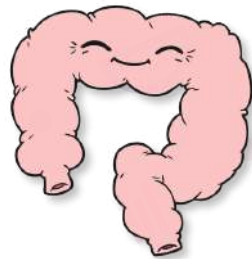




AWAKENYOURSELFNOW
BODY MIND SOUL

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM



www.awakenyourselfnow.de



Hi, ich bin Daniela

Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin und ich weiß nicht nur aus der Theorie, wie sich Belastung anfühlt. Ich habe es selbst erlebt. Heute begleite ich Menschen, die ihre Schilddrüsen- oder Darmprobleme natürlich lösen wollen.

- seit 2020 auf gesundheitlicher Mission
- Zert. **Holistischer Gesundheitscoach** (AKN)
- **Darmimmun- und Entgiftungstherapeut**
- Zertif. Emotionscoach (Emtrace)
- Fachausbildungen: **Entgiftung, Nährstofftherapie und Darmgesundheit**
- **Mehr als 100 Stunden Fachausbildungen** von diversen Laboren, Ärzten und Heilpraktikern
- **Netzwerk: von 3.600 Ärzten, Heilpraktikern, Therapeuten, Coaches diverser Fachrichtungen** und gesundheitsinteressierten Menschen mit über **26.000 Kundenerfahrungen**

KOMM IN MEINE GESUNDHEITS-COMMUNITY AUF
INSTAGRAM! DORT ERWARTET DICH INSPIRIERENDE
GESUNDHEITS-TIPPS.
ICH FREU MICH AUF DICH!



@awakenyourselfnow





SETZ DICH ZUM ESSEN – DEIN DARM WIRD'S DIR DANKEN!

Klingt banal, ist aber enorm wirkungsvoll:

Essen im Sitzen bringt deinen Körper in den **parasympathischen Modus** – den Zustand, in dem Verdauung, Nährstoffaufnahme und Entgiftung optimal ablaufen.



Essen im Stehen oder im Gehen? Lieber nicht. Studien zeigen:

Die Nahrung passiert den Magen dabei **bis zu 30 % schneller** – bevor sie richtig verdaut ist. Die Folge:

- Nährstoffe werden schlechter aufgenommen
- wir essen mehr, ohne es zu merken
- der Körper steht unter Stress – Verdauung bleibt auf der Strecke

 Außerdem: Stehen kostet Energie – und das Blut wird von den Verdauungsorganen abgezogen. Beim Sitzen hingegen fließt es genau dorthin, wo es gebraucht wird: **in Magen, Darm & Co.**

 **Also: Nimm dir einen Moment. Setz dich bewusst hin. Atme durch. Und gib deinem Essen (und deinem Körper) die volle Aufmerksamkeit.**

Dein Körper wird's dir danken – mit mehr Energie, weniger Blähbauch und besserer Verdauung.





MACH BEIM ESSEN NUR EINS: ESSEN.

Multitasking killt nicht nur deine Konzentration – sondern auch deine Verdauung.
Wenn du isst, dann iss bewusst.

🚫 Kein Handy.

📧 Keine Nachrichten.

💻 Kein Laptop.

Warum?

Weil dein Körper nicht nur Nahrung verdaut – sondern auch Informationen, Emotionen und Eindrücke.

Jede Ablenkung aktiviert dein Stresssystem (Sympathikus) – und schaltet den Verdauungsmodus (Parasympathikus) runter.

🔄 **Stressmodus = Kampf & Flucht**

🧑‍🍳 **Entspannungsmodus = Verdauen & Nähren**

Das heißt:

Wenn du gestresst oder abgelenkt bist, fließt weniger Blut zu Magen & Darm.
Enzyme & Verdauungssäfte werden reduziert.

→ **Nährstoffe werden schlechter aufgenommen.**

💡 Tipp:

Gönn dir echte Pausen.

Essen ist kein „Nebenbei“, sondern ein Akt der Selbstfürsorge.

☞ Präsenz am Tisch = Präsenz im Körper.

Und das ist die Basis für echte Regeneration.





KAUE GRÜNDLICH – DEIN DARM HAT KEINE ZÄHNE!

