

Anzeichen für ein überlastetes Nervensystem:

- Chronische Müdigkeit trotz genug Schlaf
 - Erhöhte Reizbarkeit & Stimmungsschwankungen
 - Verdauungsprobleme
 - Schlafstörungen
 - Hautprobleme wie Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne oder Rosacea
 - Kalte Füße & Hände
- Ständiges Gedankenkreisen & Innere Unruhe



**Du kannst dich noch so
gesund ernähren, wenn du
das nicht angehst, wird dein
Darm trotzdem rebellieren!**

DIESE DINGE STÖREN DEINEN
DARM & HAUT MASSIV:

- Unterdrückte Wut & Ärger
- Ständige Angst & Sorgen
- Keine Pausen, immer im Stress
- Fehlende Grenzen / Immer für
andere da
- Perfektionismus & People Pleasing



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Natürliche Wege zur Beruhigung deines Nervensystems: Entspannung für Körper und Geist

1. Atemtechniken & Meditation

- 4-7-8-Atmung: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen → beruhigt sofort.
 - Tiefe Bauchatmung (statt Brustatmung) aktiviert den Parasympathikus (= Entspannungsmodus).
- Meditation oder Achtsamkeit helfen, das Nervensystem langfristig zu regulieren.

2. Ernährung für starke Nerven

- Magnesium (z. B. in Nüssen, Bananen, Spinat) entspannt Muskeln und Nerven.
- Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Leinsamen, Walnüsse) helfen bei Stressreduktion.
- B-Vitamine (z. B. in Vollkorn, Hülsenfrüchten) unterstützen das Nervensystem.
 - Vermeide Koffein, Zucker & Alkohol, da sie das Nervensystem stressen.

3. Bewegung & Natur

- Spaziergehen (besonders im Wald) reduziert Stresshormone.
- Sanfte Bewegung wie Yoga oder Dehnen entspannt den Vagusnerv.
- Barfuß laufen auf Gras oder Sand kann das Nervensystem erden.

4. Wärme & Berührung

- Wärme (z. B. warme Dusche, Wärmflasche, Sauna) entspannt die Nerven.
- Selbstmassage oder Akupressur (z. B. sanfter Druck auf die Handflächen) beruhigt das System.

5. Schlaf & Erholung

- Regelmäßige Schlafenszeiten stabilisieren das Nervensystem.
- Abendroutine ohne Handy/Bildschirm hilft, das Gehirn herunterzufahren.
 - Lavendelöl oder Baldriantee fördern Entspannung.

6. Musik & Klang

- Langsame Musik mit 60–80 BPM (z. B. klassische Musik, Naturklänge) beruhigt nachweislich.
- Binaurale Beats (z. B. 432 Hz) können das Nervensystem positiv beeinflussen.



