

Endlich wieder ein gutes Bauchgefühl

www.holfinity.com

Impressum

Information gemäß § 5 E-Commerce-Gesetz und Offenlegung
gemäß § 25 Mediengesetz – Diensteanbieter und Medieninhaber:

Holfinity GmbH
Graben 25, 4020 Linz
info@holfinity.com
+43 660 59 99 005

Vertreten durch: Iris Lichtenberger
UID-Nr.: ATU79768225
Gewerbeberechtigung:
Freies Gewerbe
GISA-Zahl: 30072879

Weitere Hinweise
Image Credits:
Shutterstock
Pixabay
Fotolia
HOLFINITY

Externe Links:
Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Schutzrechte:
Alle auf dieser Website genannten Produktnamen, Produktbezeichnungen, Marken und Logos sind eingetragene Marken und/oder sonstiges Eigentum der Holfinity GmbH.

Alle Texte und Grafiken: © Holfinity GmbH oder die Rechteinhaber.

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem österreichischen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.



IRIS LICHTENBERGER

GESCHÄFTSFÜHRERIN, REFERENTIN UND GRÜNDERIN DER BIOENERGETISCHEN KINESIOLOGIE UND DEREN -BALANCEN

"Meine Vision ist es, dass in jeder Familie mindestens eine Person Anwendungen aus dem Bereich der ganzheitlichen Gesundheit beherrscht und helfen kann."

KONTAKT

TELEFON

+43 660 5999005

EMAIL

iris@holfinity.com

ADRESSE

HOLFINITY GmbH
4020 Linz, Graben 25

AUSBILDUNGEN

- Prinzipen der Kinesiologie Lehrberechtigung
- Brain Formatting Lehrberechtigung
- Balancieren mit den fünf Elementen
- Balancieren mit den fünf Elementen Lehrberechtigung
- Chakra intensiv
- Chakra Metaphern Lehrberechtigung
- Klang und Licht Lehrberechtigung
- Ging Hologramm
- Neuroemotionale Bahnen 1-4
- Immunsystem, Impfungen, Allergien 1+2
- Hormonsystem 1+2
- Körperstruktur Hologramm 1+2
- Primitive Reflexe und Hirnstamm
- Gehirn Hologramm A
- Neurotransmitter Hologramm
- Burnout
- Histamin Intoleranz
- Herz-Kreislauf-System Physiologie & Pathologie Hologramm
- Atmungssystem Physiologie & Pathologie Hologramm
- Zentrales Nervensystem Physiologie & Pathologie Hologramm
- Peripheres Nervensystem Physiologie & Pathologie Hologramm
- Verdauungssystem Physiologie und Pathologie Hologramm
- Harnsystem Physiologie & Pathologie Hologramm
- Cranio Sacral Balancing
- Touch for Health
- Brain Gym
- EFT (Klopfakupressur)
- chinesische Quantum Methode
- Matrix Energetics
- Dorn Breuss Methode
- R.E.S.E.T. (Kiefergelenksentspannung)
- Geistheilung
- Neue Medizin (Grundlagen, Organe Psychosen..)
- Homöopathie
- Bachblüten
- Schüsslersalze
- Heilkräuter (nach Maria Treben)

IRIS LICHTENBERGER

GESCHÄFTSFÜHRERIN, REFERENTIN UND GRÜNDERIN DER BIOENERGETISCHEN KINESIOLOGIE UND DEREN -BALANCEN

Seit 2003 widme ich mich der ganzheitlichen Gesundheit, motiviert durch die Suche nach alternativen Behandlungsmethoden für meinen Sohn. Meine Neugier für komplementärmedizinische Ansätze wurde durch Herausforderungen während seiner Entwicklung geweckt. Ich investierte viel Zeit in meine Ausbildung, lernte von internationalen Experten in Gesundheit, Biologie und Energetik und erzielte bald auch bei anderen Klienten in meiner Praxis bemerkenswerte Ergebnisse. Mein Wissensdurst führte mich zu intensiver Forschung und Weiterbildung, um die Verbindungen zwischen Psyche, Gehirn, Körper und energetischer Ebene zu verstehen. Dieses vertiefte Wissen ermöglichte es mir, holistische Ansätze nicht nur in meiner Praxis, sondern auch in Kursen und Weiterbildungen anzubieten. Seit 15 Jahren konzentriere ich mich auf die vier Säulen Psyche, Gehirn, Biologie und Energetik, die sich zu einem ganzheitlichen Ansatz vereinen. Ich sehe mich als Expertin in der Zusammenführung dieser Ebenen, teile mein Wissen in Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene und entwickelte eigene Balancemethoden, die auf Biologie und Energetik basieren. Mit Herz, Freude, Achtsamkeit und Respekt widme ich mich der ganzheitlichen Gesundheit.



HOLFINITY AKADEMIE

ENDLICH WIEDER EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Blähbauch und Verdauungsbeschwerden ganzheitlich verstehen und die eigene Mitte stärken

Ein liebevoller Begleiter für mehr Verständnis, Ruhe und Vertrauen in deinen Körper

HOLFINITY AKADEMIE

www.holfinity.com

ENDLICH WIEDER EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Am Morgen sitzt die Kleidung noch angenehm, im Laufe des Tages spannt der Bauch. Nach dem Essen entsteht Druck, Völlegefühl oder ein sichtbarer Blähbauch. Manchmal reagiert die Verdauung mit Verstopfung, manchmal mit weicherem Stuhl - und manchmal scheint sie jeden Tag andere Regeln zu haben.

Solche Beschwerden können den Alltag stärker beeinflussen, als Außenstehende ahnen. Du überlegst, was du noch essen darfst. Du beobachtest deinen Bauch im Spiegel. Du sagst vielleicht eine Verabredung ab oder wählst deine Kleidung danach, wie wohl du dich gerade fühlst. Dazu kommt die Frage: **Warum reagiert mein Bauch so empfindlich?**

Deine Verdauung ist weit mehr als ein mechanischer Ablauf. Sie ist ein fein abgestimmtes Zusammenspiel aus Organen, Muskeln, Nerven, Hormonen, Verdauungssäften, Schleimhäuten und unzähligen Mikroorganismen. Auch dein Essrhythmus, dein Tempo, dein Schlaf, Bewegung, Stress und deine persönliche Verträglichkeit wirken mit.

Aus ganzheitlicher Sicht kommt eine weitere Ebene hinzu: Wir verdauen nicht nur Nahrung. Wir nehmen den ganzen Tag Eindrücke, Gedanken, Gespräche und Gefühle auf. Vieles darf verarbeitet, eingeordnet und wieder losgelassen werden. Redewendungen wie „Das liegt mir im Magen“ oder „Das muss ich erst verdauen“ erinnern uns daran, wie eng unser Bauchgefühl mit unserem Erleben verbunden ist.

Dieses E-Book hilft dir, die wichtigsten Zusammenhänge verständlich zu ordnen. Du lernst, wie Verdauung funktioniert, warum Blähungen entstehen können, welche Rolle Mikrobiom und Darmschleimhaut spielen und wie Stress über die Darm-Hirn-Verbindung mitwirkt. Du bekommst alltagstaugliche Impulse und einen ersten Einblick in die Traditionelle Chinesische Medizin.

Du brauchst deinen Bauch nicht zu bekämpfen. Du darfst beginnen, ihm zuzuhören.

VERDAUUNG IST ECHTE TEAMARBEIT

Verdauung beginnt bereits, bevor dein Magen aktiv wird. Wenn du ein Essen siehst, riechst oder erwartest, bereitet sich dein Körper darauf vor. Speichel fließt, Verdauungssäfte werden angeregt und dein Nervensystem stimmt sich auf die Nahrungsaufnahme ein.

Mund und Speichel - der erste Schritt

Durch gründliches Kauen wird Nahrung zerkleinert und mit Speichel vermischt. Ein Enzym im Speichel beginnt bereits, bestimmte Kohlenhydrate aufzuspalten. Gleichzeitig entsteht Zeit, Geschmack und Sättigung bewusster wahrzunehmen. Wer sehr hastig isst, schluckt häufig mehr Luft und übergibt dem weiteren Verdauungsweg größere, weniger gut vorbereitete Portionen.

Magen - sammeln, mischen und vorbereiten

Der Magen nimmt die Nahrung auf, durchmischt sie mit Magensäure und Enzymen und gibt sie portionsweise an den Dünndarm weiter. Besonders Eiweiße werden hier vorbereitet. Das Tempo der Magenentleerung kann sich verändern - etwa durch sehr fettreiche Mahlzeiten, große Portionen, Erkrankungen oder starke Anspannung.

Dünndarm - zerlegen und aufnehmen

Im Dünndarm treffen Verdauungssäfte aus Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm zusammen. Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate werden weiter aufgeschlossen. Ein großer Teil der Nährstoffe und des Wassers gelangt über die Darmwand in den Körper.

Dickdarm - Wasser, Mikrobiom und Ausscheidung

Im Dickdarm wird Wasser zurückgewonnen. Darmbakterien verarbeiten Bestandteile, die im Dünndarm nicht vollständig aufgenommen wurden. Dabei entstehen wertvolle Stoffwechselprodukte - und ganz natürlicherweise auch Gase. Aus den verbleibenden Bestandteilen formt sich der Stuhl, der bis zur Ausscheidung gespeichert wird.

Die stillen Koordinatoren

Nerven und Hormone steuern Bewegung, Verdauungssäfte, Hunger, Sättigung und viele weitere Abläufe. Das enterische Nervensystem in der Darmwand arbeitet erstaunlich selbstständig und steht zugleich in ständigem Austausch mit dem Gehirn.

Gute Verdauung ist keine Leistung eines einzelnen Organs. Sie entsteht, wenn viele kleine Schritte ineinandergreifen.

VOM ERSTEN BISSEN BIS ZUM GUTEN BAUCHGEFÜHL

Station	Was hier geschieht
Wahrnehmen	Sehen, riechen und erwarten bereitet Körper und Nervensystem auf die Mahlzeit vor.
Kauen	Nahrung wird zerkleinert, mit Speichel vermischt und für den Magen vorbereitet.
Magen	Die Mahlzeit wird gesammelt, durchmischt und portionsweise weitergegeben.
Dünndarm	Enzyme und Galle helfen bei der Aufspaltung; Nährstoffe werden aufgenommen.
Dickdarm	Wasser wird rückresorbiert; das Mikrobiom verarbeitet verbliebene Bestandteile.
Ausscheidung	Der Körper gibt ab, was er nicht mehr benötigt.

Was den gesamten Weg begleitet:

- **Rhythmus:** regelmäßige Mahlzeiten und Pausen
- **Ruhe:** ein Nervensystem, das Verdauung zulassen kann
- **Bewegung:** unterstützt die natürliche Darmbewegung
- **Flüssigkeit:** hilft besonders ballaststoffreichen Lebensmitteln, ihre Wirkung zu entfalten
- **Verträglichkeit:** dein Körper entscheidet, welche Menge und Zubereitung heute zu dir passt
- **Aufmerksamkeit:** kleine Beobachtungen ergeben mit der Zeit ein größeres Bild

Verdauung ist Bewegung: aufnehmen, verwandeln, weiterleiten, auswählen und loslassen.

BLÄHBAUCH IST NICHT GLEICH BLÄHBAUCH

Ein Blähbauch kann sich sehr unterschiedlich zeigen. Manche Menschen spüren ein starkes inneres Völlegefühl, obwohl der Bauch von außen kaum verändert aussieht. Bei anderen wird der Bauch im Tagesverlauf deutlich größer. In der Medizin wird deshalb zwischen **Bloating**, dem Gefühl von Aufgeblähtsein, und **Distension**, der sichtbaren Zunahme des Bauchumfangs, unterschieden. Beides kann gemeinsam auftreten - muss es aber nicht.

Ein gewisses Maß an Gas gehört zur normalen Verdauung. Es gelangt auf zwei Hauptwegen in den Darm:

- **Geschluckte Luft:** beim schnellen Essen und Trinken, Sprechen während des Essens, Kaugummikauen oder durch kohlensäurehaltige Getränke
- **Bakterielle Verarbeitung:** Darmbakterien zerlegen Kohlenhydrate, die zuvor nicht vollständig verdaut wurden, und bilden dabei Gase

Die wahrgenommene Stärke hängt nicht nur von der Gasmenge ab. Auch die Darmbewegung, Verstopfung, die Spannung der Bauchwand und die Empfindlichkeit des Nervensystems spielen mit. Bei Störungen der Darm-Hirn-Interaktion kann sich bereits eine normale Gasmenge sehr unangenehm anfühlen oder langsamer weiterbewegen.

Häufige Zusammenhänge

- sehr große oder hastig gegessene Mahlzeiten
- ungewohnt viele Ballaststoffe auf einmal
- individuelle Reaktionen auf bestimmte Kohlenhydrate
- sehr fettreiche Speisen, die länger im Magen verweilen können
- Verstopfung und verlangsamter Weitertransport
- Laktose- oder Fruktoseintoleranz
- Reizdarm und andere Störungen der Darm-Hirn-Interaktion
- Veränderungen des Mikrobioms, Infekte oder bestimmte Medikamente
- anhaltender Stress, wenig Schlaf und ein unregelmäßiger Tagesrhythmus

Diese Liste ist kein Selbsttest und keine Diagnose. Sie zeigt vor allem: **Blähbauch ist ein Symptom mit mehreren möglichen Wegen.** Genau deshalb lohnt sich eine liebevolle, strukturierte Beobachtung mehr als eine lange Verbotsliste.

Dein Bauch macht nichts „falsch". Er zeigt, dass im Zusammenspiel gerade etwas Aufmerksamkeit braucht.

WAS DEIN BAUCH DIR ZEIGEN KANN

Verdauungsbeschwerden verändern sich häufig mit der Situation. Das liefert wertvolle Hinweise. Vielleicht reagierst du vor allem nach großen Portionen, in stressigen Wochen, nach bestimmten Getränken oder wenn der Stuhlgang unregelmäßig wird. Vielleicht verträgst du ein Lebensmittel gekocht gut, roh jedoch weniger. Solche Unterschiede sind interessant, weil sie zeigen, dass nicht nur das **Was**, sondern auch Menge, Zubereitung, Tempo und Tagesform mitwirken.

Beobachten statt vorschnell streichen

Ein einfaches Bauch-Tagebuch kann für zwei Wochen mehr Klarheit bringen. Notiere knapp:

- Uhrzeit und Art der Mahlzeit
- ungefähre Menge und Zubereitung
- Essgeschwindigkeit und Kauverhalten
- Anspannung oder Ruhe vor dem Essen
- Blähbauch, Druck, Schmerz oder Völlegefühl
- Stuhlgang und besondere Veränderungen
- Schlaf, Bewegung und Zyklus, wenn relevant

Suche nicht nach einem einzelnen „schuldigen" Lebensmittel. Achte auf wiederkehrende Kombinationen. Ein Apfel kann an einem ruhigen Vormittag gut passen und nach einem üppigen Abendessen anders erlebt werden. Hülsenfrüchte können in kleiner, gut gegarter Menge bekömmlich sein und in einer großen ungewohnten Portion deutlich mehr Gas bilden.

Wann medizinische Abklärung wichtig ist

Bitte lass Beschwerden ärztlich ansehen, wenn sie neu sind, dich regelmäßig belasten oder sich plötzlich verändern. Das gilt besonders bei starken oder zunehmenden Schmerzen, anhaltendem Durchfall oder Verstopfung, Blut im Stuhl, Fieber, Erbrechen, ungewolltem Gewichtsverlust, nächtlichen Beschwerden, ausgeprägter Müdigkeit oder einem deutlich verschlechterten Allgemeinzustand.

Auch Zöliakie, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Infektionen, Unverträglichkeiten, eine bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms und andere Erkrankungen können Beschwerden verursachen. Eine sorgfältige Abklärung schenkt Orientierung und ermöglicht, ganzheitliche Maßnahmen sinnvoll zu ergänzen.

Selbstfürsorge und medizinische Klarheit dürfen einander wunderbar ergänzen.

DEIN MIKROBIOM - EINE LEBENDIGE WELT IN DIR

In deinem Darm lebt eine große Gemeinschaft aus Bakterien, Pilzen, Viren und weiteren Mikroorganismen. Gemeinsam mit ihren Genen und Stoffwechselprodukten werden sie als Darmmikrobiom bezeichnet. Diese Welt ist nicht einfach „gut" oder „schlecht". Sie besteht aus vielen Arten, die miteinander und mit deinem Körper in Austausch stehen.

Mikroorganismen helfen, Bestandteile der Nahrung weiterzuverarbeiten. Einige bilden Vitamine oder kurzkettige Fettsäuren, die unter anderem den Zellen der Darmschleimhaut als Energiequelle dienen. Das Mikrobiom beteiligt sich außerdem an Stoffwechsel- und Abwehrprozessen und an der Kommunikation zwischen Darm und Nervensystem.

Dein Mikrobiom ist persönlich

Es gibt kein einziges ideales Mikrobiom, das für alle Menschen gleich aussieht. Seine Zusammensetzung wird unter anderem von Ernährung, Alter, Lebensumfeld, Medikamenten, Infekten, Schlaf, Bewegung und Stress geprägt. Auch kurzfristige Veränderungen gehören zu seiner Anpassungsfähigkeit.

Der häufig verwendete Begriff **Dysbiose** beschreibt ein ungünstig verändertes mikrobielles Gleichgewicht. Allein aus einer Stuhlprobe lässt sich jedoch nicht jede Beschwerde erklären. Entscheidend ist immer das Gesamtbild aus Symptomen, medizinischen Befunden, Ernährung und Lebenssituation.

Präbiotisch, probiotisch, fermentiert - was bedeutet das?

- **Präbiotische Bestandteile** sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die ausgewählten Darmbakterien als Nahrung dienen.
- **Probiotika** enthalten lebende Mikroorganismen. Ihre Wirkungen sind stamm- und situationsabhängig; nicht jedes Produkt passt zu jedem Menschen.
- **Fermentierte Lebensmittel** entstehen durch mikrobielle Verarbeitung. Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi oder milchsauer vergorenes Gemüse können in kleinen Mengen eine bereichernde Ergänzung sein, sofern du sie gut verträgst.

Ein Mikrobiom liebt meist keine Radikalität. Es profitiert eher von Vielfalt, Regelmäßigkeit und einer Ernährung, die Schritt für Schritt an deine persönliche Verträglichkeit angepasst wird.

Du musst dein Mikrobiom nicht perfekt kontrollieren. Du kannst ihm ein gutes Zuhause anbieten.

DIE DARMSCHLEIMHAUT - GRENZE UND BEGEGNUNGSRAUM

Die Darmschleimhaut ist eine faszinierende Kontaktfläche. Über sie werden Nährstoffe und Wasser aufgenommen, während unerwünschte Stoffe möglichst zurückgehalten werden. Sie ist daher weder eine starre Mauer noch ein völlig offenes Tor. Sie prüft, unterscheidet und reguliert.

Zur Darmbarriere gehören mehrere Ebenen: eine schützende Schleimschicht, die Zellen der Darmschleimhaut und ihre Verbindungen, Abwehrzellen, Botenstoffe und das Mikrobiom. Gemeinsam schaffen sie einen lebendigen Begegnungsraum zwischen Außenwelt und Körperinnerem.

Wenn von „durchlässigem Darm" gesprochen wird

In der Forschung ist eine erhöhte intestinale Durchlässigkeit bei verschiedenen Erkrankungen bekannt. Der populäre Begriff „Leaky Gut" wird im Alltag jedoch oft sehr weit verwendet. Müdigkeit, Hautprobleme oder Blähungen lassen sich nicht automatisch auf eine durchlässige Darmschleimhaut zurückführen. Hier ist eine sorgfältige medizinische Einordnung wertvoll.

Für deine Selbstfürsorge darf der Blick einfacher sein: Eine Schleimhaut, die täglich große Aufgaben erfüllt, freut sich über gute Grundbedingungen.

Was die Darmbarriere im Alltag unterstützt

- eine abwechslungsreiche, individuell verträgliche Ernährung
- ausreichend Eiweiß, Energie, Vitamine und Mineralstoffe
- Ballaststoffe in einer Menge, an die sich dein Darm langsam gewöhnen kann
- genug Flüssigkeit
- regelmäßige Bewegung
- erholsame Schlafphasen
- bewusste Erholung bei anhaltender Belastung
- ein umsichtiger Umgang mit Medikamenten und Nahrungsergänzungen

Dabei geht es um Fürsorge, nicht um Perfektion. Ein einzelnes Essen macht keine Darmbarriere „kaputt". Ebenso entsteht Stabilität selten durch ein einziges Pulver. Der Körper reagiert auf das Muster, das sich über Zeit bildet.

Eine gesunde Grenze kann aufnehmen, was nährt, und weiterziehen lassen, was nicht mehr gebraucht wird.

DARMREINIGUNG, DARMPFLEGE UND DARMAUFBAU

Diese drei Begriffe werden häufig miteinander vermischt. Dabei beschreiben sie sehr unterschiedliche Vorstellungen.

Darmreinigung

Im medizinischen Sinn bedeutet Darmreinigung meist eine gezielte Entleerung, zum Beispiel vor einer Darmspiegelung. In der ganzheitlichen Welt wird der Begriff weiter verwendet - für Fastentage, Einläufe, Kräuter, Abführmittel, Pulver oder sogenannte Detox-Kuren.

Der Körper verfügt bereits über wirksame Ausscheidungswege über Leber, Nieren, Darm, Haut und Atmung. Intensive Reinigungsprogramme können Kreislauf, Elektrolyte, Darmbewegung und Nährstoffversorgung belasten. Wenn du fastest, Medikamente einnimmst oder gesundheitliche Beschwerden hast, ist professionelle Begleitung besonders wichtig.

Darmpflege

Darmpflege ist leiser und nachhaltiger. Sie bedeutet, den Verdauungsalltag so zu gestalten, dass dein System gute Bedingungen vorfindet:

- in Ruhe essen und gründlich kauen
- regelmäßige Mahlzeiten und passende Pausen finden
- ausreichend trinken
- vielfältige pflanzliche Lebensmittel langsam erweitern
- Bewegung, Schlaf und Entspannung ernst nehmen
- den natürlichen Stuhldrang wahrnehmen

Darmaufbau

Mit Darmaufbau ist häufig der gezielte Einsatz von Präbiotika, Probiotika oder fermentierten Lebensmitteln gemeint. Das kann in einzelnen Situationen sinnvoll sein, etwa nach bestimmten Antibiotikatherapien oder bei klarer fachlicher Empfehlung. Gleichzeitig sind Wirkungen von Probiotika sehr spezifisch: Ein Bakterienstamm kann für ein bestimmtes Ziel untersucht sein, während ein anderer ganz anders wirkt.

Ein nachhaltiger Aufbau beginnt deshalb mit einer guten Frage: **Was braucht dein Körper wirklich - und was verträgt er gerade?** Manchmal ist die hilfreichste Veränderung kleiner als gedacht: langsamer essen, eine warme Mahlzeit, ausreichend Flüssigkeit oder zehn Minuten Bewegung nach dem Essen.

Dein Darm braucht selten mehr Druck. Häufig braucht er Zeit, Rhythmus und passende Reize.

WAS DEINEM DARM SCHMECKT

Es gibt keine einzige Ernährungsweise, die für jeden Bauch passt. Ein empfindliches Verdauungssystem braucht vor allem eine kluge Verbindung aus Nährstoffvielfalt und persönlicher Bekömmlichkeit.

Ballaststoffe - wertvoll und manchmal gewöhnungsbedürftig

Ballaststoffe kommen unter anderem in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen vor. Sie unterstützen die Stuhlbildung und dienen teilweise als Nahrung für Darmbakterien. Eine plötzliche große Steigerung kann jedoch Blähungen verstärken. Beginne behutsam, wähle gut verträgliche Quellen und trinke ausreichend.

Gekochtes Gemüse, Hafer, Kartoffeln, Naturreis oder geschälte Linsen werden von empfindlichen Menschen häufig angenehmer erlebt als große Rohkostmengen, grobe Kleie oder sehr große Portionen Hülsenfrüchte. Deine Beobachtung entscheidet.

Wärme und Rhythmus

Aus Sicht der TCM unterstützt Wärme die Mitte. Ein warmes Frühstück, Suppen, Eintöpfe oder sanft gegarte Speisen können wohltuend sein, besonders wenn du nach dem Essen frierst, dich müde fühlst oder Rohkost schwer verträgst. Regelmäßigkeit hilft deinem Körper, sich auf Verdauung einzustellen.

Vielfalt in kleinen Schritten

Vielfalt bedeutet nicht, jeden Tag möglichst viele „Superfoods" zu essen. Sie entsteht über Wochen: verschiedene Gemüsearten, Kräuter, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und - wenn passend - kleine Mengen fermentierter Lebensmittel.

Genuss gehört dazu

Verdauung beginnt mit Wahrnehmung. Ein Essen, das du in Ruhe ansiehst, riechst und kaust, sendet andere Signale als eine Mahlzeit zwischen zwei Terminen. Setze dich hin, lege das Handy beiseite und schenke den ersten drei Bissen besondere Aufmerksamkeit.

Bekömmliche Ernährung entsteht dort, wo Wissen und Körpergefühl einander begegnen.

VERTRÄGLICHKEIT IST INDIVIDUELL

Wenn der Bauch empfindlich reagiert, entsteht schnell der Wunsch nach einer klaren Liste: erlaubt oder verboten, gut oder schlecht. Der Körper arbeitet jedoch feiner. Verträglichkeit hängt von Menge, Zubereitung, Kombination, Tageszeit, Gewöhnung, Darmbewegung und aktueller Belastung ab.

Bestimmte Kohlenhydrate werden im Dünndarm nur teilweise aufgenommen. Gelangen sie in den Dickdarm, werden sie dort von Bakterien verarbeitet. Das ist ein normaler Vorgang, kann bei empfindlichen Menschen jedoch mehr Gas und Wasser im Darm bedeuten. Zu diesen Lebensmitteln können je nach Person etwa Hülsenfrüchte, Zwiebeln, manche Obstsorten, Milchprodukte oder Zuckeraustauschstoffe gehören.

Ein Lebensmittel ist nicht automatisch das Problem

Wenn du auf ein Lebensmittel reagierst, kann das mehrere Bedeutungen haben:

- Die Portion war für heute zu groß.
- Dein Darm ist an diese Menge Ballaststoffe noch nicht gewöhnt.
- Die Kombination war sehr reichhaltig oder fettreich.
- Du hast schnell gegessen und viel Luft geschluckt.
- Verstopfung hat den Weitertransport verlangsamt.
- Eine Intoleranz oder Erkrankung sollte abgeklärt werden.
- Dein Nervensystem war bereits stark angespannt.

Eine zeitlich begrenzte therapeutische Ernährung - etwa eine Low-FODMAP-Phase bei Reizdarm - kann manchen Menschen helfen. Sie gehört am besten fachlich begleitet und sollte anschließend wieder erweitert werden. Eine dauerhaft immer kürzer werdende Lebensmittelliste nimmt häufig Vielfalt, Nährstoffe und Lebensfreude.

Dein persönlicher Drei-Schritte-Weg

1. **Beobachten:** Führe ein kurzes Tagebuch und suche wiederkehrende Zusammenhänge.
2. **Vereinfachen:** Verändere jeweils nur einen Faktor - Menge, Tempo, Zubereitung oder Lebensmittel.
3. **Erweitern:** Wenn sich dein Bauch beruhigt, teste kleine Mengen wieder behutsam aus.

So entsteht keine Prüfung, die dein Körper bestehen muss. Es entsteht ein Dialog.

Dein Speiseplan darf dir Sicherheit geben und zugleich mit der Zeit wieder weiter werden.

WARUM STRESS MITISST

Vielleicht hast du schon erlebt, dass dein Bauch vor einem wichtigen Gespräch plötzlich unruhig wird. Oder dass du in einer entspannten Urlaubswoche Speisen verträgst, die im hektischen Alltag Beschwerden auslösen. Das ist keine Einbildung. Gehirn und Darm stehen über Nerven, Hormone, Immunbotenstoffe und das Mikrobiom in einem ständigen Austausch.

Aktivierung und Verdauung

In einer Belastungssituation richtet der Körper seine Energie auf Schutz, Aufmerksamkeit und Handlungsfähigkeit. Der Sympathikus wird aktiver. Herzschlag und Muskelspannung können steigen, während Verdauungsbewegung und Verdauungssekrete sich verändern. Manche Menschen reagieren mit einem „stillen" Bauch und Verstopfung, andere mit Drang, Durchfall, Krämpfen oder verstärkter Wahrnehmung.

Der Parasympathikus begleitet Ruhe, Aufbau und Verdauung. Der Vagusnerv ist ein wichtiger Teil dieses Systems. Er verbindet den Hirnstamm mit Bereichen in Hals, Brust und Bauch und transportiert viele Informationen aus dem Körper zurück zum Gehirn. Zugleich verfügt der Darm mit seinem enterischen Nervensystem über ein eigenes dichtes Nervennetz.

Ziel ist nicht, den Sympathikus auszuschalten. Wir brauchen Aktivität und Fokus ebenso wie Erholung. Entscheidend ist die Fähigkeit, wieder umzuschalten.

Eine Minute vor dem Essen

- Setze beide Füße auf den Boden.
- Lasse Schultern und Kiefer weich werden.
- Lege eine Hand auf deinen Brustkorb und eine auf den Bauch.
- Atme viermal ruhig ein und etwas länger aus.
- Sieh dein Essen an, nimm den Duft wahr und beginne erst dann.

Diese Minute ist kein Zaubertrick. Sie ist ein klares Signal: **Jetzt darf die Aufmerksamkeit vom Außen wieder zu dir zurückkehren.** Wiederholte kleine Signale wirken häufig nachhaltiger als eine weitere Aufgabe, die perfekt erledigt werden muss.

Verdauung gelingt leichter, wenn dein Körper neben Nahrung auch ein wenig Ruhe empfängt.

GEDANKEN, EMOTIONEN UND DEIN BAUCHGEFÜHL

Unsere Sprache kennt erstaunlich viele Bilder für die Verbindung zwischen Bauch und Erleben. Etwas liegt uns im Magen. Eine Nachricht muss erst verdaut werden. Wir schlucken Ärger hinunter. Eine Entscheidung treffen wir aus dem Bauch heraus.

Diese Bilder bedeuten nicht, dass jede Verdauungsbeschwerde durch eine Emotion verursacht wird. Sie laden uns vielmehr ein, den Menschen als Ganzes wahrzunehmen. Ein belastendes Gespräch kann Muskelspannung, Atmung, Essgeschwindigkeit, Schlaf und Darmbewegung verändern. Umgekehrt kann ein dauerhaft unruhiger Bauch die Stimmung, Konzentration und innere Sicherheit beeinflussen.

Fragen, die Raum öffnen

Nimm dir einen ruhigen Moment und wähle nur jene Frage, die sich stimmig anfühlt:

- Was beschäftigt mich gerade so sehr, dass ich kaum zur Ruhe komme?
- Welche Erfahrung darf ich noch in meinem Tempo verarbeiten?
- Wo wünsche ich mir mehr Sicherheit, Wärme oder Unterstützung?
- Was nehme ich auf, obwohl es mir eigentlich zu viel ist?
- Welche Grenze möchte ich klarer spüren?
- Was darf leichter werden oder weiterziehen?

Es geht nicht darum, sofort eine Antwort zu finden. Manchmal verändert sich bereits etwas, wenn ein Gefühl da sein darf, ohne bewertet zu werden.

Eine kleine Schreibübung

Schreibe drei Sätze zu Ende:

- **Mein Bauch wird ruhiger, wenn …**
- **Im Moment fällt es mir schwer zu verdauen, dass …**
- **Heute kann ich mich unterstützen, indem …**

Lies deine Antworten mit derselben Herzlichkeit, die du einem lieben Menschen schenken würdest. Dein Körper braucht keine Schuldzuweisung. Er freut sich über Bewusstheit, passende Schritte und eine Begleitung, die bei Bedarf tiefer schaut.

Dein Bauchgefühl ist kein Urteil. Es ist eine feine Form von Information.

DIE STARKE MITTE AUS SICHT DER TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet Verdauung als einen Wandlungsprozess. Im Mittelpunkt steht das Element Erde mit den Funktionskreisen Magen und Milz-Pankreas. Dabei meint „Milz" in der TCM ein umfassendes energetisches Funktionssystem und nicht ausschließlich das anatomische Organ der westlichen Medizin.

Magen - aufnehmen und vorbereiten

Der Magen empfängt Nahrung und beginnt, sie aufzubereiten. Auf einer übertragenen Ebene steht er auch für die Fähigkeit, Eindrücke aufzunehmen. Ruhe, Regelmäßigkeit und ein klares Maß können diesen Prozess unterstützen.

Milz-Pankreas - verwandeln und verteilen

Die Milz gilt in der TCM als Transformationskraft. Sie gewinnt aus Nahrung das Nahrungs-Qi und hilft, es im Körper bereitzustellen. Zeichen einer unterstützungsbedürftigen Mitte können aus TCM-Sicht Müdigkeit nach dem Essen, Völlegefühl, weicher Stuhl, Blähungen, Schweregefühl, Grübeln oder ein starkes Verlangen nach Süßem sein.

Leber - Bewegung und freier Fluss

Der Funktionskreis Leber sorgt aus TCM-Sicht dafür, dass Qi frei fließen kann. Anspannung, Frust und Zeitdruck können sich wie ein inneres Stocken anfühlen. Dann kann die Leber die Mitte bedrängen: Der Bauch spannt, der Appetit verändert sich oder die Verdauung reagiert wechselhaft.

Dickdarm - ordnen und loslassen

Der Dickdarm gehört zum Element Metall. Körperlich verdichtet und transportiert er den Darminhalt. Auf emotionaler Ebene wird er mit Abgrenzung, Klarheit und Loslassen verbunden.

Was die Mitte liebt

- Wärme und gekochte, bekömmliche Mahlzeiten
- einen verlässlichen Rhythmus
- gründliches Kauen und angenehme Portionen
- Pausen zwischen Essen und Dauerbeschäftigung
- Bewegung, die Qi in Fluss bringt
- das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse

TCM ist keine starre Schablone. Sie eröffnet eine zusätzliche Sprache, mit der sich Körperzeichen, Lebensweise und Emotionen in Beziehung setzen lassen.

Eine starke Mitte schenkt nicht nur Verdauungskraft. Sie kann sich auch wie Erdung, Klarheit und inneres Getragensein anfühlen.

DEINE 7-TAGE-BAUCHWOHL-ROUTINE

Diese Woche ist kein strenges Programm. Sie ist eine Einladung, jeden Tag einen kleinen Impuls auszuprobieren. Beobachte, was sich angenehm und stimmig anfühlt.

Tag	Fokus	Dein kleiner Impuls
Tag 1	Wahrnehmen	Beobachte ohne zu bewerten: Wann fühlt sich dein Bauch weit, ruhig oder angespannt an?
Tag 2	Kauen	Iss eine Mahlzeit im Sitzen und kaue die ersten drei Bissen besonders bewusst.
Tag 3	Wärme	Wähle eine warme, sanft gegarte Mahlzeit und spüre, wie dein Körper darauf reagiert.
Tag 4	Rhythmus	Plane eine Mahlzeit ohne Handy, Arbeit oder Eile. Schenke dir dafür echte Zeit.
Tag 5	Bewegung	Gehe nach einer Mahlzeit zehn bis fünfzehn Minuten in ruhigem Tempo.
Tag 6	Ausatmen	Atme vor dem Essen viermal ruhig ein und etwas länger aus. Lasse Kiefer und Bauch weich werden.
Tag 7	Verbinden	Lies deine Beobachtungen: Was hat dir gutgetan? Welchen Impuls möchtest du weiterführen?

Deine Wochenreflexion

- Was war überraschend angenehm?
- Wann hast du Hunger, Sättigung und Bekömmlichkeit klarer wahrgenommen?
- Welche Mahlzeit gab dir Energie und Ruhe?
- Welcher kleine Schritt passt realistisch in deinen Alltag?

Wähle am Ende nur **eine** Gewohnheit, die du in die nächste Woche mitnimmst. Veränderung darf leicht genug sein, um wirklich gelebt zu werden.

Ein guter Rhythmus entsteht nicht an einem perfekten Tag. Er wächst aus vielen stimmigen Wiederholungen.

DIE FÜNF EBENEN DER GANZHEITLICHEN GESUNDHEIT

Ein Blähbauch zeigt sich körperlich. Seine Zusammenhänge können dennoch auf mehreren Ebenen liegen. Das bedeutet nicht, dass jede Ebene „behandelt" werden muss. Es bedeutet, dass wir den Menschen größer betrachten dürfen als sein Symptom.

Ebene	Mögliche Fragen
Körperlich	Wie sind Darmbewegung, Atmung, Muskelspannung, Schlaf und Bewegung?
Biochemisch	Welche Rolle spielen Verdauungssäfte, Nährstoffe, Mikrobiom, Medikamente oder Unverträglichkeiten?
Emotional	Welche Gefühle bewegen mich, und wo wünsche ich mir mehr Sicherheit?
Mental	Welche Gedanken, Erwartungen oder inneren Antreiber begleiten meinen Alltag?
Energetisch und spirituell	Was stärkt meine Mitte, meine Ausrichtung und mein Vertrauen in meinen Weg?

Je besser eine Begleitung die für dich wichtigen Ebenen verbindet, desto individueller kann sie werden. Manchmal braucht dein System Wissen. Manchmal Rhythmus, Wärme oder Entlastung. Manchmal eine medizinische Abklärung. Und manchmal eine Methode, die dem Körper eine Stimme gibt und gezielt nach Prioritäten fragt.

Ganzheitlich bedeutet nicht, alles gleichzeitig zu tun. Es bedeutet, das Wesentliche im Zusammenhang zu erkennen.

DIE BRÜCKE ZUM TCM BASISKURS

Vielleicht hast du beim Lesen gespürt, wie wirksam es sein kann, Verdauung nicht nur über einzelne Lebensmittel zu betrachten. Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) öffnet dafür einen größeren Raum. Sie verbindet körperliche Beobachtungen mit Energie, Rhythmus, Emotionen, Jahreszeiten und Lebensweise.

Im TCM Basiskurs der HOLFINITY AKADEMIE lernst du diese Sprache Schritt für Schritt kennen - verständlich, praxisnah und ohne Vorkenntnisse. Dabei bleibt es nicht bei Theorie. Du lernst, Akupressurpunkte bewusst auszuwählen und durch sanftes Halten beziehungsweise Pulsieren aktiv anzuwenden.

