

Wachstum & Entfaltung

1. 20/80 Lifestyle

Gesundheit braucht Balance – nicht Perfektion. Mit dem 20/80 Lifestyle darfst du intuitiv entscheiden, was dir gut tut.

2. Wachstum

Wachstum beginnt dort, wo du bewusst Entscheidungen FÜR DICH triffst. Dein Körper hat sich regeneriert – jetzt ist es an der Zeit, dich neu auszurichten!

3. Mentale Ruhe und Achtsamkeit

Nimm dir täglich Zeit für mentale Erholung. Meditiere, praktiziere Achtsamkeit oder gönne dir einfach eine Pause, um deinen Geist zu beruhigen und zu stärken.

4. Tägliche Morgen- und Abendroutine

Starte deinen Tag achtsam und etabliere eine beruhigende Abendroutine. Diese Rituale helfen, Körper und Geist in Balance zu halten und den Heilungsprozess zu unterstützen.

5. Visionssuche

Die Visionssuche hilft dir, dich mit deiner inneren Stimme zu verbinden und neue Klarheit zu finden.

Durch Reflexion und Loslassen erkennst du, was wirklich wichtig für dich ist. Deine Antworten liegen bereits in dir – du darfst sie entdecken.

Endphase: 1 Woche

Tag 1: Reflexion – Was hat sich verändert?

Willkommen in der letzten Phase deiner Darmkur!

Du hast in den letzten Wochen unglaublich viel für deinen Körper und dein Wohlbefinden getan. Heute nehmen wir uns Zeit, um zurückzublicken:

- ◆ Wie hast du dich zu Beginn der Darmkur gefühlt, und wie fühlst du dich jetzt?
 - ◆ Welche Veränderungen hast du körperlich und emotional bemerkt?
- ◆ Welche Routinen & Ernährungsgewohnheiten haben dir besonders gutgetan?

✚ Übung:

Setze dich mit einer Tasse Tee oder an einem ruhigen Ort hin und beantworte schriftlich:

- ✓ 3 Dinge, die dir während der Darmkur besonders gutgetan haben
 - ✓ 2 Herausforderungen, die du hattest, und wie du sie gemeistert hast
 - ✓ 1 Erkenntnis, die du mit in deinen Alltag nehmen möchtest
- ✨ **Denk daran:** Diese Reise hat dich bereits verändert – heute erkennst du das bewusst an.

Tag 2: Dein individueller 20/80-Plan

Der 20/80-Lifestyle bedeutet Flexibilität & Bewusstsein. 80 % gesunde Gewohnheiten – 20 % Genuss ohne schlechtes Gewissen. Heute entwickelst du deinen ganz persönlichen Plan für die Zukunft.

💡 Fragen zur Orientierung:

- ◆ Welche Ernährungsgewohnheiten möchtest du dauerhaft beibehalten?
- ◆ Wie kannst du Bewegung, Entspannung & Achtsamkeit im Alltag integrieren?
- ◆ Welche „20 % Genussmomente“ erlaubst du dir bewusst?

📌 Übung:

Erstelle dir eine Liste mit folgenden Kategorien:

- ✓ Meine gesunden Alltagsroutinen (z. B. warmes Frühstück, 10 Min. Meditation)
- ✓ Meine erlaubten Genüsse (z. B. ein Dessert pro Woche bewusst genießen)
- ✓ Meine Energie-Booster (z. B. Spaziergänge, Atemübungen, Massagen)

✨ **Der Schlüssel ist Balance – dein Plan soll sich leicht & gut anfühlen!**

Tag 3: Intuitives Essen & Körperbewusstsein

Hörst du auf die Signale deines Körpers? Oft essen wir aus Langeweile, Stress oder Gewohnheit – heute lernst du, wie du bewusster isst.

💡 Schritte zum intuitiven Essen:

- ◆ Iss, wenn du wirklich Hunger hast – nicht aus Emotionen heraus
- ◆ Genieße dein Essen ohne Ablenkung (kein Handy, kein TV)
- ◆ Achte auf dein Sättigungsgefühl – höre auf, bevor du „voll“ bist

📌 Übung:

✨ Nimm dir heute eine Mahlzeit, die du ganz bewusst isst:

- ✅ Rieche, schmecke & kaue langsam
- ✅ Beobachte, wie dein Körper reagiert
- ✅ Spüre, wann du satt bist

✨ **Je achtsamer du isst, desto besser kann dein Körper verdauen!**

Tag 4: Visionsreise – Wer möchtest du sein?

Diese Darmkur hat dich nicht nur körperlich, sondern auch mental verändert.
Heute nimmst du dir Zeit für eine Visionsreise, um zu spüren, wer du in Zukunft sein möchtest.

- ☁ Wer ist die gesunde, kraftvolle Version von dir?
- ☁ Wie sieht dein Alltag aus, wenn du ganz bei dir bist?
- ☁ Was ist dir wirklich wichtig?

📌 Übung:

- 1 Höre dir deine geführte Visionsreise an
- 2 Schreibe danach deine Erkenntnisse auf:
 - ✓ Welche Bilder & Gefühle kamen auf?
 - ✓ Welche Werte & Lebensweisen passen wirklich zu dir?
 - ✓ Was möchtest du ab heute mehr in dein Leben einladen?

