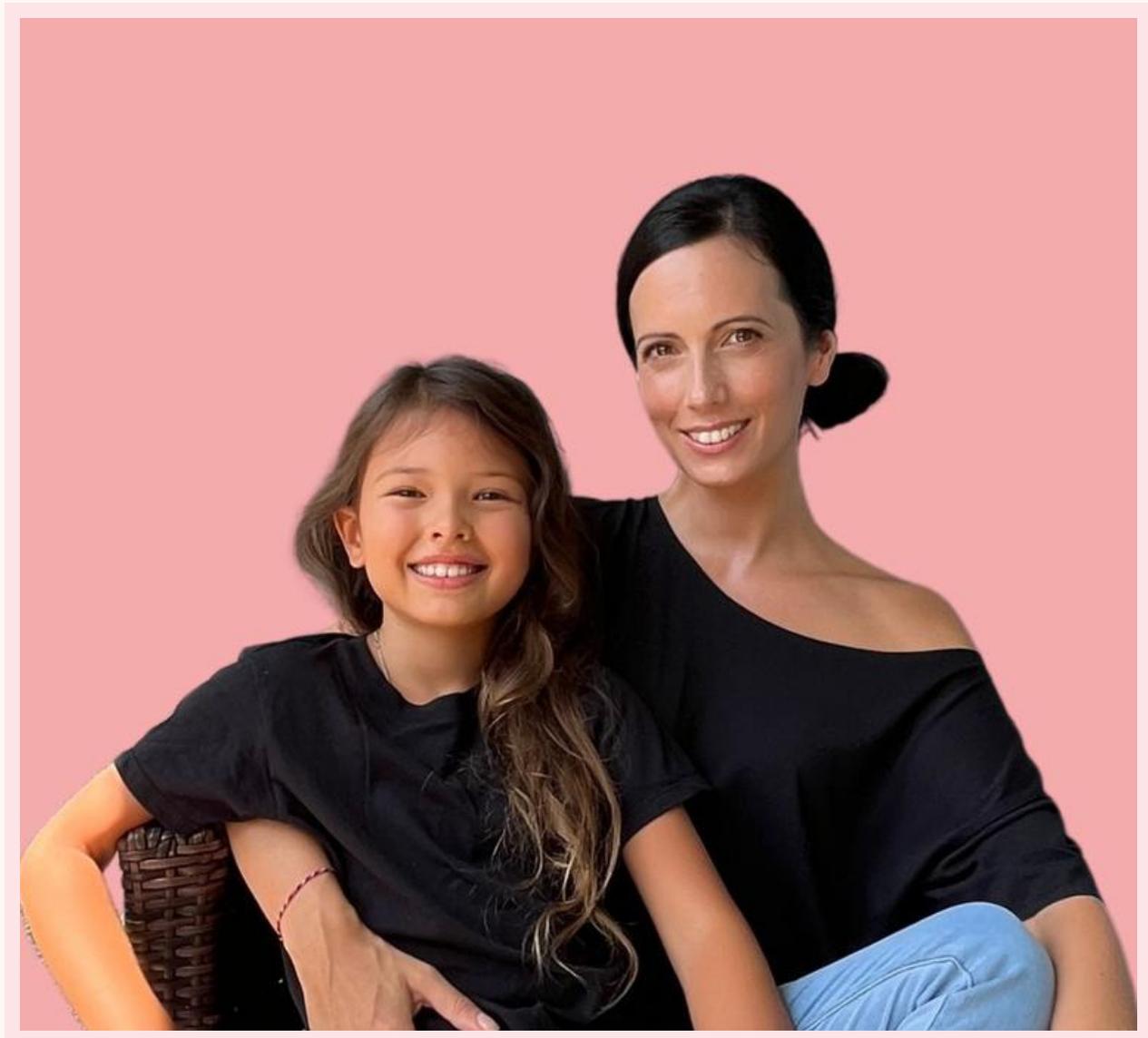


# WIE MEINE TOCHTER GESUNDES ESSEN LIEBEN LERNT

*Tauche ein in unsere Welt von Lily&Mami und finde heraus, wie auch du spielend leicht harmonische Essenszeiten gestalten kannst.*



LILY&MAMI



# Hi, ich bin Sabrina

## WIE MEINE TOCHTER GESUNDES ESSEN LIEBEN LERNT

In diesem Guide möchte ich meinen persönlichen Weg mit dir teilen, wie **ich es geschafft habe**, meiner Tochter die Liebe zu natürlichem und gesunden Essen zu vermitteln. Meine Tochter, mittlerweile 8 Jahre alt, wählt von sich aus gesunde und nährnde Nahrung – und das ganz unabhängig von mir. **Ich möchte dir einen Einblick geben, wie mir das gelungen ist und wie auch du dies bei deinem Kind erreichen kannst.**



SCHRITT EINS

SCHRITT ZWEI

SCHRITT DREI



→ **Wie habe ich angefangen?**

**„Unless someone like you cares a whole awful lot, nothing is going to get better. It's not.“**

**(Solange sich nicht jemand wie du ganz und gar kümmert, wird sich nichts zum Besseren verändern. Wird es nicht.)**

**— Dr. Seuss, The Lorax**



## SCHRITT 1

→ **Erkenne, dass es dir wirklich wichtig ist**

Ich bin nicht perfekt oder besonders – und trotzdem ist es mir gelungen, meiner Tochter die Begeisterung für gesunde Ernährung näherzubringen.

