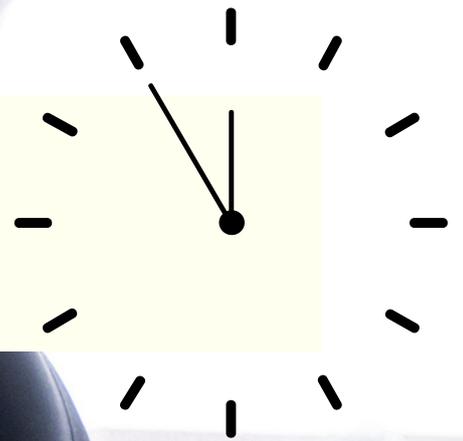




2 Wochen

# WAKE UP GUIDE





# WILLKOMMEN

Ich freue mich so sehr, dass du dich dazu entschieden hast, deinen Körper mit neuer, noch nie dagewesener Energie zu versorgen. Der Wake Up Guide hilft dir dabei, mit den richtigen Gewohnheiten wieder in deine volle Kraft zurück zu kommen.

Zu Beginn des Workbooks erhältst du eine genaue Anleitung zur Sanierung deines Darms. Diese solltest du die nächsten 2 Monate einhalten (starte gern nach dem 14-Tage-Wake-Up-Programm). Danach kannst du die ebenfalls detaillierte Beschreibung zur Entgiftung befolgen. Diese solltest du dann ebenfalls 2 Monate beibehalten. Danach sollte dein Energielevel ein komplett anderes sein, denn wir sorgen dafür, dass dein Darm wieder alle Nährstoffe resorbieren kann und deine Leber alten Ballast aus deinem Körper heraus befördert.

Der 2-Wochen-Guide hilft dir zu Beginn, Gewohnheiten zu integrieren, die eine erneute Vergiftung und Verschlackung deines Körpers verhindern. Ich wünsche dir viel Spaß!



# INHALT

## **1** **Verdauungs-1x1 zur Sanierung deiner Darmschleimhaut und zum Aufbau einer gesunden Darmflora**

Plan für mind. 2 Monate

## **2** **Richtig entgiften**

Durchführung nach der Darmsanierung

## **3** **Nahrungsergänzungen**

Welche Nahrungsergänzungen bei welchen gesundheitlichen Themen

## **4** **2 Wochen Wake-Up Programm**

Neue Gewohnheiten für deine Gesundheit

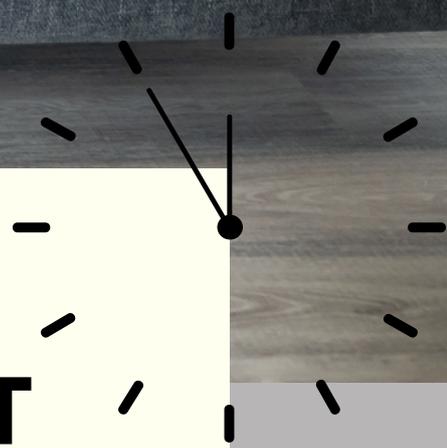
## **5** **Arzt-Checkliste**

Welche Werte solltest du checken lassen?



*Verdauungs-1x1*

**DARMGESUNDHEIT**



# Verdauung stärken

---

## Kauen

Es klingt banal, aber durch gründliches Kauen, lösen sich bereits viele Verdauungsprobleme. Kaue die Nahrung im Mund, bis sie zu Brei vermahlen ist. Kauen hilft nachweislich bei der Nahrungsverwertung.

## Enzyme

Rohes Gemüse und Blattsalate liefern Lebkulturen und natürliche Enzyme, die deiner Verdauung helfen. Auch in Papaya und Ananas sind Enzyme für die Eiweißverdauung zu finden. Integriere diese Lebensmittel regelmäßig in deine Mahlzeiten. Solltest du den Verdacht haben, wenig Verdauungsenzyme zu produzieren, kannst du diese auch supplementieren.

## Bitterstoffe

- ideal für die Verdauung sind Bitterstoffe - sie helfen der Leber bei der Fettverdauung
- Salate wie Chicoree, Radiccio, Löwenzahn, Rucola oder anderes bitteres Gemüse
- trinke regelmäßig Löwenzahntee
- wirken präbiotisch (Futter für gute Darmbakterien)
- Heißhungerbremse

# Magen

Die Funktion des Magens ist wichtig für die anschließende Verwertung der Nährstoffe im Darm. Schwächelt der Magen, hat es der Darm doppelt schwer und kann sein Milieu nur schwer aufrecht erhalten

## Start in den Tag

2 große Gläser Wasser auf nüchternen Magen (gern auch mit Zitrone oder ätherischen Ölen).

## Ingwer als Helfer

Ingwer fördert die Verdauung. Trinke regelmäßig Ingwertee (frischer Ingwer) oder gib ein Tropfen Ingweröl in dein Wasser. Achte beim Tee darauf, dass du das Wasser nicht über 70 Grad erhitzt!



# Renovieren der Darmwand

## Reduktion der Auslöser

Für die Renovierung deines Darmes ist es essentiell, dass du entzündungsfördernde Nahrungsmittel und Verhaltensweisen einschränkst. Dazu gehören: Stress, Alkohol, Zucker und Süßstoffe, Transfette, Gluten, Carragen (E407). Auch Hülsenfrüchte und Nachtschattengewächse sollten in den ersten 2 Wochen reduziert werden.

## Mikronährstoffe für den Darm

- um die Löcher in deiner Darmwand zu schließen braucht es eine Aminosäure – Glutamin. Sie dient als Nährstoff für die Immunzellen deines Darms
- in den ersten 2 Monaten solltest du in Woche 1 bis 4: **1- bis 3-mal täglich 3 g Glutamin aufnehmen**
- **Woche 5 bis 8: 1-mal 1 bis 3 g pro Tag in Wasser oder Speisen gemischt**
- **Zink: 25 mg Zink pro Tag** (abendliche Einnahme steigert die Bioverfügbarkeit) – immer nach einer Mahlzeit einnehmen
- Zink stärkt die Schleimhautbarriere und wirkt gegen entzündungsfördernde Zytokine
- **Kurkuma: Curcumin** wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ – gut für Darmschleimhaut (Studien zeigen, dass es Darmschleimhaut wieder aufbaut) **1-3 g täglich als Gewürz oder Nahrungsergänzung**
- **Omega-3, B-Vitamine, Magnesium, Selen, Probiotika**

# Die besten Heiltees

---

## Tee-Kur für deinen Darm

- gegen Darmdurchlässigkeit:  
**Eichenrindentee, Tormentill,  
Gänsefingerkraut, Pfefferminz (je 25 g  
in 100 g Mischung)**
- **grüner Tee optional**
- Bitterstoffe wirken präbiotisch
- Mischung in Apotheke anrühren lassen  
und 1-2 TL mit 200 ml Wasser übergießen  
(15 Minuten ziehen lassen)
- 1-2 Tassen täglich
- Teekur 2-4 Wochen

# Gesundes Darmmilieu herstellen

Falsche Darmbewohner entfernen mit antimikrobiellen Kräutern

- Grapefruit-Extrakt 3x täglich 250-500 mg
- Knoblauch-Allicin 2-3 x täglich 50 mg
- Oregano-Öl 2-3 x täglich 200-250 mg
- Schwarzkümmel-Öl: 2 x täglich 1 TL
- Einnahme 4-6 Wochen
- möglicherweise zu Beginn Blähungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit

## Probiotika

- gesunde Darmbakterien
- gezielte Zufuhr durch Pulver oder Kapsel
- 3-6 Monate lang
- Kombination von Bifido- und Lactobazillen
- aus der Ernährung: fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Miso, Kimchi, Joghurtkulturen, Mikroorganismen auf frischen Obst und Gemüse (roh)

# Präbiotika

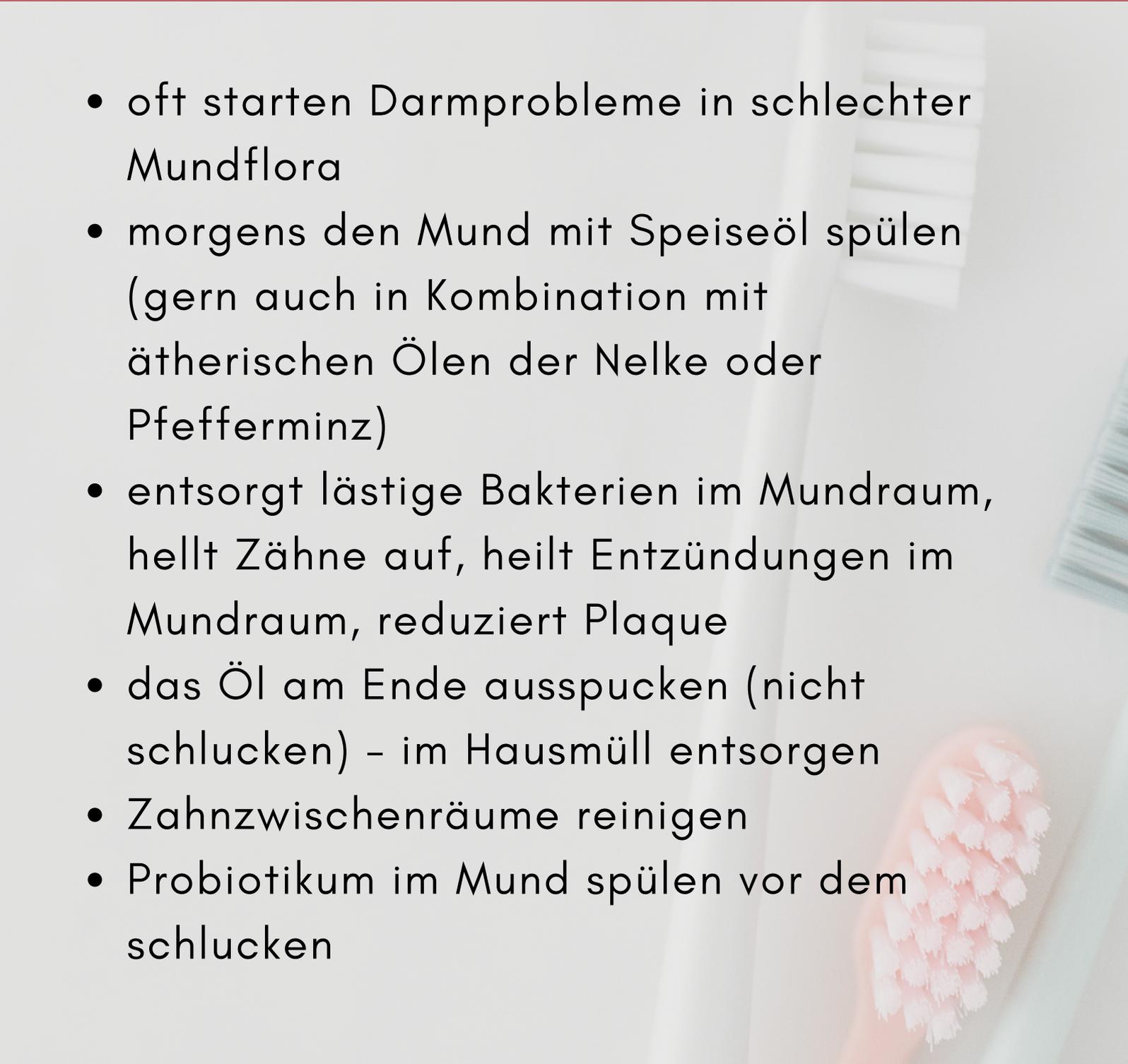
## Energie- und Gesundheitsmacher

- aus Ballaststoffen
- 30 g Ballaststoffe pro Tag
- in Obst und Gemüse, Kernen, Nüssen
- resistente Stärke
- **Flohsamenschalen (bio) 1-3 TL täglich**
- **Akazienfasern täglich 1-2 EL**
- **Citruspektin 1-2 TL täglich**
- wichtig: viel trinken
- ins Müsli oder in Wasser trinken (morgens auf nüchternen Magen)

# Mundpflege

---

## natürliche Heilmittel

- oft starten Darmprobleme in schlechter Mundflora
  - morgens den Mund mit Speiseöl spülen (gern auch in Kombination mit ätherischen Ölen der Nelke oder Pfefferminz)
  - entsorgt lästige Bakterien im Mundraum, hellt Zähne auf, heilt Entzündungen im Mundraum, reduziert Plaque
  - das Öl am Ende ausspucken (nicht schlucken) - im Hausmüll entsorgen
  - Zahnzwischenräume reinigen
  - Probiotikum im Mund spülen vor dem schlucken
- 



*Richtig entgiften*

**LEBERGESUNDHEIT**



# Prozesse der Entgiftung

## Deine Leber-Power

Deine Leber entgiftet täglich unermüdlich für dich. Sie lagert toxische Stoffe ein oder leitet sie aus. Je besser du deinen Körper mit Nährstoffen versorgst und je weniger Gifte du ins System gibst, desto leichter machst du es deiner Leber!

