

Drei Fragen an deinen Darm

Ein ruhiger Check-in statt guter Vorsätze

Manchmal brauchst du keinen neuen Plan. Manchmal brauchst du nur drei ehrliche Minuten – und ein bisschen Zuhören.

So nutzt du diese Seite: Nimm dir 1–2 Minuten pro Frage. Kreuze an, notiere ein oder zwei Stichworte. Mehr muss es nicht sein.

1) Wann ist mein Bauch ruhig – und wann meldet er sich?

Wenn mein Bauch ruhig ist, fühlt es sich an wie: leicht, warm, weich, entspannt oder einfach unauffällig.

Wenn er sich meldet, merke ich das zum Beispiel an:

Blähungen oder Luft im Bauch, Rumoren oder deutlichen Bauchgeräuschen, Druck- oder Völlegefühl, Beklemmung, die nach oben drückt, Aufstoßen oder Sodbrennen, Krämpfen oder Ziehen, oder Veränderungen im Stuhlgang (zu schnell oder zu träge).

Achte auch darauf, *wann* das am häufigsten auftritt – morgens, nach bestimmten Mahlzeiten, an stressigen Tagen oder abends.

2) Nach welcher Mahlzeit habe ich Energie – und nach welcher eher nicht?

Beobachte, wie du dich nach dem Essen fühlst:

klar und wach – oder eher müde, schwer oder unruhig.

Eine wichtige Unterscheidung ist dabei:

Bin ich wirklich gesättigt (ruhig, zufrieden, es passt) oder **nur voll** (schwer, gedrückt, zu viel)?

Typische Hinweise können sein: das Bedürfnis, sich nach dem Essen hinzulegen, früher oder schneller Hunger, das Gefühl, nie richtig satt zu werden, oder Heißhunger auf Süßes oder Pikantes.

3) Was belastet mich gerade mehr – Essen oder Alltag?

Nicht immer ist es nur das Essen, das auf den Magen schlägt. Oft sind es Termine, Druck, Sorgen oder innere Anspannung.

Halte kurz inne und frage dich ehrlich:

Was ist im Moment die größere Belastung – die Verdauung oder der Alltag?

Manchmal hilft es schon, das wahrzunehmen, ohne sofort etwas ändern zu wollen.

Ein kleiner Wohlfühlmoment für dich

Um dir für dieses In-sich-Gehen eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, kann ein warmer Tee sehr unterstützend sein.

Milder, mittelstärkender Bauch-Tee

Dieser Tee kann von den meisten Menschen gut getrunken werden. Er stärkt die Mitte, wirkt

ausgleichend und schenkt ein wohlig-warmes Bauchgefühl.

Zutaten (Mischung):

12 g Fenchelsamen
4 g Kümmel
4 g Sternanis
3 g Pfefferminze
3 g Schafgarbe
3 g Süßholzwurzel

Lass dir diese Kräuter am besten in der Apotheke frisch zusammenmischen.

Zubereitung:

1 Teelöffel der Mischung mit heißem Wasser übergießen, zugedeckt 8–10 Minuten ziehen lassen, abseihen und warm genießen.

Du kannst diesen Tee gerne so oft trinken, wie es dir gut tut – als begleitenden Moment der Ruhe, nicht als Pflicht.

Manchmal beginnt gute Verdauung nicht mit einem Vorsatz, sondern mit einem warmen Schluck und einem ehrlichen In-sich-Hineinspüren.

Hildegard – Praxis Natur-Weg