlen werden. Da Flohsamenschalen im Magen so stark aufquellen, können sie auch ca. eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen werden und dazu führen, dass man weniger isst, da der Magen ja schon angefüllt ist. Ich empfehle, ungemahlene Flohsamenschalen\* einzunehmen. Sie „kämmen“ die Darmzotten so richtig durch. Achte hier auch auf Bio-Qualität!

#### 5. Regelmäßige Entlastungstage

Gib deinem Darm und dem gesamten Organismus auch mal eine kleine Verschnaufpause zwischendurch. Schalte Tage ein, in denen du die Kalorienaufnahme stark reduzierst und die Vitalstoffaufnahme erhöhst. Das können z. B. Smoothietage, Gemüsesuppentage oder Obst- und Salattage sein. Für gewöhnlich bekommt unser Körper Nahrung mit hoher Kaloriendichte, bei einem geringen Vitalstoffgehalt. Weißmehlprodukte, die obendrein auch oft stark zucker- und fetthaltig sind, sind für unseren Körper eine große Belastung. Dennoch nehmen viele Menschen täglich Nahrungsmittel wie Brötchen, Nudeln und Kuchen zu sich. Entschädige deinen Körper einmal in der Woche mit einem Vitalstoff-Tag, an dem du auf solche leeren Kalorien verzichtest. In unserem [kostenlosen Detox-Leitfaden](#) findest du dazu zahlreiche Tipps.



#### 6. Fertigprodukte meiden und Zucker reduzieren

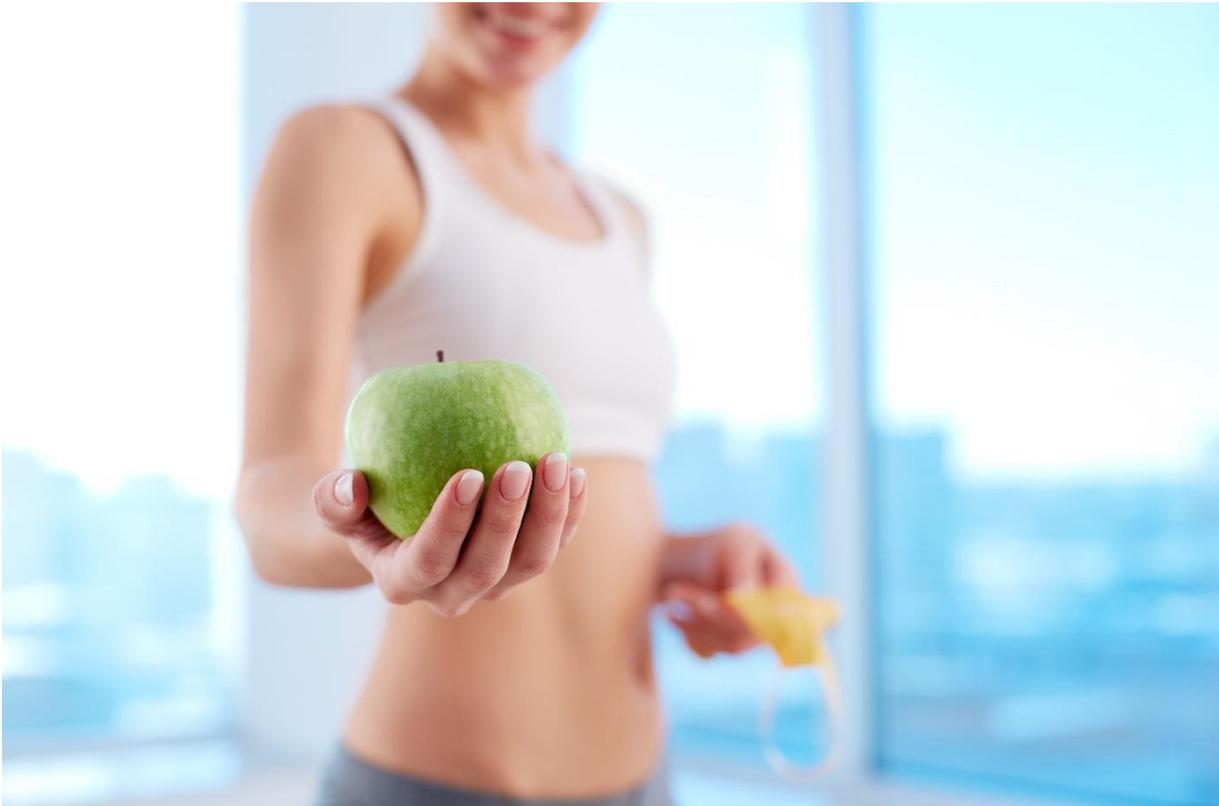
In Fertigprodukten ist alles das vereint, was deinem Organismus, insbesondere dem Darm ordentlich zusetzt. Viele chemische Zusatzstoffe für Haltbarkeit, Farbe, Aroma, Konsistenz gepaart mit viel Zucker und Salz sowie billigem, gehärteten Fett. Wenn du solche Mahlzeiten häufig zu dir nimmst, sind Verdauungsbeschwerden und andere sogenannte Zivilisationserkrankungen vorprogrammiert. In deiner Darmflora verhungern so die guten Bakterien und gedeihen Candida-Pilze sowie Fäulnisbakterien. Pilze lieben vor allem Zucker und können bei einer entsprechend zuckerreichen Ernährung so richtig zu wuchern beginnen und die guten Darmbakterien regelrecht verdrängen.