### Phase 1 - Giftungsphase

- Gifte werden durch Enzyme in Leber aktiviert – Gifte werden reaktionsfähig gemacht, um dann ausgeschieden werden zu können
- dabei fallen freie Radikale an (hochtoxisch)
- Vit. C, E und Glutathion

### Phase 2 - Entgiftung

- Gifte werden mit Hilfe von Enzymen mit Aminosäuren (Cystein, Glycin, Glutamin) verbunden (Methylierung)
- wichtig: mikronährstoffreiche Ernährung mit pflanzlichen Eiweißquellen (Zwiebel, Knoblauch, Kohlgemüse)

### Phase 3 - Entsorgung

- wasserlösliche Gifte an Niere weitergegeben
- fettlösliche Vitamin über Gallenflüssigkeit zusammen mit Nahrungsbrei zu Darm transportiert und dort ausgeschieden
- wichtig Ballaststoffe, damit Gifte nicht rückresorbiert werden

# 7 Regeln der Entgiftung

- 1. Verdauungssystem und Darm stärken** - Darmsanierung vor Entgiftung
- 2. Entgiftungskost integrieren:** Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Kohlrabi, Mangold, Radieschen, Zwiebeln und Knoblauch, Beeren, Trauben, Walnüsse, Avocado, Kräuter und Gewürze, **Spirulina und Chlorella**
- 3. Leber und Galle unterstützen** - Gifte reduzieren, ausreichend schlafen, Bitterstoffe
- 4. Nieren unterstützen** - Wasser trinken - morgens 2 große Gläser - Gifte werden so schnell raus gebracht, Brennnesseltee unterstützt Ausscheidung
- 5. Haut und Atmung unterstützen:** 1 mal am Tag richtig schwitzen (Entgiftung über Haut), Infrarotsauna, 15-30 Minuten an frische Luft, bewusst Atmen
- 6. Darm beim Entgiften unterstützen** - Ballaststoffe, 500 mg - 7 g täglich Bio-Chlorella - Chlorophyll bindet Schwermetalle und liefert Methylgruppen zur Entgiftung + AS und Mikronährstoffe
- 7. Genussmittel reduzieren:** größte Feinde der Entgiftung: liefern zusätzlich freie Radikale + Cortisol-Ausschüttung

# Die besten Tees

---

## Tee-Kur zur Entgiftung

- Teemischung aus:
- Löwenzahn und Brennnessel
- Schafgarbenkraut, Löwenzahn, Pfefferminz, Mariendistelkraut, Kamillenblüten
- Hibiskusblüten, Hagebutte, Brombeer- und Himbeerblätter, Zitronenverbene
- Olivenblätter, Zitronenmelisse, Bockshornklee
- Kletterwurz, Ingwer, Zitronenverbene
- 1-2 TL mit 200-500 ml Wasser
- immer mal wechseln

## Trampolin

- regt Durchblutung und Giftabtransport an

## Leberwickel

- Wärmflasche füllen, kleines Handtuch mit lauwarmen Wasser auf Leber auflegen - Wärmflasche darüber geben - mit großem Handtuch umwickeln - 12 - 15 Uhr ca. 30 Minuten

## Stopp Saftkuren

- nicht genug Aminosäuren
- keine Molke-Eiweiß-Kuren - schädigen Darmflora mit Süßstoffen und Casein

## Kaffee

- Kaffee (Koffein) wird unterschiedlich schnell entgiftet
- bist du lange aufgeputscht entgiftest du eher langsam - in diesem Fall möglichst auf Kaffee verzichten (vor allem bei Menschen mit Nebennierenschwäche)



*Nahrungsergänzungen*

**BASIS-EMPFEHLUNG**

# Basic

## Omega-3

- langkettige Fettsäuren DHA/EPA
- Bausubstanz Zellmembran
- steigern Energielevel, Vitalität
- antientzündlich
- verbessern Mikrozirkulation
- steigern körperliche/seelische Belastungstoleranz  
(Synthese von Serotonin, »Glückshormon«)
- **Mindestzufuhr DHA und EPA je 200 mg/Tag, z.B. aus Algenölen**
- Therapeutische Dosis bei starkem Bedarf: 1-4 g/Tag
- Bis zu 5 g pro Tag haben keine negativen Effekte
- Einnahme zu den Mahlzeiten, regelmäßig und langfristig



# Basic

## Magnesium

- Stressmineral
- als wichtiges Co-Enzym an über 300 Reaktionen im Körper beteiligt
- steigert Energielevel, Vitalität
- trägt zur normalen Funktion von Nervensystem, Muskulatur, Eiweißsynthese, Herz-Kreislauf-System,
- Blutdruck, Knochen- und Zahnerhalt bei
- reguliert körperliche, geistige und seelische Belastbarkeit
- balanciert Hormonhaushalt (Insulin/Neurotransmitter)
- Frauen: 350 mg/Tag
- Männer: 350 mg/Tag
- Individueller Bedarf liegt potenziell deutlich höher.
- Einnahme optimal über den Tag verteilt, morgens und vor dem Zubettgehen

# Basic

## Coenzym Q10

- steigert Energielevel, Vitalität
- erhöhte Energieproduktion (ATP)
- Antioxidans, Zellschutz
- stabilisiert Zellmembranen
- steigert Zellvitalität
- 100-500 mg Ubichinon/Tag oder 60-120 mg Ubichinol/Tag  
Einnahme zu den Mahlzeiten
- erhöhter Bedarf: Ab 40. Lebensjahr, fettarme Ernährung, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Statin-Therapie, Migräne, Fibromyalgie, Leistungssport

# Basic

## Vitamin C

- stärkt Energielevel und Vitalität
- Antioxidans, Zellschutz
- wirkt entzündungsfördernd
- stärkt Immun-, Gefäßsystem, Bindegewebe und Zahnapparat (Kollagenbildung)
- unterstützt Funktion des Nervensystems
- regeneriert verbrauchtes Vitamin E (Antioxidans)

Frauen: 100 mg/Tag

- Männer: 100 mg/Tag
- Therapeutische Dosis: 500-2.000 mg/Tag

Erhöhter Bedarf: Sport, Stress, chronische Krankheiten, Krebs, Immunschwäche (AIDS/HIV), Arthrose, Osteoporose, bei regelmäßigem Alkoholkonsum, Rauchen, Gastritis