Was du verstehst und direkt anwenden kannst

- Chi beziehungsweise Qi, Yin und Yang sowie die fünf Elemente als lebendiges Ordnungssystem
- die zwölf Hauptmeridiane mit ihren Organbereichen, der Organuhr und körperlichen, emotionalen und energetischen Zuordnungen
- Anfangs- und Endpunkte sowie Alarmpunkte der Meridiane und ihre praktische Anwendung
- Akupressurpunkte zur aktiven Unterstützung bei akuten und chronischen Blockaden - auch für alle Verdauungsorgane
- Punktekombinationen der Acht Außerordentlichen Gefäße für Vitalität, Lebenskraft und energetischen Ausgleich
- Anwendungen für dich selbst, deine Familie und die Integration in deine ganzheitliche Gesundheitspraxis

Gerade beim Thema Verdauung wird dieses Wissen sehr lebendig. Du lernst, Magen und Milz-Pankreas im Element Erde, Leber und Gallenblase im Element Holz sowie den Dickdarm im Element Metall einzuordnen. Gleichzeitig kannst du die zugehörigen Meridian- und Alarmpunkte praktisch nutzen, um den Energiefluss der Verdauungsorgane zu unterstützen.

Der Kurs schenkt dir damit beides: ein verständliches Ordnungssystem und einen praktischen Werkzeugkoffer, den du unmittelbar anwenden kannst - für dich selbst, für deine Familie oder als wertvolle Ergänzung in deiner ganzheitlichen Gesundheitspraxis.

Im TCM Basiskurs wird aus Wissen Anwendung - sanft, klar und Schritt für Schritt.

TCM Basiskurs kennenlernen

DIE BRÜCKE ZUR BIOENERGETISCHEN KINESIOLOGIE NACH Iris Lichtenberger

Der TCM Basiskurs schenkt dir ein wertvolles Ordnungssystem. Die Bioenergetische Kinesiologie nach IL geht später einen Schritt weiter: Sie fragt, **welcher Zusammenhang für diesen Menschen in diesem Moment Priorität hat.**

Denn zwei Menschen können denselben Blähbauch erleben und dennoch ganz unterschiedliche Hintergründe mitbringen. Bei der einen Person steht vielleicht eine biochemische Belastung im Vordergrund, bei der anderen ein dauerhaft aktiviertes Nervensystem, ein Organbereich, eine emotionale Verknüpfung oder ein energetisches Ungleichgewicht.

Im Mittelpunkt der Bioenergetischen Kinesiologie nach IL steht das kinesiologische Muskelmonitoring. Der Muskeltest wird als körpereigenes Feedbacksystem genutzt. Er hilft, Stressreaktionen, Prioritäten und passende Balancewege individuell auszutesten. Die gefundenen Blockakden werden unmittelbar mit korrigierenden Maßnahmen (zB Akupunkturpunktkombinationen) ausgeglichen.

Wissen verbinden und Ursachen erforschen

Die Ausbildung verbindet unter anderem:

- Neurologie und Gehirnfunktionen
- Biochemie, Stoffwechsel und Nährstoffe
- Organe und funktionelle Körpersysteme
- Traditionelle Chinesische Medizin und Meridiane
- emotionale und mentale Zusammenhänge
- Reflexpunkte, Akupunkturpunkt-Kombinationen und Mudras
- energetische Ebenen und ganzheitliche Balancen
- strukturierte Ursachenforschung

Die Bioenergetische Kinesiologie nach IL eröffnet einen ergänzenden Weg, den Körper in seiner individuellen Gesamtheit wahrzunehmen und Regulationsimpulse gezielt auszuwählen.

Gerade bei wiederkehrenden Themen wird diese Individualität wertvoll. Statt eine allgemeine Empfehlung immer weiter zu verstärken, darf gefragt werden: **Was zeigt sich heute? Welche Ebene ist beteiligt? Was braucht zuerst Aufmerksamkeit und nachhaltige Balance?**

Bioenergetische Kinesiologie nach IL gibt dem Körper eine Stimme - und verbindet Wissen mit individueller Ursachenforschung.

VOM BAUCHGEFÜHL ZUM GANZHEITLICHEN VERSTÄNDNIS

Jeder Weg darf klein beginnen. Vielleicht möchtest du zunächst nur verstehen, warum dein Bauch so sensibel reagiert. Vielleicht wächst daraus die Freude, deinen Körper umfassender kennenzulernen. Und vielleicht spürst du irgendwann den Wunsch, auch andere Menschen zu begleiten.

Dein Schritt	Was sich für dich öffnet
Dieses E-Book	Du verstehst Verdauung, Mikrobiom, Blähbauch, Stress und erste TCM-Zusammenhänge.
TCM Basiskurs	Du verbindest TCM-Wissen mit praktischer Akupressur für dich, deine Familie und deine ganzheitliche Gesundheitspraxis.
Bioenergetische Kinesiologie nach IL	Du verbindest TCM mit Muskelmonitoring, Neurologie, Biochemie und individueller Ursachenforschung.

Drei Möglichkeiten, ein stimmiger Weg

- **Für dich selbst:** Du möchtest deinen Körper besser verstehen und deinen Alltag bewusster gestalten.
- **Für deine Familie:** Du möchtest Zusammenhänge erkennen und einfache ganzheitliche Anwendungen sicher einsetzen.
- **Für deine berufliche Zukunft:** Du möchtest Menschen individuell testen, begleiten und ganzheitlich balancieren.
-

Du musst heute noch nicht wissen, wohin dich dein Interesse führt. Beginne dort, wo es sich leicht und neugierig anfühlt. Wissen darf wachsen. Erfahrung darf folgen. Vertrauen entsteht mit jedem Schritt, den du wirklich gehst.

Aus einem ersten Aha-Moment kann ein Weg entstehen, der dein Verständnis von Gesundheit nachhaltig verändert.

BAUCHWOHL-BALANCE - DEINE MITTE STÄRKEN

Diese kleine Balance ist ein sanfter Praxisimpuls. Sie darf dir helfen, vor einer Mahlzeit oder in einem ruhigen Moment wieder bei dir anzukommen. Führe nur aus, was sich angenehm anfühlt.

Körperliche Ebene

Setze dich bequem hin und stelle beide Füße auf den Boden. Lege eine warme Hand oberhalb und eine unterhalb des Nabels auf. Lasse den Bauch unter deinen Händen weich werden. Atme fünfmal ruhig ein und etwas länger aus.

Biochemische Ebene

Schenke deinem Körper heute eine klare, einfache Unterstützung: ausreichend Wasser, eine bekömmliche warme Mahlzeit oder eine Portion Gemüse, die du gut kennst. Wähle nur einen Impuls und beobachte seine Wirkung.