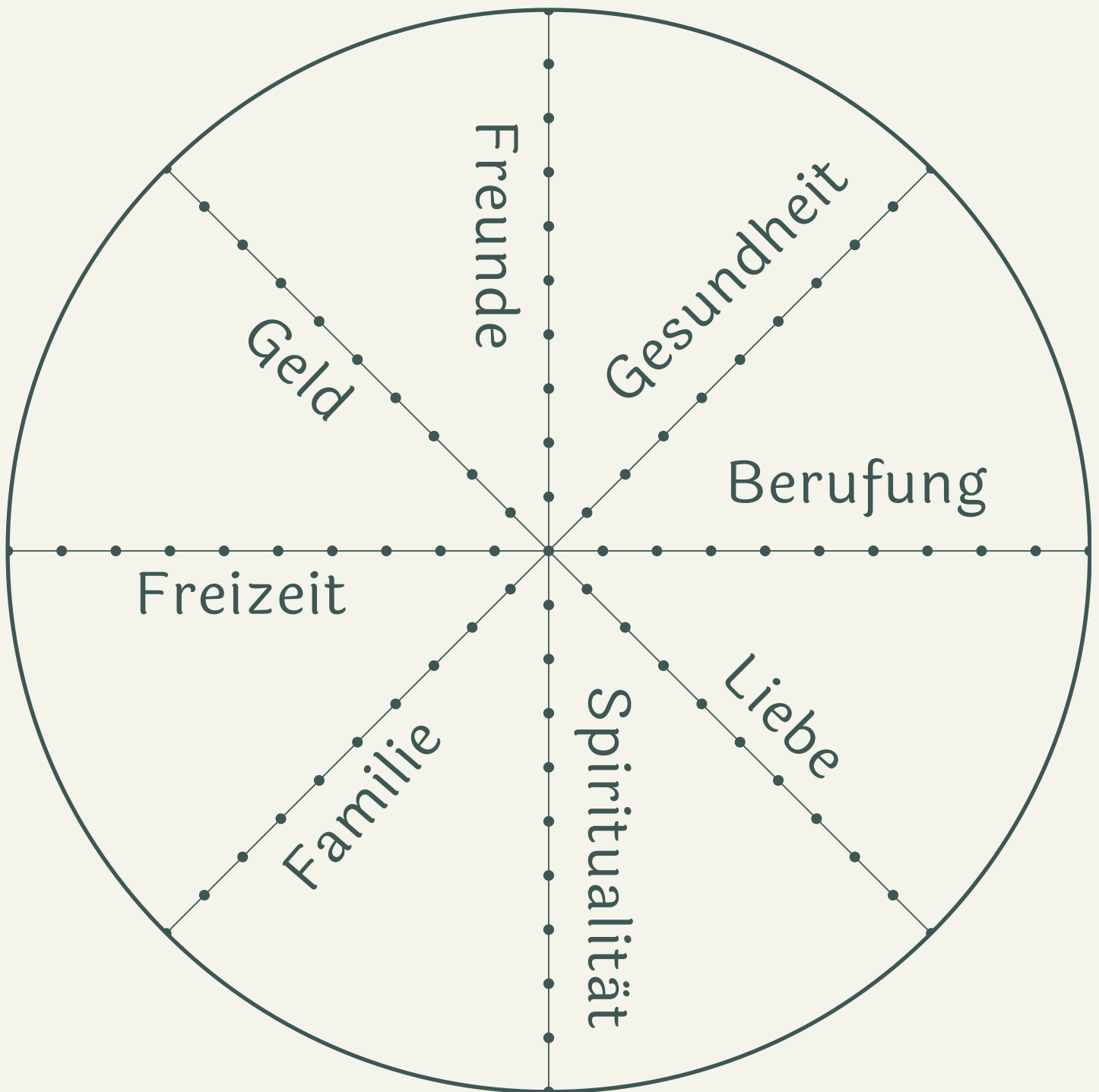
*Was bringt dich in deinen
regulierten Zustand?*

Spüre in dich hinein:

Brauchst du mehr
Verbundenheit, tiefgehende
Gespräche, in denen du dich
gesehen fühlst? Oder sehnst
du dich nach Ruhe, einer
Meditation, die dich trägt?
Vielleicht hilft dir Bewegung,
um dich lebendig zu fühlen –
oder ein bewusster Atemzug,
um wieder anzukommen.

**Erlaube dir, das zu finden,
was dich wirklich nährt.
Dein Körper weiß den Weg.**

Das Lebensrad



Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 1 (kaum Erfüllung) bis 10 (vollständig erfüllt) und male die Felder entsprechend aus. **So erkennst du wo du im Gleichgewicht bist und wo du mehr Balance schaffen kannst!**



Vorteile des EFT - Schlüsselstein Punktes



**Du glaubst nicht, was passiert,
wenn du täglich diese Stelle beklopfst!**

- Reguliert dein Nervensystem
- Reduziert Stress und innere Unruhe
- Unterstützt deine Darmgesundheit und somit
eine gesunde Haut
- Kann Schlafprobleme lindern
- Stärkt das Immunsystem
- Hilft bei Kopfschmerzen & Verspannungen
- Fördert Innere Ruhe, emotionale Balance
& Selbstbewusstsein



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Atherische Öle von doTerra

Meine Empfehlung für deine Darmkur

ZenGest – unterstützend bei der Verdauung

PastTense – Nervensystem regulierend

ClaryCalm – Hormonbalance

MetaPWR – Stoffwechsel und mehr

Lemon – für die Morgenroutine

Grapefruit – Appetitzügler



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE