BARBARA LIPPRANDT

# *Wenn Gesundheit plötzlich aus tausend Puzzleteilen besteht*

Ein Guide über Darm, Nervensystem, Stress und innere Erschöpfung





***Vielleicht nennst du es Stress.***
***Oder einfach Selbstständigkeit.***

**Du funktionierst, arbeitest und ziehst durch. Nach außen merkt oft niemand, wie anstrengend sich dein Alltag inzwischen wirklich anfühlt.**

Du wachst morgens auf und bist müde, bevor der Tag überhaupt begonnen hat.

Dein Darm reagiert plötzlich empfindlich, Durchfall, Verstopfung, Blähbauch, Druck, Unruhe, genau dann, wenn du funktionieren musst.

Im Meeting lieferst du professionell ab, aber in Wahrheit fühlt sich dein Kopf wie Watte an.

Du ziehst durch, weil du Termine hast, Verantwortung hast, Menschen sich auf dich verlassen.

Gleichzeitig merkst du: Irgendetwas stimmt nicht mehr.
Also versuchst du, es in den Griff zu bekommen.

- du optimierst seine Ernährung
- nimmst Supplemente
- arbeitest an deiner Disziplin
- probierst es mit weniger Stress
- hörst noch einen Podcast
- informierst dich über Blutwert

-startest noch einen Versuch mit Tipps von Social Media

Vielleicht wird es kurzfristig besser, aber nie von Dauer.

Irgendwann kommt dieser Gedanke:
„Warum fühlt sich mein Körper an, als würde er permanent gegen mich arbeiten?“

Die Antwort ist oft einfacher, als viele denken:
Dein Körper arbeitet nicht gegen dich.
Er versucht seit viel zu langer Zeit, dich irgendwie durch diesen Alltag zu bringen.



# *Hallo mein Name ist Barbara,*

***ich bin TÜV zertifizierte Holistic Skin & Health Expert***

Meine Reise in die ganzheitliche Gesundheitsarbeit begann nicht bei mir selbst.

Sie begann damit, weil ich meinen damaligen Kosmetikkund:innen besser helfen wollte. Ich wollte mehr tun, als nur von außen pflegen, ich wollte ihnen helfen, dort wo sie keine Hilfe bekommen haben.

Bei der Erkennung der Ursachen und mit Lösungen, die ihnen langfristig helfen.

An mich selbst habe ich dabei gar nicht gedacht.

Erst während meiner Ausbildung wurde mir bewusst, wie viele Prozesse in meinem eigenen System längst aus dem Gleichgewicht geraten waren.

- warum ich nach jedem Essen Blähungen hatte
- warum sich mein gesamtes System dauerhaft auf Spannung lief
- warum ich permanent müde war und mein Darm, zwischen Verstopfung und Durchfall schwankte, während ich dachte: „So bin ich eben”

Vieles ergab plötzlich Sinn, dass Symptome selten isoliert entstehen, dass der Körper nicht in einzelnen Beschwerden denkt, sondern immer als gesamtes System arbeitet.

Heute unterstütze ich Menschen dabei, ihren Körper wieder besser zu verstehen. Mit meinem System, basierend auf fundierter Ursachenanalyse, Darm- und Nervensystemverständnis und emotionaler Regulationsarbeit, helfen wir deinem System wieder in Balance zu kommen.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie lange man funktionieren kann, ohne wirklich gesund zu sein.



***Du willst nicht mehr nur funktionieren.***
***Du willst dich wieder wie du***
***selbst fühlen.***

Du willst morgens aufwachen und spüren, der Tag gehört dir und ihn mit voller Energie starten und beenden.

Du willst dich auf deinen Körper verlassen können, ohne ständig darüber nachzudenken, ob dein Darm heute „mitspielt".

Ohne Angst vor Blähbauch, Druck oder Unruhe, genau dann, wenn du sichtbar sein musst.

Du willst im Business klar sein, ohne das Gefühl zu haben, dein Kopf ist mit Watte gefüllt.

