

DEIN GANZHEITLICHER GUIDE FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Ein gereizter Darm beeinflusst nicht nur deine Verdauung, sondern oft dein gesamtes Wohlbefinden. Müdigkeit, Hautprobleme, Hormonschwankungen oder Stimmungstiefs? All das kann seinen Ursprung im Bauch haben.

Mit diesem Guide gebe ich dir **5 ganzheitliche Impulse** an die Hand, die du sofort umsetzen kannst – ohne Druck, aber mit ganz viel Wirkung.

I. ERNÄHRUNG – INDIVIDUELL STATT PAUSCHAL

- Finde deine Trigger: Häufige Übeltäter sind Zuckeralkohole (z. B. Sorbit), verarbeitete Milchprodukte, Weizen oder Rohkost.
- Ballaststoffe mit Feingefühl: Haferflocken, Zucchini, Flohsamenschalen oder Leinsamen – aber bitte langsam steigern und gut kauen.
- **Trinken nicht vergessen:** Mindestens 1,5–2 Liter täglich stilles Wasser oder milde Kräutertees sind perfekt für den Darm.
- ★ Dein Darm liebt Regelmäßigkeit. Zu große Portionen oder ständiges Snacken können ihn aus dem Takt bringen.

2. MIKROBIOM STÄRKEN - VIELFALT FÜR DEIN BAUCHGEFÜHL

- Fermentiertes selbst herstellen: Sauerkraut, Kefir, Kimchi oder Wasserkefir enthalten lebendige Mikroorganismen.
- Sauerteigbrot statt Weizenfladen: Besser verdaulich, weniger blähend und förderlich für deine B-Vitamine.
- Hülsenfrüchte & Nüsse einweichen: Damit werden Antinährstoffe abgebaut – und dein Darm dankt es dir mit weniger Reizreaktionen. Nochmaliges erhitzen und zerkleinern hilft noch einmal mehr!
- Knochenbrühe als nährende Darmkur: Unterstützt die Darmschleimhaut – besonders bei "Leaky Gut"-Tendenzen.
- ★ Deine Darmbakterien lieben bunte, unverarbeitete, abwechslungsreiche Ernährung.

3. STRESS - DER STILLE MITSPIELER

- **Atmen wirkt Wunder:** 3–5 tiefe Atemzüge vor dem Essen können den Parasympathikus aktivieren ("Rest & Digest"-Modus).
- Progressive Muskelentspannung & Yoga: Senkt Cortisol und lässt deinen Bauch zur Ruhe kommen.
- Natur heilt: Ein Spaziergang im Grünen kann effektiver sein als jede App rausgehen, durchatmen, loslassen.

4. BEWEGUNG - IN DEINEM TEMPO

- Bewegung bringt Rhythmus: Schon 20 Minuten am Tag machen einen riesigen Unterschied für deine Darmmotilität.
- Kein Hochleistungssport nötig: Lockeres Dehnen, Spazierengehen oder Hula Hoop – erlaubt ist, was sich gut anfühlt.
- Bewegung in den Alltag integrieren: Treppe statt Aufzug, kleiner
 Spaziergang nach dem Essen dein Darm wird's dir danken.
- ★ Bewegung fördert die Durchblutung deiner Organe auch im Bauch.

5. NÄHRSTOFFE - GEZIELT UND ACHTSAM

- Vitamin D besonders in den Wintermonaten oft im Mangel.
- Magnesium beruhigt den Darm und unterstützt den Schlaf.
- Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend und hormonfreundlich.
- Probiotika können sinnvoll sein, aber bitte individuell abgestimmt.
- **★ Bitte sprich mit einer Fachperson**, bevor du einfach drauflos supplementierst.

MEIN TIPP ZUM SCHLUSS:

Mach nicht alles auf einmal.

Starte mit 1–2 Punkten, die dich ansprechen, und integriere sie in deinen Alltag.

Wenn du merkst, dass es dir guttut – geh weiter.

Heilung ist kein Sprint. Es ist ein liebevoller Prozess.

Bleib dran!

Wenn dir dieser Guide gefallen hat,

folge mir auf Instagram für regelmäßige Impulse, Rezepte & Wissen rund um Darm- und Frauengesundheit:

<u> @die_hormonkueche</u>

PMS? Blähbauch? Heißhunger? 😵 🖸 Und trotzdem Lust auf Grillen?

Dann hab ich was für dich:

← Mein E-Book "Grill dich gesund" – mit über 40 hormonfreundlichen Rezepten, die dich wirklich nähren.

Kein Diätstress. Keine Doppelkocherei. Dafür lecker, leicht & family-approved!

- ♥ Aktuell nur 17,49 € statt 34,99 €
- 🛓 Hier geht's zum E-Book:

https://jennifer-kuerzinger.de/e-books-downloads/gesund-grillen-mit-genuss-wirkung/

Jennifer Kürzinger

DEINE ERNÄHRUNGSTHERAPEUTIN FÜR FRAUENGESUNDHEIT



- Bachelor Ernährungstherapie an der HS Anhalt
- Zertifizierte Ernährungsberaterin DGE
- Schwerpunkte
 - Endometriose / PCOS
 - O Hormonelle Dysbalance
 - O Unverträglichkeiten und Reizdarm
 - Kinderernährung

Irlinger Weg 2
93102 Pfatter, Bayern



Tel.: 0151 / 56142733

E-Mail: <u>beratung@jennifer-kuerzinger.de</u>

Website: <u>www.jennifer-kuerzinger.de</u>

(Beratung online und in Präsenz)

@die_hormonkueche