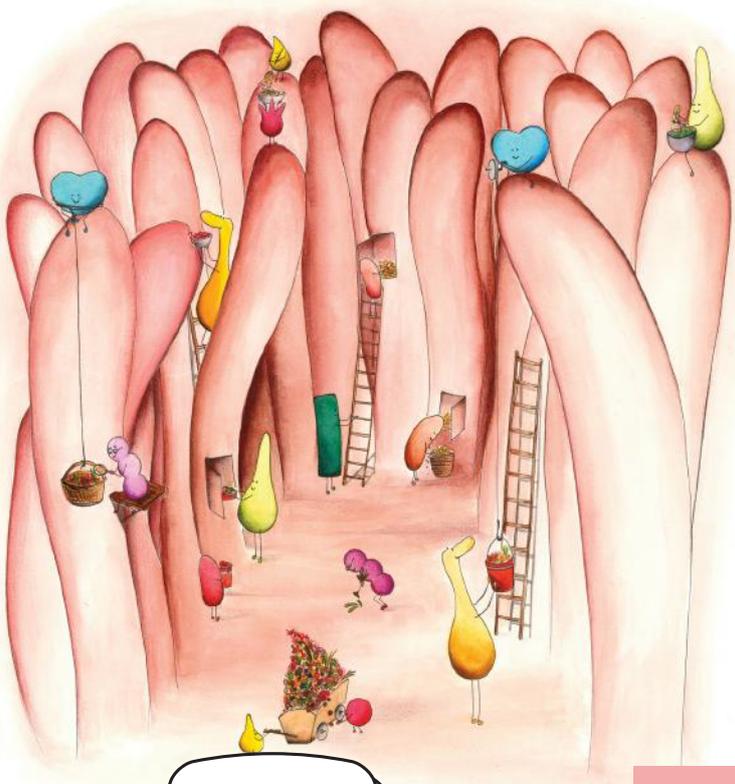
Und glaub mir: **Wenn ich das kann, kannst du das auch.**

Der erste Schritt? Zu erkennen, dass es dir wichtig ist, womit dein Kind aufwächst. Ich habe mir von Anfang an vorgenommen, meiner Tochter nur das Beste mitzugeben – und ihr die Bedeutung gesunder Ernährung nicht nur vorzuleben, sondern auch *kindgerecht zu erklären*.

Wenn du dich also wirklich kümmerst – und ich weiß, dass du das tust –, dann wirst du diesen Weg nicht nur beginnen, sondern mit Freude und Leichtigkeit weitergehen.

Egal, welche Herausforderungen von außen kommen.

Es ist dein Glaube an das Bessere – und deine Bereitschaft, für dein Kind da zu sein –, der am Ende den Unterschied macht.



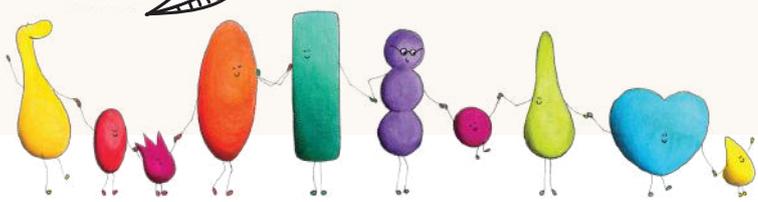
## SCHRITT 2

### → Erzähle deinem Kind über seine innere Welt

Hier wohnen wir!

02.

Das Thema Mikrobiom und die kleinen Bauchfreunde spielte den **entscheidenden Grund**, warum Lily von klein auf gesundes Essen liebt und warum sie bis heute selbstständig gesunde Nahrung wählt.



Die Reise zu einer gesunden Ernährung beginnt nicht im Supermarkt oder in der Küche, sondern viel tiefer – **im Verständnis unserer eigenen Körper**. Das Mikrobiom, eine faszinierende Welt aus Billionen von Mikroorganismen, die in unserem Darm leben, ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit, unserem Wohlbefinden und sogar unserer Essenswahl. Diese winzigen Helfer, die zu 90% aus Bakterien bestehen, beeinflussen nicht nur unsere Verdauung und Immunität, sondern auch **unsere Vorlieben für bestimmte Lebensmittel**.

Als ich das erste Mal von dieser verborgenen Welt hörte, war ich fasziniert. Ich wollte mehr darüber lernen und vor allem verstehen, wie ich dieses Wissen nutzen könnte, um **Lily eine Liebe zu gesunden Lebensmitteln zu vermitteln**. Ich begann, ihr von den "kleinen Bauchfreunden" in ihrem Bauch zu erzählen – wie sie arbeiten, was sie mögen und warum sie so wichtig für uns sind.

**Ich erklärte ihr, dass wir durch unsere Ernährung entscheiden**, welche Bakterien in uns gedeihen: die guten, die uns stark und gesund halten, oder die weniger hilfreichen, die uns träge und müde machen können.

**Es war ein einfaches Konzept, aber unglaublich mächtig.** Indem ich Lily beibrachte, dass sie eine direkte Rolle dabei spielt, ihre inneren Freunde zu nähren und zu pflegen, gab ich ihr die Verantwortung und das Interesse, gesunde Entscheidungen zu treffen. Wir sprachen über die verschiedenen Arten von Lebensmitteln, die ihr Mikrobiom unterstützen – bunte Gemüsesorten, Vollkörner, Nüsse und Samen. **Wir machten es zu einem Abenteuer**, neue Lebensmittel auszuprobieren, um zu sehen, welche ihr Mikrobiom am meisten "freuen" würden.

