



WORKBOOK

.....

FoodSTUFFS

Schilddrüse

Werde zur FoodSTUFFS Expertin

SINA HELLINGER

Herzlich Willkommen

FoodSTUFFS



Herzlich Willkommen auf deinem Weg zur FoodSTUFFS Expertin!

Ich freue mich, dass wir in den kommenden 6 Wochen gemeinsam deine Schilddrüsen-Gesundheit neu angehen werden.

Gemeinsam werden wir nun Woche für Woche einen Blick auf deine Schilddrüse, deine Hormone, deinen Darm und deine Stressachse werfen und einen besonders großen Blick auf deine Ernährung.

Mit diesem Workbook hast du deinen persönlichen Begleiter durch die nächsten Wochen. Du findest hier neben Aufgaben auch Listen und Merkblätter, die dich auf deinem Weg zur FoodSTUFFS Expertin begleiten sollen.

Ich wünsche dir einen wundervollen Weg, auf dem du nicht nur die richtige Ernährung für dich finden sollst, sondern ganzheitlich deinen ganzen Körper unterstützen kannst!

Danke, dass du den Weg mit mir zusammen gehen möchtest!

Alles Liebe,

Sina 

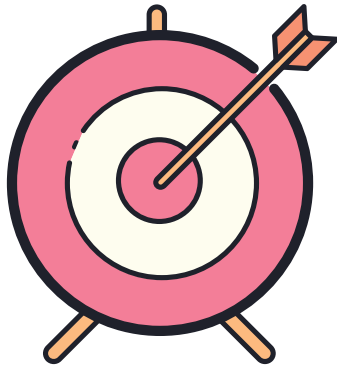
Let's Go

Bevor wir richtig loslegen, lege dir eine Übersicht deines Ist-Zustandes an. Häufig verlieren wir sonst den Überblick, was wir in der Zeit bereits erreicht haben, da viele Symptome schnell in Vergessenheit geraten.

Wie geht es dir aktuell?

Welche Symptome beschäftigen dich am meisten?

Wie geht es dir emotional?



WAS MÖCHTEST DU ERREICHEN?

Als Nächstes kannst du deine Ziele festhalten. Setze dir hierbei keine Grenzen und schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt.

Gesundheitlich

Emotional

Was möchtest du sonst in deinem Leben erreichen?

Halte hier alle deine Wünsche und Ziele fest.

Beruflich

Privat

Basics

*Wie zeigt sich eine gesunde Schilddrüse? Welche dieser Zeichen kennst du bereits?
Rufe dir diese Grafik immer wieder in Erinnerung, wenn du in den folgenden Modulen herausfindest, welche Ernährung für dich geeignet ist. Je mehr dieser Zeichen auf dich zutreffen, desto näher kommst du an die richtige Ernährung für dich.*



Modul 1 - Anatomie & Labor

*Was war dir in diesem Modul besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*



01 Schilddrüsen-Power-Test

Finde heraus, wie aktiv deine Schilddrüse arbeitet, indem du deinen Puls und deine Körpertemperatur, genau gesagt deine Basaltemperatur, beobachtest.

Du kannst die Werte auch mit der NFP (Natürliche Familienplanung) kombinieren und damit auch deinen Zyklus besser kennenlernen. Die Methode nennt sich Temperaturmessung nach Broda Barnes und wurde vor den Zeiten der Labordiagnostik verwendet, um eine Schilddrüsenerkrankung zu erkennen.

Vorgehen:

Hierfür solltest du **ab dem 3. Zyklustag 3-5 Tage** lang deine Basaltemperatur (=Temperatur direkt nach dem Aufwachen) **im Mund mindestens 3 Minuten messen**. Die Messung muss nicht täglich durchgeführt werden und kann auch nur alle 2 Tage gemacht werden.

Nach den Wechseljahren werden die 3-5 Tage einfach nach Belieben durchgeführt.

Wert 1	Wert 2	Wert 3	Wert 4	Wert 5	Ergebnis
--------	--------	--------	--------	--------	----------

Auswertung:

Aus deinen 3-5 Werten nach dem Aufstehen wird der Durchschnittswert berechnet.

- Gesunde Schilddrüse in der ersten Zyklushälfte / Wechseljahre: über 36,8°C
- Gesunde Schilddrüse in der zweiten Zyklushälfte: 37,2°C bis 37,4°C
- Hinweis auf Unterfunktion: 36,4°C bis 36,8°C
- Schilddrüsenunterfunktion: unter 36,4°C



Step one: Medi-Check

Bevor wir richtig starten, solltest du deine aktuellen Medikamente überprüfen. Mit der Medi-Check-Liste in Modul 1 kannst du überprüfen, ob du Medikamente einnimmst, die sich negativ auf die Schilddrüse auswirken.

Falls deine Medikamente nicht dabei stehen, schau mal in die Packungsbeilagen.



Step two: Schilddrüsen-Check

Beobachte deine Schilddrüse, wie sie auf unterschiedliche Lebensmittel reagiert. Werden deine Hände /Füße warm oder kalt? Wie verändert sich dein Energielevel? Steigen Puls/Temperatur 40min nach der Mahlzeit an?

Wie du das umsetzen kannst, zeige ich dir in Modul 2. Dort kannst du auch weitere Druckvorlagen herunterladen.



Step three: Notfall-Check

Notiere dir hier, welche Schritte, Maßnahmen oder auch Nahrungsergänzungsmittel dir in bestimmten Situationen helfen können oder welche du meiden solltest. (z.B. bei Stress, Unruhe, Hunger, Konzentrationsschwäche,...).

Die Vorlage und Anleitung dazu findest du in Modul 2 in der Day & Night - Lektion.

SCHILDDRÜSEN TRACKING

Beobachte deine Schilddrüse, wie sie auf unterschiedliche Lebensmittel reagiert. Werden deine Hände / Füße warm oder kalt? Wie verändert sich dein Energielevel? Steigen Puls/Temperatur 40min nach der Mahlzeit an?

K: Kalt

↑ : Energie hoch

↓ : Energie niedrig

Notfall-Checkliste

Notiere dir hier, welche Schritte, Maßnahmen oder auch Nahrungsergänzungsmittel dir in bestimmten Situationen helfen können oder welche du meiden solltest. (z.B. bei Stress, Unruhe, Hunger, Konzentrationsschwäche,...)

Situation	Mir hilft...	Ich sollte meiden...



02 *Day'n'Night*

Auch dein Tagesablauf ist ein wichtiger Bestandteil deiner Schilddrüsen-Gesundheit. Nicht nur der Schlaf, sondern auch die Planung weiterer täglicher Aktivitäten können sich positiv oder negativ auf deine Schilddrüse und dein Wohlbefinden auswirken.

Versuche deshalb erst einmal einen Überblick über deinen bisherigen Tagesablauf zu erhalten, um dann zu erkennen, an welchen Stellen du arbeiten solltest.

Passend dazu findest du in Modul 2 auch die "Day'n'Night"-Liste mit Tipps, um deinen Tagesablauf zu optimieren oder besser in den Schlaf zu kommen. In der Liste werden auch regelmäßig neue Tipps ergänzt. Teile dafür auch gerne deine Tipps in den Kommentaren unter der Liste.

Nachdem du deinen bisherigen Tagesablauf festgehalten hast, schreib dir auch auf, wie du ihn zukünftig gestalten möchtest. Den Plan kannst du natürlich jederzeit ändern und erst einmal ausprobieren, welche Abläufe zu dir passen und welche nicht.

Day'n'Night

Wie ist dein Tagesablauf?



Morgens

Mittags

Schlaf-Routine

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Abends

Sport:

Entspannung / Freizeit

Day'n'Night

Was lässt dich nicht schlafen?

Betrachte deinen aktuellen Tagesablauf. Gibt es darin Dinge, Personen oder Abläufe, die dich nachts vom Schlafen abhalten und dir nicht gut tun?

Bei der Arbeit

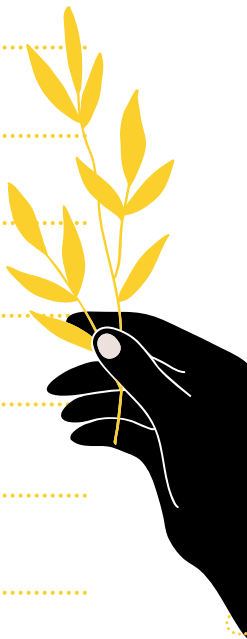
Im Tagesablauf

Personen

Gedanken

Ernährung

Weiteres



Was kannst du ändern? Welche dieser Dinge lassen sich aus deinem Alltag streichen? Wie kannst du deinen Tagesablauf umgestalten, damit es dir damit besser geht?

Day'n'Night

Dein neuer Tagesablauf



Morgens

Mittags

Schlaf-Routine

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Abends

Sport

Entspannung / Freizeit

Herzensmenschen

Unser Umfeld kann Energiespender oder -räuber sein. Wir sollten uns deshalb vor allem auf die Menschen in unserem Umfeld konzentrieren, bei denen wir wir selbst sein können und uns wohlfühlen. Versuche, dir eine Liste zu Personen oder Gruppen zu erstellen und dabei festzuhalten, wie gut dir die jeweiligen Personen tun oder ob manche vielleicht eher zu den Energieräubern zählen.

Versuche vor allem mit den Menschen Zeit zu verbringen, die dir gut tun 

Happy ME

Was macht dich glücklich? Erstelle dir deine HAPPY ME-Liste mit großen oder kleinen Tätigkeiten, die dich glücklich machen. Versuche, jeden Tag mindestens 3 dieser Tätigkeiten in deinen Alltag einzuplanen.

Day'n'Night

Hunger oder nicht?

Auch Hunger, Hungern oder Heißhunger können einen großen Teil unseres Tagesablaufs ausmachen. Gerade nach langen Diäten müssen wir unseren Hunger sogar oft erst wieder neu kennenlernen. Hier sind einige Tipps, wie du deinen Hunger besser beurteilen kannst.

1. Magenknurren

Dein Magen knurrt? – Das ist ein sicheres Zeichen dafür, dass dein Körper Nachschub benötigt. Jetzt solltest du auf jeden Fall etwas essen, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist.



2. Augen & Nase

Du riechst im Vorbeilaufen etwas Leckerer oder siehst das Essen deiner Kollegin und bekommst ganz plötzlich Hunger? – Das sind häufig nur Gelüste und kein echter Hunger. Beschäftige dich erstmal mit etwas Anderem; wenn der „Hunger“ vergeht, waren es nur Gelüste.

3. Mundgefühl

Du spürst das Essen, ein Stück Schokolade, bereits auf der Zunge zergehen? – Das kann auch durch Durst verursacht werden. Versuch also erst einmal etwas zu trinken.

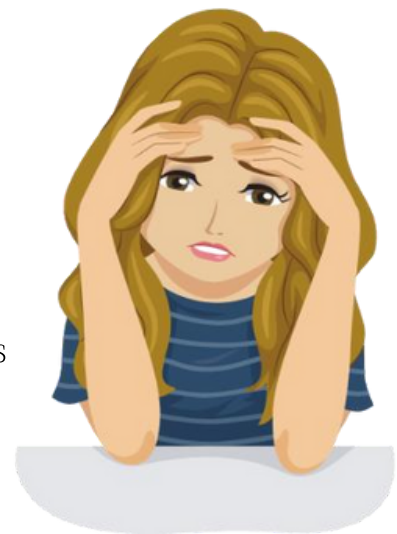


4.Essensroutine

Sieht deine Essensroutine jeden Tag gleich aus und bietet kaum Abwechslung? – Auch das kann zusätzliche Gelüste fördern. Versuche, deine Mahlzeiten abwechslungsreich zu gestalten und Langeweile zu vermeiden.

5.Stress & Langeweile

Bei Stress oder Langeweile essen wir häufig aus diesem Bedürfnis heraus und nicht aus Hunger. – Versuch, dich hier anderweitig zu beschäftigen und nutze beispielsweise bei Stress verschiedene Methoden wie Yoga, Meditation, etc.



6.Heißhunger

Plötzlicher Heißhunger auf Schokolade oder bestimmte Lebensmittel haben meist eine Ursache. Hier solltest du genauer hinsehen. **Generell Heißhunger:** Zeichen für einen niedrigeren Blutzucker, wenn du zu lange nichts gegessen hast. **Heißhunger auf Süßes:** Wenn du generell zu viel Süßigkeiten isst, kann eine „Zuckersucht“ entstehen. Aber auch ein Candida-Befall (Pilz) im Darm kann einen starken Heißhunger auf Süßes verursachen. **Heißhunger auf Schokolade:** Kann auch ein Zeichen für einen Magnesiummangel sein oder für einen erhöhten Energiebedarf, z.B. vor der Periode oder bei Stress.

Day'n'Night Foodtracker

Beobachte deinen Hunger und notiere, wann du wieso gegessen hast.

(Die Kopiervorlage kannst du dir auch in Modul 2 herunterladen.)

Modul 2 - Selfcare

*Was war dir in diesem Modul besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*



03 Grundlagen

In Modul 3 befassen wir uns mit dem Herzensthema unseres Kurses. Damit du deine Ernährung verstehst, starten wir mit den Basics. Ich zeige dir, wie deine Ernährung zusammengesetzt ist und wie du sie zusammenstellen solltest.

Mit dem Schilddrüsen-Tracking auf Seite 8 kannst du neben der Methode nach Broda Barnes die Verträglichkeit unterschiedlicher Lebensmittel und Lebensmittel-Kombinationen überprüfen und dir so nach und nach einen Überblick verschaffen, wie deine perfekte Ernährung aussieht.

Versuche dann nach und nach, die Tipps und Empfehlungen der einzelnen Lektionen aus Modul 3 umzusetzen. **Keine Angst**, du musst keinesfalls von heute auf morgen deine komplette Ernährung umstellen.

In der Praxis empfehle ich meinen Patienten am liebsten einen Punkt nach dem anderen anzugehen. Such dir Punkte aus, die dir am leichtesten fallen und baue diese in deinen Alltag ein; wenn sie gefestigt sind, kannst du den nächsten angehen.

So kannst du deine Ernährung nachhaltig umstellen und kommst nicht so schnell in den "Frust-Modus"!

Grundlagen Daily FoodSTUFFS

Wie sollte deine tägliche Nahrung
zusammengesetzt sein?



Kohlenhydrate

50-60% Kohlenhydrate



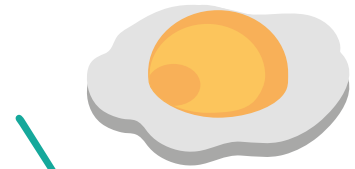
Fett

25-35% Fett

1/3 - gesättigte Fettsäuren

1/3 einfach ungesättigte Fettsäuren

1/3 - mehrfach ungesättigte Fettsäuren



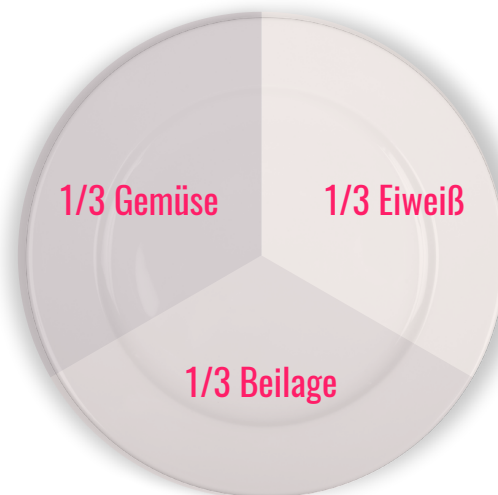
Eiweiß

15 bis 25% Eiweiß

0,8g Eiweiß pro kg Körpergewicht

Starte erst einmal mit der Aufteilung deines Tellers. Es sollten in jeder Mahlzeit Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthalten sein, damit dein Stoffwechsel richtig arbeiten kann.

Am besten gekocht
Rohkost immer vor
den Speisen



Eier, Quark, Milchprodukte
Fleisch, Fisch
Hülsenfrüchte

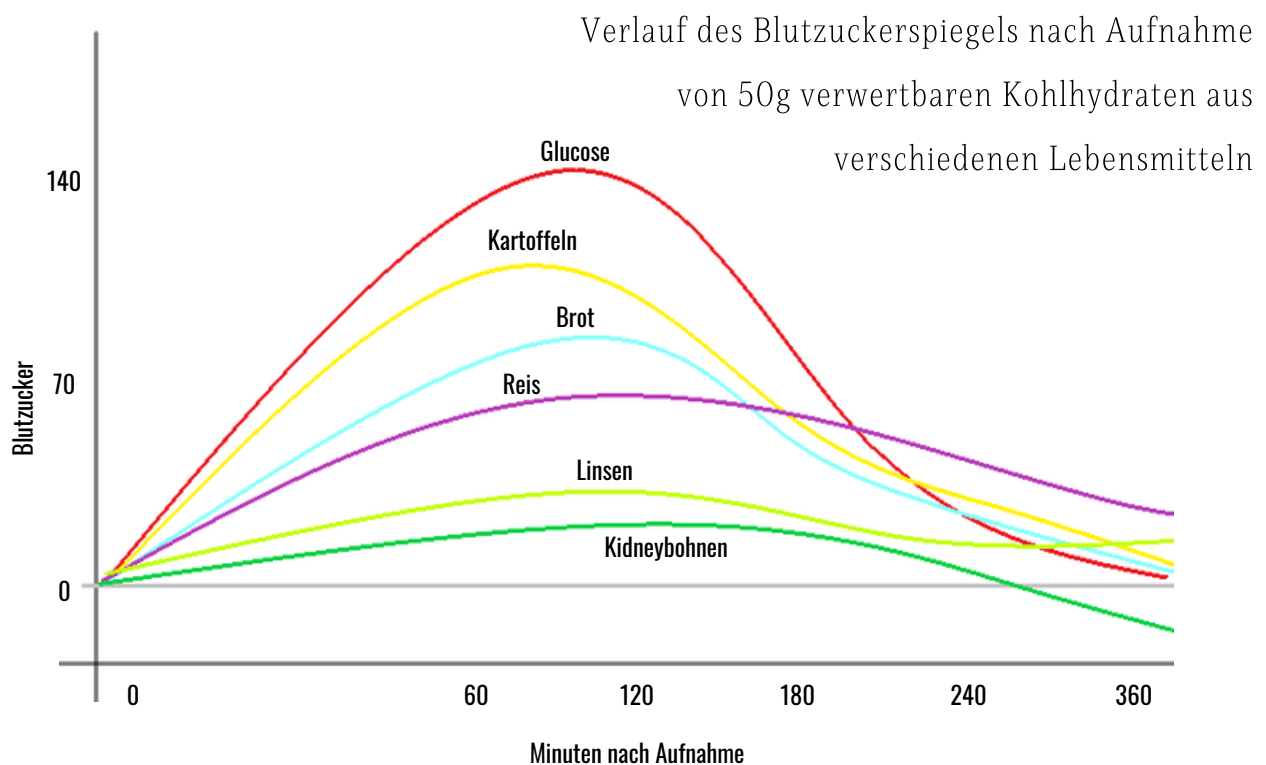
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Quinoa,
Getreide, Süßkartoffeln, Kürbis,...

Dazu gute Fette & Öle

Grundlagen Blutzuckerspiegel

Auch dein Blutzuckerspiegel kann sich auf deine Schilddrüse auswirken. Je stärker der Blutzucker schwankt, desto mehr gerät dein Körper unter Stress und steigert die Cortisolproduktion. Wie du in Modul 4 noch genauer lernen wirst, hemmt unser Stresshormon Cortisol die Schilddrüsenfunktion.

Versuche, deinen Blutzuckerspiegel deshalb so konstant wie möglich zu halten, um dein Hormonsystem und deine Stressachse zu entlasten. Hilfreich sind hierbei Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel nicht zu stark ansteigen lassen. Für einen ersten Überblick hilft hier der **glykämische Index**, der angibt, wie stark 50g eines Lebensmittels den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen.



Grundlagen

Glykämischer Index

Hoher glykämischer Index > 70

Glucose (Traubenzucker)	100
Baguette	95
Weißer Reis	87
Kartoffelpüree	85
Gebackene Kartoffeln	85
Cornflakes	81
Waffeln	76
Pommes Frites	75
Weißbrot (Toast)	73
Kräcker	71
Vollkornbrot, fein	70

Mittlerer glykämischer Index 55-70

Zucker	68
Rote Beete	64
Cola	63
Müsliriegel mit Trockenfrüchten	61
Ananas	59
Basmatireis	58
Müsli	55
Haferflocken	55
Brauner Reis	55

Niedriger glykämischer Index < 55

Haferkeks	54
Mais	53
Vollkornbrot mit ganzen Körnern	52
Salzkartoffeln	50
Erbsen	48
Möhren	47
Parboiled Reis	47
Pfirsich	42
Apfel	38
Spaghetti weiß, al dente	38
Vollkornspaghetti	37
Linsen	30
Joghurt	27
Erdnüsse	14

Grundlagen Proteinzufuhr

Achte unbedingt auf hochwertige und ausreichende Proteinzufuhr, denn Eiweiße sind wichtig, um deinen Stoffwechsel in Gang zu halten. Das richtige Maß ist hier allerdings entscheidend!

Zu viel Eiweiß kurbelt die Insulinproduktion an und lässt den Blutzuckerspiegel zu stark absinken; bei zu niedriger Eiweißzufuhr steigt der Cortisol-Spiegel und die Stoffwechselrate nimmt ab.

Mind. 80g Eiweiß /d

Ca. 25% der aufgenommenen Energie sollte aus Eiweiß bestehen; es sollte aber auf keinen Fall deine Hauptnahrungsquelle sein. Eiweiße liefern die alle wichtigen Aminosäuren, die für Enzymbildung, Schilddrüsenfunktion, Hormonsynthese und vieles mehr notwendig sind.

Damit Eiweiße in unserem Darm richtig aufgenommen werden können, ist ausreichend Magensäure wichtig. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kommt es häufig zum Magensäure-Mangel, der die Eiweißaufnahme erschwert. Mehr dazu findest du in Modul 5 im **Fragebogen zum Magensäuremangel**.

Positive Aminosäuren für die Schilddrüse:

Glycin Hydroxyprolin Prolin Alanin

Wirken antientzündlich, sind wichtig für Verdauungsenzyme, verbessern Schlaf & Gedächtnis und fördern die Schilddrüsen-Gesundheit.

Grundlagen Fettverdauung

Fette sind die wichtigste Energiereserve im menschlichen Körper. Wichtig ist dabei aber, dass wir die Fette im Darm aufnehmen und verstoffwechseln können.

Durch eine eingeschränkte Verdauungsleistung bei einer Schilddrüsenunterfunktion können Fette häufig nicht gut aufgenommen werden.

Gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren können den Darm unterstützen und einfach aufgenommen werden, weshalb diese Fette auch bei einer eingeschränkten Verdauungsleistung ideal sind.

Bei gesättigten Fettsäuren muss aber unbedingt die Art beachtet werden. Natürliche Vorkommen in Kokosöl oder Butter können gut verwendet werden; gesättigte Fettsäuren in Fleisch, Wurst oder Käse sollten nur wenig genutzt werden.

Gesättigte Fettsäuren

Kokosöl

Butter

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Avocado

Erdnüsse

Rapsöl

Olivenöl

Zur Anregung der Fettverdauung brauchen wir Bitterstoffe. Baue deshalb Bitterstoffe unterschiedlicher Art in deine Ernährung ein.



Modul 3 - Grundlagen

*Was war dir in dieser Lektion besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*



04 Bausteine

In Modul 3 b lernst du, welche Lebensmittel gut oder schlecht für die Schilddrüse sind. Wichtig ist dabei aber, dass du vor allen Dingen herausfindest, wie sich diese Lebensmittel auf deine Schilddrüse auswirken.

Nimm dir deshalb unbedingt die "FoodTracker"-Liste auf Seite 18 zur Hand und beobachte, wie sich Lebensmittel oder auch Lebensmittel-Kombinationen auf dein Wohlbefinden auswirken.

Versuche, deinen Ernährungsplan vor allen Dingen mit Lebensmitteln der positiven Liste zu füllen und die Lebensmittel der Negativ-Liste nur selten zu verwenden oder zu meiden.

Achte bei deiner Ernährung aber immer auf:

Qualität

Inhaltsstoffe & Zusatzstoffe

Verarbeitung



Checkliste

Mit dieser Checkliste kannst du nach und nach deinen Haushalt angehen. Versuche, deine Lebensmittel auf Bio- und Demeter-Qualität umzustellen und hormonaktive Substanzen, Plastikverpackungen,... etc. nach und nach zu streichen. Mit der **Codecheck-App** kannst du die Produkte auf ihre Inhaltsstoffe überprüfen.

-  **BIO / DEMETER QUALITÄT**
-  **PLASTIK MEIDEN**
-  **ZUSATZSTOFFE MEIDEN**
-  **VERARBEITETE LEBENSMITTEL MEIDEN**
-  **WEICHMACHER MEIDEN**
-  **HORMONAKTIVE SUBSTANZEN MEIDEN**
-  **PHYTOÖSTROGENE MEIDEN**

CODECHECK-APP

-  **KOSMETIKA**
-  **DUSCHGEL**
-  **SHAMPOO, SPÜLUNG**
-  **WASCHMITTEL**
-  **WEICHSPÜLER**
-  **PUTZMITTEL**

Grundlagen Richtig Essen

TIPP 1

Langsam essen!
Sättigung stellt sich erst nach
30 Minuten ein



TIPP 2

Gedanklich auf das Essen vorbereiten
regt die Durchblutung an und
bereitet die Verdauung vor



TIPP 3

Nicht gestresst mit dem Essen starten
5-10 Mal tief ein- & ausatmen
Auf das Essen konzentrieren



TIPP 4

Wenig trinken zu den Mahlzeiten
Max. 1/2 Glas
Keine kalten Getränke



TIPP 5

**Genieße dein Essen und
verbiete dir nichts!**

Positive Lebensmittel für die Schilddrüse



Proteine

- Eier aus mobilen Ställen
- Milchprodukte in Heumilchqualität
- Leber
- Schalentiere
- Weißer, fettarmer Fisch (Kabeljau, Seezunge...)
- Wildfleisch, Weidetierhaltung
- Gelatine, Kollagen
- Knochenbrühe



