



TANJA LORENZ

Ernährungstherapie & Essverhalten



Was du in diesem Guide findest:

- Warum FODMAP oft nicht reicht, um sich sicher zu fühlen
- Welche Ebenen beim Reizdarm im Alltag mitspielen
- Wie du wieder Orientierung bekommst ohne dein Leben weiter einzuengen



Bonus:

Der Sicherheitscheck
für deinen
Berufsalltag

15 Erkenntnisse für berufstätige Frauen mit Reizdarm

damit sie nicht mehr ihren Alltag weiter durch Angst, Verzicht
oder ständiges Planen einschränken müssen

Persönliches Vorwort

Dieses Workbook bietet Orientierung – nicht durch neue Regeln, sondern durch ein ruhigeres Verständnis dafür, wie Reizdarm sich im Berufsalltag anfühlt und was Sicherheit jenseits von Kontrolle bedeuten kann. Du findest hier keine „Musst-du“-Anweisungen und keine Checklisten. Stattdessen erhältst du Einsichten, die Druck herausnehmen, Zusammenhänge klären und Spielraum im echten Alltag eröffnen.

Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte Ernährung, sondern ein freundlicher Blick auf dich, deinen Rhythmus und die Situationen, in denen du funktionieren musst. Viele haben schon viel ausprobiert – Diäten, Listen, Mittelchen – und merken: Kurz hilft etwas, langfristig bleibt die Unsicherheit. Die folgenden Seiten ordnen ein, warum das so ist, und zeigen, wo Sicherheit entstehen kann: in realistischen Rahmen, in kleinen, tragfähigen Veränderungen und in einem Umgangston mit dir selbst, der beruhigt statt antreibt.

Du darfst beim Lesen prüfen, was sich stimmig anfühlt und was in deinen Tag passt. Es geht nicht darum, alles sofort umzusetzen, sondern darum, Orientierung zu gewinnen und Entscheidungen leichter zu machen – in der Kantine, vor Meetings, unterwegs oder an dichten Tagen. Wenn du spürst: „Das erklärt etwas Wesentliches für mich“, ist das bereits ein guter Schritt in Richtung mehr Verlässlichkeit.



AUTORIN: Tanja Lorenz

Ernährungstherapie & Essverhalten

- Diätassistentin
- Schwerpunkt Gastroenterologie, Ernährungspsychologie & Essverhalten
- 14 Jahre Erfahrung in der freiberuflichen Ernährungsberatung



5 wichtige Erkenntnisse für berufstätige Frauen mit Reizdarm



Erkenntnis 01

Sicherheit vor Perfektion

Wenn derselbe Teller an ruhigen Tagen unproblematisch ist doch vor dem Meeting zwickelt, hat das nichts mit „Versagen“ zu tun. Dein Körper schützt dich – doch manchmal etwas zu wachsam. Hilfreich ist gerade dann ein behutsam aufgebauter Rahmen, der auch an dichten Tagen dein Gefühl von Sicherheit stärken kann.



Erkenntnis 02

FODMAP hilft – kein Allheilmittel

Entlastung durch FODMAP und trotzdem Unsicherheit bei Kantine, Kundenlunch oder Bahnfahrt können gleichzeitig bestehen. Deine Erfahrungen aus der Testphase brauchen Übersetzung in einfache, verlässliche Alltagsentscheidungen. So wächst Vertrauen, ohne dass du ständig neue Regeln erfinden musst.



Erkenntnis 03

Reizdarm ist multifaktoriell

Es ist selten nur das Essen. Schlaf, Zyklus, Tempo, Erwartungen und Verdauung greifen ineinander. Greifbar wird es, wenn du für die nächste Woche wenige, realistische Hebel auswählst, statt überall Energie zu verlieren.





Erkenntnis 04

Normale Mahlzeiten vor Experimenten

Viele haben Probiotika, Tests und „Spezialprodukte“ probiert: manchmal kurz hilfreich, selten nachhaltig. Verlässlichkeit zeigt sich am normalen Teller – wiederkehrende, freundliche Mahlzeiten, die dein Alltag hergibt. Einzeltests ohne Kontext führen oft in Schleifen; ein stabiler Essrahmen, passend zu deinem Berufsalltag bringt Richtung und Entlastung.



