

# Top 11 Karenz Tipps

A green hexagon containing the text 'the goal' in a bold, black, sans-serif font.

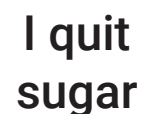
Das primäre Ziel in der Karenzphase ist den Darm zur Ruhe zu bringen. Wenn der Darm über einen längeren Zeitraum besonderen Belastungen ausgesetzt wird, kann es zu chronischen Problemen führen. Ein kranker oder geschwächter Darm ist oft Auslöser für viele Folgekrankheiten. Ein gesunder Darm ist daher auch die Basis für einen gesunden Körper.

Eine Karenz ist in der Durchführung oft nicht einfach. Die ständige Erinnerung daran warum man die Karenz durchführt ist wichtig um auch in schwierigen Zeiten die Diät nach Plan zu verfolgen.

A green hexagon containing the text 'reason why' in a bold, black, sans-serif font.A green hexagon containing the text 'no fructose' in a bold, black, sans-serif font.

Bei einer Fructoseintoleranz muss Fructose in der Karenzzeit unbedingt gemieden werden. Ohne Ausnahmen.

Auch wenn es viele verträgliche Zuckerformen gibt (Glukose, Getreidezucker, Laktosezucker, etc.) sollte in der Karenz generell so wenig Zucker wie möglich verwendet werden.

A green hexagon containing the text 'I quit sugar' in a bold, black, sans-serif font.A green hexagon containing the text 'clean & single' in a bold, black, sans-serif font.

Wir sind es gewöhnt bei einer Mahlzeit bis zu 10 verschiedene Zutaten zu essen. In der Karenzzeit empfiehlt es sich jedoch so wenig verschiedene Zutaten wie möglich auf einmal zu sich zu nehmen (2-4) damit im Nachhinein anhand der Symptome die Lebensmittel die nicht gut vertragen werden sofort identifiziert werden können.

## Top 11 Karenz Tipps



### stay dry

Meide Saucen, Dressings, Essig, Ketchup oder ähnliches. Man kann beinahe davon ausgehen, dass diese zum einen Zucker enthalten und zum anderen mit chemischen Zusatzstoffen ergänzt wurden. Iss daher alles so trocken wie möglich, auch wenn es am Anfang sehr ungewohnt ist. Dein Darm wird es dir danken.

Gewürze sind für den Darm wohltuend und schädlich zugleich. Meide Zwiebel, Knoblauch und alle weiteren Gewürze die Fruktane beinhalten. Verfeinere deine Gerichte dafür mit Oregano, Rosmarin, Basilikum, Kreuzkümmel und Kurkuma.



### healthy spices




### clear & liquid

Trinke in der Karenzzeit hauptsächlich Wasser und Tee. Beim Tee ebenfalls auf wohltuende und natürliche Sorten achten, sowie den Teebeutel etwas früher als empfohlen aus dem heißen Wasser geben. Kaffee ist in Maßen auch erlaubt.

Ausreichend Bewegung ist wichtig für einen gesunden Körper. Gleichzeitig benötigt der Körper aber auch genügend Ruhephasen und Schlaf. Versuche in der Karenzzeit intensiv auf deinen Körper zu hören und nimm dir Zeit für dich.



### active & chilled



### document & learn

Erinnere dich jeden Tag an dein Ziel und dein Warum. Um deinen Darm zu regenerieren ist es wichtig deinen Fortschritt täglich zu dokumentieren. Jeder Körper ist anders und jeder Körper reagiert auf unterschiedliche Weise. Wenn es dir selbst in der strikten Karenzzeit nicht gut gehen sollte, gerate nicht in Panik. Dokumentiere in deinem Symptomtagebuch was du gegessen hast und wie sich die Beschwerden anfühlen. Meide dieses Lebensmittel in Zukunft und führe die Karenz weiter.

## Top 11 Karenz Tipps



Dieser Punkt der Top 11 Tipps für die Karenzphase ist gleichzeitig der Wichtigste.

### **relax:**

Es wurde wissenschaftlich bewiesen, dass der Darm mit dem Gehirn kommuniziert. Dies funktioniert über die Darm-Hirn-Schranke. Das Gefühl von *Angst* oder *Nervosität* kann sich dementsprechend negativ auf den Darm auswirken. Das sogenannte Reiz-Darm-Syndrom kann die Folge sein.

Daher versuche immer ruhig und gelassen zu bleiben. Dein Darm wird es dir danken.

### **learn:**

Die Fructoseintoleranz wirkt sich bei jeder Person anders aus. Das ist auch ganz normal, denn jeder Körper ist unterschiedlich. Versteife dich nicht auf Informationen oder Ernährungsweisen die bei dir nicht funktionieren. Lerne deinen Körper und wie er auf Nahrung reagiert besser kennen. Am Ende des Tages geht es darum, dass es DIR gut geht.