## 7. Frische und vollwertige Lebensmittel für einen gesunden Darm

Dieser Punkt ist ganz besonders wichtig und ohne ihn wirst du keine langfristigen Erfolge erzielen können. Dein Körper hat Bedürfnisse. In erster Linie braucht er gutes, sauberes Wasser. Er braucht Vitalstoffe, also Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Er braucht bestimmte Fettsäuren und Proteine. An Treibstoff, also Kalorien mangelt es den wenigsten, ganz im Gegenteil, meist sind unsere Organismen überflutet mit kalorienreicher aber vitalstoffarmer Nahrung. Wenn du den Spieß umdrehst und deinen Körper mit vitalstoffreichen, frischen Bio-Lebensmitteln versorgst, die überwiegend basisch sind, wirst du drastische Veränderungen an deinem Körper, deiner Energie und deiner Stimmung feststellen. Lies dazu den Artikel über den [Säure-Basen-](#)

[Haushalt](#) am Heilfasten-Portal. Wenn deine Beschwerden nach all diesen Maßnahmen andauern, solltest du Unverträglichkeiten, Allergien oder ernstere Darmerkrankungen in Betracht ziehen und einen spezialisierten Arzt aufsuchen.





## Hilfe bei der Umsetzung

Unsere Seiten „[Heilfasten-Portal](#)“ und „[Lana-Prinzip](#)“ haben den Zweck, Menschen bei der praktischen Umsetzung einer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise zu unterstützen. In meinen Artikeln, Videos und Webinaren gebe ich meine Kenntnisse und Erfahrungen weiter, welche in meinem Leben zu mehr Leichtigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden geführt haben.

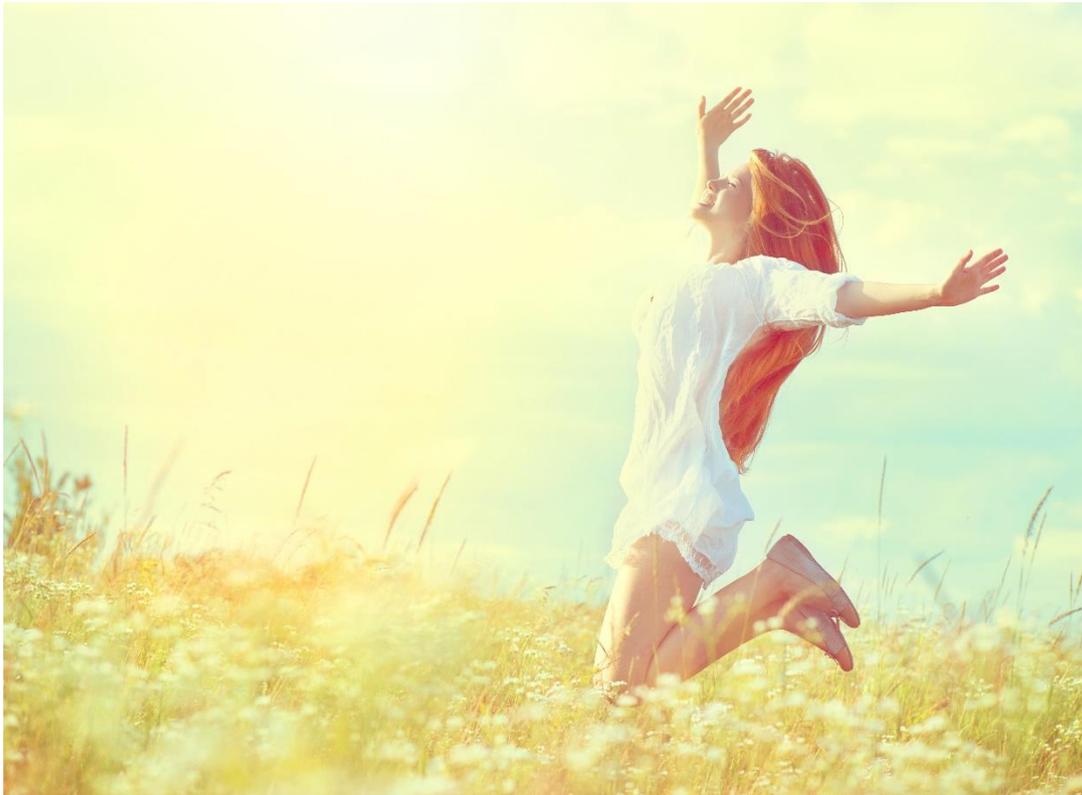
### Wo kann ich eine Darmsanierung unter ärztlicher Betreuung durchführen?