Erkenntnis 05

Schwankungen sind normal

Gute und herausfordernde Tage gehören zu einem lebendigen System. Verunsicherung entsteht, wenn Wellen als Rückfall gedeutet werden, ohne vorher genauer hinzusehen. Eine ruhige Einordnung hilft, einzelne Tage vorbeiziehen zu lassen – ohne zusätzliche Verbote.

Die beschriebenen Schwierigkeiten sind häufig – und nachvollziehbar. Aus den fünf Erkenntnissen bleibt vor allem eines: Orientierung zählt mehr als neue Regeln. Auf den nächsten Seiten findest du ruhige Leitlinien, die zu dir, deinem Alltag und deinem Tempo passen – als freundlicher Kompass für deinen Berufsalltag.



5 Erkenntnisse, um dich im Alltag besser zu orientieren

Orientierung 01

Ruhige Essmomente

Zwischen Arbeit und Essen braucht der Körper einen kleinen Übergang. Zwei Atemzüge, hinsetzen, kurz ankommen – mehr ist oft nicht nötig. Dieses Mini-Ritual wirkt wie ein Schalter: vom „Leisten“ ins „Verdauen“. Der Teller bleibt derselbe, doch der Kontext wird freundlicher.

Im Büro kann das heißen: Laptop schließen, Besteck in die Hand, Blick kurz aus dem Fenster.

Unterwegs: Motor aus, Schultern sinken lassen, drei ruhige Atemzüge, erst dann der erste Bissen.

Zu Hause: einmal bewusst den Stuhl ranziehen, Füße abstellen, das Besteck ablegen zwischen den Happen. Solche Gesten sind klein, aber spürbar – sie sagen dem Nervensystem: „Es ist in Ordnung, jetzt zu essen.“

Viele merken: Wenn der Körper Zeit bekommt, „umzuschalten“, wird Vertrautes verträglicher. Nicht, weil das Essen perfekt ist, sondern weil die Situation stimmt. Diese Momente müssen nicht lang sein; sie gewinnen ihre Wirkung durch Wiederholung und Verlässlichkeit.

Orientierung 02

Rahmen statt Regeln

Ein freundlicher Tagesrahmen gibt Halt, ohne dich festzuhalten. Er denkt Abweichungen mit und nimmt Druck aus Momenten, in denen der Plan nicht aufgeht. Statt starrer Vorgaben entsteht ein Gefühl von „Ich weiß in etwa, wie mein Tag läuft – und wenn etwas dazwischenkommt, finde ich zurück“.

Hilfreich sind wenige, klare Leitplanken: grobe Zeiten, in denen Essen gut funktioniert; eine Vorstellung davon, wie sich eine „ausreichend gute“ Mahlzeit anfühlt; ein verständnisvoller Umgang mit Termintagen. So wird Orientierung leise im Hintergrund wirksam – nicht als zusätzliche Aufgabe, sondern als Netz.

Mit der Zeit zeigt sich: Ein tragfähiger Rahmen macht Entscheidungen leichter. Er entlastet deine Aufmerksamkeit, reduziert Grübelschleifen und lässt mehr Energie für das, was wirklich ansteht.

Orientierung 03

„Gut genug“ wählen

In Kantine oder Meeting ist Perfektion selten erreichbar – und oft genau das, was Stress macht. „Gut genug“ heißt: eine solide, praktikable Wahl, die dich satt macht und den restlichen Tag mitträgt. Es ist die Entscheidung, die den Kopf beruhigt, statt ihn in die Suche nach dem Ideal zu schicken.

So entsteht Verlässlichkeit: Du weißt, wie „gut genug“ für deinen Bauch aussieht, und kannst innerhalb weniger Sekunden wählen. Das spart Energie, senkt innere Anspannung und lässt dich nach dem Essen weiterarbeiten, ohne Grübelschleife.





Orientierung 05

Kleine Bewegung

Bewegung muss kein Programm sein. Drei Minuten gehen, Treppe statt Lift, ein kurzer Gang ans Fenster – das reicht oft, um dem System ein „Weiteratmen“ zu ermöglichen. Besonders hilfreich sind diese Mikro-Bewegungen nach dem Essen oder vor Terminen, wenn der Körper innerlich hochfährt.

Solche Mini-Impulse unterstützen die natürliche Motilität und wirken wie ein Ventil für Anspannung. Sie sind unauffällig in den Tag einbaubar: zum Drucker gehen, die Runde ums Gebäude, einmal den Flur auf- und ab. Entscheidend ist nicht die Intensität, sondern die Regelmäßigkeit.

Mit der Zeit entsteht ein verlässlicher Rhythmus: Essen, kurzer Gang, weiterarbeiten. Der Bauch fühlt sich weniger „voll und fest“ an, und das Nervensystem bekommt wiederkehrende Signale von Sicherheit – ohne zusätzlichen Aufwand oder Sportplan.



Orientierung 04

Essverhalten wirkt

Nicht nur was du isst, auch wie und wann macht einen Unterschied: Mahlzeitenrhythmus, Portionsgröße, Tempo. In dichten Wochen rutschen Mahlzeiten, es wird im Stehen gegessen, Portionen schwanken – genau hier entsteht häufig das Gefühl von „Ich reagiere auf alles“. Kleine Anpassungen machen Listen erst nutzbar und können spürbar entlasten.

Greifbar wird das, wenn du einen Grundrhythmus findest, der zum Alltag passt, und Portionen so wählst, dass nach dem Essen noch Beweglichkeit bleibt. Ein etwas ruhigeres Tempo, ein paar bewusste Kau-Momente, eine kurze Pause nach der Hälfte des Tellers: oft sind es diese Details, die den Unterschied machen – nicht der nächste Austausch auf der Zutatenliste.

Viele erleben: Sobald das Essverhalten konsistenter wird, lassen sich Lebensmittel klarer einschätzen. Der Darm reagiert weniger sprunghaft, Entscheidungen fühlen sich sicherer an, und es braucht weniger „Spezialregeln“, um durch den Tag zu kommen.



5 Erkenntnisse für einen entspannteren Berufsalltag



Erkenntnis 01

Planbar, aber flexibel

Starre Pläne zerbrechen am echten Leben. Flexible Zeitfenster, ein Snack-Backup und ein Sitzplatz, an dem du dich sicher fühlst, nehmen Spannung aus Unvorhergesehenem. So bleibst du handlungsfähig, ohne alles kontrollieren zu müssen. Mit jedem gelungenen Wechsel von Plan A zu Plan B wächst Vertrauen – und die nächste Abweichung fühlt sich weniger bedrohlich an.



Erkenntnis 02

Soziale Dynamik mitdenken

Nähe zum Ausgang, ein neutrales Getränk, eine kurze Bewegungspause – kleine soziale Hebel machen Essen außer Haus berechenbarer. Nicht nur Inhaltsstoffe, auch Atmosphäre entscheidet. Solche Stellschrauben dürfen leise sein und wirken doch spürbar. Wenn sie wiederkehrend da sind, kann der Körper schneller in den „Alles-in-Ordnung“-Modus wechseln.



Erkenntnis 03

Toilettendruck als Sicherheitsthema

Ständiges Scannen erschöpft. Ein verlässlich erlebter Rahmen, milde Selbstsprache und schrittweise Erfahrungen senken die Dringlichkeit. Es geht um mehr innere Sicherheit, nicht um zusätzliche Verbote. Mit wachsendem Vertrauen wird der Radius größer – ohne Zwang, in deinem Tempo.





Erkenntnis 04

Regeneration zählt

Fehlen Puffer, wird alles lauter – auch der Darm. Realistische Mikropausen (30 Sekunden Blick aus dem Fenster, Handy beiseite) und einfache Abendrituale geben Kapazität zurück. Ernährung wirkt dann spürbar besser. Schon kleine, regelmäßige Pausen wirken wie Puffer und nehmen Druck aus dem restlichen Tag.



Erkenntnis 05

Kleine Veränderungen, große Wirkung

Oft reicht ein verschobenes Essfenster, eine ruhigere Pause, eine angepasste Portion. Diese „kleinen“ Schritte summieren sich zu spürbarer Entlastung und sind nachhaltiger als ständige Experimente. Der Alltag wird tragfähiger, ohne dass du dein Leben umbauen musst. So entsteht nachhaltige Entlastung: leise, alltagstauglich und ohne Perfektionsdruck.

Die 15 Erkenntnisse zeigen kein neues System und keine weiteren Regeln. Sie machen sichtbar, wie viele Ebenen im Reizdarm-Alltag gleichzeitig wirken – besonders dann, wenn du im Berufsleben funktionieren musst. Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, dass es weniger um „richtig oder falsch“ geht, sondern um Sicherheit, Kontext und den Umgang mit Unsicherheit.

Viele dieser Einsichten wirken leise. Sie verändern nicht sofort alles, können aber Druck herausnehmen und Zusammenhänge verständlicher machen. Genau darin liegt ihre Kraft: nicht im schnellen Tun, sondern im besseren Verstehen.





Der Sicherheitscheck
für deinen Berufsalltag



TANJA LORENZ

Ernährungstherapie & Essverhalten

Der 5-Punkte- Sicherheitscheck für deinen Berufsalltag

✓ Sicherheitscheck 01

Ernährung als Sicherheitsrahmen

Gibt mir meine aktuelle Ernährung im Berufsalltag Sicherheit – oder erzeugt sie zusätzlichen Druck?

Viele Frauen merken, dass ihre Ernährung zwar theoretisch sinnvoll ist, sich im Arbeitsalltag aber eng oder anstrengend anfühlt. Wenn Essen viel Planung, Grübeln oder Unsicherheit auslöst, kostet das Energie. Sicherheit entsteht dort, wo Ernährung auch an stressigen Tagen trägt – nicht perfekt, aber verlässlich.

✓ Sicherheitscheck 02

Ernährung als Sicherheitsrahmen

Habe ich einige vertraute Mahlzeiten oder Lebensmittel, auf die ich mich im Job verlassen kann?

Im Berufsalltag braucht der Körper Wiedererkennbarkeit. Ständig neue Regeln, Tests oder Anpassungen halten das System oft in Alarmbereitschaft. Verlässliche Grundlagen schaffen Ruhe – nicht, weil sie ideal sind, sondern weil sie Orientierung geben, wenn wenig Zeit und Aufmerksamkeit da sind.

✓ Sicherheitscheck 03

Essverhalten unter Arbeitsbedingungen

Berücksichtige ich beim Essen auch Tempo, Situation und Rahmen – nicht nur das Lebensmittel?

Essen findet im Berufsleben häufig zwischen Terminen, nebenbei oder unter Zeitdruck statt. Selbst gut verträgliche Mahlzeiten können dann belasten. Sicherheit wächst, wenn der Körper erlebt, dass Essen einen eigenen Platz bekommt – auch wenn dieser klein und unspektakulär ist.

✓ Sicherheitscheck 04

Rhythmus, der zum Beruf passt

Haben meine Mahlzeiten einen groben Rhythmus, der sich mit meinem Arbeitsalltag vereinbaren lässt?

Unregelmäßige Mahlzeiten, lange Pausen oder stark schwankende Zeiten erhöhen die innere Wachsamkeit. Es geht nicht um feste Uhrzeiten, sondern um einen wiederkehrenden Rahmen. Ein solcher Rhythmus wirkt oft stabilisierender als jede weitere Lebensmittelliste.

✓ Sicherheitscheck 05

Handlungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Fühle ich mich in typischen beruflichen Situationen grundsätzlich handlungsfähig – auch wenn nicht alles planbar ist?

