



TOLEROO

FIT DURCH JEDE JAHRESZEIT

5 IMMUN-BOOSTER
REZEPTE UND
EINKAUFLISTE

Für starke Abwehrkräfte

Autorin: Antonie Binderer

DON'T WORRY - EAT HAPPY
MIT TOLEROO





Meine Geschichte **Vom Ärztemarathon zu Lebensqualität**

Früher war Essen für mich Lebensfreude – bis mit 27 plötzlich Schmerzen, Unverträglichkeiten und ständige Erschöpfung alles veränderten. Irgendwann vertrug ich nur noch 10 Lebensmittel.

In den nächsten Jahren sah ich 30 verschiedene Ärzte (ja, dreißig). Gab über 15.000€ für Tests, Termine und Behandlungen aus. Nichts half dauerhaft.

Der Durchbruch kam, als ich die Darm-Hirn-Achse verstand. Mir wurde klar: Mein Bauch reagierte nicht nur aufs Essen, sondern auf mein angespanntes Nervensystem. Als ich anfang, beides gemeinsam zu behandeln, änderte sich alles.

Heute bin ich zu 95% beschwerdefrei – ohne Diäten, ohne Medikamente, ohne dass Gesundheit mein Vollzeitjob wurde. Ich esse wieder, worauf ich Lust habe, und lebe wieder mit Leichtigkeit.

Seit 2021 teile ich mein Wissen mit über 30.000 Menschen online und habe in zahlreichen 1:1-Coachings Betroffenen geholfen. Mein Ansatz kombiniert 4 Jahre Erfahrung mit alltagstauglichem Wissen über Ernährung, Körper & Psyche.

Antonie

Antonie, Gründerin von Toleroo

don't worry, eat happy!



Checkliste – diese Mittelchen können laut Studien effektiv bei Erkältungen helfen



Zink Lutschtabletten:

Hohe Dosen mit > 75 mg/Tag als Zink-Acetat oder -Gluconat, können die Dauer um ca. 2,4 Tage verkürzen. Die Einnahme kann jedoch mit nicht-schwerwiegenden Nebenwirkungen wie Magenbeschwerden verbunden sein und sollte innerhalb der ersten 24h nach Symptombeginn erfolgen.



Schwarzer Holunderbeeren-Extrakt:

Kann die Dauer bis zu 4 Tage verkürzen. Flavonoide blockieren die Anheftung von Influenza-Viren an Zellen und Anthocyane aktivieren das Immunsystem.
Einnahme: Kapseln, Lutschtabletten, Tees.
Wichtig: niemals roh verzehren (giftig).



Pelargonium sidoides (Umckaloabo):

Dieser Extrakt kann helfen, die Symptome einer akuten Bronchitis oder Nasennebenhöhlenentzündung zu mildern.
Wirkung: Er erschwert Viren und Bakterien die Anheftung an die Rezeptoren der Wirtszellen und regt die Abwehrzellen an, immununterstützende Botenstoffe zu produzieren.

Checkliste – diese Mittelchen können laut Studien effektiv bei Erkältungen helfen



Zucker-Reduktion:

Wenn du Zucker isst, ist dein Immunsystem mit dem Zucker und den dadurch entstehenden Entzündungen beschäftigt, anstatt seine volle Energie in den Kampf gegen die Erkältungsviren zu stecken.



Nasenspülungen mit Salzlösung:

Eine hypertonische Meersalzlösung (angereichert mit Eukalyptus und Hyaluronsäure) steigerte in einer In-vitro-Studie die Selbstreinigung der Nasenschleimhaut um das 2,5-Fache. Dies kann effektiv bei der Abschwellung und Reinigung der Atemwege helfen.



Vitamin C (präventiv eingenommen):

Studie: ≥ 200 mg/Tag, kann bei Erwachsenen die Erkältung um ca. 0,5-1 Tag, bei Kindern 1-2 Tage verkürzen.

Wichtig: akut eingenommen hat es kaum Effekte. Regelmäßige Einnahme VOR der Erkältung nötig.



Vitamin D (präventiv eingenommen):

Eine Meta-Analyse zeigt, dass eine Supplementierung mit Vitamin D das Risiko für akute Atemwegsinfektionen reduziert. Auch kann es die Dauer der Symptome um etwa 6 % verkürzen. Ein Vitamin-D-Mangel ist signifikant mit einer erhöhten Anfälligkeit für Virusinfektionen verbunden.

