



InnoNature

DEIN

# DarM Balance

GUIDE

DER GUIDE ZUR  
ENTLASTUNG UND STÄRKUNG  
DEINER BASIS

+ ALLES, WAS DU ZUR  
ERNÄHRUNG WISSEN  
SOLLTEST

# INHALTS- VERZEICHNIS



SEITE 05	DIE BEDEUTUNG DES DARMS FÜR UNSER WOHLBEFINDEN
SEITE 09	BASISCHE ERNÄHRUNG
SEITE 13	BASENFASTEN IM ALLTAG
SEITE 16	BASISCHES BROT
SEITE 17	BASISCHES FRÜHSTÜCK
SEITE 18	BASISCHES MITTAGESSEN
SEITE 20	BASISCHES ABENDESSEN
SEITE 22	BEWEGUNG UND MINDSET ESSENTIELL FÜR DIE GANZ- HEITLICHE ENTLASTUNG
SEITE 24	AFFIRMATIONEN ZUR MENTALEN ENTGIFTUNG



## DER DARM IST DAS ZENTRUM UNSERER GESUNDHEIT!

Körperliches und mentales Wohlbefinden hängen eng miteinander zusammen und müssen gepflegt und geschützt werden. Dafür ist es wichtig, eine stärkende Basis zu bilden, auf der das ganzheitliche Wohlbefinden aufbauen kann.

Insbesondere auf körperlicher Ebene bedeutet das, einem ganz bestimmten Bereich besondere Aufmerksamkeit zu schenken: Dem Darm. Hier ist das Zentrum unserer Gesundheit und die Basis, aus der wir Energie schöpfen. **Im Darm sitzt der Großteil unseres Immunsystems**, er kann Nährstoffe und Hormone produzieren und sorgt dafür, dass unerwünschte Substanzen wieder ausgeschieden werden.

Manchmal sorgen Schadstoffe aus der Ernährung, Umwelt oder auch durch Stress dafür, dass der Darm überfordert ist. Wenn das passiert, zeigt sich das auf vielen unterschiedlichen Ebenen und schränkt das Wohlbefinden stark ein. Deshalb tut ein Reset manchmal gut. Für mich ist die **Ernährung immer der erste Schritt** zur Besserung und aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig in diesem Zusammenhang auch der Säure-Basen-Haushalt ist.

Ich möchte Dir in diesem Guide zeigen, wie Du Deinen Darm und damit Deinen gesamten **Körper besser kennlernst** und die Kraft besser nutzt, die in Dir schlummert. Die Erkenntnisse lassen sich einfach übernehmen, das Ergebnis ist jedoch enorm: **Mehr Energie, mehr Leichtigkeit und mehr Freude für Deinen Alltag!**

ICH WÜNSCHE DIR VIEL SPASS  
BEIM LESEN UND UMSETZEN!

**DEINE JULIA**



## DIE BEDEUTUNG DES DARMS FÜR UNSER WOHLBEFINDEN

In unserem Darm befinden sich Milliarden Mikroorganismen, die sämtliche **lebensnotwendige Prozesse** in unserem Körper steuern und unsere Darmflora bilden. Diese Bakterien sorgen dafür, dass die Nahrung zerlegt und verwertet wird. Im Darm wird entschieden, welche Nährstoffe wohin gelangen und was unverdaut wieder ausgeschieden wird. Das macht den Darm zu einem wichtigen **Entgiftungsorgan**.

# DER DARM...

## ...UND DIE HORMONE

Eine ganz besondere Rolle spielt der Darm für den Hormonhaushalt. Hormone sorgen dafür, dass wir morgens gut aus dem Bett kommen, abends müde werden und zwischendurch **Energie** haben. Die Hormone werden zu einem Großteil vom Darm reguliert. Nicht nur die Produktion findet hier statt, sondern auch die Verteilung. Das bedeutet, ist der Darm mit seinem Mikrobiom nicht in Balance, findet die **Hormonregulation** nicht optimal statt.

Die **ÖSTROGENPRODUKTION** hängt eng mit dem Mikrobiom zusammen, genauso wie **MELATONIN** und **SEROTONIN** – unseren Schlaf- und Glückshormonen. Serotonin wird zum Beispiel zu 90 % von den Bakterien im Darm gebildet.