Du willst nach einem langen Tag nicht komplett ausgelaugt sein, nicht nur funktionieren haben, sondern noch Energie und Kraft für dich, deine Familie oder Freunde haben.

- mit einem ruhigen und ausgeglichenen Nervensystem
- du willst einen Schlaf, der wirklich regeneriert
- du willst mit Freude durch den Alltag

Vor allem willst du verstehen, warum dein Körper dir trotz all deiner Bemühungen immer wieder Grenzen zeigt.

- nicht noch ein neues Tool, von dem du nicht weißt ob es dir hilft
- nicht noch eine weitere Ernährung, die dich nur stresst

Sondern echte Zusammenhänge, Klarheit, Stabilität.
Weil Gesundheit nicht bedeutet, immer mehr leisten zu können.
Sondern sich im eigenen Körper wieder sicher zu fühlen.



# *Warum teile ich dieses Wissen kostenlos?*

Weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie schnell man sich im Gesundheitsbereich verlieren kann.

Mit diesem Guide möchte ich dich unterstützen
Zusammenhänge früher zu verstehen und zu erkennen, welche Ursachen hinter deinen Problemen stehen können.

Das dein Körper die Fähigkeit besitzt sich mit der richtigen Unterstützung selbst zu heilen.

Das du aufhörst ständig gegen deinen  Körper zu kämpfen, sonder ihn als System welches verstanden werden möchte siehst.

Dieser Guide ersetzt dir keine individuelle Begleitung, er ist ein Schritt zu mehr Verständnis für dich und deinen Körper.



# In diesem Guide erfährst du

Warum dein Körper oft nicht auf einzelne Symptome reduziert werden kann und weshalb echte Stabilität nur entsteht, wenn man die Zusammenhänge versteht.

Wir schauen gemeinsam darauf

• warum Darm und Nervensystem eng miteinander verbunden sind

• weshalb Stress deine Verdauung, deinen Schlaf und deine Energie beeinflusst

• warum dein Körper manchmal trotz „gesunder Ernährung“ instabil bleibt

• weshalb Supplemente nicht automatisch wirken

• wie Blutzucker, Schlaf und Stressachse zusammenhängen

• warum Hautprobleme oft mehr sind als ein äußerliches Thema

• und weshalb emotionale Belastung direkten Einfluss auf deinen Körper haben kann

Denn dein Körper arbeitet nie isoliert.
Er arbeitet immer als System.

# DER DARM



Dein Darm reagiert oft nicht nur auf Essen, sondern auf deinen inneren Zustand.

Viele Menschen glauben, sie vertragen plötzlich bestimmte Lebensmittel nicht mehr.

Doch häufig reagiert der Darm weniger auf das Essen selbst, sondern auf:
- Dauerstress
- Überlastung

und ein Nervensystem, das ständig „an“ ist.

Denn Verdauung funktioniert am besten, wenn dein Körper sich sicher fühlt.

Steht dein System dauerhaft unter Spannung,
werden Verdauung, Nährstoffaufnahme und Darmregulation oft empfindlicher.

Deshalb reagieren viele Menschen gerade in stressigen Phasen mit:
- Blähungen
- Druckgefühl
- Unruhe
- oder wechselndem Stuhlgang

Dein Darm ist deshalb oft kein isoliertes Problem, sondern ein wichtiger Spiegel deines gesamten Systems.

***Auf der nächsten Seite findest du die Bristol-Stuhlformen-Skala***
***Eine einfache Möglichkeit, deinen Darm besser zu verstehen.***

**Dein Stuhlgang ist wie ein ehrlicher Spiegel deines Darms.**

**Abweichungen sind keine Peinlichkeit - sondern Warnsignale.**
**Mit der Bristol-Stuhlformen-Skala kannst du schnell erkennen, ob bei dir alles im Gleichgewicht ist oder ob dein Darm um Hilfe ruft.**

Gesund sieht so aus:

- 1-2x täglich & geruchsneutral
- kein Drücken notwendig
- wurstartig mit glatter oder leicht rissiger Oberfläche
- einzelne glatte Klümpchen, leicht auszuscheiden



Durchfall - zu weich oder flüssig

- einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand
- völlig flüssig, ohne feste Bestandteile
- Mögliche Hinweise: Infekte, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Stress



Verstopfung - zu hart oder klumpig

- einzelne, feste Kügelchen, schwer auszuscheiden
- wurstartig, klumpig
- Mögliche Hinweise: Bewegungsmangel, ballaststoffarme Ernährung, gestresster Darm



Geruch

- Verfaulte Eier-Geruch → Eiweißverdauung gestört
- Säuerlich → Kohlenhydratverdauung gestört
- Weicher Stuhl rund um Menstruation → hormonbedingt

# ***STRESS & NERVENSYSTEM***



Dein Körper unterscheidet nicht zwischen

„gutem“ und „schlechtem“ Stress.

Viele Menschen sagen:
„Ich habe doch gar keinen Stress.“

Gleichzeitig funktionieren sie dauerhaft unter Spannung.

- Termine
- Verantwortung
- Entscheidungen
- ständig erreichbar sein
- immer weiterlaufen

Selbst schöne Dinge, wie:
- Urlaub,
- Vorfreude,
- sociale Termine

bedeuten für dein Nervensystem zunächst einmal Aktivierung.

Wenn dein System ohnehin schon auf Reserve läuft, fehlt irgendwann die Fähigkeit, wirklich zu regenerieren.

Genau dann beginnen viele Beschwerden:

- der Schlaf wird oberflächlicher
- der Darm reagiert empfindlicher
- die Energie wird instabil
- der Körper fühlt sich dauerhaft „angespannt müde“ an

Oft nicht, weil ein einzelner Termin zu viel war.

Sondern weil dein Körper schon viel zu lange kompensiert.

# *Was Dauerstress in Deinem Körper verändern kann*

Stress beeinflusst nicht nur deine Gedanken, sondern oft dein gesamtes System:

- Verdauung
- Schlaf
- Energie
- Hormone
- Nährstoffverbrauch
- Regeneration

Wenn dein Nervensystem dauerhaft unter Spannung steht,
fehlt dem Körper irgendwann die Fähigkeit, wirklich herunterzufahren.

Deshalb braucht dein System bei Erschöpfung oft nicht noch mehr Druck, sondern vor allem Sicherheit, Regelmäßigkeit und Stabilität.

Was vielen Menschen bereits helfen kann:

- regelmäßige Mahlzeiten statt ständiger Extreme
- Wärme und Ruhe statt permanenter Aktivierung
- kleine bewusste Atempausen im Alltag
- mehr Regelmäßigkeit statt „alles oder nichts“

# SCHLAF



**Wenn dein Körper nachts nicht abschaltet, liegt es oft nicht nur am Gedankenkarussell**.

Viele Menschen sind abends völlig erschöpft
und können trotzdem nicht richtig zur Ruhe kommen.

Sie schlafen ein, wachen aber nachts wieder auf.
Oder stehen morgens auf und fühlen sich,
als hätte ihr Körper die ganze Nacht gearbeitet.

Oft liegt das nicht daran, dass der Körper nicht müde ist.

Sondern daran, dass das Nervensystem dauerhaft auf Aktivierung läuft.

Stresshormone beeinflussen dabei nicht nur deine Energie am Tag, sondern auch deinen Schlafrhythmus, deine nächtliche Regeneration und sogar deinen Blutzucker.

Gerade Menschen, die lange funktionieren mussten, verlernen häufig, wirklich herunterzufahren.

Deshalb braucht dein Körper bei Erschöpfung oft vor allem:
Mehr Ruhe statt mehr Disziplin.