Dieses Wissen gab Lily nicht nur die Motivation, gesünder zu essen, sondern auch ein **tiefes Verständnis** dafür, wie ihr Körper funktioniert. Sie lernte, dass jede Mahlzeit eine Gelegenheit ist, **ihre Gesundheit zu fördern** – nicht durch strenge Diätregeln, sondern durch die Freude am Nähren ihrer inneren Welt.

Heute wählt Lily von sich aus nährnde Nahrung, **weil sie versteht**, wie gut es sich anfühlt, sich um die kleinen Helfer in ihrem Bauch zu kümmern.



Dieser Ansatz kann auch für dein Kind funktionieren. Indem du ihm von Anfang an von seinem Mikrobiom erzählst und wie es durch die richtige Nahrung gefördert wird, legst du den **Grundstein für ein Leben voller gesunder Entscheidungen.**

Es geht nicht darum, Essen als gut oder schlecht zu brandmarken, sondern darum, **eine liebevolle Beziehung zum eigenen Körper und seiner komplexen inneren Welt aufzubauen.**





## SCHRITT 3

→ **Mach dein Kind zum "Bauchdetektiv"**

Um meine Tochter **aktiv in das Verständnis** einer mikrobiomfreundlichen Ernährung einzubeziehen, machte ich sie zum "Bauchdetektiv".

03.

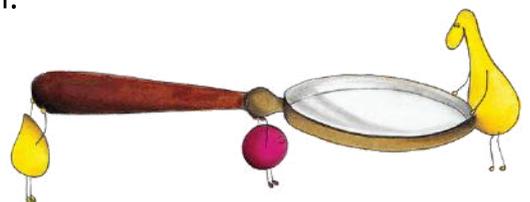


**Gemeinsam erforschten wir**, welche Lebensmittel gute Verbündete ihrer mikroskopischen Mitbewohner sind und welche eher gemieden werden sollten. Dieses spielerische Abenteuer hat ihr nicht nur beigebracht, Inhaltsangaben zu lesen, sondern auch **zu verstehen, welche Inhaltsstoffe förderlich für ein gesundes Mikrobiom sind und welche nicht.**

Hier sind drei Vorschläge, wie du dein Kind zum Bauchdetektiv machen kannst:

### **Inhaltsstoffe unter die Lupe nehmen**

Beginne mit einer einfachen Übung: Nimm gemeinsam mit deinem Kind verschiedene Lebensmittelverpackungen zur Hand und **lest die Zutatenlisten.** Erkläre, warum bestimmte Inhaltsstoffe, wie künstliche Zusatzstoffe oder hohe Zuckergehalte, nicht förderlich für die kleinen Bauchfreunde sind. Im Gegenzug zeigst du auf, welche Inhaltsstoffe, wie Ballaststoffe aus Vollkornprodukten oder natürlichen Quellen, ihre kleinen Freunde nähren.



## "Förderlich für das Mikrobiom" vs. "Nicht förderlich für das Mikrobiom"

Erstelle gemeinsam mit deinem Kind eine einfache Tabelle oder ein Poster, das Lebensmittel in "Förderlich für das Mikrobiom" und "Nicht förderlich für das Mikrobiom" unterteilt. Nutzt Bilder aus Zeitschriften oder das Internet, um es visuell ansprechend zu gestalten. Dies hilft deinem Kind, **eine visuelle Verbindung** zwischen bestimmten Lebensmitteln und ihrer Wirkung auf das Mikrobiom herzustellen.

## Mikrobiom-freundliche Rezepte kreieren

Fordere dein Kind auf, mit dir zusammen mikrobiom-freundliche Rezepte zu entwickeln. Wählt Zutaten aus, die das Mikrobiom nähren, wie Gemüse, Früchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte. Das Kochen und Experimentieren in der Küche macht nicht nur Spaß, sondern **verstärkt auch das Verständnis und die Wertschätzung** für gesunde Lebensmittel.

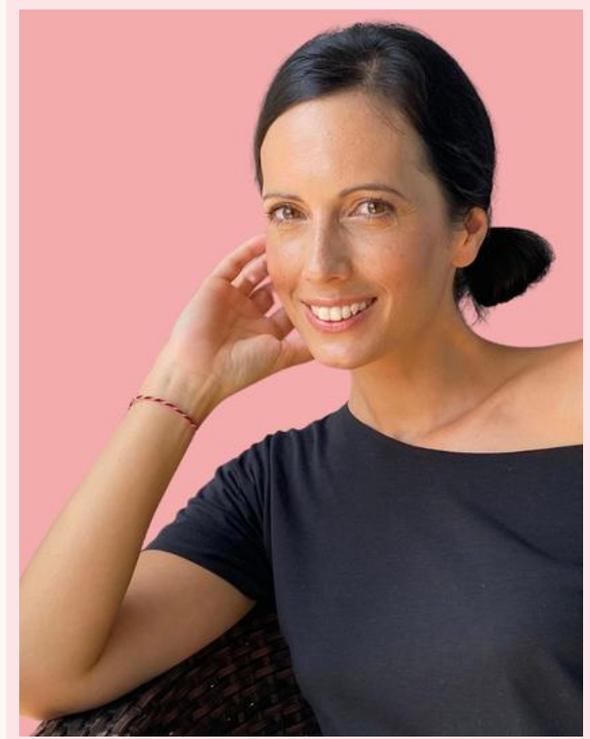


Durch diese interaktiven und lehrreichen Aktivitäten wird dein Kind nicht nur verstehen, wie wichtig die Ernährung für die Gesundheit des Mikrobioms ist, sondern auch lernen, **eigenständige und gesunde Ernährungsentscheidungen** zu treffen.