Emotionale Ebene - Emotionaler Stressabbau

Der Emotionale Stressabbau ist eine besonders sanfte kinesiologische Anwendung. Durch das Halten der Stirn beziehungsweise der Stirnbeinhöcker wird der Frontallappen einbezogen. In der Kinesiologie nutzen wir diese Verbindung, um emotionale Belastungen über den Frontallappen sanft abzuleiten und wieder mehr Ruhe, Überblick und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen zu lassen.

Stirn sanft halten: Lege eine Handfläche locker auf deine Stirn. Alternativ hältst du mit ein bis zwei Fingern sanft die leicht erhabenen Stirnbeinhöcker oberhalb der Augenbrauen.

Mentale Ebene

Wähle einen Satz, der zu dir passt:

- Ich darf in meinem eigenen Tempo aufnehmen und verarbeiten.
- Meine Mitte darf ruhig und kraftvoll werden.
- Ich nehme wahr, was mich nährt.
- Ich darf loslassen, was ich nicht mehr brauche.
- Mein Körper und ich arbeiten miteinander.

Energetische und spirituelle Ebene

Stell dir ein warmes Goldgelb in deiner Körpermitte vor. Mit jedem Atemzug breitet sich diese Farbe sanft im Bauchraum aus. Sie steht für Erde, Nahrung, Geborgenheit und Vertrauen. Bleibe so lange bei diesem Bild, wie es sich angenehm anfühlt.

Zum Abschluss bedanke dich innerlich bei deinem Körper. Er verdaut, sortiert, verwandelt und reguliert jeden Tag für dich.

Deine Mitte muss nichts beweisen. Sie darf sich erinnern, wie sich Getragensein anfühlt.

VIELLEICHT IST DAS DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn dich die Zusammenhänge zwischen Verdauung, Mikrobiom, Nervensystem, Emotionen und der starken Mitte faszinieren, dann bist du in der Welt von HOLFINITY genau richtig.

Hier geht es darum, den Menschen in seiner Ganzheit zu verstehen. Du lernst, körperliche Signale neu einzuordnen, energetische Zusammenhänge zu verstehen und aus Wissen praktische Möglichkeiten für den Alltag entstehen zu lassen.

Der TCM Basiskurs ist dafür ein besonders schöner Einstieg - zur Selbsthilfe, für deine Familie und zur Integration in die ganzheitliche Gesundheitspraxis. Du lernst online in deinem eigenen Tempo. Die Inhalte bleiben dir dauerhaft erhalten, sodass du Anwendungen wiederholen, festigen und Schritt für Schritt in deinen Alltag oder deine Arbeit übernehmen kannst.

Du verbindest Wissen und Anwendung:

- du verstehst, wie Chi, Yin und Yang sowie die fünf Elemente im Körper zusammenspielen
- du lernst die zwölf Hauptmeridiane, ihre Organzuordnungen und die Organuhr kennen
- du wendest Akupressurpunkte zur aktiven Unterstützung bei akuten und chronischen Blockaden an - auch für alle Verdauungsorgane
- du nutzt die Punktekombinationen der Acht Außerordentlichen Gefäße für Vitalität, Lebenskraft und energetischen Ausgleich
- du setzt das Gelernte für dich selbst, deine Familie oder in deiner ganzheitlichen Gesundheitspraxis ein

Wenn daraus der Wunsch nach individueller Ursachenforschung wächst, führt der Weg weiter zur **Ausbildung Bioenergetische Kinesiologie nach IL**. Dort verbindest du das TCM-Wissen mit Muskelmonitoring, Neurologie, Biochemie, Organbereichen und umfassenden bioenergetischen Balancen.

Ob du in erster Linie dich selbst besser verstehen, deine Familie unterstützen oder später professionell mit Menschen arbeiten möchtest: Du darfst genau dort beginnen, wo du heute stehst.

Jetzt den TCM Basiskurs entdecken

Bioenergetische Kinesiologie nach IL kennenlernen

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken, Spüren und Verbinden.

Herzlichst,
Iris Lichtenberger und das Team der HOLFINITY AKADEMIE

QUELLNACHWEIS

Für dieses E-Book wurden Grundlagen aus Anatomie, Verdauungsphysiologie, Ernährungswissenschaft, Mikrobiomforschung, autonomer Regulation und Darm-Hirn-Kommunikation sowie Inhalte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Bioenergetischen Kinesiologie nach IL berücksichtigt.

HOLFINITY Unterlagen

- HOLFINITY AKADEMIE: *Skript TCM Basiskurs*
- HOLFINITY AKADEMIE: *Praxishandbuch Bioenergetische Kinesiologie nach IL und Cranio Sacral Balancing*
- Claudia Holl: *Darmgesundheit und Verdauungsbeschwerden aus Sicht von TCM, Energetik und Spiritualität*, Akademieunterlage
- Iris Lichtenberger / HOLFINITY AKADEMIE: Fachinhalte zur Bioenergetischen Kinesiologie nach IL

Medizinische und wissenschaftliche Grundlagen

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: *Your Digestive System & How It Works*

https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/digestive-system-how-it-works

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: *Symptoms & Causes of Gas in the Digestive Tract*

https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/gas-digestive-tract/symptoms-causes

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: *Eating, Diet, & Nutrition for Gas in the Digestive Tract*

https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/gas-digestive-tract/eating-diet-nutrition

- National Institute of Environmental Health Sciences: *Microbiome*

https://www.niehs.nih.gov/health/topics/science/microbiome

- National Center for Complementary and Integrative Health: *Probiotics - Usefulness and Safety*

https://www.nccih.nih.gov/health/probiotics-usefulness-and-safety

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: *FAQ Ballaststoffe* und *Entgiftungsdiäten*

https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ballaststoffen/
https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/diaeten-und-fasten/entgiftungsdiaeten/

- Margolis, K. G. et al. (2021): *The Microbiota-Gut-Brain Axis: From Motility to Mood*. Gastroenterology.

Stand der externen Quellen: August 2026

DEINE REZENSION

Ganzheitliche Gesundheit in all ihren Facetten in die Welt zu tragen, ist uns ein großes Anliegen.

Wenn dieses E-Book dir neue Zusammenhänge gezeigt, Mut gemacht oder einen hilfreichen Impuls geschenkt hat, freuen wir uns sehr über deine Bewertung der HOLFINITY AKADEMIE und unserer Kurse.

Mit deiner Rezension hilfst du auch anderen Menschen, einen Zugang zu ganzheitlichem Wissen zu finden und den ersten Schritt auf ihrem eigenen Weg zu gehen.

Herzlichen Dank, dass DU ein Teil von uns bist!

HOLFINITY AKADEMIE
www.holfinity.com

WIR FREUEN UNS ÜBER DEINE BEWERTUNG!