Öle & Fette

- Kokosöl
- Butter (aus Weidemilch, Rohmilch, Heumilch)
- Ghee / geklärte Butter
- Kakao / Rohkakao
- Rindertalg
- Schlagsahne
- Olivenöl
- Avocado in Maßen



Kohlenhydrate

- Mango
- Wurzelgemüse
- Süßkartoffeln
- Resistente Stärke
- Karotten
- Honig
- Flohsamenschalen
- Kürbis
- Schokolade ohne Zusätze

Negative Lebensmittel für die Schilddrüse



Proteine

- Sojaprodukte
- Hülsenfrüchte, Linsen
- Zu viel Eiweiß



Öle & Fette

- Mehrfach ungesättigt (Omega-6-Fettsäuren)
- Sonnenblumenöl
- Transfette (Fertigprodukte, Wurst, Fast Food)



Kohlenhydrate

- Rohkost
- Süßstoffe wie Stevia, Xylit
- Kohlsorten
- Vollkorn (in großen Mengen)
- Weizen / Gluten
- Gemüse, das oberhalb der Erde wächst
- Johannisbrotkernmehl

Jegliche Zusatzstoffe

Modul 3 - Bausteine

*Was war dir in dieser Lektion besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*



*„Wir leben nicht, um zu
essen, sondern wir essen,
um zu leben.“
Sokrates*

Vitamin A

Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B12

Biotin

Folsäure

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

Vitamin K

Calcium

Eisen

Jod

Kupfer

Magnesium

Natrium

Selen

Zink

Grundlagen Vitamine & Nährstoffe

Nebestehende Vitamine und Mikronährstoffe sind besonders wichtig für deine Schilddrüse. In Modul 3 unter "Mikronährstoffe" kannst du dir die Folien der Präsentation herunterladen, um einen genauen Überblick über die besten Nährstoff-Lieferanten zu erhalten.

Bevor du Vitamine und Nährstoffe einnimmst, solltest du immer, bis auf wenige Ausnahmen, die Werte erst im Blut überprüfen lassen. Die Ernährung sollte aber immer die erste Nährstoffquelle sein und nur bei Bedarf durch zusätzliche Produkte ergänzt werden.

Modul 3 - Nährstoffe

*Was war dir in dieser Lektion besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*



*"Zwischen Essen und
Ernähren können Welten
liegen."*

*Von den vorgestellten Superfoods
solltest du einige täglich in deine
Ernährung einplanen, da sie sich
positiv auf deine Schilddrüsen-Power
auswirken können.*



Grundlagen Superfoods

In dieser Lektion findest du eine Menge unterschiedlicher Superfoods, die sich unterschiedlich auf dein Wohlbefinden auswirken können. Sie regen die Verdauung, den Stoffwechsel und auch die Schilddrüse an und sind so eine ideale Ergänzung im Ernährungsplan. In der Übersicht findest du zu jedem Superfood Hinweise, wie häufig du sie im Ernährungsplan einbauen solltest und wobei sie dich unterstützen können.

Superfoods

Acai **BEEREN**

Nährstofflieferant, zellerneuernd, unterstützt das Immunsystem, cholesterinsenkend, appetitregulierend, stoffwechselanregend



Bitter **STOFFE**

Verdauungsförderlich, antientzündlich, immunregulierend, fördert Speichelfluss, fördert Verdauungssäfte, hemmt Heißhunger, regt Fettstoffwechsel an, regulieren Sättigungsgefühl



GERSTENGRAS **Soft PULVER**

Blutdruck-Regulation, Hautprobleme wie Akne, Neurodermitis, Anregung des Fettstoffwechsels, dämpft das Hungergefühl, Haarausfall, Senkung des Cholesterinwerts, Regulation des Blutzuckerspiegels, depressive Verstimmungen



Kokos **ÖL**

Benötigt keine Enzyme zur Aufnahme im Darm
Gelangt auch ohne Insulin in die Zelle
Ketone (aus MCT) sind alternative Energiequellen für das Nervensystem



Jod & **ALGEN**

Über Lebensmittel zu bevorzugen
Tabletten wenn als "Kelp-Algen"
In Algen sind nötige Cofaktoren zur Aufnahme
Einnahme immer langsam starten



Hefe **FLOCKEN**

Auch Edelhefe, Nährhefe oder Bierhefe
dienen als wichtiger Nährstofflieferant;
vor allem in veganer / vegetarischer Ernährung



Kollagen

Wichtiger Bestandteil des Bindegewebes
Haut, Bänder, Knorpel, Haare, Nägel, Knochen
Unterstützung der Haut
Häufigstes Protein in unserem Körper
Blutzuckerregulierung



MSM

Bildung von Kollagen, Synthese von Aminosäuren,
Enzymen, Hormonen, Glutathion,
Bildung von Immunglobulinen,
Leberunterstützung bei der Entgiftung
Schmerzmanagement



Superfoods

HeidelBEEREN

Antioxidativ
Blutzuckerregulierend
Positiver Effekt auf Entzündungswerte
Verbessert Leberwerte



Sango KORALLE

Blutgerinnung, Energiegewinnung, Muskelfunktion,
Verdauungsenzyme, Knochen & Zähne, Nervensystem



ParaNÜSSE

Sehr selenreich, viele Nährstoffe, ungesättigte
Fettsäuren

Radioaktiv belastet!!



RechtsREGULAT

Antientzündlich, antioxidativ, enzymregulierend
Verbessert den Stoffwechsel in den Zellen
Unterstützt bei Müdigkeit & Erschöpfung
Unterstützt & modelliert das Immunsystem



Silizium

Wird benötigt zur Ausleitung von Aluminium
Verhindert Ablagerung von Aluminium
Verringert Insulinresistenz
Verbessert die Aufnahme von Kollagen
Verringert Entzündungsmarker



Im Kursbereich der Superfoods kannst du die Folien der Vorlesung herunterladen und dort auch die Produktempfehlungen anschauen.

Versuche, die Superfoods mit 3 Tropfen täglich einzuplanen.

Modul 3 - Superfoods

*Was war dir in dieser Lektion besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*



05 Umsetzung im Alltag

1. Starte langsam

Setze dich nicht unter Druck, denn du musst deine Ernährung nicht von heute auf morgen auf den Kopf stellen. Gib dir lieber etwas Zeit und lass dich von kleinen Rückschlägen nicht verunsichern. Wichtig ist vor allem, dranzubleiben, damit die Schritte nach und nach in deinen Alltag übergehen und du irgendwann gar nicht mehr darüber nachdenken brauchst.

2. Finde DEINEN Weg

Wir sind alle individuell und haben alle unsere "Päckchen" zu tragen. Deshalb gibt es auch keinen Ernährungsplan, der für alle gleichermaßen funktioniert. Lerne nach und nach, wie dein Körper auf gewisse Lebensmittel, Mahlzeiten oder Situationen reagiert und finde dadurch heraus, wie die ideale Ernährung für dich aussieht.

3. Kenne deine Notfall-Hilfen

Ich stelle dir in den einzelnen Modulen viele Produkte aus Nahrungsergänzungsmitteln etc. vor und in welchen Situationen diese verwendet werden können. Stelle dir daraus deine Notfall-Sammlung zusammen, mit der du bspw. bei Stress, bei Darmproblemen o.Ä. deinen Körper schnell unterstützen kannst.

Umsetzung im Alltag

Ernährungstipps

- **Orangensaft ohne Fruchtfleisch**
Liefert Vitamin C zur Eisenaufnahme, Fructose wirkt regulierend auf den Blutzucker und unterstützt die Leber bei der körpereigenen Entgiftung.
Optional mit 1/2 TL /d MSM-Pulver
- **Obst als Vorspeise**
Obst ist leicht verdaulich, sollte deshalb besser vor großen o. schweren Mahlzeiten gegessen werden
- **Bitterstoffe zu den Mahlzeiten**
Am besten 20 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten; langsam einschleichen.
Wildkräuter-Pulver: 1 Msp. bis 1 TL direkt pur vor dem Frühstück.
- **Booster: Grassaft-Pulver**
Starte direkt morgens mit dem Grassaftpulver. Du kannst es pur oder in einem Glas Wasser / O-Saft / Smoothie zu dir nehmen.
Verwende 1 EL am Tag und schleiche es langsam ein.
- **Frühstückszeit**
Frühstücke dann, wenn du Hunger hast. Ohne Hunger solltest du dich morgens nicht zum Essen zwingen.



DrinkTipp

Alkohol immer zusammen mit Fruchtzucker trinken, z.B. mit Orangensaft.

Fish Tipp

Lust auf Fisch o. Sushi sind oft ein Zeichen für einen Jodbedarf. Baue vermehrt jodhaltige Lebensmittel ein.

nut Tipp

Paranüsse sind echte Selenlieferanten. Allerdings auch radioaktiv belastet. Esse maximal 2-3 Nüsse am Tag.

Modul 3 - Umsetzung

*Was war dir in dieser Lektion besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*



06 Stressmanagement

Stress ist einer der größten Feinde unserer Gesundheit. Egal ob Schilddrüse, Verdauung oder Hormonsystem; wenn wir Stress haben, leiden alle Organsysteme darunter.

Nimmt die Stressbelastung zu oder wird zu einem chronischen Stress, werden vermehrt Nährstoffe verbraucht, die Schilddrüsenfunktion wird unterdrückt und die Verdauung läuft nicht mehr richtig ab.

Du solltest deshalb immer einen Blick auf deinen Stresspegel behalten und dir bewusst werden, wie hoch die Belastung gerade ist. Meist fällt uns dann auch auf, dass in genau diesen Phasen vermehrt Symptome wie Menstruationsschmerzen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen o.Ä. auftreten. Als Folge davon achten wir meist noch weniger auf unsere Ernährung und kommen so schnell in einen Teufelskreis, der nur schwer zu durchbrechen ist.

Plane dir bei Stress deshalb bewusst Zeiten zum Ausgleich ein und achte in diesen Phasen besonders auf deine Ernährung. Im Kursbereich findest du zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel, die du in besonders starken Stressphasen nutzen kannst, um etwas vorzusorgen.

Stressmanagement

Dein Stresspegel

Beschreibe hier deinen Stress-Alltag, um selbst einen Überblick zu bekommen. Danach kannst du den Fragebogen auf Übereinstimmungen durchgehen. Sei ehrlich zu dir selbst! Niemand wird deine Antworten lesen.



Frage 1: Wie hoch ist dein Stress-Level?

