

3 Fragen an dich

Für mehr Stabilität, Energie und innere Balance

1. Wie wach und getragen fühle ich mich im Alltag – wirklich?

Funktioniere ich nur? Oder fühle ich mich innerlich stabil und kraftvoll? Bin ich häufig müde, gereizt oder dünnhäutig?

Sanfte Impulse

- Starte den Tag mit einem warmen, nährenden Frühstück statt nur Kaffee.
- Plane bewusst eine 10-Minuten-Pause nur für dich.
- Achte auf regelmäßige Mahlzeiten, damit dein Blutzucker stabil bleibt.
- Verzichte möglichst auf Zwischenmahlzeiten und zuckerhaltige Getränke.

Schnelles Hirsefrühstück (ca. 5 Minuten)

4–5 EL Hirseflocken mit ca. 200 ml Pflanzenmilch kurz aufkochen. Je eine Prise Zimt, Gelbwurz, Vanille und Salz sowie ein paar Tropfen Zitronensaft hinzufügen. Mit Apfelmus oder geriebenem Apfel ergänzen. 1 EL Nussmus oder geröstete Nüsse darübergeben.

Eiersuppe mit Gemüse

Ca. 400 ml Wasser zum Kochen bringen. 2 Eier mit 1 TL Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und ins kochende Wasser einrühren. Mit Petersilie oder Schnittlauch und 1 TL Leinöl abrunden. Gerne auch Gemüse oder Gemüse vom Vortag hinzufügen.

2. Wie fühlt sich mein Bauch an – nach dem Essen und abends?

- Iss langsamer und kaue gründlicher – deine Verdauung beginnt im Mund.
- Baue warme, leicht verdauliche Speisen ein.
- Verwende hochwertige Öle wie Leinöl, Hanföl, Mohnöl oder Omega-3-Öl.
- Vermeide stark erhitzte Industrieöle sowie große Mengen Sonnenblumen- oder Sojaöl.

3. Schlafe ich erholsam – und komme ich innerlich zur Ruhe?

- Verzichte abends auf schwere Mahlzeiten.
- Reduziere Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen.
- Unterstütze dich mit beruhigenden Kräutern.

Abendtee für innere Balance

30 g Weißdorn, 50 g Baldrian, 10 g Tausendgüldenkraut, 20 g Kamille, 20 g Melisse, 10 g Rosenblüten mischen. 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen trinken.

Wenn deine Beschwerden stärker sind ...

Wenn sich deine Beschwerden nicht bessern oder dein Energielevel dauerhaft niedrig bleibt, darfst du genauer hinschauen. Eine sanfte Darmgesundheitskur oder eine gezielte Mikrobiom-Analyse kann helfen, hormonelle Zusammenhänge zu verstehen, Entzündungen zu regulieren und Schlaf sowie Energie zu stabilisieren.

Hildegard Taferner
Praxis Naturweg