Sicherheit zeigt sich nicht darin, dass keine Beschwerden auftreten. Sie zeigt sich darin, wie sehr du dir zutraust, mit Meetings, Kantine, Terminen oder Wegen umzugehen. Wenn dieser innere Spielraum wächst, verliert der Darm häufig an Dominanz – leise und Schritt für Schritt.

Je weniger Häkchen du setzen kannst, desto deutlicher zeigt sich, wo dein Berufsalltag deinem System aktuell wenig Sicherheit gibt.

Das ist kein Hinweis darauf, dass du „etwas falsch machst“, sondern darauf, dass Anforderungen, Tempo oder Rahmenbedingungen gerade hoch sind.

Viele Beschwerden entstehen nicht durch einzelne Mahlzeiten, sondern durch das Zusammenspiel von Alltag, Essverhalten und innerer Anspannung. Genau deshalb ist dieser Check kein Test, sondern eine Standortbestimmung. Er hilft zu erkennen, an welchen Stellen Entlastung möglich wäre – oft mit kleinen, gezielten Anpassungen statt mit weiterem Verzicht.

Zusammenfassung

Der Sicherheitscheck zeigt oft sehr klar, wo der Alltag deinem System Sicherheit gibt – und wo nicht. Viele Frauen merken dabei zum ersten Mal: Es liegt nicht an mangelnder Disziplin oder daran, „nicht konsequent genug“ zu sein.

Es liegt daran, dass ihr Berufsalltag viel verlangt – und ihr Darm darauf reagiert. Genau hier setzt meine Arbeit an.

Seit über zehn Jahren begleite ich berufstätige Frauen mit Reizdarm und funktionellen Verdauungsbeschwerden dabei, aus genau solchen Erkenntnissen tragfähige Alltagsstrukturen zu entwickeln.

Nicht durch weitere Regeln, sondern durch Orientierung, Aufbau und Anpassungen, die wirklich zum Leben passen.

Was viele Frauen dabei als entlastend erleben, ist nicht nur weniger Beschwerden. Es ist das Gefühl, den eigenen Körper wieder besser zu verstehen, Entscheidungen nicht ständig hinterfragen zu müssen und sich im Alltag sicherer zu fühlen – auch in Situationen wie Meetings, Kantine oder unterwegs.



Wenn du beim Lesen des Sicherheitschecks gedacht hast:

„Genau hier hakt es bei mir – und ich weiß nicht, wie ich das allein sortieren soll“,
dann ist das kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Hinweis darauf, dass du an einem Punkt bist,
an dem Begleitung sinnvoll und entlastend sein kann.

Einige Erfahrungen meiner Patientinnen findest du in meinen Google-Bewertungen

→ <https://bit.ly/3M9hCus>

Viele dieser Rückmeldungen klingen im ersten Moment fast zu gut, um wahr zu sein. Genau so ging es vielen Frauen, bevor sie begonnen haben, ihren Reizdarm mit Unterstützung neu einzuordnen.



Möchtest du herausfinden, wie dein weiterer Weg aussehen könnte?

Auf den nächsten Seiten erhältst du einen Einblick, wie ich arbeite und wie eine Begleitung aussehen kann, die auf deinen Alltag, deinen Körper und deine Lebensrealität abgestimmt ist.

Wenn du magst, kannst du alternativ auch ein unverbindliches, kostenloses telefonisches Kennenlerngespräch anfragen:

www.ernaehrung-lorenz.de

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

1 Orientierung im Erstgespräch

Im ersten Gespräch geht es um Orientierung. Du hast Raum, deine aktuellen Beschwerden, deinen Alltag und deine bisherigen Erfahrungen zu schildern. Wir schauen gemeinsam auf Zusammenhänge und klären in Ruhe, was dich gerade am meisten belastet. Du kannst Fragen stellen und bekommst eine erste Einordnung. Nach dem Gespräch entscheidest du ohne Zeitdruck, ob und wie es für dich weitergehen soll. Es gibt keine Verpflichtung.