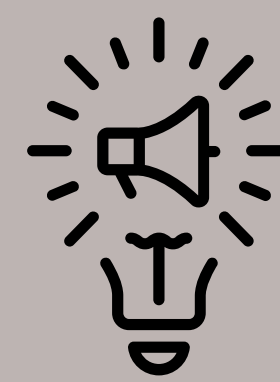
Was vielen Menschen bereits helfen kann:

- tägliche regelmäßige Mahlzeiten statt extremer Fasten Phasen
- möglichst wenig Bildschirmreize am Abend, vermeiden von Blaulicht und Sozial Media
- gedämpftes Licht und mehr Ruhe vor dem Schlafengehen, statt actionreiche oder emotionale Filme schauen.

Denn echter Schlaf bedeutet nicht nur, bewusstlos im Bett zu liegen.

Sondern nachts wirklich regenerieren zu können.

# *SUPPLEMENTE*



**Mehr Supplemente bedeuten nicht automatisch mehr Stabilität.**

Es wird unglaublich viel Geld in Nahrungsergänzung investiert und gleichzeitig spüren man keine echte Veränderung.

Nicht, weil Supplemente grundsätzlich schlecht sind.

Sondern weil ein Körper unter Dauerstress oft gar nicht in der Lage ist, Nährstoffe optimal aufzunehmen und zu verwerten.

Du willst auffüllen, aber dein System ist noch gar nicht aufnahmebereit. oder es wird nicht passend ergänzt oder wahllos kombiniert.

Supplemente können unterstützen.

Aber echte Erfolge entsteht selten durch immer mehr Kapseln, sondern durch ein System, das wieder regulieren kann.

Was dein Körper stattdessen oft braucht:

- gezielte Ergänzung
- Verständnis für die Ursachen
- Unterstützung von Darm & Nervensystem

# *ERNÄHRUNG*



**Dein Körper braucht keine Extreme.**

Er braucht Stabilität.

Viele Menschen versuchen, ihre Beschwerden mit immer neuen Ernährungsregeln zu lösen.

- weniger Gluten
- mehr Fasten.
- noch mehr Verzicht.
- noch „perfekter" essen.

Doch ein dauerhaft gestresstes System reagiert oft empfindlich auf Extreme.

Deshalb geht es häufig nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern deinem Körper wieder mehr Sicherheit, Regelmäßigkeit und Stabilität zu geben.

Oft machen nicht radikale Veränderungen den Unterschied, sondern kleine, konsequente Anpassungen im Alltag.

Zum Beispiel:

- regelmäßiger essen statt lange nichts
- warm frühstücken statt nur Kaffee
- Eiweiß und Fette bewusster kombinieren
- weniger „alles oder nichts"