Stresshormone können einen negativen Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmbakterien haben – deshalb dienen Entspannungs- und Ruhepausen nicht nur Deinem **GEISTIGEN**, auch Deinem **KÖRPERLICHEN WOHLBEFINDEN**.

# DER DARM...

## **... UND DAS IMMUNSYSTEM**

Im Darm liegen **80% unserer Immunzellen**, weshalb er als Zentrum des körpereigenen Abwehrsystems zu betrachten ist. Sind zu wenig der nützlichen Darmbakterien vorhanden, ist die Darmflora nicht im Gleichgewicht und der Körper reagiert zum Beispiel mit Infektionskrankheiten, Allergien, Hauterkrankungen oder Entzündungen.

## **...UND DIE HAUT**

Die Haut und der Darm sind vielfältig miteinander verbunden. Die Haut führt zum Beispiel als wichtiges Entgiftungsorgan die Arbeit des Darms weiter und kümmert sich um den **Abtransport von Giftstoffen**. Wenn hiervon jedoch zu viele vorhanden sind oder zu wenig Wasser für diese Prozesse zur Verfügung stehen, kann sich das auch durch unreine, entzündliche Haut zeigen.

# DER DARM...

## ...UND DAS GEHIRN

In unserer Magen-Darm-Region gibt es ein ganz bestimmtes Nervengeflecht, welches über die **Darm-Hirn-Achse** im regen Austausch mit dem Gehirn steht. Hier wird entschieden, welche Nährstoffe nützlich sind und was ausgeschieden werden muss. Aus dieser Region, die auch als “Bauchhirn” gilt, werden Schmerz- oder Übelkeitssignale gesendet, wenn mal etwas nicht stimmt. Ein **Reizdarm** ist zum Beispiel ein Zeichen dafür, dass diese Kommunikation aus dem Gleichgewicht geraten ist. Es werden vermehrt Schmerzsignale an das Gehirn gesendet, die eigentlich nicht nötig sind. Dadurch fühlst Du Dich insgesamt unwohl und zu weniger Leistung bereit.



# DER SÄURE- BASEN-HAUSHALT

Fast alles, was wir essen und trinken, hinterlässt Säuren oder Basen in unserem Körper. Genauer bedeutet das: Bestimmte Bestandteile der Nahrung beeinflussen den pH-Wert der unterschiedlichen Flüssigkeiten unseres Körpers. **Säuren lassen den pH-Wert sinken**, machen ihn also eher sauer. Durch Basen steigt der pH-Wert.

*BEI EINEM PH-WERT VON 7 SPRECHEN  
WIR VON EINEM NEUTRALEN WERT,  
ALLES DARUNTER IST SAUER UND  
ALLES DARÜBER BASISCH.*





Schon geringe Schwankungen der optimalen pH-Werte (die übrigens im Blut anders sind als in den Schleimhäuten) können zu unangenehmen Symptomen wie zum Beispiel einer erhöhten Infektanfälligkeit führen.

Weil ein ausgeglichener pH-Wert so wichtig ist, verfügt der Körper über Mechanismen, um den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren. Säuren werden über **Atmung, Nieren, Darm und Schweiß** abgebaut. Dafür werden zum Teil **Mineralstoffe** benötigt. Wenn diese nicht in ausreichendem Maße vorhanden sind, müssen sie zum Beispiel aus dem Knochen abgebaut werden.

Manchmal kann ein moderner Lifestyle dazu führen, dass Regulierungssysteme des Körpers überfordert sind und sich zu viele Säuren ablagern. **Industriell veränderte Lebensmittel, wenig Bewegung und Stress** führen zur starken Säurebelastung, die auf Dauer schwer auszugleichen ist. Deshalb ist es sinnvoll, bewusst entgegenzuwirken.