So, das war ein kleiner Einblick in einen der bedeutendsten Schritte, die ich unternommen habe, um in meiner Tochter nicht nur Wissen, sondern ein **tiefes Bewusstsein für gesunde Ernährung** zu wecken – ein Schatz, der sie ihr Leben lang begleiten wird.

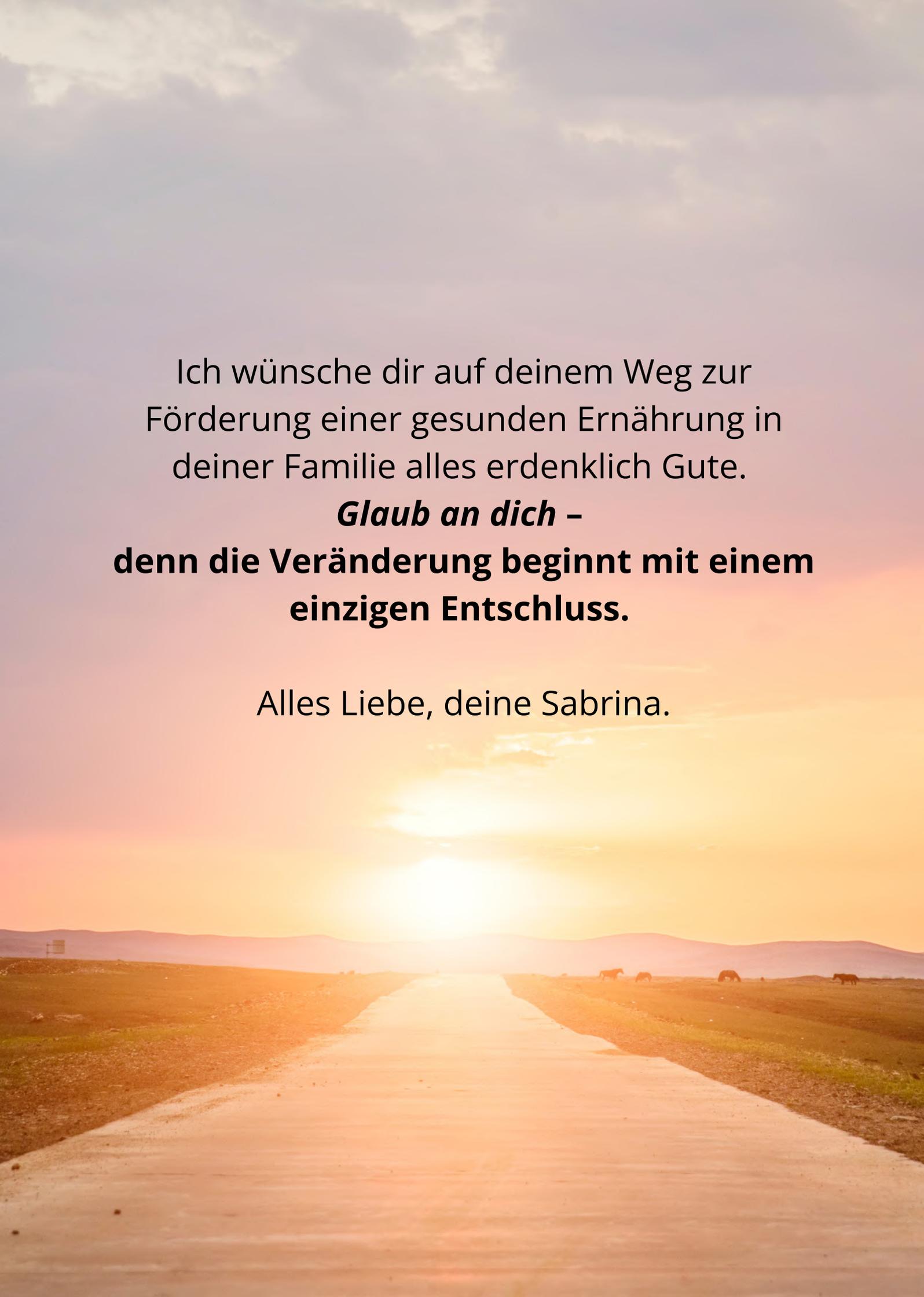
Ich stehe vor **keinerlei Stress oder Debatten** über Fast Food oder Süßigkeiten und kann bei jeder Familienfeier oder jedem Geburtstag **völlig entspannt** sein. Denn Lily navigiert diese Herausforderungen ganz allein.



Das Wissen, dass sie intuitiv versteht, was gut für sie ist und dies auch aktiv lebt, erfüllt mich mit unsagbarem Stolz. Als Eltern ist es unsere Aufgabe, unseren Kindern eine solide Basis zu vermitteln, damit sie **ihren eigenen gesunden Weg gehen können – selbst in einer Welt, die oft das Gegenteil propagiert.**

Diese Veränderung in unserer Familie zu sehen, bricht nicht nur generationenalte Gewohnheiten, sondern schafft eine **neue Tradition der Gesundheit und des Wohlbefindens.** Dieses Gefühl, einen positiven Einfluss auf die kommenden Generationen zu haben, ist einfach unvergleichlich.

Du kannst diesen Wandel auch in deiner Familie herbeiführen. **Es bedarf nur des Willens,** den ersten Schritt zu machen.