25 weitere Maßnahmen, die helfen können



Lebensstil:

- Reguliertes Nervensystem
- Ausruhen & Bettruhe akzeptieren
- Positive Gedanken (Placebo-Effekt nutzen)
- Lange Spaziergänge, warm eingepackt
- Regelmäßig lüften
- Darmfreundliche, antientzündliche Ernährung

Supplemente:



- Omega-3-Fettsäuren
- Kurkuma (Curcumin)
- Vitamin D präventiv eingenommen
- Probiotika (Lactobacillus/Bifidobacterium)
- Quercetin



Weitere Hausmittel / praktische Tipps:

- Gurgeln mit Kräutermischungen
- Ingwer-Kurkuma-Zitronen-Getränk
- Hühnersuppe
- Viel Trinken (Wasser/ungesüßter Kräutertee)
- Manukka Honig (hoher MGO-Gehalt)
- Apfelessig
- Luftbefeuchter
- Infrarotlicht
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Nasennebenhöhlenmassage bzw. klopfen
- Weitere Gewürze (Thymian, Nelke, Ingwer, Salbei, Pfefferminze, Zimt)
- Kiwi
- Inhalieren oder Gesichtsdampfbad



Ingwer-Limonade

🍷 Gläser
🕒 15 Minuten

ZUTATEN

Für den Ingwersirup:

- 1 Zehe Ingwer (Größe entspricht ca. einem Daumen)
- Saft von 2 Zitronen
- Saft von 2 Orangen
- 1 Flasche Wasser mit Kohlensäure
- 4 EL (Manuka) Honig

Für Variante 1) Ingwerlimonade:

- 2 Handvoll frische Himbeeren oder die Hälfte an Erdbeeren
- 5 Pfefferminzblätter oder Basilikumblätter
- 1 Prise Kurkuma, gemahlen (optional)

Für Variante 2) Ingwertee:

- heißes Wasser (< 60 Grad)

ZUBEREITUNG

1. Ingwer vorbereiten:

- Ingwer mit einem kleinen Löffel schälen.

2. Ingwersirup herstellen:

- Ingwer zusammen mit dem Saft der Zitronen und dem Saft der Orange (wichtig: Kerne entfernen, sonst wird das Getränk bitter) pürieren. Optionaler Schritt: Durch ein Sieb den Saft abseihen.
- Honig unterrühren.
- Den Ingwer-,Sirup“ in einen verschlossenen Behälter füllen und in den Kühlschrank stellen.

3. Limonade zubereiten:

- Himbeeren/Erdbeeren in die Gläser geben und mit einer Gabel zerdrücken, anschließend portionsweise Ingwersirup in einem Glas mit Sprudelwasser (wer von Sprudelwasser Blähbauch bekommt kann auch mit heißem Wasser aufgießen) oder Zitronen-Sprudel-Wasser aufgießen.

4. Servieren:

- Mit Zutaten aus der Garnitur der Wahl servieren: Pfefferminz- oder Basilikumblätter, Kurkumascheiben, mehr frischen Himbeeren oder Erdbeeren, und bei Bedarf mehr Süße und Eiswürfel.

Gesundheitliche Vorteile

Ingwer-Limonade

01

Zitronen & Orangen – Vitamin C-

Kick: Saft von Zitronen und Orangen, der dir eine ordentliche Portion Vitamin C liefert. Dieses Vitamin ist ein wahrer Booster für dein Immunsystem und hilft, Entzündungen im Körper zu bekämpfen.

02

Ingwer – Der wahre Held: Die Gingerole im Ingwer wirken entzündungshemmend und bringen eine angenehme Wärme, die Körper und Geist gut tut.

03

Kurkuma – Goldener Schutz:

Wenn du willst, kannst du Kurkuma hinzufügen. Dieses goldene Gewürz bringt auch antioxidative und entgiftende Eigenschaften mit, die deinem Körper gut tun. Gerichte mit Pfeffer und Öl verstärken seine Wirkung.

04

Powerbeeren – Süß & schützend:

Die Himbeeren und Erdbeeren fügen nicht nur eine süße Note hinzu, sondern sind vollgepackt mit Antioxidantien. Diese kleinen Powerbeeren wirken als natürliche Verteidigung gegen Entzündungen und schmecken herrlich fruchtig.

05

Manuka-Honig ist nicht nur ein süßer Genuss, sondern auch ein kraftvoller Unterstützer für dein Immunsystem und hilft, unliebsame Keime abzuwehren.

06

Gesunder Genuss: Die Ingwer-Limonade ist nicht nur ein erfrischendes Getränk, sondern auch ein echtes Powerpaket für deine Gesundheit!

Blaubeer-Smoothie

🍴 2-3 Gläser
🕒 10 Minuten

ZUTATEN

- 260 g Heidelbeeren (gefroren)
- 130 g Himbeeren (gefroren)
- 1 Banane (ideal: in Stücken eingefroren)
- 1 EL Chiasamen (in Wasser kurz quellen lassen. Wer Chiasamen nicht verträgt, wählt Leinsamengrün als Alternative)
- 3 EL Joghurt (Tauschzutat: Kokosjoghurt oder 1 EL Avocado)
- 350 ml Pflanzenmilch
- Proteinpulver (ungesüßtes, clean)

Optionale Zutaten für mehr Nährstoff-Power:

Spinat, zarte Haferflocken, Hanfsamen, Omega-3-Öl aus Algen, Kollagen, L-Glutamin



ZUBEREITUNG

1. **Haferflocken vorbereiten (optional):** Haferflocken mindestens 30 Minuten (oder über Nacht) in der doppelten Menge Wasser einweichen. Danach das Einweichwasser abgießen.
2. **Chiasamen quellen lassen:** Chiasamen in der pflanzlichen Milch mindestens 10 Minuten quellen lassen.
3. **Beeren erwärmen (optional):** Heidelbeeren, Himbeeren und die eingeweichten Haferflocken kurz in einer Pfanne erhitzen. Dadurch werden sie leichter verdaulich. Anschließend etwas abkühlen lassen.
4. **Alles mixen:** Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Für einen kälteren Smoothie optional 1-2 Eiswürfel mitmixen.
5. **Nach Belieben süßen:** Wer es noch süßer mag, kann optional noch Datteln, Honig, zusätzliche Banane oder 1-2 Stückchen Schokolade vor dem Mixen hinzufügen.

Tipps zur Verdauung: Smoothies bitte nicht hastig, sondern langsam trinken und jeden Schluck „kauen“. So starten die Speichelenzyme schon im Mund mit der Verdauung – das erleichtert die Nährstoffaufnahme und schont den Magen.

***Warum Haferflocken einweichen?** Durch das Einweichen sinkt der Gehalt an Phytinsäure – einem Stoff, der Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Zink und Kalium bindet. So kann dein Körper sie besser aufnehmen.

Gesundheitliche Vorteile

Blaubeer-Smoothie

01

Powerstart mit Blaubeeren & Himbeeren:

Die Beeren sind reich an Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und deine Haut frisch und gesund aussehen lassen können.

02

Chiasamen – Die Sattmacher:

Sie liefern Ballaststoffe, gesunde Fette und Proteine, können deinen Blutzucker stabilisieren und halten dich länger satt.

03

Haferflocken – Energie-Booster:

Die enthaltenen Ballaststoffe stabilisieren den Blutzuckerspiegel und die komplexen Kohlenhydrate sorgen für nachhaltige Energie.

04

Joghurt – Für die gesunde Verdauung:

Mit probiotischen Bakterien unterstützt er deine Darmgesundheit und liefert Proteine für langanhaltende Sättigung.

05

Leinöl – Omega-3-Kraftpaket:

Reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, stärkt es deine Immunabwehr und kann helfen, Entzündungen zu reduzieren.

06

Der perfekte Begleiter:

Genieße diesen Smoothie als idealen Start in den Tag oder als gesunden Snack für mehr Energie und Wohlbefinden zwischendurch.



Kürbiscurry

 1 Pfanne
 30 Minuten

ZUTATEN

- 320 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g Kokosmilch
- 100g Kichererbsen
- 1 rote Zwiebel
- ½ Chilischote (entkernt)
- 100 g Blattspinat
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 getr. TL Currypulver
- 1 getr. TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 getr. TL Paprika
- Salz und Pfeffer

Beilage:

- 100 g Reis

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Kürbis waschen und entkernen. In kleine Stücke schneiden. Kichererbsen waschen und absieben und Petersilie ebenfalls waschen und dann fein hacken.
2. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Chilischote fein hacken und entkernen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit der Chili und dem Kreuzkümmel andünsten. Jetzt den Kürbis hinzugeben und dann mit der Kokosmilch ablöschen.
4. Kichererbsen, Blattspinat, Petersilie und alle restlichen Gewürze zu der Kokosmilch geben und 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Mit Basmati Reis servieren und genießen.