# BASENÜBERSCHÜSSIGE ERNÄHRUNG

Um den Körper optimal zu versorgen und keine Übersäuerung aufgrund der Ernährung zu riskieren, wird empfohlen, sich an die **80:20 Regel** zu halten:

***80% basenbildende und 20% neutrale oder leicht säurebildende Nahrungsmittel.***

In diesem Verhältnis ist der **Körper grundsätzlich gut versorgt** und kann die Säure nutzen oder abbauen. Vor allem, wenn Du zum Beispiel unsere Inno Darmkur verzehrst oder auch eine andere Darmkur durchführst, ist es hilfreich, diese mit einer basenreichen Ernährung zu unterstützen. Grundsätzlich gelten **Obst und Gemüse** als basenbildend und die meisten tierischen und industriell gefertigten Nahrungsmittel als Säurebildner. Letztere enthalten einen hohen Anteil schwefelhaltiger Aminosäuren, welche schwer abzubauen sind und sich schädlich ablagern können.

Wichtig ist zu wissen, dass sämtliche industriell gefertigte Nahrungsmittel – also Fertigprodukte aller Art – sowie auch Zucker, starke Säurebildner sind. Du solltest auch auf Zusatzstoffe wie Phosphorsäure und Sulfit achten, denn diese gehören zu den „fixen“ Schwefelsäuren, welche der Körper ebenfalls nicht so einfach abbauen kann.



***Saure Lebensmittel sind nicht gleich säurebildend. Obst wie Zitronen, Essig und milchsauerfergorene Produkte wie roher Sauerkraut enthalten organische Säuren, welche nicht nur leichter abzubauen sind, sondern auch basisch wirken. Gleichzeitig enthalten diese Nahrungsmittel eine Menge nützlicher Vitamine und Mineralstoffe. Weiter unten findest Du eine Tabelle, in der wir gängige Lebensmittel auflisten.***

Eine basenüberschüssige Ernährung ist der optimale Weg, Deinen Körper mit guten Nährstoffen und Energie zu versorgen, ihm aber gleichzeitig genug Raum zur **Reinigung und Entgiftung** zu lassen. Wenn es doch mal zu viel geworden ist, Du eine besonders stressige Zeit hattest oder einfach einen kleinen Neustart brauchst, ist eine kurzfristige Basenfasten-Kur zu empfehlen

# BASENFASTEN IM ALLTAG

Bewusstes Fasten ist **keine Diät**, sondern dient in erster Linie dazu, dem Körper eine Auszeit zu gönnen. Beim Fasten werden besondere **Reinigungs- und Heilungsmechanismen** aktiviert und Entzündungen können gehemmt werden. Der Körper kann sich um alles kümmern, was aktuell Aufmerksamkeit benötigt und muss nicht immer wieder aufgenommene Schadstoffe verarbeiten. Auch auf psychischer Ebene kann Fasten reinigend und entschleunigend wirken.

Eine besonders schonende Form des Fastens ist das Basenfasten. Es wird zum Beispiel gezielt eingesetzt, um den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren und den Körper damit von zu viel Säuren, Schlacken und dessen Folgen zu befreien. Ein großer Vorteil vom Basenfasten ist, dass Du genauso viele Mahlzeiten wie sonst essen kannst, nur mit angepassten Lebensmitteln. Aus diesem Grund lässt sich Basenfasten auch **wunderbar im Alltag** durchführen. Wichtig ist, dass Basenfasten kein langfristiger Ernährungsstil sein sollte, denn der Körper benötigt in einem gewissen Rahmen Säuren.





Fehlt es langfristig daran, kann es zu Mangelerscheinungen kommen.

Langfristig bietet sich die 80:20 Regel an. Für das Basenfasten ist es jedoch wichtig, Dich über einen kurzen Zeitraum 100 % basisch zu ernähren.

## ***GRUNDSÄTZLICHE TIPPS ZUM BASENFASTEN***

- TRINKE AUSREICHEND WASSER.
- ISS MEHR GEMÜSE ALS OBST.
- VERZICHTE AUF TIERISCHE LEBENSMITTEL.
- VERZICHTE AUF GENUSSMITTEL UND INDUSTRIENAHHRUNG.
- KAUE DEINE SPEISEN SEHR GRÜNDLICH.
- ROHSKOST NUR BIS 16 UHR.
- ACHE, WENN MÖGLICH, AUF BIO-QUALITÄT.
- ÜBERLEGE DIR VORAB GERICHTE, DIE DU MACHEN MÖCHTEST UND KAUF DAFÜR EIN.
- EINE DARMKUR WIE UNSERE INNO DARMKUR KANN DEN PROZESS OPTIMAL UNTERSTÜTZEN.
- SORGE FÜR AUSREICHEND SCHLAF.
- BEWEGE DICH REGELMÄSSIG.