2 Individuelle Begleitung statt fester Programme

Wenn du dich für eine Begleitung entscheidest, richtet sie sich nach dir: nach deinen Beschwerden, deinen Themen und deinen Zielen. Manche Frauen wünschen sich eine kurze, klare Orientierung, andere eine längerfristige Begleitung.

Dauer und Umfang passen wir gemeinsam an. Es gibt keine starren Programme, sondern einen Rahmen, der sich an deinem Alltag orientiert.



3 Medizinisch fundiert & begleitend

Eine medizinische Abklärung ist immer wertvoll, um andere Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes auszuschließen oder mitzudenken – zum Beispiel auch gynäkologische Ursachen wie Endometriose.

Medizinische Diagnosen werden in der Ernährungstherapie berücksichtigt und in die Begleitung integriert. Meine Arbeit ergänzt die ärztliche Betreuung und ersetzt sie nicht. Beratung erfolgt immer im Rahmen meiner Ausbildung und Fortbildungen.



4 Analyse deines Alltags & Essverhaltens

Ein wichtiger Teil der Begleitung ist die gemeinsame Analyse deines Essalltags. Wir schauen auf Mahlzeitenrhythmen, Essverhalten, Stressphasen und wiederkehrende Beschwerden. So werden Zusammenhänge zwischen Essen, Verdauung und Alltag sichtbar – nicht theoretisch, sondern bezogen auf dein echtes Leben.



5 Alltagstaugliche Ernährung & Umsetzung

Deine Ernährung wird so angepasst, dass sie deinen Darm beruhigt und gleichzeitig in deinen Berufsalltag passt. Dabei werden auch Stress, hormonelle Situation und individuelle Belastungen berücksichtigt.

Ziel ist eine Ernährung, die nachhaltig unterstützt – ohne unnötigen Verzicht und ohne ständige Kontrolle. Die Termine können flexibel und auch online stattfinden.



Über mich

Tanja Lorenz

Ich bin seit 14 Jahren freiberufliche Diätassistentin mit Schwerpunkt Ernährungstherapie bei gastroenterologischen Erkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. In dieser Zeit habe ich viele Menschen mit Reizdarm, funktionellen Verdauungsbeschwerden und komplexen Esssituationen begleitet.

Neben meiner praktischen Arbeit habe ich mich kontinuierlich fortgebildet, unter anderem in der FODMAP-Ernährung, in der gastroenterologischen Ernährungstherapie und im Bereich Ernährungspsychologie.

Mir ist wichtig, Ernährung nicht nur verständlich und korrekt zu erklären, sondern sie so einzuordnen, dass sie im echten Leben umsetzbar bleibt. Ich arbeite eng mit Arztpraxen zusammen und verstehe mich als therapeutische Begleitung zwischen medizinischer Empfehlung und Alltag.



Was die Beratung bei mir besonders macht?

Ernährung war für mich lange selbst ein unsicheres Terrain. Ich kenne die Verwirrung durch widersprüchliche Empfehlungen, die Angst vor Beschwerden und den Druck, alles „richtig“ machen zu wollen. Auch ich habe erlebt, dass strenge Regeln kurzfristig helfen können, aber langfristig nicht tragen.

Diese Erfahrung prägt meine Arbeit bis heute. In meiner Beratung geht es nicht um starre Pläne oder pauschale Verbote, sondern um Verständnis, Orientierung und alltagstaugliche Lösungen. Ich arbeite strukturiert und evidenzbasiert, gleichzeitig mit viel Blick für Essverhalten, Unsicherheiten und den individuellen Lebensrhythmus.

Ziel ist, dass Essen wieder entlastet statt belastet – und Vertrauen in den eigenen Körper wachsen kann.



5 Fragen, die ich
häufig gestellt
bekomme

Was passiert im Erstgespräch?