Ich wünsche dir auf deinem Weg zur  
Förderung einer gesunden Ernährung in  
deiner Familie alles erdenklich Gute.

***Glaub an dich -***  
**denn die Veränderung beginnt mit einem**  
**einzigem Entschluss.**

Alles Liebe, deine Sabrina.

# Fragen und Antworten

## **Was ist die Bauchfreunde©-Methode?**

Die Bauchfreunde©-Methode ist ein spielerischer Ansatz, der Kindern zeigt, wie sie durch gesunde Ernährung ihre „Bauchfreunde“ (gute Darmbakterien) stärken können – ohne Druck, sondern mit Freude.

## **Für welches Alter ist die Methode geeignet?**

Die Methode ist ideal für Kinder von 18 Monaten bis 11 Jahren und funktioniert unabhängig davon, ob dein Kind gerade erst mit Beikost beginnt oder schon eingefahrene Essgewohnheiten hat.

## **Wie hilft die Methode meinem Kind, gesünder zu essen?**

Durch kindgerechte Geschichten, Visualisierungen und praktische Tipps lernt dein Kind, warum gesunde Ernährung wichtig ist und entwickelt eine eigene Motivation, Neues auszuprobieren.

## **Funktioniert die Methode auch bei einem sehr wählerischen Esser?**

Ja, die Bauchfreunde©-Methode ist speziell darauf ausgelegt, auch wählerische Esser sanft an gesunde Lebensmittel heranzuführen – ohne Stress oder Zwang.

## **Was ist intrinsische Motivation und wie wird sie gefördert?**

Intrinsische Motivation bedeutet, dass dein Kind aus eigenem Antrieb gesunde Entscheidungen trifft, weil es versteht, wie wichtig sie sind – und das fördert die Methode durch spielerisches Lernen.

# Fragen und Antworten

## **Ist die Methode zeitaufwendig im Alltag?**

Nein, die Methode gibt dir praktische Tipps, die leicht und ohne zusätzlichen Aufwand in den Alltag integriert werden können.

## **Kann ich die Methode anwenden, auch wenn ich selbst wenig über Ernährung weiß?**

Ja, die Methode bietet dir alle wichtigen Informationen über gesunde Ernährung und Darmgesundheit in einer leicht verständlichen und umsetzbaren Weise.

## **Wie hilft die Methode meinem Kind, gesünder zu essen?**

Durch kindgerechte Geschichten, Visualisierungen und praktische Tipps lernt dein Kind, warum gesunde Ernährung wichtig ist und entwickelt eine eigene Motivation, Neues auszuprobieren.

## **Muss mein Kind komplett auf Süßigkeiten verzichten?**

Nein, es geht nicht um Verbote, sondern darum, eine Balance zu finden und deinem Kind Alternativen aufzuzeigen, die Spaß machen und gesund sind.

## **Unterstützt die Methode die Beziehung zu meinem Kind?**

Ja, die Bauchfreunde©-Methode fördert ein wertschätzendes und stressfreies Miteinander am Esstisch, was eure Bindung stärkt.

# Fragen und Antworten

**Wo kann ich mehr über die Bauchfreunde©-Methode erfahren?**

In meinen Büchern, Selbstlernkurs und kostenlosen Ratgebern findest du alles, was du brauchst, um direkt mit der Bauchfreunde©-Methode zu starten!

**MEHR ERFAHREN**

HIER KLICKEN

# FEEDBACK

## Das sagen begeisterte Eltern

Ich hab schon so viel probiert jnd nichts hat wirklich was gebracht. Aber deine Bauchfreunde haben echt gefruchtet. Tim probiert jetzt schon viel mehr und hat verstanden dass er nicht nur Nudeln essen kann.

5 Jahre alt

Weißt du was passiert ist? Nicht nur meine Kids essen jetzt gesünder, sondern auch mein Mann! ❤️ das ist ein mega Erfolg denn er muss unbedingt abnehmen. Ich danke dir sooo für deine Arbeit.

LG Mina

Auch der Mann macht mit

Ich hätte nie gedacht, dass eine einfache Idee wie die Bauchfreunde so einen großen Unterschied machen könnte. Meine Kinder sind jetzt viel interessierter an dem, was sie essen, und verstehen die Auswirkungen auf ihren Körper. Sie machen jetzt bessere Essensentscheidungen und sind stolz darauf, ihren Bauchfreunden Gutes zu tun.

Kind trifft selbst gesunde Entscheidungen

Hallo Sabrina. ❤️  
Ich wollte dir eine Rückmeldung geben was passiert ist ich habe am Wochenende mit meinen Mädels die Kindervideos im Kurs geschaut und parallel die Bauchfreunde ausgedrückt. Sie haben es sofort verstanden und wir haben dann zusammen ein gesundes Abendessen vorbereitet. Es war so unglaublich! Seit Monaten rede ich mich fusselig damit die beiden endlich mehr Gemüse essen. Ich danke dir so für deine Arbeit! Ich werde dir weiter berichten.

Liebe Grüße aus Niederösterreich,  
Linda, Sina und Marlene ❤️

Kindervideos im Kurs

Hi Sabrina, ich muss dir jetzt einfach mal schreiben. Meine Tochter ist 2 bald 3 und schon von Anfang an eine schlechte Esserin. Aber durch die Bauchfreunde ist es mir gelungen, dass sie jetzt viel mehr isst und auch neues probiert. Das wäre vorher nie möglich gewesen. Ich danke dir für deine wertvolle Arbeit und freue mich auf mehr von den Bauchfreunden 🤗🤗🤗



Kind probiert jetzt vieles



Noch vor Wochen undenkbar gewesen.