# LEBENSMITTELTABELLE: BASISCH, NEUTRAL, SAUER

## **BASENBILDEND**

Gemüse	Sprossen	Mandeln
Obst	Salat	Kokosnüsse
Pilze	Kräuter	

---

## **NEUTRAL**

Hirse	Leinöl	Olivenöl
Quinoa	Hanföl	Kokosfett
Buchweizen	Rapsöl	

---

## **SÄUREBILDEND**

Fertigprodukte	Kaffee	Lebensmittel- zusatzstoffe
Weißmehl	Alkohol	
Senf	Softdrinks	Tierische Lebensmittel

## **GUTE SÄUREBILDNER:**

Nüsse	Hülsenfrüchte	Vollkornreis
Samen	Vollkorngetreide	

HOL DIR HIER DEINE  
**CHECKLISTE ZUR BASISCHEN ERNÄHRUNG**

# BASISCHE FRÜHSTÜCKSIDEEN

Die Nacht und auch die Morgenstunden sind wichtig für **Entgiftungs- und Stoffwechselprozesse** des Körpers. Ein basisches Frühstück unterstützt diese Prozesse optimal, denn es liefert wichtige Vitalstoffe und Flüssigkeit.

**TIPP EIN GLAS WARMES ZITRONEN- ODER INGWERWASSER AUF NÜCHTERNEN MAGEN REGT DIE STOFFWECHSEL- UND VERDAUUNGSMECHANISMEN AN.**

Brot ist Bestandteil vieler Mahlzeiten, allerdings selten basisch. Zum Frühstück kannst Du auch schon wunderbar zu Alternativen greifen oder unser basisches Brot testen.

---

## BASISCHES BROT

### DU BRAUCHST

500 g Buchweizenmehl, 50 g Amaranth (gepufft),  
50 g Kürbiskerne, 100 g Sonnenblumenkerne,  
2 TL Meersalz, 450 ml Wasser (lauwarm), 2 EL Chiasamen,  
etwas Olivenöl *(REICHT FÜR EINE KASTENFORM)*

### SO WIRD'S GEMACHT

[1] Chiasamen in ca. 12 EL Wasser für mind. 30 Minuten einweichen. [2] Trockene Zutaten miteinander vermischen. [3] Chiagel und restliches Wasser dazugeben und gut durchkneten. [4] Kastenform einfetten Öl und Teig hineingeben. [5] Kürbis- und/oder Sonnenblumenkerne auf die Teigoberfläche geben und das Brot der Länge nach mit einem Messer einritzen. [6] Bei 200°C Umluft ca. 40 bis 50 Minuten backen. **[für mehr Biss]** Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne unter den Teig mischen.

## GRÜNER BASEN-SMOOTHIE

### DU BRAUCHST

3 Handvoll Spinat (oder Rucola, Grünkohl), 1 Selleriestange,  
1 reife Banane, Saft 1 Zitrone, 1 EL Leinsamen,  
250 ml Wasser, Stück Ingwer nach Geschmack  
*(REICHT FÜR 1-2 PORTIONEN)*

### SO WIRD'S GEMACHT

Mixe alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

---

## BASISCHES PORRIDGE

### DU BRAUCHST

5 EL Erdmandel- oder Haferflocken, 150 ml Mandeldrink  
(oder warmes Wasser), 1 reife Banane, ½ Apfel,  
1 TL Leinsamen *(REICHT FÜR 1 PORTION)*

### SO WIRD'S GEMACHT

- [1] Weiche die Erdmandel- oder Haferflocken in dem aufgewärmten Mandeldrink ein und lasse sie etwas ziehen.
- [2] Banane und Apfel in mundgerechte Stücke schneiden oder den Apfel reiben und zu den Haferflocken geben. Die Leinsamen ebenfalls dazu geben. [3] Als Topping eignen sich: Mandeln, Datteln oder getrocknete Feigen. Achte aber darauf, dass sie ungeschwefelt sind.

