

1. Etappe: Start - Standortbestimmung



1a) Starke Mitte - Bauchtypen-Test

Ein gesunder Bauch ist die Wurzel deiner körperlichen Resilienz. Mit diesem Test findest du heraus, ob dein Bauch eher Kälte, Leere, Hitze oder Stau/Blockade zeigt.

- **Frier-Bauch:** frieren, langsame Verdauung, Bedürfnis nach Wärme
- **Leere-Bauch:** Erschöpfung, wenig Kraft, schwache Mitte, kalte Füße
- **Hitze-Bauch:** trocken, hippelig, unruhig, Tendenz zu Verstopfung und Hitze-Zeichen im Oberkörper
- **Blockadebauch:** Druck, Völlegefühl, Blähungen



Warum das wichtig ist:

Jeder Bauchtyp braucht andere Lebensmittel und eine andere Art, genährt zu werden. Erst wenn du deinen Ausgangspunkt kennst, wird Ernährung wirklich persönlich.

- Mein Bauchtyp ist: _____
- Das schwächt meine Mitte: _____
- Das stärkt mich: _____



1b) Stress-Level-Test - Blockaden im Bauch

Stress schaltet den Verdauungstrakt oft auf Sparflamme. Dieser Test zeigt dir, wie stark Stress deinen Bauch beeinflusst, welche Situationen dich innerlich verspannen und wo dein Nervensystem mehr Warmherzigkeit braucht.

- Mein aktuelles Stresslevel (0-10): _____
- Dies belastet meine Mitte im Alltag: _____
- Diese Mini-Auszeiten tun mir gut: _____

Etappe 2: Dein Energiesystem verstehen



2a) Dein Konstitutionstyp - deine persönliche Betriebsanleitung

Jeder Mensch hat ein Grundmuster. Dein Konstitutionstyp zeigt dir, was deine Energie stärkt, was dich schwächt, wie du dein Gleichgewicht hältst und welche Lebensmittel deine Persönlichkeit unterstützen.

- Welche Eigenschaften erkenne ich bei mir? Feuer, Erde, Metall - oder später ein Organ-Ungleichgewicht? _____
- Welche Lebensmittel tun mir intuitiv gut? _____
- Was bringt mich aus der Balance? _____



2b) Jahreszeiten-Empfehlungen & Konstitution

Jahreszeiten verändern deinen Energiehaushalt. Darum braucht dein Körper im Winter etwas anderes als im Sommer. Der Wegweiser hilft dir, dein Essen an die Saison anzupassen.

- **Winter:** Wärme, Ruhe, Suppen
- **Frühling:** Leber entlasten, Bitterstoffe
- **Sommer:** sanft kühlen, leicht essen
- **Herbst:** befeuchten und stärken
- **Spätsommer:** Milz stärken - warm und süßlich



- Diese Saison fordert mich aktuell: _____
- Diese Lebensmittel helfen mir jetzt: _____



Dein Stoffwechseltyp - Bauplan & Treibstoffe

Du bist eher Eiweißtyp, Kohlenhydrattyp oder ein ausgewogener Typ. Der Test zeigt dir, welche Mahlzeiten dir echte Kraft geben - und welche dich müde machen.

- Mein Stoffwechseltyp: _____
- Diese Lebensmittel geben mir Energie: _____
- Diese Lebensmittel machen mich müde: _____



Etappe 3: Körperinnenputz der Mitte mit Entlasten und Detox



Detox-Bedarf austesten mit dem Unterscheidungstest

Detox - aber typgerecht

Der Detox-Unterscheidungstest

Detox darf sanft sein. Nicht hungern, nicht kämpfen, nicht extrem werden. Der Test zeigt, ob du eher Entlastung, Leberpflege oder Darmregeneration brauchst - passend zu deiner Mitte und deiner Energie.

- Brauchst du im Moment vor allem Entlastung?
- Braucht deine Leber liebevolle Pflege?
- Oder ruft dein Bauch nach Darmregeneration?

● Mein Detox-Bedarf: _____

● Meine Empfehlung: _____



Vertiefung im Club

Die passenden Inhalte findest du im Modul 5:
VerdauungsBALANCE und Detox. Dort gehen wir
Schritt für Schritt und ohne Druck weiter.





Etappe 4: Gewohnheiten & nachhaltiges Wohlbefinden

Stressfrei im Alltag etablieren – so, dass Genuss und Freude nicht verloren gehen. Teste mit dem 5-Elemente-Energie-Balance-Test, wo du gerade stehst und welchen Organfunktionskreislauf du mit Yin- oder Yang-Qualitäten auffüllen darfst, um Stabilität und Gleichgewicht zu bewahren oder sanft weiter aufzubauen.



5-Elemente-Energie-Balance-Test nach TCM

Damit erkennst du, welcher Organfunktionskreislauf gerade Unterstützung braucht. Das macht deine Selbstfürsorge konkreter und viel leichter umsetzbar.

- **Holz / Leber:** Anspannung, Gereiztheit
- **Feuer / Herz:** Unruhe, Schlaf
- **Erde / Milz:** Müdigkeit, schwerer Bauch
- **Metall / Lunge:** Traurigkeit, Haut
- **Wasser / Niere:** Erschöpfung, Kälte



- Mein Element, das gerade schwächer ist: _____
- Das hilft mir: _____



Kleine Rituale, große Wirkung

Deine Mitte liebt Wiederholung. Nicht streng, sondern freundlich. Kleine Rituale sind wie kleine Leuchttürme im Alltag: Sie geben Orientierung, auch wenn rundherum viel los ist.

- Warmes Frühstück
- Warmes Wasser alle 2–3 Stunden
- 3 Atemzüge vor dem Aufstehen oder vor dem Essen
- Regelmäßige Essenszeiten
- Mini-Bewegungseinheiten
- 10-Minuten-Entspannungseinheiten

♥ Wähle 1–2 Rituale, mit denen du liebevoll beginnen möchtest.

- Das möchte ich in meinen Alltag einbauen: _____
- Mein erstes Mini-Ritual: _____



5. Etappe: Jahrespflege & akutes Nähren

 **LEBEN** – Im Rhythmus der Jahreszeiten ankommen, auf die Organkreisläufe achten und sie im Gleichgewicht halten bzw. stärken

 **Akutes Nähren**

 Balance im Alltag

 Jung altern statt Anti-Aging

 **Ziel:** Gesundheit als Lebensstil – stabil, leicht und authentisch.



5a) Jahresservice – saisonales Nähren

Pro Jahreszeit bekommst du die wichtigsten Lebensmittel, passende wärmende oder kühlende Rezepte, kleine Rituale und die emotionalen Themen der Saison. So bleibst du rund ums Jahr besser im Gleichgewicht.

- Die wichtigsten Lebensmittel der Saison
- Wärmende oder kühlende Rezepte
- Passende Rituale
- Emotionale Themen der Jahreszeit



5b) Akutes Nähren – SOS-Tools

Für Tage, an denen der Alltag rumpelt wie ein alter Einkaufswagen:
Du brauchst schnelle, liebevolle Hilfen, die dich wieder nähren.

SOS-Situation	Schnelle Hilfe aus dem Wegweiser
Blähbauch	Wärme durch Fenchel-Anis-Kümmel-Mischung
Stressmagen	Süßkartoffel-Kokossuppe, warm und mild
Energietief	Sesam + Hafer + warme Mahlzeit
Kalte Hände/Füße	Ingwerfußbad + Suppen
Emotionale Erschöpfung	Herz-nährendes Essen, z. B. Weizengrieß + rote Früchte