Schon mal gehört? Die Verdauung beginnt im Mund – und zwar lange bevor dein Magen überhaupt was zu tun bekommt.

👉 **Je besser du kaust**, desto leichter hat es dein Verdauungssystem.
Dein Speichel enthält bereits wichtige Enzyme, die erste Vorarbeit leisten – besonders bei Kohlenhydraten.

💡 **Dein Ziel:**

Kaue **jeden Bissen ca. 15–30 Mal**, bis er sich **wie Suppe im Mund** anfühlt.
Lege zwischendurch das Besteck ab. Achte darauf, wie gut dein Essen eingespeichelt ist.

Warum das so wichtig ist:

- Weniger Kaubewegung = mehr Arbeit für Magen & Darm
- Schlecht zerkleinerte Nahrung belastet die Verdauung
- Je schlechter die Verdauung, desto **mehr Gase & Blähungen**
- Und: **Mehr Müdigkeit nach dem Essen**

🧠 **Fun Fact:**

Langsames Essen hilft dir auch beim Sättigungsgefühl – du isst automatisch weniger und fühlst dich wohler.

👉 Also: **Kau. Wirklich. Gründlich.**





MAHLZEITENABSTAND &

DER MIGRATING MOTOR COMPLEX (MMC)

Warum dein Darm auch mal Pause braucht

Zwischen deinen Mahlzeiten läuft im Darm eine geniale Aufräumaktion ab – der sogenannte migrierende Motorkomplex (MMC). Alle 90 Minuten fegt diese Reinigungswelle durch deinen Dünndarm und räumt unverdautes Essen, Bakterienreste & Co. weg.

Aber Achtung:

Sobald du isst, **stoppt der MMC sofort** – selbst ein kleines Stück Obst oder ein Schluck Saft reicht! Und er pausiert dann für etwa 90–180 Minuten, je nach Menge der Mahlzeit.

Wenn du also alle 2–3 Stunden isst oder snackst, kommt dein MMC **nie richtig zum Einsatz**. Die Folge:

-  unzureichende Darmreinigung
-  erhöhte Fermentation
-  Risiko für SIBO & Leaky Gut steigt

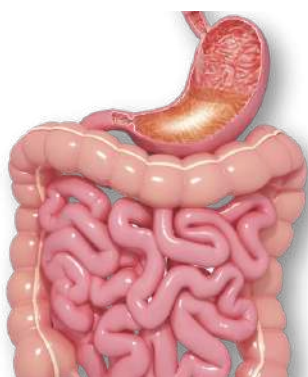
So unterstützt du deinen Darm aktiv:

-  Plane echte Essenspausen von 4–6 Stunden ein
-  Wasser, Tee & Kaffee (ohne Milch/Zucker) sind erlaubt
-  Auch kleine Snacks (z. B. 1 Erdbeere) stoppen den MMC – vermeide sie zwischen den Mahlzeiten
-  Starte den Tag mit Proteinen & Fetten, das hält den Blutzucker stabil
-  Komplexe Kohlenhydrate gerne später am Tag



Tipp zum Einstieg:

Wenn du bisher alle 2 Stunden isst, verlängere deine Essenspausen schrittweise – z. B. jeden zweiten Tag um 30 Minuten.



TRINK DICH GESUND – **SO VERBESSERST DU DEINE HYDRIERUNG**

Wasser ist eines der einfachsten und kraftvollsten Tools für deine Verdauung – und wird trotzdem oft unterschätzt.

Doch Achtung:

Selbst Wasser kann Blähungen fördern – besonders Mineralwasser mit Kohlensäure.

👉 Starte lieber mit gefiltertem, stillem Wasser.

🕒 Morgens – dein Körper braucht Flüssigkeit!

◆ Trinke direkt nach dem Aufstehen 2–3 Gläser stilles Wasser.

◆ Das bringt deinen Verdauungstrakt in Schwung, stimuliert den migrierenden Motorkomplex (MMC) – und kann dabei helfen, morgens leichter zur Toilette zu gehen.

🚫 Einer der häufigsten Gründe für Verstopfung?

👉 Dehydrierung!

Wenn du zu wenig trinkst, zieht sich dein Körper das Wasser aus dem Darm – die Folge: harter Stuhl, langsame Verdauung, Völlegefühl.

