



4-Wochen Pilotprojekt

**RAUS AUS DER
SUCHT**

von und mit



WOCHE 1

Tag 1 - 7

Melde dich im Whats-App- oder Telegram-Kanal an. Dort werden die Wochen betreut.
Wähle dir **einen** Kanal aus, diese unterscheiden sich inhaltlich nicht!

[Zum Whats-App-Kanal!](#)

[Zum Telegram-Kanal!](#)

Starte mit in die Entgiftung, falls gewünscht und wenn notwendig!
Reduktion des Suchtstoffes, so gut es möglich ist, und gleichzeitig folgende Stoffe zur Entgiftung:
(Einfach auf den Namen oder das Bild klicken, dann kommst du direkt zum entsprechenden Shop)

Einnahmeplan von Nährstoffen in den 4 Wochen und darüber hinaus:

Zeolith

Morgens 5 g in einem Glas Wasser lösen und direkt trinken!



Curcuma-Extrakt

2 mal täglich 2 Kapseln



Löwenzahnwurzel-Extrakt

2 mal täglich 1 Kapsel



Broccoli-Extrakt 30:1

1 mal täglich 2 Kapseln



Artischocke-Extrakt

2 mal täglich 1 Kapsel



Zink

2 mal täglich 2 Kapseln



Vitamin C

2 mal täglich 1 Kapsel



Acetylcystein

2 mal täglich 2 Kapseln



Carnitin

2 mal täglich 2 Kapseln



Anti-Sucht-Set: ATL, EAA & Collagen

3 mal täglich ATL, EAA & Collagen,
am Besten zum Essen und 1 mal 5g Kreatin



Idealerweise läuft der Refill-Prozess gleichzeitig.

Auffüllen der Nährstoffspeicher mit **purDay & purNight**, wäre ideal.



Optimal wäre, zusätzlich zur Grundversorgung von purDay und purNight folgendes zu ergänzen:

Vitamin D

als Tropfen - 4000 IE täglich

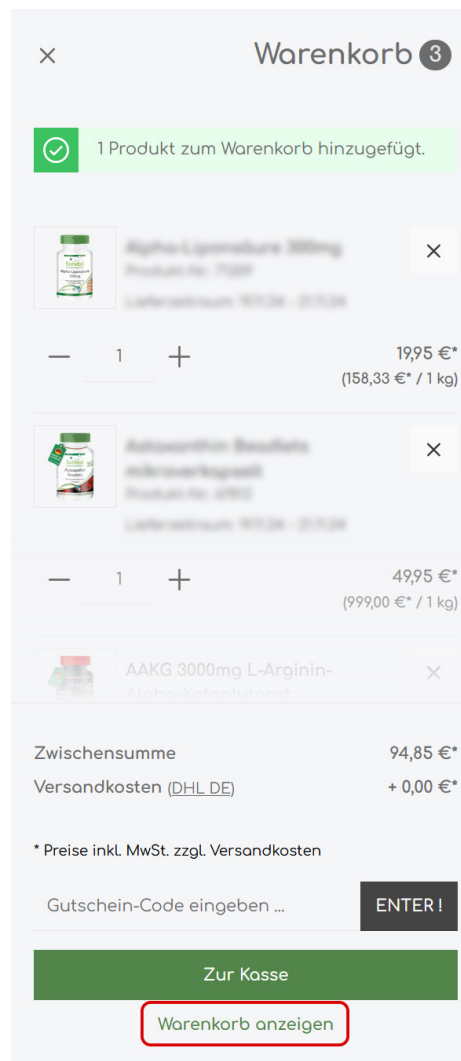


Vielleicht möchtest du uns etwas unterstützen?
Dann löse bitte beim Kauf von fairvital-Produkten
unseren Partnercode folgendermaßen ein:



1

Lege deine Produkte
in den Warenkorb.