Gesundheitliche Vorteile

Kürbiscurry

01

Hokkaido-Kürbis - reich an Beta-Carotin

Der Hokkaido-Kürbis ist reich an Beta-Carotin. Dieses starke Antioxidans bekämpft freie Radikale im Körper und kann Entzündungen erheblich lindern.

02

Kokosmilch - ein gesunder Fettlieferant

Die Kokosmilch liefert gesunde Fette mit antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Diese Fette sind wichtig, um den Körper zu stärken und ihm bei der Bekämpfung von Entzündungen zu helfen.

03

Kichererbsen - starker Proteinlieferant

Kichererbsen sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe und pflanzliches Protein. Sie fördern die Darmgesundheit und sorgen dafür, dass du dich satt und zufrieden fühlst.

04

Rote Zwiebeln – ein starkes Antioxidans

Rote Zwiebeln enthalten Quercetin, ein Antioxidans, das oxidativen Stress mindert und Entzündungen bekämpft. So tragen sie zur Linderung von Entzündungen im Körper bei.

05

Chilischote - ein Entzündungshemmer

Die Chilischote enthält das sogenannte Capsaicin, das nachweislich entzündungshemmend wirkt und Schmerzen lindern kann, die oft mit Entzündungen einhergehen.

06

Blattspinat - voll mit Antioxidantien

Blattspinat ist eine wunderbare Ergänzung, die eine Fülle von Antioxidantien bietet, darunter Vitamin C und E. Diese Vitamine helfen, entzündliche Prozesse im Körper zu bremsen und unterstützen deine Gesundheit.



Rote-Bete-Apfel-Salat mit Feta

 2 Portionen
 50 Minuten

ZUTATEN

- 450g Rote Bete, frisch (oder torgegarte, vakuumwerte - etwas weniger davon)
- 1 Apfel (alternativ: 1 Packung Granatapfelkerne)
- 1 TL Apfelessig
- 1 Frühlingszwiebel (optional nur der grüne Teil), Tauschzutat Schalotte
- 1 Handvoll Fetakäse, zerbröselt
- 2 EL Pinienkerne (alternativ: Walnüsse)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 3/4 TL Salz
- 2 TL Honig
- Prise Salz
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Senf (optional)
- 3 EL Kichererbsen (optional)



Rote-Bete-Apfel-Salat mit Feta

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete kochen: Waschen, schälen und mit Wasser, etwas Salz und Apfelessig ca. 35–45 Min. weich kochen.
2. Parallel Zutaten vorbereiten:
 - a. Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten.
 - b. Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden (ca. 1–2 cm)
 - c. Frühlingszwiebel / Schalotte in feine Ringe schneiden.
3. Alles vermengen: In einer Salatschüssel Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Salz & Pfeffer und wahlweise etwas Senf verrühren. In der gleichen Schüssel alle anderen Zutaten unterheben.
4. Rote Bete hinzugeben: Nach dem Kochen abgießen, abkühlen, ggf. schälen, in gleiche Würfel wie die Äpfel schneiden. In die Schüssel geben und gut vermengen. Tipp: Handschuhe tragen gegen Verfärbungen.
5. Optional, aber empfohlen – Salat ziehen lassen: Mind 20 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.
6. Servieren: Mit zerbröseltem Feta toppen. Optional nachsalzen oder -pfeffern.

Tipp: Je länger der Salat zieht, desto besser schmeckt er. Am nächsten Tag ist er noch aromatischer!

Gesundheitliche Vorteile

Rote Bete Salat

01

Rote Beete – Farbintensiver Entzündungshemmer:

Das enthaltene Betanin ist ein kleines Wunderwerk. Es kann oxidativen Stress reduzieren und Entzündungen bekämpfen, wodurch es deine allgemeine Gesundheit und dein Wohlbefinden fördern kann.

02

Frühlingszwiebeln – Antioxidantien-Kraftpakete:

Reich an Quercetin und Vitamin C, helfen sie, oxidativem Stress entgegenzuwirken, der oft mit Entzündungen und chronischen Krankheiten verbunden ist.