# Basic

## Vitamin D

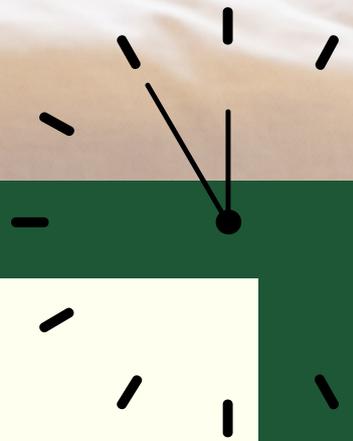
- reguliert Knochenstoffwechsel, Herz-Kreislauf-Funktion
  - reguliert Insulinsekretion
  - unterstützt Funktion von Immunabwehr (z.B. bei Covid-19) und Muskulatur
  - wirkt antientzündlich
  - schützt vor Krebs und Lichtmangeldepression
- 
- Säuglinge/Kleinkinder (bis 12 Monate): 10 µg/Tag
  - Kinder und Jugendliche (1-18 Jahre): 20 µg/Tag
  - Frauen: 20 µg/Tag
  - Männer: 20 µg/Tag
  - 1 µg entspricht 40 IE

Oft reichen die Dosierungen der offiziellen Empfehlungen bei Vitamin D nicht aus. Deshalb ist eine individuelle Dosisanpassung nach Ausgangswert empfohlen



Nahrungsergänzungen

**MAGEN-DARM**



# Darm

## Glutamin

- Energielieferant der Darmschleimhautzellen, »Mörtel« + Bildung Blutzellen, Proteine
- Vorläufer von Glutathion (wichtigstes Antioxidans)
- reguliert Säure-Basen-Haushalt
- immunstärkend

Woche 1 bis 4: 1- bis 3-mal täglich 3 g

Woche 5 bis 8: 1-mal 1 bis 3 g pro Tag in Wasser oder Speisen gemischt

Erhöhter Bedarf

Leaky-Gut-Syndrom, entzündliche und autoimmune Krankheiten, Leistungssportler, Leber-, Nieren- krankheiten, Tumor- und Traumapatienten, Virus-Infektionen

# Darm

## Zink

- stärkt Immunsystem, Entgiftung und Gedächtnis
  - fördert Kollagen-, Zellbildung/Wundheilung (»Haut-Haare-Nägel-Nährstoff«)
  - wirkt als Antioxidans, Entgiftungs-Co-Faktor
  - normalisiert Säure-Basen-Haushalt
  - Co-Faktor von Schilddrüsen- und Wachstumshormonen
- 
- Frauen: 7 mg/Tag
  - Männer: 10 mg/Tag
  - Therapeutische Dosis: 125 mg/Tag
  - Einnahme abends zu den Mahlzeiten
  - Nicht gemeinsam mit Eisen und Magnesium einnehmen

# Darm

## Selen

- steigert Energielevel, Vitalität
- Antioxidans, Zellschutz
- Co-Faktor für Schilddrüsenhormonbildung
- fördert Entgiftung durch Bindung von Schwermetallen und Schutz der Leberfunktion
- unterstützt Immunsystem
- stärkt Haut, Haare, Nägel
- Mindestbedarf Frauen: 70 µg/Tag
- Männer: 70 µg/Tag
- Therapeutische Dosis, z.B. bei Schilddrüsenkrankheiten: 100–200 µg

# Darm

## Kurkuma

- hemmt Entzündungen
- Antioxidans, Zellschutz
- fördert Entgiftung
- tumor- und neuropräventive Effekte
- reduziert herzscheidigenden Cholesterinanteil (oxidiertes LDL-Cholesterin)
- wirkt antidepressiv

500-1.500 mg/Tag

Therapeutische Dosis: bis 3 g pro Tag

# Darm



## Probiotika

- Schutz und Aufbau der physiologisch-gesunden Darmflora
- schützt die intakte Darmschleimhautbarriere
- stärkt Immunsystem (GALT= Gut Associated Lymphoid Tissue, deutsch: darmassoziiertes lymphatisches Gewebe, macht 70% der gesamten Immunabwehr aus)

Bifidobacterium, Lactobacterium (verschiedene Stämme), mindestens täglich 10 Milliarden Lebkulturen Einnahme vor den Mahlzeiten



# Darm

## Präbiotika

- stärken gesundes Mikrobiom
- Futter für gesund und schlank machende Darmbakterien
- Stabilisierung der intakten Darmschleimhautbarriere
- stärken Immunsystem (GALT)
- beugen chronischen Krankheiten vor

Bitterstoffe z.B. 3-mal täglich Tropfen oder Spray

Flohsamenschalen 2-4 g pro Tag

Akazienfasern, 1-2 EL als Pulver

Zitruspektin, 1-2 TL als Pulver



*Nahrungsergänzungen*

**LEBER**



# Leber

## Löwenzahn

- »Ginseng des Westens«
- steigert Energielevel und Verdauung (Gallenproduktion und -freigabe) durch Bitterstoffreichtum
- immunmodulierend, antioxidativ
- tumorpräventiv (Leberkrebs)

150-450 mg/Tag

Einnahme zwischen den Mahlzeiten

1-3 Tassen Löwenzahntee zwischen den Mahlzeiten oder als Bitterstoff-Ergänzung.

# Leber

## Mariendistel

- Wirkstoffkomplex Silymarin zeigt stark leberprotektive, entzündungshemmende Effekte
- stimuliert Proteinsynthese und Selbstreparatur in der Leber

300-400 mg/Tag

# Leber

## Artischocke

- fördert Leberregeneration und Stoffwechsel der Leber
- stimuliert Gallenproduktion
- Antioxidans, Zellschutz

300 mg (präventiv) bis 900 mg (therapeutisch)/Tag Einnahme  
zwischen den Mahlzeiten, ca. 1 h vor dem Essen

# Leber

## Alpha-Lipon- Säure

- fördert ATP-Produktion
- Antioxidans, Zellschutz
- Entgiftung
- Glutathion-Synthese
- leber- und gefäßprotektiv

200-600 mg/Tag

Einnahme ca. 30 min vor dem Essen, unabhängig von anderen Spurenelementen und Vitaminen

# Leber

## L-Glutathion

- wichtigstes Antioxidans, Zellschutz
- Schwefelverbindung in der Zelle
- Entgiftung vor allem von Stoffwechselprodukten, Schwermetallen, Medikamenten, Schimmelpilz
- 100-400 mg/Tag

# Leber

## Chlorella

- Antioxidans
- Energiesteigerung
- hemmt Rückresorption von Giftstoffen
- Chelatbildner, unterstützt Schwermetall-Ausleitung