✅ **So machst du's richtig:**

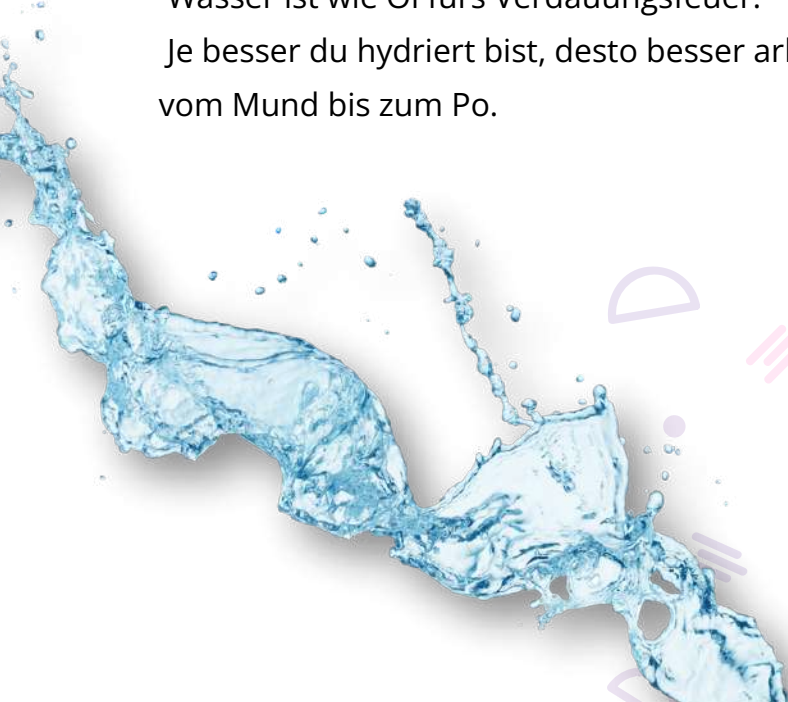
1. **Verteile dein Wasser über den Tag.** Trinke regelmäßig kleine Mengen.

2. **Vermeide Wasser ca. 30 Minuten vor den Mahlzeiten**, um deine Magensäure nicht zu verdünnen – sie ist essenziell für die Verdauung.

💡 Reminder:

Wasser ist wie Öl fürs Verdauungsfeuer.

Je besser du hydriert bist, desto besser arbeitet dein gesamter Verdauungstrakt – vom Mund bis zum Po.





LEBENDIGE MIKROORGANISMEN IN DEINEN MAHLZEITEN

Probiotika zum Essen – Tag für Tag

Für eine gesunde Darmflora brauchst du nicht zwingend Kapseln.

Fermentierte Lebensmittel liefern dir täglich lebendige Mikroorganismen – ganz natürlich.



Durch Fermentation werden **Antinährstoffe abgebaut** und **probiotische Kulturen zugeführt**. Die Lebensmittel werden dadurch **leichter verdaulich und mikrobiomfreundlich**.



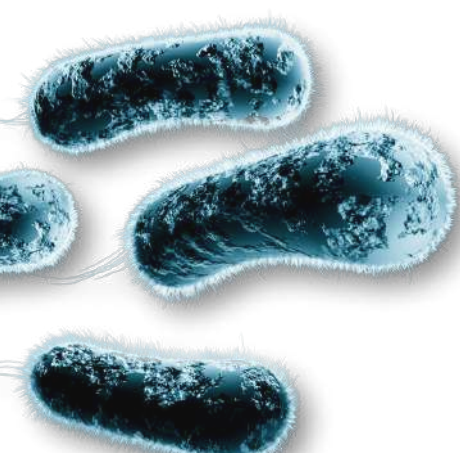
So kannst du ganz einfach starten:

- Fermentiere selbst – in deinem Kochbuch findest du viele Inspirationen
- Kaufe dir Starterkulturen und probier:
 - – Wasserkefir
 - – Kombucha
 - – Milchkefir
- **Stell deinen eigenen Joghurt her**
 - → mit Joghurtkulturen & einem Joghurtbereiter
 - → 1 EL vom fertigen Joghurt dient als Starter für die nächste Runde
 - → Für extra guten Bakterienwachstum: 1 EL Inulin dazugeben

⚠ Hinweis für sensible Bäuche:

Bei **SIBO oder Histaminintoleranz** starte sehr langsam, evtl. mit einem halben Teelöffel.

