

Erste Impulse für mehr innere Balance

Checkliste für Darmgesundheit, Regeneration und Zellgesundheit

Erste alltagstaugliche Impulse zum Abhaken - kompakt, ruhig und direkt umsetzbar. Nehmen Sie sich einen Moment und markieren Sie, was Sie in Ihrem Alltag bereits gut umsetzen oder als nächsten kleinen Schritt angehen möchten.

- ☐ Ich esse regelmäßig, möglichst in Ruhe, und kaue bewusst.
- ☐ Ich erhöhe Ballaststoffe behutsam statt radikal - zum Beispiel über Gemüse, Hafer oder Vollkorn.
- ☐ Ich achte auf ausreichendes Trinken - besonders dann, wenn ich ballaststoffreicher esse.
- ☐ Ich beginne den Tag mit Licht und bringe möglichst täglich Bewegung in meinen Alltag.
- ☐ Ich beobachte, welche Lebensmittel, Gewohnheiten oder Stressfaktoren mir nicht guttun.
- ☐ Ich reduziere Hektik rund ums Essen und schaffe kleine Pausen für Bauch und Nervensystem.
- ☐ Ich nehme Schlaf und Regeneration ernst und unterstütze einen möglichst regelmäßigen Rhythmus.
- ☐ Ich setze lieber auf einfache, beständige Schritte als auf strenge Verbote oder Perfektion.

Wann ein Termin in der Praxis besonders sinnvoll sein kann

Wenn Sie sich in mehreren Punkten wiedererkennen oder trotz eigener Schritte nicht wirklich vorankommen, lohnt sich ein genauerer Blick.

In meiner Praxis schaue ich mit Ihnen auf mögliche Zusammenhänge rund um Darmgesundheit, Regeneration und Zellgesundheit - individuell und auf Ihre Situation abgestimmt.

Diese Checkliste dient der ersten Orientierung und ersetzt keine medizinische Diagnose oder individuelle Beratung.

Naturheilpraxis zum Göttergarten • Melanie Pethke
Terminvereinbarung unter <https://www.goettergarten.de/Termine/>