Einnahme zwischen den Mahlzeiten, schrittweise

Dosiserhöhung

Startdosis: 500 mg/Tag

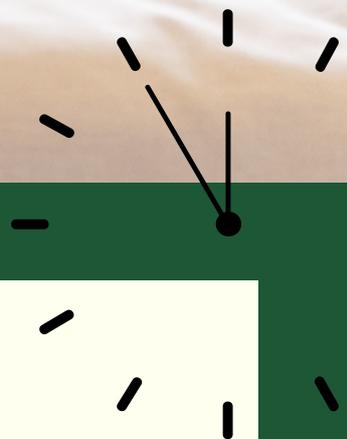
Zur Schwermetall-Ausleitung: 1-7g pro Tag nach individueller

Verträglichkeit über mindestens vier Wochen



Nahrungsergänzungen

**STRESS**



# Stress

## Gingseng

- wirkt als Adaptogen
- erhöht Stresstoleranz über Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse
- stärkt Immunsystem (Lymphozytenproliferation)
- wirkt antidiabetisch, unterstützt Insulinregulation

100–300 mg

Einnahme zwischen den Mahlzeiten

Anwendungsdauer als Kur empfohlen über mindestens 3  
Monate

# Stress

## Rosenwurz

- wirkt als Adaptogen
- reguliert Stressantwort
- verbessert Stresstoleranz, emotionale Stabilität
- steigert Konzentration
- hemmt Entzündungen
- wirkt antimikrobiell

200 mg/Tag: Verbesserung der Stressresistenz

200-1.000 mg/Tag: bei Depression, Schlaf-, Angststörungen

Einnahme morgens empfohlen!

# Stress



## Ashwagandha

- wirkt als Adaptogen
  - verbessert Stresstoleranz
  - reguliert Stressantwort
  - Schlafbeere
  - 500 mg/Tag
- 



14 Tage-Wake-Up-Programm

# **ZEIT AUFZUWACHEN**



# Dein Neustart

Auf diesen Moment hast du hingearbeitet und ich bin mir sicher, du bist nun hochmotiviert alles dafür zu tun, dass dein Körper wieder in seine volle Energie kommt.

In dem 14 Tageprogramm etablierst du neue Gewohnheiten, die dir helfen, deine Leistungsfähigkeit, Immunabwehr und Stresstoleranz zu verbessern.

Bevor du startest, möchte ich dir noch einen wichtigen Tipp geben: Wirf den Perfektionismus über Bord! Jeder Tag, an dem du einen kleinen Schritt in Richtung "mehr Energie" gehst, darf gefeiert werden. Und auch Rückschläge sind vollkommen normal. Setze dir bitte kleine Ziele und integriere all das Wissen, was du durch den Kurs erlangt hast Stück für Stück.

Am besten startest du direkt mit dem 14-Tagesprogramm und setzt parallel dazu die Empfehlungen zur Darmsanierung um (oder du startest mit dieser nach den 2 Wochen). Nach 8 Wochen wechselst du in die Entgiftungszeit und setzt die Empfehlungen zur Unterstützung deiner Leber um. Die Empfehlungen des 14-Tageprogramms darfst du so lange du magst durchführen.

## Neue Regeln

---

Setze dir zu aller erst ein Motiv. Ich meine es ernst! Warum machst du das hier? Was ist dein Grund, dass du diesen Kurs gebucht hast? Schreibe dir dein Ziel auf, denn dieses Ziel hilft dir dabei, am Ball zu bleiben!

### 1. negative Gedanken stoppen

In der ersten Woche machen wir eine Diät von negativen Gedanken. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass negative Gedanken, dein Immunsystem schwächen. Jedes mal, wenn du einen negativen Gedanken bemerkst, sage laut "Stopp, das ist nur ein Gedanke". Setze anstelle dessen einen positiven Gedanken, der sich richtig anfühlt.

### 2. Dankbarkeit

Führe ab sofort täglich ein Dankbarkeitstagebuch. Vielleicht hast du es schon mal probiert mit der Dankbarkeit, aber bist wieder vom Weg abgekommen. Es ist Zeit neu zu beginnen. Dankbarkeit lässt dich energetisch hoch schwingen. Das merken auch deine Zelle und zwar jede einzelne. Bleib unbedingt am Ball und notiere jeden Tag 5 Dinge, für die du dankbar bist!!

### 3. 10-Minuten-Meditation

Nichts ist so schwer, wie nichts tun. Aber auch nur wenig ist so gut für deine Stresstoleranz. Ab heute darfst du jeden Tag nur 10 Minuten Meditation in deinen Alltag integrieren. Dabei darfst du dich vorerst auf die Methode der fokussierten Aufmerksamkeit richten. Hierbei richtest du deinen Fokus auf das Zählen deines Atems. Weichen deine Gedanken davon ab, kehrst du einfach zurück. Nur 10 Minuten am Tag.

# Woche 1

## Ernährung

---

Ab dieser Woche startest du mit der Ernährung nach deinem natürlichen Biorhythmus. Es hilft deinem Körper zu mehr Energie und du wirst bald merken, dass es dir besser geht.

### 1.2 Mahlzeiten am Tag

Halte dich an 2, max. 3 Mahlzeiten am Tag. Versuche auf Snacks zu verzichten. Iss generell nur, wenn du hungrig bist und höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen. Mache zwischen dem Abendessen und deinem Frühstück eine Pause von 12 bis 16 Stunden und trinke dazwischen Wasser oder Tee.

### 2. Trinken

Beginne deinen Tag mit einem großen Glas lauwarmen Wasser (mit Zitronensaft und ggf. Flohsamenschalen) auf nüchternen Magen. Trinke bis 15 Minuten vor den Mahlzeiten und zwischen den Mahlzeiten – nicht zu den Mahlzeiten

### 3. Rohkost-Stopp

Versuche nach 16 Uhr auf Rohkost zu verzichten, um es deiner Verdauung und deiner Leber in der Nacht leichter zu machen.

Wechsle auf gedünstetes Gemüse mit frischen Kräutern. Versuche dein Abendessen ca. 3 Stunden vor dem Schlafen einzunehmen.

# Woche 1

## Bewegung und Schlaf

### 1. Bewegung

Wenn du bisher kaum Sport gemacht hast, fange langsam an. Versuche vorerst mehr Alltagsbewegung zu integrieren. Gehe mehr Spazieren, nimm seltener das Auto und wenn du Lust hast, mache eine 15-minütige Sporteinheit (Youtube hat so viel zu bieten: als Anfänger empfehle ich @Pamelareif, als Fortgeschrittener @Growingananas oder @FitnessKaykay)

### 2. Schlaf

Überprüfe dein Schlafumfeld und verbessere es gegebenenfalls. Setze dir feste Bettgeh- und Aufstehzeiten. Überprüfe, wie viel Schlaf dein Körper braucht um richte dich möglichst danach. Sorge für ausreichend Tageslicht am Morgen und reduziere künstliches Licht 2 Stunden vor dem Schlafen.