Dein Darm darf sich in Ruhe an die neuen Mitbewohner gewöhnen.



BEWEGE DICH REGELMÄSSIG – ABER ACHTSAM

Bewegung tut deinem Darm gut – wenn sie zu deinem Energielevel passt.

Sie senkt deinen Stress, reguliert Cortisol und bringt deinen Körper in Schwung – im wahrsten Sinne.

✓ Warum Bewegung für deine Verdauung so wichtig ist:

- **Reduziert Stress & hohe Cortisolspiegel**
- **Aktiviert die Darmperistaltik** → hilft gegen Verstopfung
- **Verbessert die Durchblutung** → auch im Verdauungstrakt
- **Regt den Lymphfluss an** → unterstützt Entgiftung
- **Steigert die Vielfalt deines Mikrobioms**

  **Wie du richtig startest:**

- Wenn du dich **erschöpft fühlst**, ist sanfte Bewegung genau richtig
- **Starte mit 30 Minuten Spazierengehen**, idealerweise 3x pro Woche
- **Waldspaziergänge** oder ruhiges Yoga senken den Stress deutlich
- **Moderates Krafttraining** kann – je nach Energie – stabilisierend wirken

⚠ **Achtung bei zu intensiver Belastung:**

Ausdauertraining, HIIT & Co. können bei Erschöpfung kontraproduktiv sein:

→ Sie pushen dein sympathisches Nervensystem

→ Die Verdauung wird gehemmt, statt unterstützt

💡 **Hör auf deinen Körper. Nicht jedes Training ist Heilung.**



PRAKTIZIERE TIEFE BAUCHATMUNG – FÜR RUHE & BESSERE VERDAUUNG

Dein Körper braucht Sauerstoff, um optimal zu verdauen.

Tiefes, bewusstes Atmen aktiviert dein **parasympathisches Nervensystem** – den Modus für **Verdauung, Regeneration und Nährstoffaufnahme**.

 Besonders wirkungsvoll: **Vor dem Essen!**

→ Du bereitest deinen Körper auf die Mahlzeit vor

→ Verdauungssäfte & Enzyme werden besser ausgeschüttet

→ Dein Körper kommt in Ruhe – und dein Darm kann loslegen

  **Deine 10-Tage-Atem-Challenge:**

 Jeden Morgen und Abend:

 **10 tiefe Atemzüge** – ganz bewusst & achtsam

So geht's:

1. Lege beide Hände auf den Unterbauch – Fingerspitzen berühren sich
2. Atme tief durch die Nase ein (4 Sekunden)
3. Halte den Atem kurz (4 Sekunden)
4. Atme langsam und vollständig durch den Mund aus (8 Sekunden)
5. Halte nochmal kurz (4 Sekunden)
6. Wiederhole 10-mal

 **Ziel:** Der Bauch hebt sich beim Einatmen – senkt sich beim Ausatmen

 **Beobachte:** Wie verändert sich dein Stresslevel? Wie fühlt sich dein Bauch an?

 Dein Atem ist wie ein innerer Reset-Knopf. Du brauchst nichts – außer einen Moment Zeit und dich selbst.



♥ DANKBARKEIT & AFFIRMATIONEN – NAHRUNG AUF EMOTIONALER EBENE

Nachdem du dich zum Essen hingesezt hast und deine **10 tiefen Atemzüge** genommen hast, nimm dir einen kleinen Moment der inneren Verbindung.

🧘♀ Schließe die Augen, atme nochmal bewusst ein – und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Formuliere eine Absicht oder Affirmation für deine Mahlzeit.