Wenn du eine Darmsanierung unter professioneller Begleitung inkl. therapeutischer Anwendungen und ärztlicher Betreuung machen möchtest, kann ich dir das [Zentrum für Darm und Gesundheit – Marienkron](#) im Burgenland empfehlen. Es ist eines der modernsten Kurhäuser Österreichs und das kompetente Ärzte- und Therapeutenteam erstellt für jeden Gast einen individuell angepassten Ernährungs- und Therapieplan nach persönlichen Vorlieben und Verträglichkeiten. Auch verschiedene Heilfastenkuren werden hier sehr erfolgreich durchgeführt. Das ganzheitliche Therapieangebot in Marienkron hat die Entspannung des Darms und die Regeneration des Mikrobioms als Basis. Wir waren vor Ort und haben dieses innovative Konzept getestet. Dabei ist ein Video entstanden, in dem wir dir einen sehr guten Einblick in das Kurhaus Marienkron vermitteln: [Hoteltest: Kurhaus Marienkron – Zentrum für Darm und Gesundheit](#)

Ich wünsche dir, dass auch du Wege findest, einen leichten und freudvollen Umgang mit einer Ernährung zu erreichen, die dir Wohlbefinden und Gesundheit schenkt.

Alles Liebe,

Sandra



## Anhang

### Meine Literaturempfehlung

- [Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit: Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung\\*](#), Dr. Anne Katharina Zschocke
- [Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht\\*](#), Michaela Axt-Gadermann
- [Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ\\*](#), Giulia Enders
- [Gesunder Darm: gesundes Leben\\*](#), Joachim Bernd Vollmer
- [Rezepte für einen gesunden Darm\\*](#), Christiane Schäfer
- [Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt\\*](#), Dr. Rüdiger Dahlke

### Weblinks

- <https://heilfasten-portal.com>
- <https://lanaprinzip.com>
- <https://gesundheit-koerper-seele.com>

## Copyright und rechtliche Hinweise

© 2020 Heilfasten-Portal.com - Die Weitergabe dieses Dokuments oder eine direkte Verlinkung auf die Download Adresse dieses Dokuments ist untersagt. Dieses Dokument ist ausschließlich für angemeldete Benutzer von <https://heilfasten-portal.com> oder Heilfasten Portal Blog-Abonnenten bereitgestellt. Alle Bilder sind über Shutterstock LLC lizenziert.



### **Rechtlicher und medizinischer Hinweis – Haftungsausschluss bezüglich medizinischer Themen**

Die gesundheitlichen Tipps, Informationen, Produkte und Anleitungen auf dieser Seite können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Unsere Beiträge haben ausschließlich Informationscharakter. Sie sind sorgfältigst recherchiert und geprüft, dennoch können wir keine Haftung für die Richtigkeit aller Informationen übernehmen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate. Als Leser handeln Sie beim Befolgen etwaiger Tipps auf eigenes Risiko. Weitere Informationen finden Sie in unseren Nutzungsbedingungen der Webseite.

### **Offenlegung und Hinweis auf Werbung**

Der Beitrag auf dieser Seite enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung oder direkter Hinweis), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten. Wir empfehlen nur Produkte und Dienstleistungen, die wir selbst gerne verwenden und berichten redaktionell über diese!

### **Impressum**

LANAPRINZIP PUBLISHING LLC (<https://lanaprinzip.com>), registered in USA, Number: 2019-000850357  
| 30 N Gould St, STE 4000, Sheridan, WY 82801, USA