✨ **Du erschaffst dich selbst – jeden Tag ein bisschen mehr!**

Tag 5: Dein Nervensystem & der 20/80-Lifestyle

Dein Darm und dein Nervensystem sind untrennbar verbunden. Stress beeinflusst deine Verdauung direkt – deshalb ist es so wichtig, dein Nervensystem bewusst zu regulieren.

💡 **Entspannung als Schlüssel zur Verdauung:**

- ◆ Bewusste Atmung beruhigt dein Nervensystem & deinen Darm
- ◆ Selbstmassagen (z. B. Bauchmassage) fördern die Verdauung
- ◆ Achtsame Bewegung (z. B. Yoga, Spaziergänge) hilft bei der Darmgesundheit

📌 **Übung:**

✨ Probiere eine dieser Techniken aus:

- ✅ 5-Minuten-Bauchatmung (tief ein- und ausatmen, Hände auf den Bauch legen)
- ✅ Bauchmassage im Uhrzeigersinn (fördert die Verdauung)
- ✅ Warme Mahlzeiten bewusst genießen

✨ **Ein ruhiges Nervensystem = eine glückliche Verdauung!**

Tag 6: Morgen- & Abendroutine gestalten

Routinen geben deinem Körper Sicherheit & helfen dir, dauerhaft gesund zu bleiben. Heute erstellst du deine perfekte Morgen- & Abendroutine.

💡 Warum sind Routinen wichtig?

- ◆ Der Körper liebt Regelmäßigkeit – sie reduziert Stress & verbessert die Verdauung
- ◆ Eine ruhige Morgenroutine startet dich bewusst in den Tag
- ◆ Eine entspannte Abendroutine hilft beim besseren Schlaf

📌 Übung:

- 1 Überlege, welche Rituale du morgens & abends etablieren möchtest. Beispiele:

☀️ Morgenroutine:

- ✓ Ein Glas warmes Wasser mit Zitrone
- ✓ 5 Minuten Dehnung oder Atemübungen
- ✓ Kurze Dankbarkeitsübung

🌙 Abendroutine:

- ✓ Eine Tasse Kräutertee trinken
- ✓ Blaulicht vermeiden (weniger Handy am Abend)
- ✓ 3 schöne Dinge des Tages aufschreiben

✨ **Schreib deine individuelle Routine auf & teste sie morgen!**

Tag 7: Dein nachhaltiger Fahrplan für die Zukunft

Heute geht deine Darmkur zu Ende – aber dein Weg beginnt jetzt erst richtig! 🎉

💡 Dein persönlicher Notfall-Plan für stressige Zeiten:

- ◆ Was kannst du tun, wenn du aus dem Gleichgewicht kommst?
- ◆ Welche Routinen helfen dir, zurück in deine Mitte zu finden?
- ◆ Wer oder was gibt dir Kraft & Unterstützung?

📌 Übung:

- ✨ Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich:
 - ✓ Was hast du in dieser Zeit gelernt?
 - ✓ Was möchtest du dir selbst für die Zukunft mitgeben?
 - ✓ Welche Erinnerungen sollen dich daran erinnern, dranzubleiben?
- ✨ **Du hast die Kontrolle über dein Wohlbefinden – du entscheidest, wie du weitermachst!**

Entgiftungsphase & Heilreise

Du hast bereits viel geschafft – dein Körper hat entlastet, entgiftet und begonnen, zu heilen. Jetzt beginnt die Heilphase, in der du weiterhin entgiftest, aber deinen Körper gezielt dabei unterstützt.

Entgiftung: mind. 21 Tage

Damit die Entgiftung auf Zellebene wirken kann, braucht dein Körper mindestens 21 Tage.

Danach 1 Woche Heilphase:

- Integriere Präbiotika (Ballaststoffe, Pflanzenfasern)
- Füge Probiotika hinzu (fermentierte Lebensmittel oder Präparate, mit Pausen)
 - Nimm bei Bedarf gezielte Nährstoffe (NGMs)
- Trinke viel Wasser & unterstützende Kräutertees
 - Achte auf eine ballaststoffreiche Ernährung

Jetzt beginnt der Aufbau. Du stärkst deinen Darm, dein Mikrobiom und dein Immunsystem mit allem, was dir gut tut. Die Entgiftung findet weiterhin statt!!

Nach mindestens 5 Wochen – von der Entlastung bis zur Heilung – darfst du jetzt ganz entspannt in den 20/80-Modus übergehen.

Das bedeutet: bewusst genießen, ohne Druck – 80 % nährend, 20 % mit Leichtigkeit.

Langfristige Empfehlung

Du kannst 1- 6 Monate am Stück entgiften – danach eine Pause einlegen.

Für 1-2 Entgiftungsphasen pro Jahr:

- 1 Woche entlasten (denke an den Darm Fragebogen)
- 2 Wochen reine Entgiftung (gerne etwas intensiver)
- 2 Wochen Entgiftung + Aufbau mit Prä- & Probiotika
- Dann: 20/80-Modus weiterleben