Und heute snacken wir zusammen meinen lieblingssnack 🤗: Gemüse mit humus

Ich bin so dankbar!

20 Monate alt

# FEEDBACK

## Das sagen begeisterte Eltern

Die Bauchfreunde-Methode hat echt alles verändert! Mein Sohn (8) war total heikel, aber jetzt planen wir zusammen die Woche für seine Bauchfreunde und er feiert es total! Hirsebrei, Gemüsesuppe – alles kein Problem mehr. Ich hätte nie gedacht, dass gesundes Essen mal so entspannt läuft. Mega happy! ❤️  
Liebe Grüße Sarah



8 Jahre alt

Meine Jungs lieben Pokémon sehr und ich hab ihnen dein Bauchfreunde-Buch vorgelesen und noch erklärt dass die Bauchfreunde quasi ihre Bauch-Pokémon sind und das was sie essen sind Energiekarten und sie sind der trainer. Zucker essen ist als würde man dem Gegner super Karten schenken. Fanden sie super und stürzen sich immer mit „Energiekarten für die Bauchfreunde“ auf aufgeschnittenes Gemüse und Apfel 😊❤️

Du kannst alles individuell anpassen

Liebe Sabrina, ich muss mich mal von Herzen bedanken für das was du hier geschaffen hast ❤️ ich habe in den vergangen Tagen und Wochen genau das geschafft was ich in den letzten 2 Jahren nicht schaffe. Dein Buch für Kinder Mikrobiom also Bauchfreunde - was soll ich sagen einfach toll! Meine Tochter isst seit 2 Tagen Gemüse was sie zuvor nicht mal probieren wollte. Sie will keine Süßigkeiten mehr! Und das freiwillig. Danke danke danke 🙏❤️❤️❤️❤️

Verbesserung innerhalb paar Tagen

Ich hab vor einigen Tagen mit meinen Jungs deine Kindervideos angeschaut. Sie haben das Prinzip voll verstanden und inzwischen akzeptieren sie fürs Erste schonmal, dass es Süßes nur noch am Wochenende gibt oder wenn Besuch da ist ❤️ Und der Kleine hat "eingesehen", dass seine Bauchfreunde nicht mehr ständig (Kuh)Milch trinken wollen (liebt er nämlich). Das ist eine riesige Verbesserung! DANKE! ❤️



Kindervideos im Kurs

Hallo Sabrina.. Ich habe mir erst gestern das Bücher Set bei dir gekauft und alleine schon das Buch "Triff das Mikrobiom" hat mein 10 jähriges Kind so begeistert und sie findet das total spannend mit ihren ganzen Bauchfreunden und hat heute früh ganz stolz dem Papa gesagt das sie ab sofort nur noch gesund essen möchte weil sie die kleine Fabrik in ihrem Bauch am Leben erhalten möchte.. Hat sogar gestern Abend neues Gemüse probiert die sie vorher nie essen wollte.. Von Herzen danke ❤️



Verbesserung innerhalb paar Stunden

Sabrina, ich bin wirklich begeistert! Ich habe gestern dein Set bestellt und mein Sohn, welcher nie neues Gemüse probiert hat, er isst sonst nur Gurke, Tomate und Karotten, hast sofort abends Salat probiert. Ich hab mit ihm dein Bauchfreunde Buch Mikrobiom gelesen. Er hat es sofort angenommen. Ich bin so begeistert. Herzlichen Dank für dein Sein und dass du mir einen Lichtblick gegeben hast! Liebe Grüße Tina und Tom ❤️



4 Jahre alt

# So kannst du starten

Gesunde Ernährung für Kinder **muss nicht kompliziert sein** – mit der richtigen Unterstützung gelingt sie mit Leichtigkeit, Freude und Klarheit. Egal ob du gerade erst startest oder tiefer einsteigen möchtest – hier findest du das Set, das wirklich zu dir und deiner Familie passt.

## FINDE DEIN PERFEKTES BAUCHFREUNDE®-SET

The infographic is set against a light pink background and features three circular callouts on the left, each corresponding to a product set on the right.

- STARTER-SET**  
Dein Einstieg in die Bauchfreunde®-Methode  
The Starter-Set includes 8 books: 'Baby ist ein Vielfraß', 'Der kleine Hungerkünstler', 'Der kleine Nudelkünstler', 'Der kleine Süßkünstler', 'Der kleine Obstkünstler', 'Der kleine Gemüsekünstler', 'Der kleine Brotkünstler', and 'Der kleine Backkünstler'.
- KOMPLETTPROGRAMM**  
Für alle, die Ernährung nachhaltig verändern wollen  
The Komplettdprogramm includes 24 books, organized into 8 sets of 3 books each, covering various topics like 'Der kleine Nudelkünstler', 'Der kleine Süßkünstler', 'Der kleine Obstkünstler', 'Der kleine Gemüsekünstler', 'Der kleine Brotkünstler', 'Der kleine Backkünstler', 'Der kleine Salatkünstler', and 'Der kleine Smoothiekünstler'.
- INTENSIVPROGRAMM**  
Das Rundum-Paket – mit Videokurs & extra Sets  
The Intensivprogramm includes the Komplettdprogramm (24 books) plus an 'Onlinekurs' (video course) and a 'BONUS' set of 3 books.

# Starter-Set

## Dein Einstieg in die Bauchfreunde®-Methode

### Bauchfreunde® Starter-Set



#### PERFEKT FÜR DEINEN EINSTIEG – DIREKT UMSETZBAR, EINFACH & KINDGERECHT

- ✓ **Schnell loslegen, ohne überfordert zu sein**  
Du bekommst das wichtigste Basiswissen kompakt und verständlich – ideal, wenn du gerade erst beginnst, dich mit gesunder Kinderernährung zu beschäftigen.
- ✓ **Spielerische Vermittlung für dein Kind**  
Mit dem Kinderbuch & Malbuch lernt dein Kind sofort, wer seine Bauchfreunde sind – und warum Gemüse wichtig ist.
- ✓ **Einfache Umsetzung im Alltag**  
Du bekommst praktische Rezepte, Routinen & Anleitungen, wie du gesunde Ernährung direkt im Familienalltag integrierst – ganz ohne Druck oder Diskussionen.

**IDEAL FÜR DICH, WENN DU NOCH NICHT VIEL VORWISSEN HAST UND SPIELERISCH LOSLEGEN MÖCHTEST.**

# Die Bauchfreunde® Methode

## Schritt 1 WISSEN

Was heißt eigentlich gesunde Kinderernährung, was läuft heute schief – und wie gehst du Schritt für Schritt vor?



## Schritt 2 VERSTEHEN

Ein grundlegendes Verständnis für die Bedeutung von Mikrobiom und Darmgesundheit ist entscheidend, um gesunde Ernährung nachhaltig umzusetzen.



## Schritt 3 UMSETZEN

Wie setzt du eine gesunde Kinderernährung um, ohne in vermeintliche Fallen zu tappen?



## Schritt 4 VORSTELLEN

Mit dem neu gewonnenen Wissen kannst du jetzt deinem Kind seine Freunde im Bauch vorstellen – und sie zu einem festen Teil eures Alltags machen.



**ZUM STARTER-SET**

HIER KLICKEN

# Komplettprogramm

Die **vollständige** Bauchfreunde®-Methode für dein Familienleben

## Bauchfreunde® Komplettprogramm



### ALLES DRIN – FÜR LANGFRISTIGE, GESUNDE GEWOHNHEITEN IN DER FAMILIE

- ✓ **Tiefes Wissen + praxisnahe Anwendung**  
Mit 18 Büchern hast du ein ganzheitliches Verständnis von Ernährung, Darmgesundheit und Entwicklung deines Kindes – altersgerecht & fundiert.
- ✓ **Begleitung aller Entwicklungsphasen deines Kindes**  
Vom Beikoststart bis zur Schulzeit: Du weißt, was dein Kind wann braucht – und wie du es liebevoll begleitest.
- ✓ **Mehr als nur Rezepte – ein ganzes System**  
Die Bauchfreunde®-Methode zeigt dir Schritt für Schritt, wie dein Kind freiwillig besser isst – durch Motivation, nicht durch Zwang.

**IDEAL FÜR DICH, WENN DU MEHR LEICHTIGKEIT, GESUNDHEIT UND FREUDE AM ESSEN IN DEIN FAMILIENLEBEN BRINGEN WILLST.**

# In dieser Reihenfolge durchgehen



**ZUM**  
**KOMPLETTPROGRAMM**

HIER KLICKEN

# Intensivprogramm

Die Bauchfreunde®-Methode + Onlinekurs – dein **Rundum-Paket**

## Bauchfreunde® Intensivprogramm



### DEIN KOMPLETTPAKET INKL. VIDEOKURS & SPEZIAL-SETS – FÜR MAXIMALE VERÄNDERUNG

- ✓ **Volle Transformation mit persönlicher Begleitung**  
Mit dem Videokurs (Selbstlernkurs) begleite ich dich Schritt für Schritt – kein Raten mehr, was zu tun ist. Du fühlst dich sicher, motiviert & nicht allein.
- ✓ **Mehr Vielfalt & Freude am Essen – jeden Tag**  
Mit über 100 Rezepten, Alltagshilfen, Smoothies, Snacks & Zuckeralternativen wird gesunde Ernährung zum Genuss – ohne Verzicht.
- ✓ **Das kindgerechteste Programm auf dem Markt**  
Mit 2 Kinderbüchern, Malbuch, Zuckerdetektiv-Spiel, Bauchdetektiv & Oma-Opa-Guide versteht dein Kind, warum es gesund essen will – und setzt es selbst um.

**IDEAL FÜR DICH, WENN DU ENDLICH WAS LANGFRISTIG UND GANZHEITLICH VERÄNDERN WILLST.**

# Bauchfreunde® Intensivprogramm

## Bauchfreunde® Komplettprogramm



### Bauchfreunde®-Futter-Set



### Zuckerfrei-Set



## Onlinekurs



## BONUS:



**ZUM**  
**INTENSIVPROGRAMM**

HIER KLICKEN

## 3 Fragen - und du weißt, welches Set zu dir passt

**Willst du einfach und direkt  
starten?**

➔ Dann ist das **Starter-Set** perfekt für dich. Du bekommst alle Grundlagen, mit denen du sofort beginnen kannst – auch wenn du bisher kaum Vorwissen hast.

**Du willst fundiertes Wissen,  
passende Bücher für dein  
Kind und direkt viele Ideen  
für deinen Alltag?**

➔ Dann ist das **Komplettprogramm genau** das Richtige. Du bekommst alles aus dem Starter-Set PLUS tiefes Wissen, Entwicklungsbegleitung.