## BASISCHES MITTAGESSEN

Mittags darf es ruhig etwas schneller gehen, lecker und nahrhaft sein und nicht zu schwer im Magen liegen.

Basische Alternativen bieten sich also optimal an, um ein **Mittagstief zu vermeiden**. Besonders hilfreich ist es, die Mahlzeiten schon vorab vorzubereiten. So sparst Du Dir Stress, der ebenfalls zur Übersäuerung führen kann.

---

### BASISCHES CURRY

#### DU BRAUCHST

200 g Naturreis, 150 g Mandeln (blanchiert) 250 ml Wasser, 200 g Zucchini, 1 Glas Kichererbsen (vorgekocht), 1 EL Currypulver, 250 ml Mandeldrink, 300 ml Wasser, 100 g Karotten, etwas Meersalz *(REICHT FÜR 2-3 PORTIONEN)*

#### SO WIRD'S GEMACHT

[1] Den Reis nach Anleitung kochen. [2] Mandeln in kochendem Wasser einweichen (10 Minuten) und anschließend mit Mandeldrink, Wasser, Currypulver und Salz im Hochleistungsmixer zu einer Sauce vermengen. [3] Zucchini und Möhre in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen und abwaschen. [4] In einem Topf Öl erhitzen, erst das Gemüse kurz darin anbraten und anschließend den Curry Mix darüberggeben. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

[5] Mit Reis servieren.

# DETOX SALAT

## DU BRAUCHST

**[Salat]** 200 g Brokkoli, 200 g Rosenkohl,  
100 g Karotten, 200 g Rotkohl, 50 g Petersilie (frisch)  
1 TL Ingwer (frisch & fein gehackt)

**[Dressing]** 1 EL Balsamico Essig, 3 TL Olivenöl,  
2 TL Ahornsirup, 50 ml Zitronensaft (frisch), etwas Meersalz  
*(REICHT FÜR 3-4 PORTIONEN)*

## SO WIRD'S GEMACHT

**[1]** Brokkoli sehr klein hacken. **[2]** Rosenkohl, Karotten und Rotkohl fein hacken oder reiben. **[3]** Zucchini und Möhre in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen und abwaschen. **[4]** Gemüse mit Ingwer und Petersilie vermengen.

**[Dressing]** Olivenöl, Balsamico Essig, Ahornsirup, Zitronensaft mit Meersalz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren – mit dem Salat vermengen.

---

Gerade in der kalten Jahreszeit braucht Dein Körper viel Energie, um sich gegen grippale Infekte zu schützen. Entgiftende Lebensmittel und Speisen, die viele Nährstoffe enthalten, können Deinen Körper dabei unterstützen, das Immunsystem zu stärken und den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## BASISCHES ABENDESSEN

Abends begibt sich der Körper langsam wieder in den Ruhe-Modus, weshalb jetzt leicht verdauliche Speisen besonders sinnvoll sind. **Leicht verdaulich** bedeutet vor allem warm und weniger Rohkost, damit der Darm kurz vor dem Schlafengehen nicht mehr zu viel zu tun hat und über Nacht optimal an den Entgiftungsprozessen arbeiten kann.

---

### OFENGEMÜSE

#### DU BRAUCHST

200 g Rote Bete (roh), 400 g Kürbis, 4 Kartoffeln,  
3 Karotten, 1 Paprika (grün), 2-3 Zwiebeln,  
4-5 Knoblauchzehen, etwas Olivenöl,  
etwas grobes Meersalz (*REICHT FÜR 4 PORTIONEN*)

#### SO WIRD'S GEMACHT

[1] Backofen vorheizen (200 °C). [2] Rote Bete schälen und mit dem anderen Gemüse und den Zwiebeln in mundgerechte Stücke, bzw. in Schnitze schneiden. [3] Rote Bete, Kartoffeln, Paprika mit dem Knoblauch auf dem Backblech verteilen. [4] Olivenöl über das Gemüse geben. [5] Nach 10 Minuten Karotten dazu geben. [6] Nach 20 Minuten Kürbis dazu geben. [7] Das Gemüse erneut mit Olivenöl beträufeln und grobes Meersalz darüberstreuen. [8] Das fertig gebackene Gemüse mit dem Saft der frisch ausgepressten Zitrone beträufeln und ggf. nachsalzen.