Warum das so kraftvoll ist:

- 🧠 Du bringst deinen Geist raus aus stressigen Gedanken
- ❤ Du verbindest dich mit deinem Körper & seiner Selbstheilung
- 🙏 Du empfängst dein Essen nicht nur körperlich – sondern auch emotional

🧠 So nutzt du Affirmationen richtig:

- ✓ Wähle einen Satz, der sich für dich stimmig anfühlt
- ✓ Wiederhole ihn innerlich oder leise vor dich hin
- ✓ Fühle, was er bedeutet – nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen

💬 Inspiration für deine eigene Mahlzeiten-Affirmation:

- Ich bin dankbar für dieses wunderbare Essen.
- Mein Körper wird mit jedem Bissen gestärkt und genährt.
- Ich segne diese Mahlzeit und nehme sie in Liebe auf.
- Diese Nahrung heilt mich.
- Ich heiße diese Mahlzeit willkommen – sie schenkt mir Energie und Balance.
- Ich treffe Entscheidungen, die meine Gesundheit fördern.
- Ich werde mit jeder Mahlzeit gesünder, kraftvoller und entspannter.

✨ Verdauung beginnt nicht nur im Mund – sie beginnt mit deiner inneren Haltung. Mach dein Essen zu einem kleinen Ritual der Verbindung. Dein Körper wird es spüren.





RESISTENTE STÄRKE – MIKROBENFUTTER FÜR DEINEN DARM

Wusstest du, dass du mit ganz normalen Lebensmitteln deine Darmflora stärken kannst – **einfach durch die richtige Zubereitung?**

➡ Kartoffeln, Reis & Nudeln vom Vortag enthalten sogenannte resistente Stärke. Diese wird im Dünndarm nicht verdaut, sondern gelangt direkt in den Dickdarm, wo sie den guten Darmbakterien als Futter dient.



Was passiert mit resistenter Stärke im Darm?

- Sie wird von **Milchsäurebakterien** abgebaut
- Dabei entsteht die kurzkettige Fettsäure **Butyrat (Buttersäure)**
- Butyrat ist der **wichtigste Energiebooster** für deine Darmschleimhaut!



Das bringt dir Butyrat:

- **Stärkt die Darmschleimhaut**
- Wirkt **entzündungshemmend**
- Fördert eine **gesunde Darmflora**
- Verbessert die **Blutzuckerregulation & Insulinempfindlichkeit**
- Kann bei der **Candida-Abwehr** unterstützen



So nutzt du den Effekt für dich:

- **Koche Reis, Kartoffeln oder Nudeln**
- **Lass sie 24 Stunden** im Kühlschrank abkühlen
- Iss sie erst am nächsten Tag – kalt oder aufgewärmt
-  **Reis kann auch auf Vorrat eingefroren** und bei Bedarf aufgetaut werden

💡 Resistente Stärke ist wie ein Probiotikum aus deiner Küche – günstig, effektiv & super darmfreundlich. Mach's deinen guten Bakterien leicht – sie werden es dir danken!



TOP-TIPPS: SOFORTHILFE BEI BLÄHUNGEN

Manchmal braucht dein Bauch einfach jetzt Hilfe. Hier findest du bewährte Maßnahmen, die sofort Entlastung schaffen können – sanft, wirksam und gut kombinierbar:

Körper & Nervensystem regulieren:

-  Wärmepackung auf den Bauch
-  Tiefe Bauchatmung (z. B. 4-4-8-4-Rhythmus)
-   Leichte Bewegung oder Spaziergang
-  Bauch abklopfen → regt die Peristaltik an
-  Linke Seitenlage mit angezogenen Beinen → entlastet den Dickdarm
-  Kalte Dusche (Beine oder gesamter Körper) → aktiviert den Vagusnerv

Pflanzenkraft & Hausmittel:

-  Verdauungstee aus Fenchel, Kümmel und Anis
-  Rizinusöl-Packung auf dem Bauch → entkrampfend & anregend
-  Lefax intens (bei akutem Gasdruck)

Toxine binden & entlasten:

- Zeobent oder Aktivkohle bis zu 3x täglich → bei starker Gasbildung oder Unverträglichkeiten
- (Wichtig: mind. 1–2 Stunden Abstand zu anderen Mitteln/Nährstoffen)

Strukturelle Ursachen? Dann denk auch an:

- Manuelle Bearbeitung der Ileozökalklappe (nach Dr. Nirala Jacobi)
 -  Video-Anleitung
- Viszerale Manipulation (Osteopathie)
 - → vor allem hilfreich bei wiederkehrenden Blähungen oder SIBO