**Du willst es richtig angehen  
– mit Struktur, Begleitung,  
tiefem Wissen und allen  
Tools für zuhause?**

➔ Dann brauchst du das **Intensivprogramm**. Du bekommst nicht nur alle Bücher & Inhalte, sondern auch Videos, Übungen und Bonus-Sets für noch mehr Wirkung.

### Mein Tipp für dich

Wähle das Set, das zu deinem aktuellen Alltag und deinem Gefühl passt. **Denn der wichtigste Schritt ist: *anzufangen*** – und dabei begleite ich dich von Herzen.

# Welches Bauchfreunde®-Set passt zu dir?

Produkt	Für wen?
<b>Starter-Set</b>	Wenn du erst ins Thema reinwachsen möchtest
<b>Komplettprogramm</b>	Für echte Veränderung in Alltag & Entwicklung
<b>Intensivprogramm</b>	Für Mamas, die mit Plan & Gefühl ganzheitlich starten wollen

**MEHR ERFAHREN**

Inhalte	Starter-Set	Komplett	Intensiv
<i>Grundlagenwissen zur Kinderernährung</i>	✓ Ja	✓ Ja	✓ Ja
<i>Zucker, Öle &amp; Darmgesundheit verstehen</i>	✓ Ja	✓ Ja	✓ Ja
<i>Magische 4 umsetzen</i>	✓ Ja	✓ Ja	✓ Ja
<i>Darmgesundheit &amp; Mikrobiom vertiefen</i>	✗ Nein	✓ Ja	✓ Ja
<i>Die vollständige Bauchfreunde®-Methode</i>	Einstieg	✓ Ja	✓ Ja
<i>Spielerische Umsetzung im Familienalltag</i>	✓ Erste Impulse	✓ Mit Praxisbücher	✓ Mit Praxisbuch & Videoanleitungen
<i>Exklusive Kinderbücher</i>	✓ 2 Bücher	✓ 3 Bücher	✓ 3 Bücher + Videos
<i>Onlinekurs enthalten</i>	✗ Nein	✗ Nein	✓ Ja
<i>Rezepte &amp; Alltagstipps</i>	✓ 40+ Rezepte	✓ 100+ Rezepte	✓ 200+ Rezepte
<i>Anzahl Bücher</i>	8	18	30 + Online-Kurs

## Mein Tipp als Bauchfreunde-Expertin:

Wenn du langfristig denkst und dein Kind in der Tiefe begleiten möchtest, lohnt sich der Schritt ins **Komplett- oder Intensivprogramm.**

Du sparst nicht nur Geld, sondern **bekommst alles an die Hand**, was du brauchst, um gesunde Ernährung mit Leichtigkeit umzusetzen – nachhaltig & kindgerecht.

Jetzt ist die beste Zeit zu starten.

In meinen Büchern gebe ich dir die Hilfsmittel, die du brauchst, damit auch dein Kind eine gesunde Ernährung lieben lernt.

START  
JETZT



Bitte beachte, dass die Inhalte dieses Buches ausschließlich auf meinen persönlichen Erfahrungen basieren und keine medizinischen Empfehlungen darstellen. Die bereitgestellten Informationen und Rezepte sind als Ergänzung zu deinem gesunden Lebensstil gedacht und ersetzen nicht die professionelle Beratung, Diagnose oder Behandlung durch qualifizierte Gesundheitsfachkräfte.

Du bist einzigartig, und deine Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel oder natürliche Heilmittel können variieren. Es ist wichtig, dass du vor der Anwendung jeglicher im Buch vorgestellter Methoden oder Ernährungsumstellungen einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister konsultierst, insbesondere wenn du oder dein Kind gesundheitliche Probleme haben oder medizinische Behandlungen erhalten.

#### Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller in diesem Buch enthaltenen Informationen, Anweisungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für materielle oder immaterielle Schäden, die durch die Verwendung oder Nichtverwendung der Informationen oder durch die Verwendung falscher und / oder unvollständiger Informationen entstehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch etwaige Rechts- und Schadensersatzansprüche. Diese Arbeit wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewährleistung. Druckfehler und falsche Informationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für falsche Angaben des Autors kann keine rechtliche Haftung übernommen werden. Verantwortung und Haftung in jeglicher Form.

#### Urheberrechte ©

Alle Inhalte dieser Arbeit sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jeder Nachdruck oder jede Vervielfältigung - auch teilweise - in irgendeiner Form wie Fotokopieren oder ähnlichen Verfahren, Speichern, Verarbeiten, Kopieren und Verteilen mittels elektronischer Systeme jeglicher Art (ganz oder teilweise) ist ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von strengstens untersagt der Autor. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Der Inhalt darf unter keinen Umständen veröffentlicht werden. Im Falle der Missachtung des Autors rechtliche Schritte.

#### Bilderrechte Privat

#### Impressum:

© Conscious Organic Limited  
Unit B, 3/F  
Kai Wan House  
146 Tung Choi Street  
Mongkok, Kowloon, Hong Kong  
Lily & Mami 2025  
1. Auflage  
[www.e1n.co](http://www.e1n.co)

Alle Rechte vorbehalten.

Das Nachdrucken, auch in Auszügen, ist nicht gestattet.

Kein Teil dieser Arbeit darf ohne schriftliche Erlaubnis des Autors in jeglicher Form reproduziert, dupliziert oder verteilt werden.