# BASISCHE GEMÜSESUPPE

## DU BRAUCHST

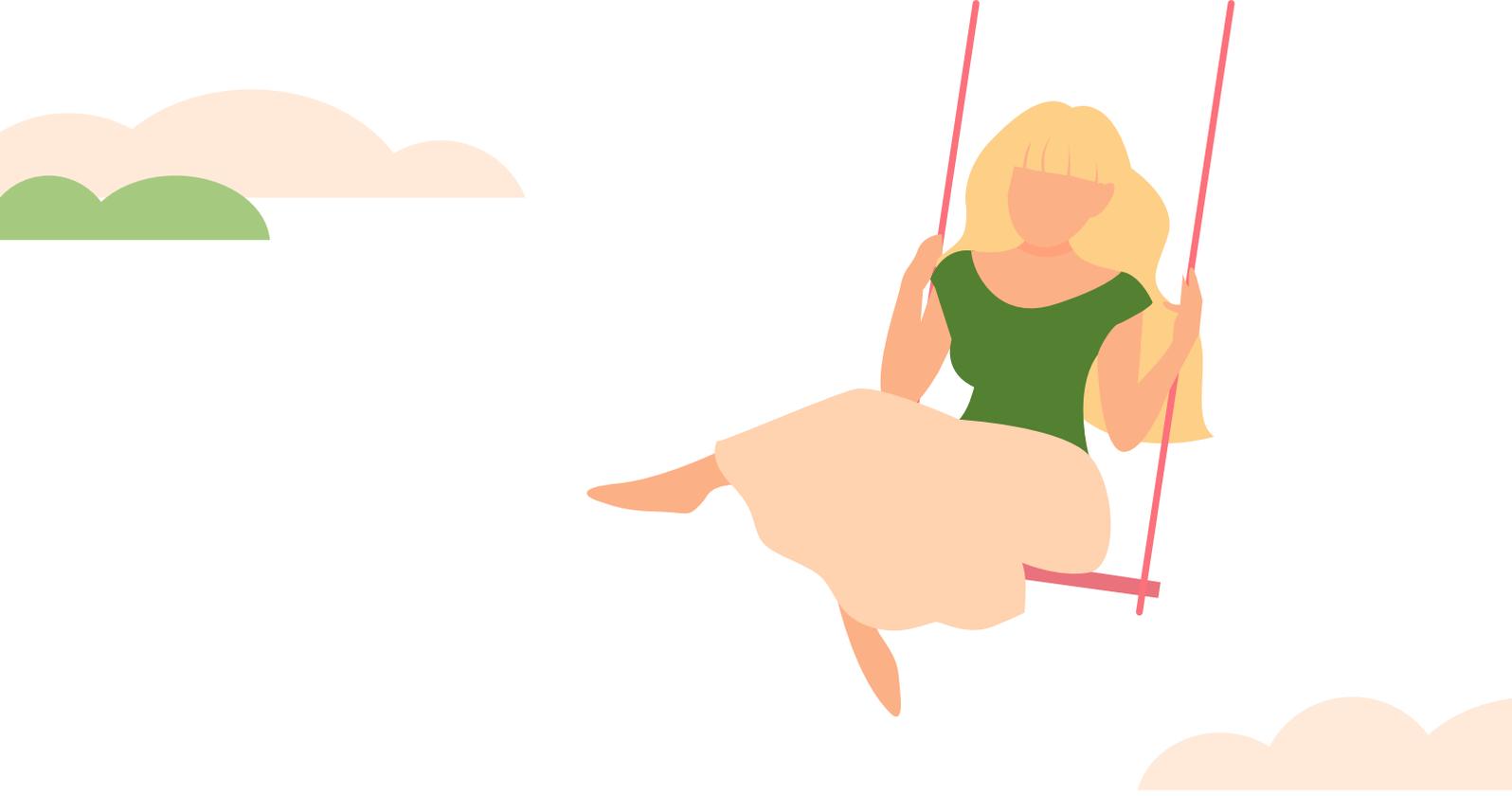
700 g Kartoffeln (oder anderes Gemüse), 1 Lauch (Stange), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Karotte, 2 EL Kokosöl, 1 Stück Knollensellerie, 1 L Wasser, 250 ml Kokosmilch, etwas Meersalz, Prise Pfeffer (frisch), ½ TL Paprikapulver, ½ TL Liebstöckelpulver, 1 L Currypulver, 1 TL Kurkuma  
*(REICHT FÜR 4 PORTIONEN)*

