

Dein Körper spricht mit dir: in Symptomen!

Vielleicht hast du schon
probiert Lebensmittel zu
meiden, dich an Diäten gehalten
– und nichts hat wirklich
geholfen.

Warum?

**Weil dein Darm nicht nur
Nahrung verdauen muss.**
Er verarbeitet deine Emotionen,
deinen Stress, deinen Alltag.



Nimm dir heute einen Moment für dich

Stell dir einmal die folgenden
Fragen:

- Was belastet mich gerade
emotional?**
- Wo in meinem Leben gehe
ich über meine Grenzen?**
- Welche Veränderung würde
mir wirklich gut tun – auch
wenn sie unbequem ist?**

Dein Darm kennt die Wahrheit
über dein Leben.



Warum sind heute so viele Menschen überreizt oder dysreguliert?

Unsere moderne Welt ist nicht mehr im Einklang mit der natürlichen Regulation unseres Nervensystems.

Hier sind die Hauptgründe, warum so viele Menschen dauerhaft gestresst oder dysreguliert sind:

1. Dauerstress & Reizüberflutung

- Handy, Social Media, Nachrichten, ständiges Online-Sein Nervensystem bleibt im Alarmmodus.
- Lärm, ständiger Druck & Multitasking
Sympathischer Stresszustand (Flucht-/Kampfmodus).

Lösung: Digitale Detox-Zeiten, bewusste Ruhepausen.

2. Zu wenig echte Entspannung & Verbindung

- Menschen haben oft keine echten Ruhezeiten mehr
Nervensystem kann nicht herunterfahren.
- Wenig soziale, tiefe Verbindungen Einsamkeit
verstärkt Stress.

Lösung: Mehr echte soziale Kontakte, bewusste Offline-Zeit, tiefe Gespräche.



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Warum sind heute so viele Menschen überreizt oder dysreguliert?



3. Ungesunde Gewohnheiten (Koffein, wenig Schlaf, schlechte Ernährung)

- Koffein & Zucker → ständige Aktivierung des Nervensystems.
- Schlechter Schlaf → Nervensystem kann sich nicht regenerieren.
- Mangel an wichtigen Nährstoffen (z. B. Magnesium, Omega-3) → erhöht Nervosität & Erschöpfung.

Lösung: Ernährung optimieren, Schlaf priorisieren, Koffein reduzieren.



4. Emotionale Unterdrückung & fehlender Umgang mit Stress

- Viele unterdrücken ihre Emotionen (statt sie zu fühlen & zu regulieren).
- Stress wird „heruntergeschluckt“, statt ihn über Bewegung, Atmung oder Ausdruck zu lösen.
- Traumatische Erlebnisse bleiben unverarbeitet und halten das Nervensystem in Dysregulation.

Lösung: Bewusst Emotionen wahrnehmen & regulieren (Schreiben, Bewegung, Therapie)



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Der Darm spricht mit dir

Verdauungsprobleme sind oft mehr als nur Ernährung – sie spiegeln emotionale Prozesse. **Unser Bauchgehirn reagiert extrem sensibel auf Stress, Angst, Wut oder ungelöste Emotionen.**

- ◆ Beobachte dich selbst: Wann treten deine Beschwerden auf? Welche Emotionen hattest du vorher?
- ◆ Finde alternative Ventile für Emotionen: Bewegung, Ausdruck durch Gespräche oder kreatives Schreiben.
- ◆ Hör auf dein „Bauchgefühl“ – es hat oft eine klare Botschaft!



Der Darm spricht mit dir

Körpersignal	Mögliche Bedeutung
Blähungen & Völlegefühl	Stress, unterdrückte Emotionen, schwer verdauliches Essen
Verstopfung	Festhalten an etwas, Angst vor Veränderung
Durchfall	Emotionale Überforderung, Angst, Loslassen fällt schwer
Kopfschmerzen	Überforderung, zu viele Gedanken, wenig Erdung
Rückenschmerzen	Zu viel Verantwortung auf den Schultern, fehlende Unterstützung
Hautprobleme	Unverarbeitete Emotionen, Darmprobleme, Entgiftungsschwäche
Müdigkeit nach dem Essen	Falsche Nahrungsmittelauswahl, Verdauung überlastet
Heißhunger auf Süßes	Emotionaler Trostbedarf, Blutzucker-Schwankungen



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Mögliche Ursachen für das abendliche Snacken & Überessen:

Möglicher Auslöser	Typisches Verhalten & Gründe
Unzureichende Kalorienzufuhr tagsüber	Tagsüber isst sie gesund, aber evtl. zu wenig → Der Körper verlangt abends nach Energie
Zu wenig Proteine & gesunde Fette	Fehlen sättigende Nährstoffe, bleibt das Hungergefühl bestehen → Der Körper signalisiert, dass er noch „mehr“ braucht
Blutzuckerschwankungen	Falls tagsüber viele Kohlenhydrate gegessen werden, fällt der Blutzucker später ab → Heißhunger am Abend
Emotionale Belohnung nach einem langen Tag	Essen dient als Entspannung oder als „Belohnung“ für einen anstrengenden Tag
Langeweile oder Gewohnheit	Der Abend wird oft mit Essen verknüpft → automatisch Snackverlangen
Darmflora & Nährstoffmangel	Eine unausgeglichene Darmflora kann Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln triggern

- ✓ Mehr Proteine & Fette in die Hauptmahlzeiten einbauen, um länger satt zu bleiben
- ✓ Bewusst langsamer essen & Sättigung spüren (z. B. mit achtsamen Essenstechniken)
- ✓ Alternativen für den Abend finden, wie z. B. ein Ritual mit Tee, Meditation oder Entspannungsübungen
- ✓ Falls emotionale Ursachen dahinterstecken, könnte Reflexion helfen: Was brauche ich gerade wirklich – ist es wirklich Hunger?



Emotionale Auslöser & Essverhalten

Emotion	Essverhalten
Stress	Der Körper verlangt nach schnellen Kalorien zur Beruhigung → Fettiges & Zuckerhaltiges (Chips, Fast Food, Schokolade)
Traurigkeit / Einsamkeit	Essen tröstet & erhöht den Serotoninspiegel → Süßes & Cremiges (Eis, Pudding, Milchprodukte)
Langeweile	Essen als Beschäftigung & Stimulation → Knuspriges & Salziges (Chips, Popcorn, Salzstangen)
Wut / Frustration	Starkes Kauen hilft Spannungen abzubauen → Harte & Würzige Speisen (Nüsse, Brotkruste, Chili)
Angst / Unsicherheit	Der Körper verlangt leicht verdauliche, beruhigende Speisen → Weiches & Neutrales (Weißbrot, Reis, Banane, Suppe)
Freude / Feiern	Unbewusstes Essen in Gesellschaft → Party-Snacks, Süßigkeiten, Pizza, Alkohol
Erschöpfung	Der Körper verlangt nach schneller Energie → Zucker & Koffein (Schokoriegel, Kaffee, Gummibärchen)
Belohnung / Selbstfürsorge	Hochkalorische „Komfortgerichte“ als Selbstliebe → Schokolade, Kuchen, Lieblingsessen