TOP-TIPPS: SOFORTHILFE BEI VERSTOPFUNG

Wenn nichts mehr weitergeht – hier sind bewährte Sofortmaßnahmen, die sanft wirken und dein System aktivieren können:

💧 Flüssigkeit & Bewegung:

- 🚶♀️ Bewege dich regelmäßig, z. B. Spaziergang, Yoga, leichtes Dehnen
- 💧 Trinke ausreichend stilles Wasser – am besten über den Tag verteilt
- 🍋 Tipp: Starte den Tag mit 1–2 Gläsern warmem Zitronenwasser

🍌 Nährstoffbasierte Hilfe:

- 🧴 Magnesiumoxid oder Magnesiumcitrat
- → zwischen den Mahlzeiten einnehmen (je nach Verträglichkeit)
- → wirksam bei träger Verdauung & hartem Stuhl

🚽 Darm sanft aktivieren:

- 🚰 Einläufe mit Wasser oder Share-Pflaume
 - → effektiver Impuls bei akuter Blockade (z. B. per Irrigator oder Klistier)
- 🚽 Toilettenhocker nutzen
 - → bringt den Darm in die optimale Position & vermeidet Pressen

🌿 Prokinetika – sanfte Darmaktivierer:

- 🌿 Iberogast®
 - → 20 Tropfen 3x täglich vor den Mahlzeiten & vor dem Schlafengehen
 - → alternativ: 60 Tropfen nur abends
- 🌿 MotilPro®
 - → 3 Kapseln morgens & abends
- 🌿 Motility Activator (Integrative Therapeutics)
 - → 1 Kapsel 2–3x täglich

💡 Nicht jede Methode passt zu jedem – finde deinen Weg mit Geduld & Feingefühl. Ziel ist keine Dauerlösung, sondern ein liebevoller Impuls, damit dein System wieder in den Fluss kommt.





SOS-NOTFALLPLAN

BEI HERXHEIMER-REAKTION

Wenn der Körper entgiftet – und erstmal rebelliert. Beim Absterben unerwünschter Mikroorganismen (z. B. bei Darmkuren, SIBO, Candida, Detox) kann es zu sogenannten Herxheimer- oder „Die-Off“-Reaktionen kommen.

Die freigesetzten Toxine überfordern kurzzeitig dein System – was sich anfühlen kann wie ein Rückschlag.



Typische Symptome:

- Kopfschmerzen, Brain Fog
- Gliederschmerzen, Unruhe
- Blähungen, Übelkeit
- Hautreaktionen, Müdigkeit
- Stimmungsschwankungen



Was du tun kannst – Schritt für Schritt:

1. Dosis sofort reduzieren oder pausieren

- Reaktion abwarten (i. d. R. 1–3 Tage)
- Danach langsam wieder steigern

2. Bindemittel einsetzen – mindestens 1–2 Stunden vor/ nach anderen Mitteln:

- Zeobent
- Aktivkohle (z. B. Froximmun)
- Huminsäure (Activomin)
- Chitosan Plus



3. Entzündungsreaktionen dämpfen – hochdosiert (nur temporär):

- Vitamin C (gepuffert)
- Fischöl (Omega-3)
- Kurkuma (z. B. BCM-95)
- Resveratrol

4. Entlastung & Ausleitung unterstützen:

- Bittersalzbäder (Fuß- oder Vollbad)
- Infrarotsauna / Schwitzen
- Kaffeeeinläufe (bei Erfahrung!)

5. Symptome gezielt abfangen:

- Alka Seltzer Gold → bei Sodbrennen/Übersäuerung

6. Besonderer Fall: SIBO

- Bei starker Reaktion evtl. Therapieumstellung auf Rifaximin (ärztlich begleitet)
- → laut Dr. Siebecker: geringste Die-Off-Rate & gute Verträglichkeit

💡 Wichtig zur Vorbeugung:

Wenn du weißt oder vermutest, dass du empfindlich reagierst:

→ Starte jede neue Maßnahme ultra langsam & schrittweise.

Weniger ist mehr – und dein Körper zeigt dir das ganz deutlich.