### 3. Kaffee-Entzug

Vielleicht kling das für dich utopisch, aber ein Leben ohne Kaffee ist möglich. Versuche einen langsamen Entzug, falls du viel Kaffee trinkst. Reduziere jeden Tag um eine Tasse und schau, ob sich etwas an deinem Energielevel und Schlaf ändert.

# Woche 1

## Vorbereitung Woche 2

### Ernährung

Jetzt heißt es gute Voraussetzungen für die 2. Woche schaffen! Schau dir deinen Kühlschrank und deine Vorratskammer an und entferne alle Energieräuber (Lebensmittel mit Zucker, Süßstoff, Gluten, Milch, Transfetten und Alkohol) oder räume sie in eine Ecke, an die nicht zu leicht heran kommst. Mach dir bereits Gedanken über Alternativen und bereite deine Einkaufsliste vor.

### Hole deine Umfeld ins Boot

Spätestens jetzt solltest du mit deinem nahen Umfeld über deine Pläne sprechen, damit es dir nicht unnötig schwer gemacht wird. Bitte um Unterstützung und mache klar, wie wichtig dir dein Vorhaben ist. Es geht darum, von nun an für 2 Wochen auf sämtliche Energieräuber in deiner Ernährung zu verzichten. Klar ist das herausfordernd, aber machbar!

### Was du erwarten darfst

Von nun an wird sich dein Verdauungstrakt regenerieren, dein Schlaf wird erholsamer, die Regenerationsprozesse deines Körpers verbessern sich, deine Nährstoffaufnahme steigert sich, die Entgiftungsprozesse werden angekurbelt, deine Geschmacksnerven werden modelliert, Heißhunger reduziert und dein Körper und Geist erholen sich. Klingt das nicht toll? Auf geht's!

# Woche 2

## Dein perfekter Tag

### Nach dem Aufwachen

Du gönnst dir einen Moment der Achtsamkeit, startest ruhig in den Tag. Beim Zähneputzen und Ölziehen machst du nebenbei 20 Kniebeuge und dehnt deinen Körper. Danach trinkst du ca. 400 ml Wasser mit Zitrone. Du lüftest dein Zimmer und nimmst am Fenster ein paar tiefe Atemzüge. Überlege dir, welche Routinen im Alltag du clever mit neuen Routinen verbinden kannst!

### Morgens und Mittags

Du gönnst dir ein Spätstück und meidest Snackerein. Wenn es doch mal sein muss, weil du wirklich hungrig bist eignen sich, Nüsse, Eier, Avocados, Linsenwaffeln mit Humus, Obst mit Nussmus, Oliven oder Rohkoststicks. Denke dran zwischen den Mahlzeiten reichlich Wasser oder Kräutertees zu trinken. Versuche so oft wie möglich auch bei der Arbeit in Bewegung zu sein.

### Nachmittags und Abends

Gönne dir eine entsapnnte Teepause und denke dran rechtzeitig das Blaulich an deinem Handy auszuschalten. Nach dem Abendessen widmest du dich ca. 30 Minuten einer Sache, die dir Freude und Entspannung bringt (lesen, basteln, Musik hören oder machen, baden etc.) Vor dem Schlafen stelle alle elektrischen Geräte aus und Sorge für ein kühles Kopfkissen und warme Füße. Jetzt ist der perfekte Moment für deine Dankbarkeitspraxis. Wenn du magst trinke dabei einen Schlaftee. Gute Nacht!

## Ernährung

### 2 Wochen Kickstart

Ich weiß, dass es sich für dich wahrscheinlich wirklich herausfordernd anhört, komplett auf Gluten und Milch zu verzichten. Aber siehe es als ein Experiment, das sich wirklich lohnen kann. Es gilt herauszufinden, ob diese Lebensmittel dir Energierauben oder ob das Weglassen sich nicht nicht bemerkbar macht (was ich nicht glaube).

Wie oft sagen wir den Satz: "Wie schnell doch die Zeit vergeht". Glaube mir auch die nächsten 2 Wochen werden schneller vergehen als du dir jetzt vielleicht vorstellen kannst. Lasse deinen Fokus stets auf deinem Ziel! Und nimm dir vor, es wirklich durchzuziehen: für dich und deinen Körper.

Lasse nach Möglichkeit in den ersten 2 Wochen keine Ausnahmen zu, die deinen Erfolg verwässern können. In den nächsten 2 Wochen solltest du also wirklich jede Mahlzeit selbst zubereiten um auf Nummer sicher zu gehen! Also sagen wir nun Tschüss zu glutenhaltigem Getreide, Milchprodukten und Co.! Ich meine es ernst: Sage laut Tschüss!

### Ballaststoffe erhöhen

Integriere jeden Tag 1-3 TL Flohsamenschalen in deine Ernährung. Du kannst sie in dein morgentliches Wasser rühren oder in einen Smoothie oder dein Müsli einrühren.

Mittlerweile gibt es auch viele fertige glutenfreie, ballaststoffreiche Brotmischungen zu kaufen. Meine Lieblingsfirma ist Bauckhof (Wonderbrod).