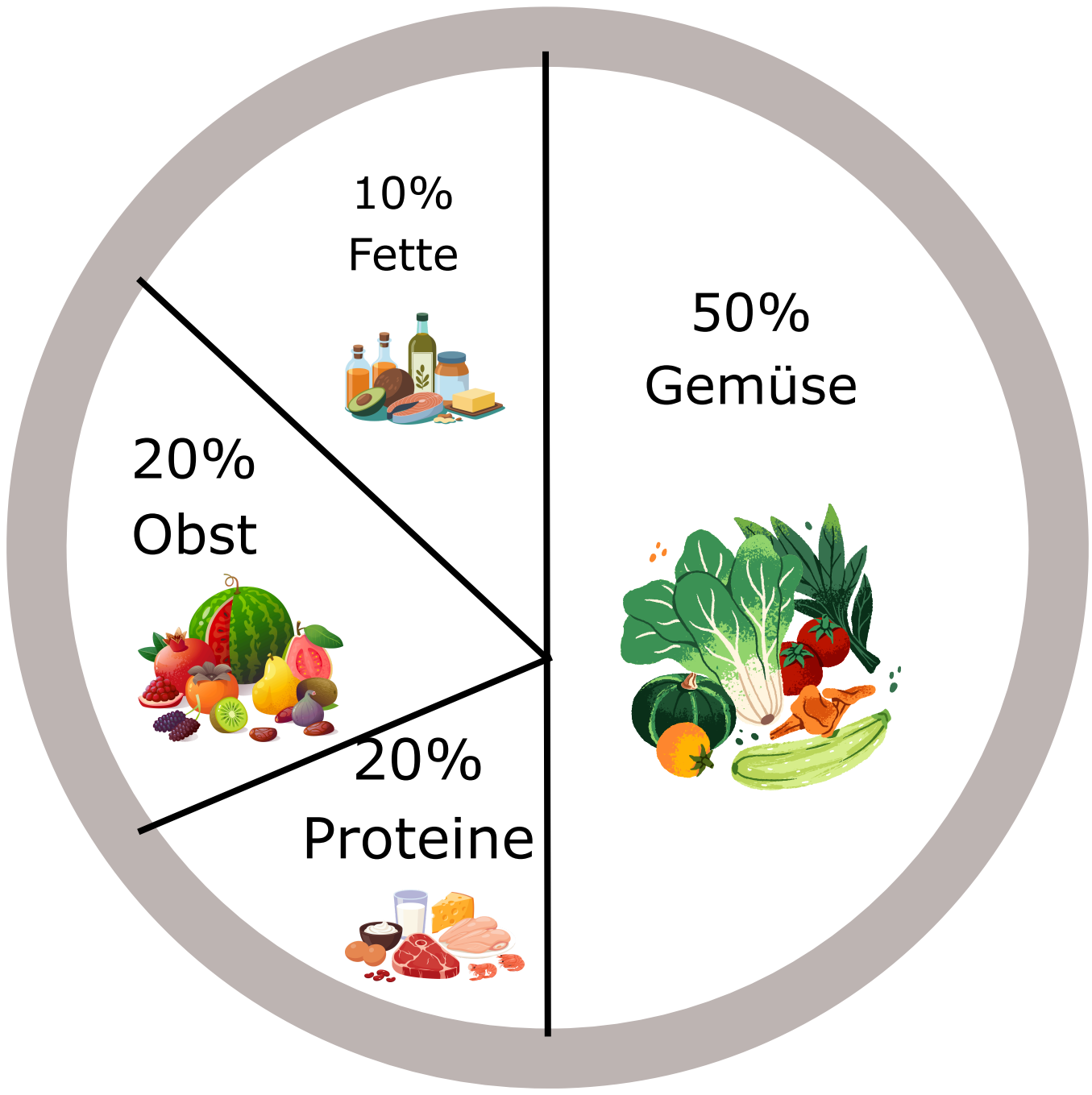
Denn Ernährung sollte deinen Körper entlasten
nicht zusätzlich stressen.

Auf der nächsten Seite findest du den „Goldenen Teller"
sowie einen kleinen Einblick, wie ich Ernährung Schritt für Schritt in meinen Begleitungen aufbaue,

- ohne Druck
- ohne Extreme

und mit dem Ziel, dein System langfristig zu stabilisieren.

# *Der goldene Teller*




**Der Goldene Teller** kombiniert nährstoffreiches

- **Gemüse** (komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine
- **hochwertiges Protein** (Aminosäuren als Bausteine für Haut & Hormone)
- **gesunde Fette** (essenziell für Zellschutz und Hormonbalance).
- **Obst** ergänzt das Ganze in moderater Menge mit natürlichen Fruchtzuckern und Antioxidantien – für Energie und Zellschutz ohne Blutzuckerchaos.



# *Deine Haut ist dein Spiegel*

**Sie zeigt dir, was im inneren statt findet und von außen gebraucht wird.**

Die Haut ist unser größtes und einziges Organ, welches wir von innen und außen pflegen können.

Damit sie strahlen kann, braucht sie nicht nur eine Creme, die sich angenehm anfühlt.