✨ Herx ist kein Rückschritt – sondern ein Zeichen, dass dein System arbeitet.

Aber: Der Körper braucht manchmal eine Pause, um hinterherzukommen.



ROLLE DES NERVENSYSTEMS IN DER VERDAUUNG

Sympathikus vs. Parasympathikus – dein inneres Gleichgewicht entscheidet. Damit dein Verdauungssystem reibungslos arbeiten kann, braucht es Ruhe, Sicherheit und Entspannung – also eine Aktivierung des parasympathischen Nervensystems.

Denn:

🌀 Verdauung ist keine Aufgabe für den Fluchtmodus.

Wenn du im Stress bist, übernimmt der Sympathikus („Kampf oder Flucht“) – und dein Verdauungssystem wird heruntergefahren.

🌱 Was passiert bei parasympathischer Dominanz (Entspannungsmodus)?

Bereich	Wirkung bei Aktivierung des Parasympathikus
Mundraum	Gesteigerte Speichelproduktion – enzymreich
Speiseröhre	Verschluss des unteren Schließmuskels – verhindert Reflux
Magen	Produktion von Magensäure & Pepsin steigt – gute Proteinverdauung
Motilität	Harmonische Magen- & Darmbewegung
MMC (Dünndarm)	Regelmäßige Reinigungswellen – schützt vor Fehlbesiedlung
Darmbarriere	Mehr Schleim (Mukus), Sekretion von IgA, stabile Tight Junctions
Mikrobiom	Gute Bedingungen für gesunde Bakterien durch pH, Enzyme, Durchblutung



⚡ Was passiert bei sympathischer Dominanz (Stressmodus)?

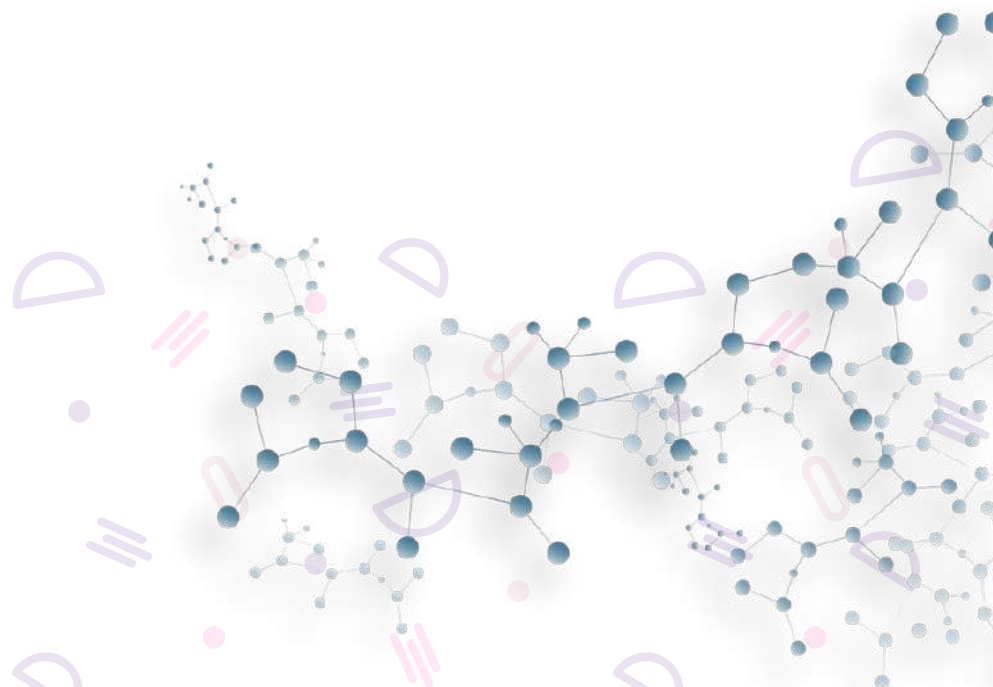
Bereich	Wirkung bei Stressreaktion (Sympathikus)
Mundraum	Trockener Mund, wenig Speichel, enzymarm
Speiseröhre	Erschlaffter Schließmuskel – Reflux-Risiko
Magen	Weniger Magensäure & Pepsin – schlechtere Verdauung
Motilität	Entweder gehemmt (Verstopfung) oder übersteuert (Durchfall)
MMC (Dünndarm)	Reinigung unterbrochen oder zu selten – SIBO-Risiko
Darmbarriere	Erhöhte Durchlässigkeit (Leaky Gut), mehr Entzündungsbotenstoffe
Mikrobiom	Noradrenalin kann krankmachende Bakterien aktivieren

Fazit:

Entspannung ist kein Luxus – sie ist eine biologische Voraussetzung für eine gesunde Verdauung.