03

Walnüsse – Omega-3-Power:

Die gesunden Fette in Walnüssen (oder Kürbiskernen/Pinienkernen) stärken dein Immunsystem und können helfen, Entzündungen effektiv zu bekämpfen.

04

Fetakäse – Für einen gesunden Darm:

Der Fetakäse liefert wertvolles Kalzium und Probiotika, die die Darmgesundheit fördern – und ein gesunder Darm ist entscheidend für die Regulierung von Entzündungen.

05

Petersilie – Vitaminreiche Unterstützung:

Vollgepackt mit Vitamin K, C und A sowie Eisen und Kalium, schützt Petersilie deinen Körper mit Antioxidantien und gilt als entzündungshemmend.

06

Apfel – Süßer Radikalfänger:

Ob Apfel oder Granatapfel, beide liefern Antioxidantien wie Polyphenole, die freie Radikale neutralisieren und entzündungshemmend wirken.



Marinierter Grünkohl mit Süßkartoffel



1 Portion
40 Minuten

ZUTATEN

Für das Ofengemüse:

- 55 g Fenchel (ca. 1/2 Fenchel)
- 170 g Süßkartoffel (Tauschzutat: Pastinake)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 gute Prise weißer Pfeffer

Für den Grünkohl:

- 90 g Grünkohl (Tauschzutat: Feldsalat)
- 1 TL Olivenöl

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Limette, frisch gepresst (nur wenn verträglich trotz HIT)
- 1 TL Sesammus (Tauschzutat: Mandelmus)
- ¼ TL Salz
- 1 Prise weißen Pfeffer
- 1 TL Honig

Topping:

- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 15 g Granatapfelkerne (Tauschzutat: Cranberry)



ZUBEREITUNG

1. Backofen vorheizen: Auf 160 °C Umluft. Backblech herausnehmen und mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse vorbereiten:
 - Süßkartoffel schälen und mit dem Messer diagonal in dünne Scheiben schneiden.
 - Fenchel ebenfalls in längliche Scheiben schneiden, Stängel wegschneiden.
 - Gemüse auf dem Blech verteilen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
3. Backen: Für ca. 20–30 Minuten im Ofen garen, bis das Gemüse weich ist.
4. Grünkohl vorbereiten: Waschen, harte Strunkteile entfernen, in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit etwas Olivenöl 1–2 Minuten kräftig kneten, bis er weicher wird.
5. Dressing anrühren: Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel vermengen.
6. Anrichten und garnieren: Grünkohl auf Tellern verteilen, mit Ofengemüse belegen, Dressing darübergießen. Mit Sonnenblumenkernen und Granatapfelkernen bestreuen – und genießen!

Gesundheitliche Vorteile

Marinierter Grünkohl mit Süßkartoffel

01

Grünkohl - ein Superfood

Grünkohl ist ein echtes Superfood, das mit Antioxidantien wie Vitamin C und K sowie entzündungshemmenden Polyphenolen vollgepackt ist. Diese Nährstoffe schützen deine Zellen vor oxidativem Stress und helfen, entzündliche Prozesse im Körper zu regulieren.

02

Sesammus - Herz-Kreislauf-Stärker

Ein Löffel Sesammus oder Mandelmus bringt gesunde Fette und Antioxidantien ins Spiel, die nicht nur dein Herz-Kreislauf-System schützen, sondern auch Entzündungen bekämpfen.

03

Fenchel - ein wahrer Immunstärker

Fenchel mit seinem ätherischen Öl Anethol und Vitamin C stärkt das Immunsystem und hilft, Entzündungen zu reduzieren.

04

Sonnenblumenkerne - Radikalfänger

Sonnenblumenkerne enthalten hohe Mengen an Vitamin E, das hilft, die Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen und somit Zellschäden und chronischen Erkrankungen vorzubeugen.

05

Perfekt als Topping:

Granatapfelkerne sind vollgepackt mit Polyphenolen, die starke entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Wenn du lieber Cranberries verwendest, kannst du dich auch über deren entzündungshemmende Eigenschaften freuen.

06

Süßkartoffeln - Vitamin A-Bombe

Die Süßkartoffeln sind reich an Beta-Carotin, das in Vitamin A umgewandelt wird – ein starkes Antioxidans, das entzündlichen Reaktionen entgegenwirkt.