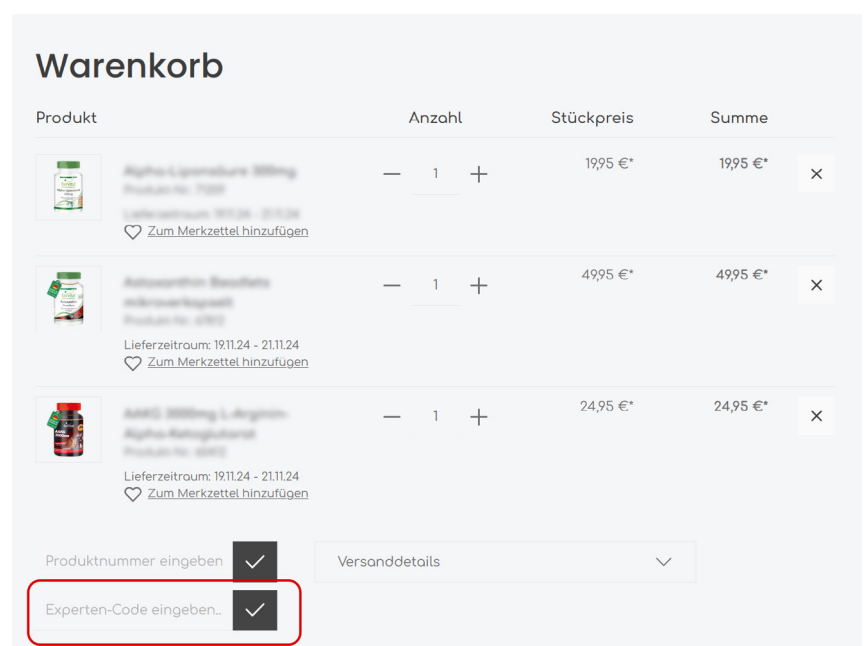
2

Wenn du alles ausgewählt hast,
„Warenkorb anzeigen“ auswählen.

3

Wenn dir der Warenkorb
angezeigt wird, findest du
unten die Option:
„Experten-Code eingeben“.

Dort bitte den Code:
806176
eingeben und deine
Bestellung abschließen.



Tag 3 - 7

Entgifte weiterhin, wenn es erforderlich ist und wenn du damit begonnen hast. Weiterhin die Detox-Mittel nehmen und versuchen das „Suchtmittel“ langsam auszuschleichen, wenn möglich.

Jeden bewussten Verzicht feiern und sich freuen!

Jede bewusste Entscheidung gegen die Sucht und jede gewonnene Entscheidung feiern.

Beginn des Programms mit Übungen zum mentalen Training und Selbstreflexion. Selbst den Erfolg von Stunden der „Abstinenz“ feiern und froh und dankbar sein, dass man dem Verlangen nicht DIREKT nachgegeben hat.

START

Tag 6 - 7

Verzicht auf Suchtmittel für 24-48 Stunden.

Steigerung der Motivation und der Selbstwirksamkeit. Auch mit vollem Dopaminhaushalt kann man natürlich noch Alkohol trinken oder einer anderen Sucht nachgehen. Der anfängliche selbst gewählte Verzicht steigert den Willen, das Programm durchzuziehen, er verdeutlicht das Ziel, zeigt, dass auch Eigeninitiative erforderlich ist und dass es prinzipiell MACHBAR ist.

Ideen aus der systemischen Therapie:

Wunderfrage:

Stell Dir vor, du wachst eines Tages auf und es ist ein „Wunder“ geschehen. Deine Sucht ist verschwunden. Welche Veränderungen bemerkst du als erstes, nachdem du aufgestanden bist?

Was verändert sich in deinem weiteren Tagesablauf?

Woran merken dein/e Partner/in, deine Familie, deine Freunde, dass du dich verändert hast? Welche guten Dinge fallen Ihnen auf?

Wie fühlst du dich ohne deine Sucht?

Welche positiven Veränderungen nimmst du sonst noch an dir wahr?

Sucht kostet (Lebens-)Zeit. Wofür möchtest du die neu gewonnene Zeit nutzen, wenn deine Sucht verschwunden ist?

Mentales Training:

Atemtechniken!!! Melde dich zum [Atem-Trainingsplan](#) an!

Jeden Tag, vier Wochen das Atemtraining machen, inklusive der „kleinen“ Meditation am Ende.

Beispiel: Raucher sagen meist „Rauchen entspannt mich“ (Nikotin ist aber eigentlich ein Aufputschmittel), wenn man Raucher aber mal genau beobachtet bzw. sich anschaut, wie beim Rauchen geatmet wird, kann man erkennen, dass hier ein großer Teil der eigentlichen Entspannung herkommt. Tiefes ein- und dann langsames ausatmen.

WOCHE 2

Tag 8

Weiterhin Anti-Sucht und Detox einnehmen.