🎯 Ziel ist nicht „immer entspannt sein“ – sondern Regulation:

Den Parasympathikus regelmäßig aktivieren, um dem Stresssystem ein Gegengewicht zu geben.





BERUHIGT DAS NERVENSYSTEM IN UNTER 2 MINUTEN



4-7-8-Atemtechnik

Beruhigt das Nervensystem in unter 2 Minuten

Diese Atemübung ist ideal, um schnell vom Stress- in den Entspannungsmodus zu wechseln – z. B. vor dem Essen, vor dem Schlafen oder bei innerer Unruhe.



So geht's:

1. Setze dich bequem hin und schließe die Augen
2. Atme **4 Sekunden lang durch die Nase** ein
3. Halte den Atem für **7 Sekunden**
4. Atme **8 Sekunden lang langsam durch den Mund** aus
5. Wiederhole den Zyklus **mindestens 4 Mal** (gerne auch öfter)



Wichtig: Die Ausatmung ist bewusst länger – das aktiviert den Vagusnerv und beruhigt dein System.



Zungenübung + kaltes Wasser

Sofortige Vagus-Stimulation für schnelle Regulation

Diese Kombi bringt dein System in kürzester Zeit raus aus dem Stress und rein in die Regulation.



So geht's:

1. Nimm einen Schluck **kaltes Wasser**
2. **Halte die Zunge bewusst oben am Gaumen** (leichter Druck hinter den oberen Schneidezähnen)
3. Atme dabei **langsam & tief durch die Nase**
4. Wiederhole das 5–10 Atemzüge lang – ideal vor dem Essen oder bei Stress



Die Zunge am Gaumen aktiviert über das Kiefergelenk indirekt den Vagusnerv – das wirkt auf den ganzen Organismus beruhigend.

🌿 Vagus-Klopfen am Brustbein

Sanfte Stimulation des Vagusnervs – fühlbar effektiv

Das Klopfen auf das obere Brustbein aktiviert den ventralen Vagus – dein Entspannungsnerv.

✅ So geht's:

1. Setze dich aufrecht hin, aber entspannt
 2. Klopfe sanft mit 2 Fingern auf dein **Brustbein – oberhalb des Herzens**
 3. Atme dabei **tief und langsam**
 4. Mach das für **1-2 Minuten** – gern mit geschlossenen Augen
 5. Spüre nach: Wie fühlt sich dein Körper danach an?
- 💡 Noch effektiver wird es, wenn du dabei eine Affirmation wiederholst, z. B.:
„Ich bin sicher. Ich darf loslassen.“

MEDIZINISCHER DISCLAIMER

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Nahrungsergänzungsmittel dar. Die Inhalte erheben weder Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden.

Der Inhalt dieses Guides ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und darf nicht als Grundlage für eigenständige Diagnosen oder den Beginn, die Änderung oder Beendigung von Behandlungen von Krankheiten verwendet werden.

Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden konsultiere bitte immer den Arzt deines Vertrauens! Daniela Ptak oder Awakenyourselfnow übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.



Impressum

© Awakenyourselfnow 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Kontakt: awakenyourselfnow@gmx.de

Haftungsausschluss.

Der Inhalt dieses eBooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt.

Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Workbooks repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Workbook beschriebenen Ziele. Die Informationen und Anregungen sind als allgemeine Information anzusehen und ersetzen niemals die individuelle Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder eine Ärztin. Die Informationen dienen nicht dazu, eine Selbstdiagnose zu stellen oder als einzige Therapiebehandlung.

Weitere Informationen über die Autorin:

Daniela Ptak

www.awakenyourselfnow.de

Instagram: @awakenyourselfnow