Einkaufsliste – 10 immunstärkende Lebensmittel



Probiotische Lebensmittel (zum Beispiel Joghurt)



Kohlgemüse (z.B. Grünkohl)



Ingwer



Kurkuma



Walnüsse, Kürbiskerne, Mandeln



Leinöl (oder Kürbiskernöl, Omega-3-Öl)



Hokkaido-Kürbis



Zwiebeln



Knoblauch



Beeren (oder Apfel, Granatapfel)

Dein Bauch rebelliert – **und deine Gedanken kreisen ständig darum?**

**Der ganzheitliche Weg zu einem ruhigen Bauch
und mehr Leichtigkeit im Alltag**

Entdecke auf den folgenden Seiten, warum Ernährung allein oft nicht reicht
– und was dir wirklich hilft, wenn dein Bauch immer wieder Probleme
macht.

Kennst du das auch?

- **Schon beim Aufwachen überlegst du: Was kann ich heute überhaupt essen?** Die Lieblingsjeans passt längst nicht mehr, aber Schonkost wie weißer Reis macht dich auch nicht glücklich.
- **Gedankenkarussell ohne Ende:** Abschalten? Fehlanzeige. Dein Kopf läuft im Dauermodus – und dein Bauch spürt es sofort. Blähungen, Krämpfe, Unwohlsein.
- **Diese lähmende Erschöpfung:** Während du alles für andere gibst, Arbeit, Studium, Familie – vergisst du das Wichtigste: Dich selbst.
- **Google-Chaos statt Klarheit:** Du hast dich durch unzählige widersprüchliche Online-Tipps gekämpft... und fühlst dich verwirrter als vorher.

Ich kenne das Gefühl nur zu gut. Jahrelang dachte ich, die perfekte Ernährung wäre der Schlüssel. Doch die Symptome kamen immer wieder. Irgendwann vertrug ich nur noch 10 Lebensmittel.

Die Verbindung, die alles erklärt:

Der Stress-Darm-Kreislauf

Dein Darm und dein Gehirn kommunizieren den ganzen Tag miteinander über die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Wenn du gestresst bist, unter Druck stehst oder dir Sorgen machst, sendet dein Gehirn sofort ein Alarmsignal in den Bauch:

"Hier stimmt was nicht! Verdauung auf Sparflamme setzen!"

Die Verdauung wird träge, der Darm empfindlich – und du fühlst dich erschöpft und ausgelaugt.

Aber weißt du was? Beruhigst du dein Nervensystem, entspannt sich auch dein Bauch.

Der entscheidende Unterschied zu Diäten und Probiotika: Sie können zwar helfen, aber wenn die Beschwerden immer wieder kommen, liegt es oft daran, dass der Stress-Auslöser ignoriert wird.

Der Schlüssel ist, beides gemeinsam anzugehen: Den Stress UND die Ernährung.



Stell dir deinen Körper wie eine *Pflanze* vor...