## SO WIRD'S GEMACHT

[1] Kartoffeln, Lauch, Zwiebeln, Karotte, Knollensellerie in Stücke schneiden. [2] Knoblauchzehen fein hacken. [3] Gemüse (bis auf die Kartoffeln) und Knoblauch in Kokosöl anbraten und leicht bräunen lassen. [4] Gemüse aus der Pfanne nehmen, etwas Kokosöl hineingeben und die Gewürze kurz anrösten. [5] Das Gemüse wieder dazugeben, Kartoffeln nun auch dazugeben und mit Wasser ablöschen, aufkochen lassen und etwa 10–15 Minuten köcheln lassen. [6] Sobald das Gemüse gar ist, Kokosmilch hinzugeben. [7] Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

---

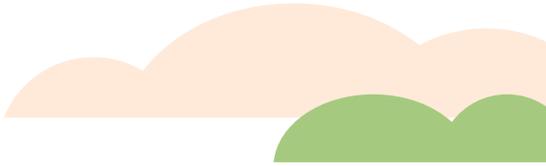
Du kannst Deine Basenfasten Kur, aber auch Deine Ernährung nach dem 80:20 Prinzip wunderbar mit zusätzlichen Vitalstoffen unterstützen. Unser [DARMKUR-STARTER-PAKET](#) enthält viele Nährstoffe, Ballaststoffe und Co. um Deine Darmfunktion optimal zu unterstützen.



## BEWEGUNG & MINDSET

### ESSENTIELL FÜR DIE GANZHEITLICHE ENTLASTUNG

Zwar spielt die Ernährung die Hauptrolle für den Säure-Basen-Haushalt, aber auch **Stress und Bewegungsmangel** können zu einer Übersäuerung führen. Ausreichend Bewegung, ob Sport, Tanzen oder Spaziergänge, führen zu einer gesteigerten Atmung und Durchblutung, wodurch zum einen der Stoffwechsel angeregt wird und zum anderen die körpereigenen Mechanismen zum Abbau von Säuren gefördert werden. Das wiederum unterstützt **Entgiftungsprozesse** und mindert somit Entzündungsherde und Infektionen.



Was in diesem Zusammenhang außerdem wichtig ist, ist psychischer Druck bzw. Stress. Hier sind die ausgeschütteten Stresshormone verantwortlich für eine Übersäuerung, denn bei dessen Abbau entstehen Säuren. Mögliche **Symptome** eines unausgeglichene Säure-Basen-Haushaltes sind zum Beispiel:

MÜDIGKEIT

ÜBERGEWICHT

ALLERGIEN

ERKÄLTUNGEN

HAUTERKRANKUNGEN

STRESSANFÄLLIGKEIT

Es ist also wichtig, dass wir unser Stresslevel gering halten und uns auch **mental „entgiften“**, um das körperliche Wohlbefinden zu stärken.



# AFFIRMATIONEN ZUR MENTALEN ENTGIFTUNG

Wiederhole die Affirmation, die am besten zu Dir passt zum Beispiel während Deiner **Meditation** oder einfach zwischendurch. Ob Du das leise und für Dich machst oder laut aussprichst, ist ganz Dir überlassen.

\* Ich lasse los.

\* Ich entscheide mich für Leichtigkeit.

\* Ich bin bereit, mein Leben zu ändern.

\* Ich verdiene das Beste.

\* Jeder Atemzug verleiht mir neue Kraft.

\* Meine Zellen wissen, wie sie mich heilen.

\* Ich befreie mich von allem, was ich nicht mehr brauche. Ich mache Platz für Neues.

\* Ich wähle Liebe / Vertrauen / Gesundheit.

\* Ich vertraue auf meine Stärke.

\* Ich bin gelassen und glücklich.