Bewegungstraining beginnen. Ein Programm deiner Wahl. Täglich fünf Minuten wären super, und wenn es nur ein **HerzKreislauf-Training** ist, oder der **Earlybird**.

Creatin unbedingt nehmen! Einmal am Tag 5 g, am besten in EAA mit Collagen, zu einer Mahlzeit oder vor dem Schlafen.

Dazwischen ggf. das Verlangen/Craving selbst beobachten - wann, wie oft, wie stark. Was hat sich bereits verändert?

Mentaltraining zu innerer Stärke, Motivation, Fokussierung des Ziels. Zehn Tage **Mental-Training-Fokus**. Zum Trainingsplan anmelden und abends vor dem Schlafen machen.

Alternativen für einkonditioniertes Verhalten findet. Wenn der Raucher zum Beispiel immer auf den Balkon geht zum Rauchen, dann eine Ersatzhandlung finden, z.B. draußen vier bis fünf bewusste, tiefe Atemzüge machen.

WOCHE 3

Anti-Sucht und Detox einnehmen.

Bewegung und Mentaltraining verstärken, Zwischenbilanz ziehen.
In Ruhe hinsetzen und fünf Minuten Selbstreflektion.

Thema: Durchhalten, nach 14 Tagen ist die Entgiftung vollständig!

WOCHE 4

Es ist geschafft! Das Programm zur Stabilisierung weiterführen.

Bewegung und Mentaltraining fest in den Alltag integrieren.

Ggf. die letzte Woche Detox einnehmen.

Anti-Sucht-Set sollte zur täglichen Routine geworden sein, sowie die Versorgung aller anderen Nährstoffe.

Mentaltraining: Visualisierung der Veränderung.

Wie ist das Leben ohne Sucht? Positiv bestärken! Selbst, wenn es Rückschläge gibt, diese genießen und sich nicht schuldig fühlen. Rückfälle sind normal und menschlich.

Womit noch füllen? Nicht nur Nährstoffe muss man nachfüllen. Auch Aktionen und Wissen. „Man muss Leute auch mental beschäftigen, um sie aus der Sucht zu führen“. Es gibt hunderte Seminare bei uns. Jede Woche wird ein neues Seminar geben aber es lohnt sich täglich, gegen die Langeweile, ein Seminar anzuschauen. Die positive Bestärkung durch die Seminare wird gut tun.

Übersicht der Einnahme deiner Nährstoffe

| Nährstoff | Einnahme | | Eigene Notizen |
|---------------------------|--------------------------|--|----------------|
| Zeolith | 1 x täglich 5 g | morgens in einem Glas Wasser | |
| Vitamin B12 | 1 x täglich 1 Kapsel | morgens nüchtern | |
| Vitamin D Tropfen | 1 x täglich 4000 IE | | |
| Vitamin K2 Tropfen | 1 x täglich 200 µg | | |
| Broccoli-Extrakt 30:1 | 1 x täglich 2 Kapseln | | |
| Curcuma-Extrakt | 2 x täglich 2 Kapseln | | |
| Löwenzahnwurzel-Extrakt | 2 x täglich 1 Kapsel | | |
| Artischocke Extrakt | 2 x täglich 1 Kapsel | | |
| Zink | 2 x täglich 2 Kapseln | | |
| Vitamin C | 2 x täglich 1 Kapsel | | |
| Acetylcystein | 2 x täglich 2 Kapseln | | |
| Carnitin | 2 x täglich 2 Kapseln | | |
| Magnesium + Kalium | 3 x täglich 400 mg | zum Essen | |
| Tryptophan | 3 x täglich 2 Kapseln | zum Essen | |
| EAA Aminodrink | 1 - 3 x täglich 1 Löffel | | |
| Kreatin | 1 x täglich 5 g | in einem Aminodrink | |
| ATL Arginin-Tyrosin-Lysin | 3 x täglich 5 g | | |
| Vitamin B1 | 3 x täglich 1 Kapsel | zusätzlich bei Alkohol, Kaffee, Nikotin für 4 Wochen | |

Täglich vor dem Schlafen

| | | | |
|--------------------|-------------------|------------------------------|--|
| purNight | täglich 1 Beutel | vor dem Schlafen (optional!) | |
| Magnesium + Kalium | täglich 400 mg | | |
| Collagen | 1 Löffel (10 g) | gerne in den purNight geben | |
| Tryptophan | täglich 2 Kapseln | | |
| Melatonin-Spray | täglich 4 - 5 mg | | |