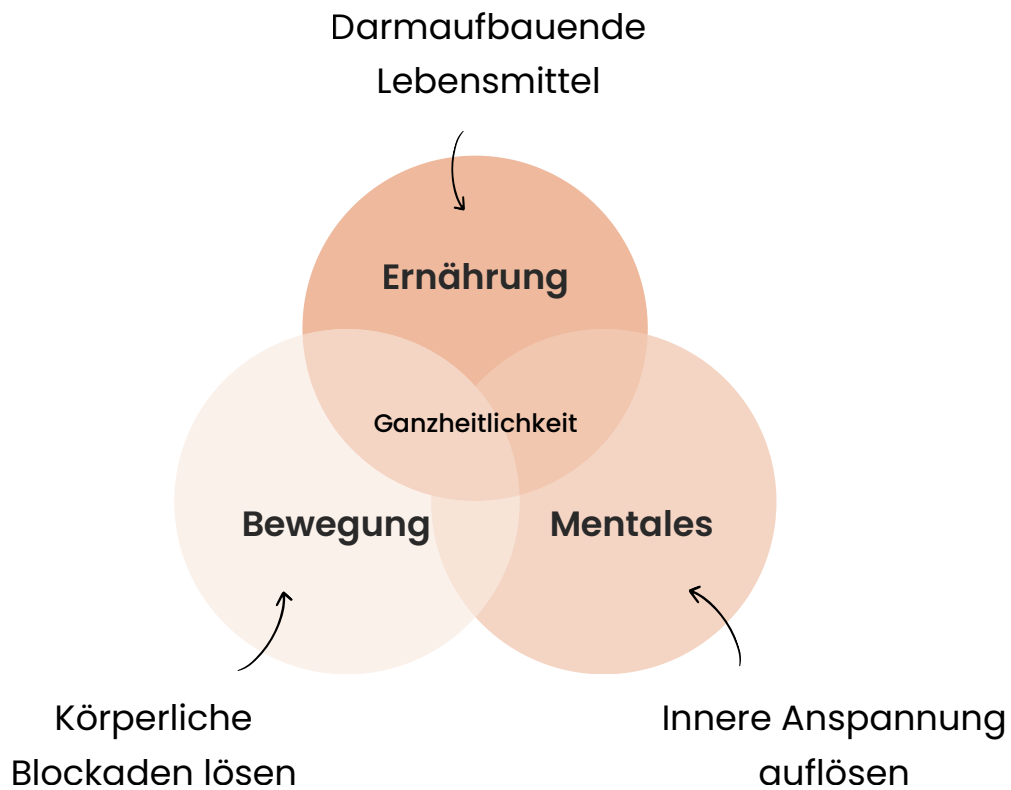


→ Du gießt **sie regelmäßig**
(gesunde Ernährung)

→ Doch wenn sie im **Dunkeln**
steht und die **Erde**
ausgelaugt ist, wird sie
trotzdem **nicht gedeihen**.

Genauso ist es mit deinem Körper: Du brauchst Ernährung, Bewegung
und mentale Balance für ein **gesundes, glückliches Leben**.

Die 3 Säulen für einen *ruhigen Bauch:*



- 1. Ernährung:** Eine darmfreundliche Ernährung stärkt dein Immunsystem, fördert die Verdauung und sorgt für mehr Energie.
- 2. Körperliche Blockaden:** Durch gezielte Übungen lassen sich körperliche Blockaden und Verspannungen lösen, wodurch die Verdauung verbessert werden kann.
- 3. Mentales:** Stress, Gedankenkarussell und innere Unruhe beeinflussen deine Verdauung. Durch Achtsamkeit und einfache Übung findest du zu mentaler Balance.

3 Sofort-Tipps für mehr Ruhe im Bauch (Dauer: nur 3 Min)

- 1. Ernährungstipp: Warmes Wasser am Morgen (1 Minute)**
Trinke direkt nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser (nicht eiskalt!). Warum das hilft: Aktiviert sanft die Verdauung, spült Giftstoffe aus und bereitet den Darm auf den Tag vor.
-

- 2. Körperliche Blockaden Tipp: Mit dem Bauchnabel liegende 8-er kreisen (3 Minuten)** – in, kreisenden Bewegungen. Stell dir vor, du hättest an deinem Bauchnabel einen Stift und versuchst damit, eine liegende Acht auf einer Wand aufzumalen. Warum das hilft: Fördert die Darmbewegung (Peristaltik), kann Blockaden und Blähungen reduzieren.
-

- 3. Mentale Balance Tipp: Die 4-4-8 Atemübung (2 Minuten)**
Atme durch die Nase ein und zähle bis 4. Halte den Atem für 4 Sekunden. Atme durch den Mund aus und zähle bis 8. Wiederhole 3-4 Mal. Warum das hilft: Aktiviert den Parasympathikus ("Ruhe-Nerv") und signalisiert deinem Darm: "Alles gut, du kannst entspannen."

Was, wenn sich gesund leben *leicht* anfühlen darf?

Stell dir vor, wie es sich anfühlen würde, wenn...

- ✓ Du **morgens mit Energie und klarem Kopf** aufwachst – statt müde und vernebelt
- ✓ Du dein Essen **ohne Angst vor Blähbauch** genießt
- ✓ Du **spontan Ja sagen** kannst zum Restaurantbesuch oder Grillfest
- ✓ Du deinem Körper wieder **vertraust**, statt gegen ihn zu kämpfen
- ✓ Du dich **leicht, frei und selbstbestimmt** fühlst

Das ist keine Utopie. Das ist möglich, wenn du deine Gesundheit selbst in die Hand nimmst.



**In der Toleroo Academy zeige ich dir,
wie Ernährung, Achtsamkeit und
Bewegung in nur 10 Minuten pro Tag
in deinen Alltag passen – einfach,
praktisch und ohne Überforderung.**

Toleroo Academy



Dein **Wohlfühl-Ort**, an dem du in nur **10 Minuten** am Tag **Energie tankst**, **innere Ruhe** findest und dein **Bauchgefühl** spürbar **stärkst**.

