

PHASE-2: Erholung & Entlastung

In Phase 2 wollen wir das aufgewirbelte System „zurücksetzen“ und gleichzeitig einen Erholungsprozess in Gang bringen.

Du bekommst hier einfache Tipps und Tricks, um akute Beschwerden zu lindern und endlich Ruhe in das aufgebrachte Verdauungssystem zu bringen. In dieser Etappe wollen wir sozusagen die restlichen, bunten Blumen in deinem Garten pflegen, den Nährboden für noch mehr Vielfalt vorbereiten und das besonders hartnäckige Unkraut weiter reduzieren.

Deine Aufgaben in Phase 2: Setze auf eine antientzündliche Ernährung & gezielte Erholungshelfer:

1. Gemüse:

Integriere zu jeder Mahlzeit Gemüse, wenn es möglich ist. 200 g pro Mahlzeit sind eine gute Referenz. Solltest du kein Gemüse zum Frühstück mögen, greife zu einem Zwischensnack oder verteile die Menge auf die übrigen Mahlzeiten.

2. Mache Schluss mit typischen Brandstiftern:

Dazu gehören:

- **Rauchen**
- **Alkoholkonsum**
- **Dauerstress**
- **Schlechte Ernährung**
- **Mangelhafter Schlaf**
- **Zu wenig Bewegung**

3. Omega-3-Fette als natürliche Helfer:

Genieße vermehrt gute Omega-3-Fettsäuren und reduziere Omega-6-reiche Produkte. Genieße im Bestfall mehrfach wöchentlich hochwertiges Weidetierfleisch, zertifizierten Wildlachs, Leinöl oder Walnüssen. Hochkonzentriert und in bester Qualität bekommst du die wertvolle Fettsäure über die **VitaMoment Omega drei-Kapseln**, von denen du täglich **mindestens zwei**, gerne aber auch **fünf Stück** zu einer beliebigen Mahlzeit einnimmst.

4. *Beruhigende Kräuter, Gewürze und Bitterstoffe:*

- Trinke entsprechende Kräutertees.
- Entdecke und Verfeinere deine Mahlzeiten Kräutern und Gewürzen.
- Baue bewusst Bitterstoffe in deine Mahlzeiten ein. Bitterstoff-Tropfen sind konzentrierte Bitterstoffe, die du mit Leichtigkeit einnehmen kannst und somit deiner Gesundheit etwas gutes tun kannst.

5. *Futterpause für den Darm:*

- Verzichte auf Zwischenmahlzeiten
- Lasse idealerweise **4-5 Stunden** Zeit zwischen den Mahlzeiten.
- Teste, ob Intervallfasten, also **16/8** etwas für dich ist.

6. *Lerne langsam und bewusst zu essen:*

- Kaue langsam und gründlich (bis ein „Smoothie“ in deinem Mund entsteht).
- Du solltest mindestens **20 Minuten** für deine Mahlzeit einplanen und dabei zur Ruhe kommen.
- Vermeide gezielt Ablenkung beim Essen.
- Achte darauf rechtzeitig zu essen, um Heißhunger zu vermeiden. Ansonsten inhalierst du deine Nahrung und kaut zu wenig.
- Schaffe dir ein gemütliches Ambiente, bei welchem du gerne isst, z. B. mit Kerzen und ruhiger Musik. Das gibt eine ruhige Atmosphäre und führt zu einem langsameren Ess-Tempo.

7. *Bewegung:*

- Mache 1-mal täglich nach einer Mahlzeit einen Spaziergang von **ca. 10 Minuten**.
- Falls du sowieso schon sportlich aktiv bist, behalte dies bei und ergänze es gerne mit entspannten Spaziergängen.

8. *Entspannung und Schlaf:*

- Du solltest **1 Stunde** vor dem Schlafengehen keine Medienüberflutung mehr zulassen. Dazu gehört Fernsehen oder Social-Media-Zeit auf dem Handy oder Tablet.
- Schaffe dir am Abend schöne Rituale zur Entspannung. Zum Beispiel durch das Durchführen von Meditations- und Affirmationsübungen oder den Genuss einer beruhigenden Tasse Tee.
- Nutze eine Wärmflasche, um deinen Bauch zu entspannen und es dir kuschelig warm zu machen.



Generelle Tipps:

- ***Gehe es langsam an!*** Suche dir aus den PDF-Dateien die Vorschläge heraus, die du besonders leicht umsetzen kannst. Du kannst lieber nach und nach in den „Strebermodus“ gehen, als dich direkt zum Start zu überfordern.
- ***Sei neugierig und kreativ!*** Probiere einfach mal etwas aus und sei gespannt, wie es dein Wohlbefinden beeinflusst.
- ***Mache Achtsamkeit zu deiner Hausaufgabe!*** Gehe einmal achtsamer mit dir und deinem Umfeld um.