# Nahrungsergänzung

---

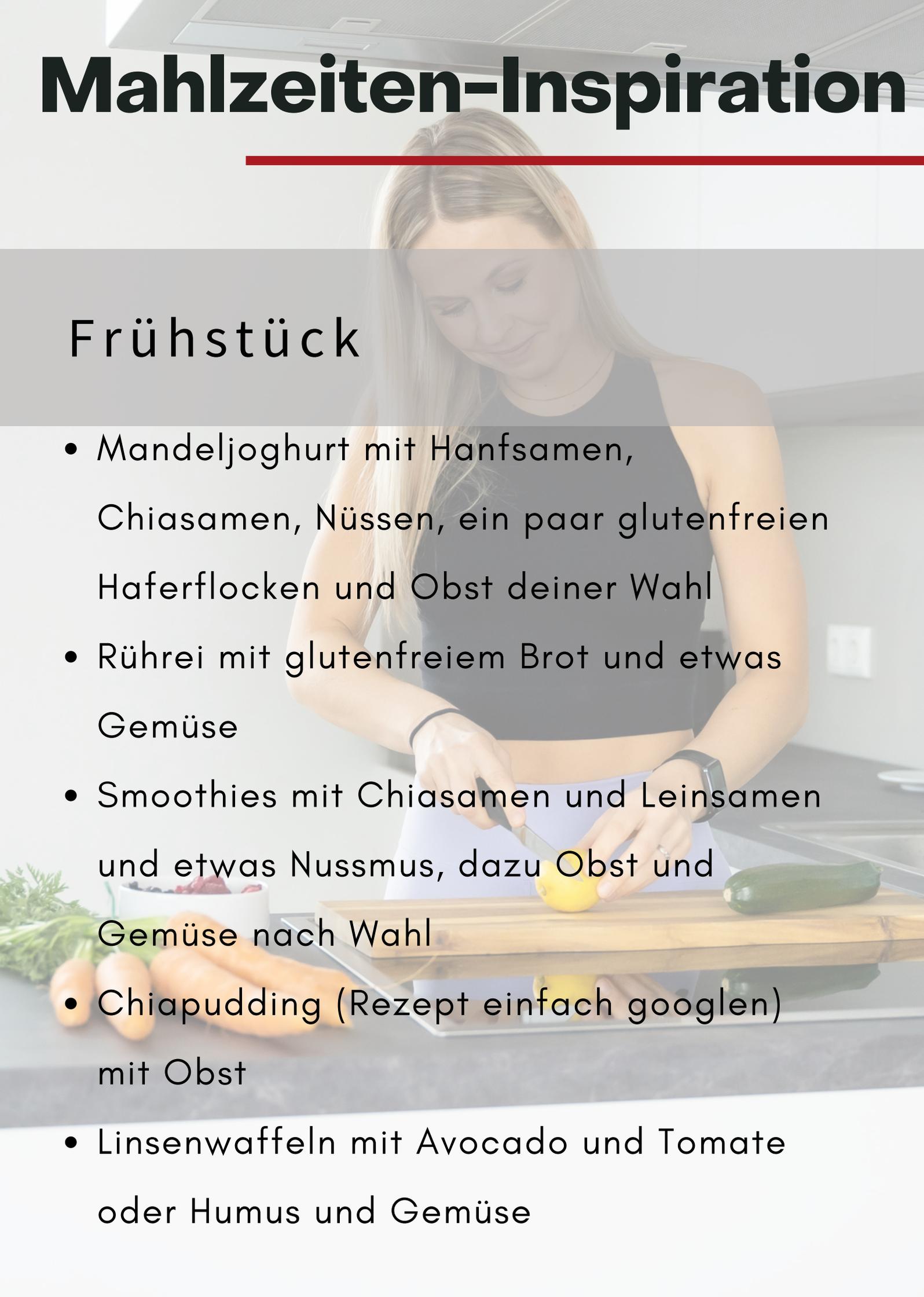
## Basic und Darm

- Starte in dieser Woche gern mit den Basic Nahrungsergänzungen
- Wenn du bereits gut aufgestellt bist mit dem Basicprogramm, kannst du direkt mit der Sanierung deines Darms starten und die Nahrungsergänzungen für den Darm ergänzen
- Du kannst natürlich auch mit beidem gleichzeitig starten
- Mit den Nahrungsergänzungen für die Entgiftung solltest du nach 2 Monaten Darmsanierung starten

# Mahlzeiten-Inspiration

---

## Frühstück

- Mandeljoghurt mit Hanfsamen, Chiasamen, Nüssen, ein paar glutenfreien Haferflocken und Obst deiner Wahl
  - Rührei mit glutenfreiem Brot und etwas Gemüse
  - Smoothies mit Chiasamen und Leinsamen und etwas Nussmus, dazu Obst und Gemüse nach Wahl
  - Chiapudding (Rezept einfach googlen) mit Obst
  - Linsenwaffeln mit Avocado und Tomate oder Humus und Gemüse
- 

# Mahlzeiten-Inspiration

---

## Mittag

- Frische Salate
- Gemüsepfanne mit Reis oder Linsennudeln
- Konjaknudeln mit Tomatensoße und Gemüse
- Rührei mit Gemüse
- Hülsenfrüchte mit Gemüse gebraten
- Aufläufe mit viel Gemüse und veganem Käse
- Suppen

# Mahlzeiten-Inspiration

---

## Abends

- gekochtes Gemüse in jeglicher Variation
- frischer Fisch
- Eier
- Glutenfreies Brot mit selbstgemachten Aufstrich aus Avocado oder Linsen, Hülsenfrüchten, Nussmus etc.
- Gegrilltes Gemüse
- Biofleisch

# Mahlzeiten-Inspiration

---

## Anstelle von

- Brot - glutenfreies Brot oder Linsenwaffeln
- Butter - Humus, Avocado, Olivenöl, Leinöl
- Sahne - Nussmus in Soßen (Mandel, Cashe, Kokos, Haselnussmus etc. )
- Käse - veganen Käse oder Gemüseaufstriche (Rezepte im Internet suchen)
- Milch - Mandelmilch, Hafermilch, Reismilch, Kokosmilch, Cashewmilch etc.)
- Kuchen - Nussriegel, Müsliriegel selbst machen, Datteln mit Nussmus, Obst mit Nussmus, Linsenwaffeln mit Nussmus und zuckerfreier Marmelade, gute Schokolade
- Joghurt und Quark - Joghurt auf Pflanzenbasis
- Zucker - Früchte zerdrücken um die Kraft der Fruchtsüße mehr zu nutzen
- Nach 2 Wochen gelegentlich Erytrit oder Xylit



Arztbesuch

**DEINE CHECKLISTE**

# Magensäuremangel

---

## Beim Hausarzt

- Verdauungsenzyme routinemäßig im Labor prüfen lassen (z.B. Amylase, Lipase, Pankreas-Elastase).
- Falls ein starker Enzymmangel nach dem Selbsttest wahrscheinlich ist, empfiehlt sich die Einnahme von Enzymkombinationen
- Meine Empfehlung **Papain & Bromelain**

# Kranke Darmflora

---

## Beim Hausarzt

- Eine Analyse des Stuhls in Speziallaboren bringt einen Einblick in die Zusammensetzung des Mikrobioms
- molekulargenetischen Stuhlanalyse möglich - nicht regulär von den Krankenkassen gefördert
- Bei Verdacht auf kranke Darmflora im Selbsttest mit darmfreundlicher Ernährung starten und Empfehlungen zur Darmsanierung umsetzen