- ✓ **250+ Gerichte, die auch deiner Familie schmecken:** Schnelle Lieblingsrezepte mit Tauschzutaten bei Unverträglichkeiten – inkl. Einkaufsliste & Express-Meal-Plans
- ✓ **Dein persönlicher Gesundheits-Fahrplan**
Selbsttest mit individuellen Empfehlungen für deinen Alltag, damit du endlich Klarheit hast, was du für Besserung tun kannst.
- ✓ **Programme mit Schritt-für-Schritt-Anleitung**
Struktur statt Google-Chaos: Was zuerst? Was dann? Was weglassen? Mit Experten-Miniprogrammen und Q&As bleibst du motiviert dran.
- ✓ **25+ Sofort-Helfer bei Stress oder Unruhe**
Kurze Entspannungsübungen (2-10 Min) – machbar nach Meetings, in der Mittagspause oder auf der Couch.
- ✓ **Ein Programm, das mit dir wächst**
Monatlich neue Inhalte – frische Rezepte, neue Übungen, spannende Experten-Miniprogramme. Immer was zu entdecken.
- ✓ **BONUS Mini-Programme**
Rund um Darmgesundheit, Zucker-Balance, Nervensystem-Reset und Achtsamkeit.

Kund*innen Feedbacks

Glückliche Kund*innen, die für ihre Gesundheit losgegangen sind und heute nicht nur beschwerdefreier, sondern auch glücklicher leben.



Cora Hajszan

Ich kann mich nicht erinnern, wann ich meine letzte Histaminreaktion hatte. Mein Vertrauen in meinen Körper ist zurück und heute bin ich deutlich beschwerdefreier.



Tina M.

Alle Symptome haben sich deutlich verbessert. Der Glaube an Heilung ist wieder gestärkt und mein Essverhalten ist entspannter. Öfter vertrage ich Milchprodukte.



Linda W.

Meine Beschwerden sind fast weg. Ich genieße wieder viele Lebensmittel auswärts und erlebe entspannte Tage am See, im Urlaub und auf Feiern.

Raus aus dem Dauerstress. Rein ins gute Bauchgefühl.

Ein Leben voller Energie, Balance und
Leichtigkeit ist möglich – und es beginnt hier.



Die Academy hilft dir, deinen Körper ganzheitlich zu verstehen und neue, leichte Tipps für deinen Alltag zu etablieren – ab 10 Minuten am Tag!

Zur Toleroo Academy

✓ 14 Tage risikofrei testen ·
Geld-zurück-Garantie, falls du nicht begeistert bist

Unverträglichkeiten, Blähbauch & Gedankenkreisen?
Sag hallo zu Genuss ohne schlechtes Gewissen

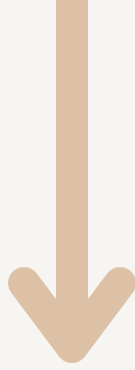
Toleroo Academy

**Verstehe deinen Körper in 4 Wochen.
Beruhige deinen Bauch und spüre mehr Leichtigkeit im
Alltag – ganz ohne Ernährungsstress.**



Zur Toleroo Academy

✓ 14 Tage risikofrei testen ·
Geld-zurück-Garantie, falls du nicht begeistert bist



Du willst mehr?

Wenn du Fragen hast oder Inspiration auf deiner Gesundheitsreise suchst, dann folge mir auf Instagram, schau auf meine Website oder schreib mir eine E-Mail mit deinem Anliegen.



Kontakt:



www.toleroo.de



[Antonie.Isabella](https://www.instagram.com/Antonie.Isabella)



hallo@toleroo.de

Copyright

Hinweis

Urheberrechtshinweise

Der gesamte Inhalt dieses Dokuments ist urheberrechtlich geschützt. Das gesamte Werk darf nicht ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Toleroo weder als Ganzes noch in Teilen vervielfältigt, bearbeitet, verbreitet, verändert oder kopiert werden. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses E-Book ist eine Rezeptsammlung und keine Garantie für Erfolge. Des Weiteren enthält das E-Book Empfehlungen für Lebensmittel u. ä., für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird. Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses E-Book wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder qualifizierten Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Leser des E-Books, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus diesem E-Book lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems. Indem Sie sich entscheiden, die auf der www.toleroo.de – Website und in diesem E-Book enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.