Im Erstgespräch geht es um Orientierung. Du schilderst deine aktuellen Beschwerden, deinen Alltag und deine bisherigen Erfahrungen. Wir schauen gemeinsam auf mögliche Zusammenhänge und klären deine Fragen. Du bekommst eine erste Einordnung und kannst danach in Ruhe entscheiden, ob und wie es für dich weitergehen soll.

Sind die Termine auch online möglich?

Ja, alle Termine können auch online stattfinden. Die Online-Gespräche sind genauso wirksam wie Termine vor Ort und lassen sich oft leichter in den Berufsalltag integrieren. Du brauchst dafür lediglich eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen Ort. Viele Frauen schätzen die Flexibilität und die Möglichkeit, sich Wege und Zeit zu sparen.

Ist eine Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich?

In vielen Fällen ist eine Bezuschussung möglich – insbesondere dann, wenn eine ärztliche Verordnung für Ernährungstherapie vorliegt. Ob und in welcher Höhe sich deine Krankenkasse beteiligt, hängt von den jeweiligen Voraussetzungen und Tarifen ab. Gerne klären wir im Erstgespräch, welche Möglichkeiten in deinem Fall bestehen und was dafür konkret notwendig ist. So weißt du transparent, womit du rechnen kannst – bevor du dich entscheidest, wie es weitergehen soll.

Muss ich mich auf das Gespräch vorbereiten?

Nein, eine Vorbereitung ist nicht notwendig. Du musst keine Listen führen, nichts auswerten oder vorab festhalten. Es reicht, wenn du am telefonat teilnimmst, wie du gerade bist, und schilderst, was dich aktuell beschäftigt. Viele Frauen empfinden es als entlastend, dass sie nichts „richtig machen“ müssen – das Gespräch dient dazu, gemeinsam Ordnung in die Gedanken und Beschwerden zu bringen.

Wie lange dauert eine Begleitung?

Die Dauer einer Begleitung ist individuell und richtet sich nach deinen Themen, Beschwerden und Zielen. Manche Frauen wünschen sich eine kurze, klare Orientierung über wenige Termine, andere eine längerfristige Begleitung, um Veränderungen Schritt für Schritt zu festigen. Dauer und Umfang werden gemeinsam abgestimmt und können im Verlauf angepasst werden – nichts ist von Anfang an festgelegt.



Wenn du dir wünschst, deinen Alltag mit Reizdarm wieder ruhiger, planbarer und tragfähiger zu gestalten, ohne deine Bedürfnisse zu übergehen, findest du hier den nächsten Schritt:

Dann sichere dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch auf: www.ernaehrung-lorenz.de

Schlusswort

Liebe Leserin,
bevor dieses Workbook endet, möchte ich mich noch mit ein paar persönlichen Worten an dich wenden.

Ich hoffe, dass dir die Inhalte Orientierung gegeben haben – vielleicht auch ein Stück Entlastung oder einen neuen Blick auf deine Beschwerden. Viele Frauen kommen zu mir, nachdem sie lange versucht haben, ihren Reizdarm allein in den Griff zu bekommen, und dabei irgendwann das Gefühl hatten, den Überblick verloren zu haben. Das ist verständlich – und kein Zeichen von Schwäche.

Aus meiner langjährigen Arbeit mit berufstätigen Frauen mit Reizdarm und funktionellen Verdauungsbeschwerden weiß ich: Es gibt Wege, die spürbar entlasten können. Nicht über Perfektion oder strenge Regeln, sondern über ein besseres Verständnis, alltagstaugliche Anpassungen und eine Begleitung, die Sicherheit gibt.

Wenn du beim Lesen gemerkt hast, dass du dir Unterstützung wünschst oder deine Situation gern gemeinsam sortieren möchtest, lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen, unverbindlichen Kennenlerngespräch ein. Dort hast du Raum, deine Fragen zu stellen und in Ruhe herauszufinden, ob eine Begleitung für dich passend ist.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.
Herzliche Grüße,

A handwritten signature in black ink that reads "Deine Tanja Lorenz". The script is fluid and cursive, with the first name "Tanja" being more prominent and stylized than the last name "Lorenz".