Sie braucht:

- ein gutes Darmmikrobiom
- eine ausgewogene Ernährung
- Vitamine und Mineralstoffe
- eine Pflege, die auf ihr Hautbedürfnis abgestimmt ist
- eine Pflege, die frei von schädlichen Inhaltsstoffen ist
- ein ausgeglichenes und ruhiges Nervensystem
- einen guten Schlaf mit Regeneration
- emotionale Ausgeglichenheit
- das Erkennen der wahren Ursachen für ihre Reaktionen

# *Die THK®-Methode*



## The Healing Key

**All die Symptome haben eins gemeinsam, sie sind oft verbunden mit alten Mustern und Glaubenssätzen.**

Wir können noch so viel auf körperlicher Ebene arbeiten und alles “perfekt” machen, solange wir aber tief verankerte Glaubenssätze in uns haben, wird unser Körper uns immer wieder daran erinnern, dass wir auch emotional heilen dürfen.

Viele meinen, dass Glaubenssätze nur Sache des Denkens sei. Vielmehr ist es aber etwas was sich auch körperlich festsetzt und Einfluss auf unser Nervensystem hat.

Das Besondere an THK- The Healing Key- ist, dass ich nicht nur den Prozess, die tiefen Glaubenssätze zu finden begleite, sondern auch den, die dazugehörigen Emotionen zu finden und aufzulösen.

Damit haben wir die Möglichkeit, unser System neu auf die Dinge auszurichten, die wir brauchen, um geistig und körperlich wieder und Balance zu kommen.



**Vielleicht wird dir gerade zum ersten Mal klar.**

**Dein Körper arbeitet nie gegen dich, er versucht, das System aufrecht zu erhalten.**

Du darfst lernen, deinen Körper zu verstehen und wie du ihm genau die Unterstützung geben kannst, die er braucht.

Genau dabei stehe ich dir zur Seite, mit System, mit Struktur und einem Plan der individuell auf dich, deinen Alltag und deine Bedürfnisse abgestimmt ist.

Mit Wissen, welches ich an dich weitergebe, damit genau weißt, was deinem Körper gut tut.



# *Dein nächster Schritt: Klarheit statt Vermutung*

Buch dir ein unverbindlichen
**Klarheitsgespräch** schauen wir gemeinsam:

- wir schauen uns an, wo du gerade gesundheitlich stehst
- wir sprechen über deine Wünsche und Ziele
- und ob eine strukturierte Begleitung für dich sinnvoll sein könnte

Ohne Druck
Ohne Schnellentscheidung
Sondern mit Ruhe, Ehrlichkeit
und einem klaren Blick auf deine Situation.

**zum Kalender**



## *Mir ist wichtig,*

dass du dich in einer Zusammenarbeit sicher fühlst.

Deshalb bekommst du bei mir keine leeren Versprechen und keine Standardlösungen.

Sondern einen ehrlichen Blick auf deine Situation, strukturierte Begleitung und klare Zusammenhänge.

Wenn ich das Gefühl habe, dass ich dich nicht sinnvoll unterstützen kann, sage ich dir das offen.

Denn echte Veränderung braucht Vertrauen, Ruhe und einen Weg, der wirklich zu dir und deinem System passt.