# Leaky Gut

---

## Beim Hausarzt

- Zonulin: Die Analyse ist eine einfache und kostengünstige Diagnostik, mit der sich der Zustand der Darmschleimhautbarriere solide diagnostizieren lässt: Protein Zonulin reguliert die Tight Junctions, den »Pförtner« in der Darmschleimhaut. Ein erhöhter Zonulin-Spiegel im Stuhl zeigt eine gesteigerte Durchlässigkeit der Darmwand an
- Alpha-1-Antitrypsin: Das Enzym wird in der Darmschleimhaut gebildet. Oft ist ein erhöhter Wert nachweisbar, da Immunreaktionen gegen Nahrungsbestandteile einen Anstieg von Alpha-1-Antitrypsin im Stuhl nach sich ziehen. Erhöhte Werte finden sich auch bei entzündlichen Veränderungen der Darmschleimhaut.
- Calprotectin: Das Protein wird von weißen Blutkörperchen bei Entzündungsreaktionen vermehrt gebildet. Es dient auch als Seismograph für entzündliche Krankheiten und die allgemeine entzündliche Aktivität (Analyse in Stuhl und Blut).

# Stille Entzündungen

---

## Beim Hausarzt

- Hinweise im Labor geben: CRP und high sensitive (hs)-CRP, Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG), Calprotectin und LPS-Antikörper (Endotoxine). Ohne gezielte Suche wüssten viele Menschen nicht einmal, dass in ihnen eine Entzündung ihr Unwesen treibt.
- Manchmal sind die Entzündungswerte leicht erhöht, manchmal liegen sie sogar noch im Normbereich, obwohl die stille Entzündung schon länger vorhanden ist.
- Das Problem bei klassischen Entzündungswerten: Sie zeigen nur den »Entzündungs-Alarm« an, nicht die eigentliche Ursache.

# Hashimoto

---

- Folgende Laborwerte haben sich in der Praxis bewährt. Es lohnt sich, frühzeitig Antikörper zu bestimmen. Eine Antikörperbildung geht Symptomen oft Jahre voraus.
- TSH (Thyreoidea-stimulierendes Hormon oder Thyreotropin) wird von der Hirnanhangdrüse freigesetzt und stachelt die Schilddrüse zur Hormonproduktion an. Schwächt die Schilddrüse, ist der TSH-Wert erhöht.
- Freies T4 (FT4) ist die Speicherform des biologisch inaktiven Schilddrüsenhormons T4 (Thyroxin), das nicht an Proteine gebunden ist und frei im Blut zirkuliert und unter anderem den Energiestoffwechsel stimuliert.
- Freies T3 (FT3) ist die aktive Form des Schilddrüsenhormons T3 (Trijodthyronin), der Treibstoff für die Energiekraftwerke der Zellen, die Mitochondrien. Er schwimmt frei im Blutstrom, klopft bei den Körperzellen an und treibt den Stoffwechsel an.
- Reverses T3 ist die »Bremse«, die die Schilddrüsenfunktion hemmt, indem sie das freie T3 am Anklopfen an die Körperzellen hindert. So wird die Wirksamkeit der Hormonkraft reduziert oder komplett ausgeknockt.
- Antikörper gegen Thyreoglobulin (auch TAK genannt) und Antikörper gegen TPO Thyreoidale Peroxidase (auch MAK Mikrosomale Antikörper genannt) zeigen ein autoimmunes Geschehen an. Diese Antikörper greifen die Schilddrüse an und zerstören ihr Gewebe.
- Als praxisbewährte »Normwerte« der Schilddrüse können gelten:

TSH 1-2 mU/l

Freies T4 > 1 ng/dl

Freies T3 > 2,6 pg/ml (ein Wert von > 3,2 gilt als ideal)

# Zöliakie

---

- Lange bestand die einzige Chance auf eine belastbare Diagnose nur über eine Gewebeprobe (Biopsie), die im Rahmen einer Magen-Darm-Spiegelung (Endoskopie) gewonnen wird
- inzwischen Blut- und Stuhltests, die bei der Diagnose helfen.
- Antikörpernachweis: Anti-Gliadin-Antikörper (AGA) und Desaminierte Gliadin-Antikörper (DGA) als Suchtest in Blut und Stuhl
- Latente Glutenunverträglichkeiten lassen sich mit dem Nachweis von Anti-Gliadin- sowie Anti-Transglutaminase-Antikörpern erkennen
- Die wiederholte Abnahme (optimal sechs Monate nach dem ersten Test) ist angeraten
- Ist der Test positiv, sollte eine Darmspiegelung erfolgen und optimal lebenslang auf Gluten verzichtet werden.

# Nebennierenschwäche

---

- Die zuverlässigste Diagnostik, um die Gesundheit der Nebennieren solide einzuschätzen, bietet ein sogenanntes Neurostressprofil im Labor.
- Urin- und Speichelproben entnommen, um z.B. den Gesamt-Cortisolspiegel und die Tagesrhythmik des Spiegels zu analysieren.
- Inzwischen gibt es auch die Möglichkeit, solche Tests über das Internet zu beziehen und direkt an Labore zu senden
- Interpretation: Klassischerweise ist der Cortisollevel früh morgens am höchsten und fällt gegen Abend ab



## Und jetzt?

Jetzt ist es soweit! Du weißt alles, was du wissen musst um deine Energie auf das nächste Level zu bringen, um deinen Darm gesund zu halten und deinen Körper jeden Tag bei der Entgiftung zu unterstützen. Jetzt liegt es an dir, was du daraus machst. Vielleicht merkst du schon nach kurzer Zeit, wie gut dir die neue Ernährung tut, dann mach es einfach weiter. Wenn dir etwas in deinem Speiseplan gefehlt hat, dann bist du frei, bestimmte Dinge wieder einzubauen (aber bitte keine nicht Zucker- und Glutenbomben). Teste dich langsam wieder an bestimmte Lebensmittel ran und achte stets auf die Reaktion deines Körpers. Er zeigt dir am Besten, was dir bekommt.

Wenn dir danach ist, kannst du natürlich auch wieder einen Kaffee oder Gläschen Wein genießen. Denke immer daran: Die Dosis macht das Gift. Deine Geschmacksknospen haben sich in den letzten Wochen verändert, vielleicht werden dir bestimmte Lebensmittel gar nicht mehr schmecken

Wenn du mehr Unterstützung brauchst, bin ich für dich da.

Gemeinsam finden wir deinen persönlichen Weg zu mehr Energie und Gesundheit - ganz ohne Druck und Verbote, im Einklang mit deinem Körper.

Für mehr Unterstützung - [schau hier!](#)