



5 Schritte für eine starke Darm-Hirn-Achse



1. Darmfreundlich essen

🥬 Ballaststoffe täglich (Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn)

🥛 Probiotika genießen (Joghurt, Sauerkraut, Kimchi)



2. Stress regulieren

🧘 Atemübungen, Meditation, Yoga

⏸ Pausen & Mikro-Auszeiten einbauen



3. Gut schlafen

😴 7–8 Stunden Schlaf pro Nacht

🚫 Abends Bildschirmzeit reduzieren



4. Bewegung einplanen

🚶 Tägliche Aktivität: Spaziergänge, Radfahren, Tanzen

💪 Moderate Bewegung stärkt Mikrobiom & Nerven



5. Auf Signale hören

❤️ Achte auf Verdauung, Stimmung & Energie

👤🩺 Bei Beschwerden Hilfe suchen



ZWISCHEN
BAUCH & WELT