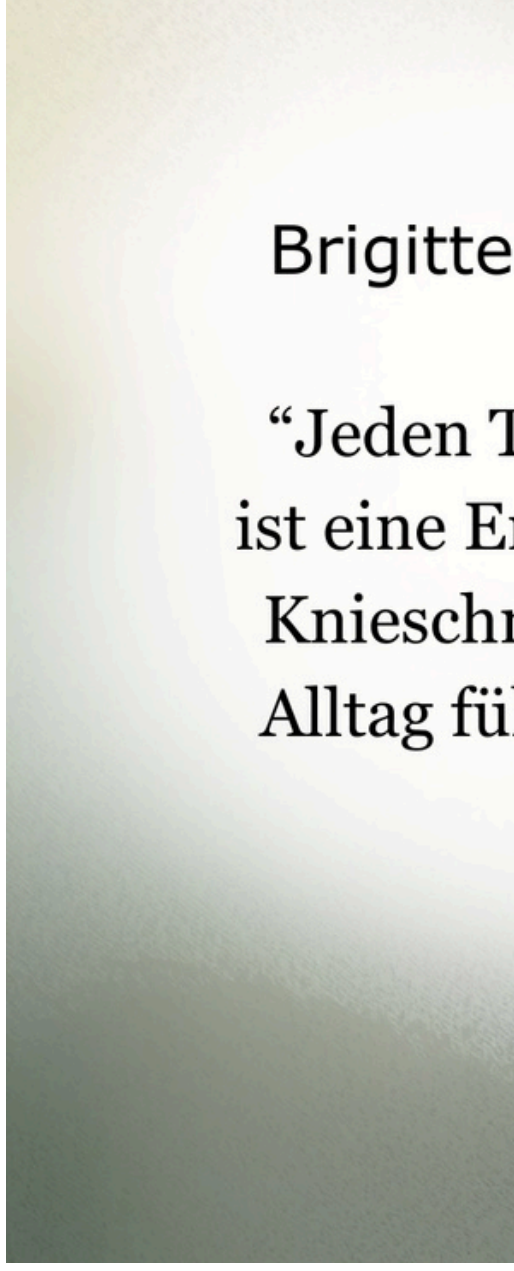
- ohne Druck
- ohne Schnelllösungen
- ohne „höher, schneller, weiter“

Sondern mit Klarheit, Struktur und einem ganzheitlichen Blick auf deinen Körper.

★★★★★

Brigitte Verdauung & Energie

“Jeden Tag zur Toilette zu gehen, ist eine Erleichterung. Selbst meine Knieschmerzen sind besser. Mein Alltag fühlt sich wieder leicht an.“



★★★★★

Anna stand kurz vor dem Burnout

“Ich war kurz vorm Zusammenbruch. Heute lebe ich wieder mit Ruhe, Struktur und Klarheit.“

★★★★★

Katharina litt jahrzentelang an Schuppenflechte

“Ich bin jetzt Symptomfrei und das ganz ohne Schulmedizin und lästige Nebenwirkungen.”




# *Warum ich mit einem erprobten System arbeite*

Viele Menschen kommen mit einer Art
„Tüte voller Gesundheits-Puzzleteile“ zu mir.

Sie haben bereits vieles ausprobiert:

- Ernährung
- Supplemente
- Stressmanagement

oder unterschiedliche Ansätze, und trotzdem fehlt oft ein klarer Zusammenhang.

Genau deshalb arbeite ich nicht mit kurzfristigen Trends,
sondern mit einem ganzheitlichen, strukturierten Ansatz.

Dabei betrachten wir unter anderem:

- Darm & Verdauung
- Nervensystem & Stressregulation
- Schlaf & Energie
- Ernährung & Nährstoffversorgung
- emotionale Muster & innere Belastung

Denn echte Stabilität entsteht selten, wenn nur einzelne Symptome betrachtet werden.

Sondern dann, wenn der Körper als gesamtes System verstanden wird.

Meine Arbeit verbindet fundierte Ursachenanalyse, praktische Alltagstauglichkeit und emotionale Regulationsarbeit, individuell angepasst an den Menschen, der vor mir sitzt.

**zum Kalender**

BARBARA LIPPRANDT

Der Guide dient ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Diagnose, Behandlung oder individuelle therapeutische Beratung.

Die Inhalte stellen kein Heilversprechen dar.
Bei gesundheitlichen Beschwerden oder bestehenden Erkrankungen solltest du medizinische oder therapeutische Fachpersonen hinzuziehen.

Alle Empfehlungen und Impulse dienen der allgemeinen Orientierung und erfolgen in Eigenverantwortung.

Urheberrecht

Alle Text- und Bildinhalte dieses Handouts sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Nutzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung von Barbara Lipprandt nicht gestattet.

NOCH MEHR WERTVOLLEN CONTENT GIBT ES HIER

BARBARA LIPPRANDT
AUF DEM GIRZEN 25A
53343 WACHTBERG
0152/31034763
WWW.BL-TRAUMHAUT.DE