Frage 2: Welche Symptome treten bei dir auf, wenn du viel Stress hast?
(Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Lust auf Süßes / Salziges, Durchfall, Unruhe,...)

Frage 3: Bist du häufig erschöpft? Fühlst du dich oft an deiner Stress-"Grenze"?

Stressmanagement

Fragebogen zur Nebenniere

Mit den folgenden Listen kannst du deine eigenen Beschwerden etwas einsortieren. Kreuze die passenden Symptome an und notiere darunter, wie viele Punkte in der Liste auf dich zutreffen.

Gruppe CH

- ☐ Viel Stress
- ☐ Innere Unruhe
- ☐ Gefühlt immer unter Strom
- ☐ Herzrasen
- ☐ Lust auf Süßes o. Salziges
- ☐ Schlafstörungen
- ☐ Müdigkeit, Erschöpfung
- ☐ Morgens nicht erholt
- ☐ Verkürzter Zyklus
- ☐ Schmierblutungen
- ☐ Tinnitus
- ☐ -

Anzahl der Kreuze:

Gruppe CN

- ☐ Erschöpfung
- ☐ Häufiges Mittagstief
- ☐ Morgens schon müde
- ☐ Lust auf Süßes o. Salziges
- ☐ Keine Energie im Alltag
- ☐ Gefühl der Überforderung
- ☐ Viel Stress von allen Seiten
- ☐ Dem Stress nicht gewachsen sein
- ☐ Schlafstörungen
- ☐ Burnout
- ☐ Gewichtszunahme
- ☐ Geringe Libido

Anzahl der Kreuze:

Stressmanagement

Fragebogen zur Nebenniere

Mit den folgenden Listen kannst du deine eigenen Beschwerden etwas einsortieren. Kreuze die passenden Symptome an und notiere darunter, wie viele Punkte in der Liste auf dich zutreffen.

Gruppe E

- ☐ Erschöpfung
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Blasse Haut, Schleimhaut
- ☐ Aufgerissene Mundwinkel
- ☐ Schwindel
- ☐ Konzentrationsstörungen
- ☐ Kräfteverlust
- ☐ Verstärkte Periode
- ☐ Kälteempfindlichkeit
- ☐ Haarausfall
- ☐ Depressive Verstimmungen
- ☐ Brüchige Nägel

Anzahl der Kreuze:

Gruppe S

- ☐ Haarausfall
- ☐ Unerklärliche Gewichtszunahme
- ☐ Trockene Haut
- ☐ Neigung zu Verstopfung
- ☐ Erschwerter Stuhlgang
- ☐ Kältegefühl
- ☐ Niedrige Körpertemperatur
- ☐ Erschöpfung
- ☐ Brüchige Nägel
- ☐ Verminderte Konzentration
- ☐ Verlängerter Zyklus
- ☐ Wassereinlagerungen

Anzahl der Kreuze:

Stressmanagement

Auswertung zur Nebenniere

Hier kannst du nun die Anzahl der jeweiligen Kreuze bei den Fragebögen eintragen und nochmal konkret vergleichen, welche Gruppe am ehesten auf dich zutrifft. Beschwerden und Symptome sind natürlich individuell, deshalb dienen die Fragebögen immer nur als grobe Anhaltspunkte. Lasse deshalb bei Beschwerden deine Werte immer nochmal im Labor bestimmen.

Gruppe CH

Anzahl der Kreuze:

Wenn in dieser Gruppe viele (über 5) oder die meisten Kreuze sind, kann das auf ein erhöhtes Cortisol hinweisen.

Gruppe CN

Anzahl der Kreuze:

Wenn in dieser Gruppe viele (über 5) oder die meisten Kreuze sind, kann das auf ein erniedrigtes Cortisol hinweisen.

Falls du in **Gruppe CH oder CN** die meisten Kreuze hast, wäre es sinnvoll, deine Nebennierenfunktion über einen Hormonspeicheltest bei einem Heilpraktiker oder bei Femna Health bestimmen zu lassen.

Gruppe E

Anzahl der Kreuze:

Wenn in dieser Gruppe viele (über 5) oder die meisten Kreuze sind, kann das auf einen Eisenmangel hinweisen.

Lass bitte die Eisenwerte bei deinem Hausarzt überprüfen.

Gruppe S

Anzahl der Kreuze:

Wenn in dieser Gruppe viele (über 5) oder die meisten Kreuze sind, hängen deine Symptome eher mit deiner Schilddrüse zusammen.

Lass Sie bitte erneut beim Arzt überprüfen.

FRAUEN *Clüster*

Stresstagebuch

To-Do:

Emotionen:

☐

W: Wut

1

1

G: Gereiztheit

☐

1

E: Erschöpfung

1

T: Traurigkeit

☐

1

A:

1

1

b.

☐

1

ن

1

1

٥٠٠

☐

1

10

1

 $110(\dots - 10)$ $1-10(\max=10)$

www.frauengefluester.net

[illegible]

Stresstagebuch

Erklärung

WARUM?

Das Stresstagebuch soll dir helfen, Muster zu erkennen, welche Faktoren bei dir Stress auslösen und dich zum Nachdenken anregen, was du an den einzelnen Punkten ändern könntest.

Dies hat auch den Vorteil, dass du dadurch achtsamer mit deinem Körper bist, mal ganz genau auf seine Signale achtest und diese reflektierst.

KATEGORIE: ZEITPUNKT

Hier kannst du das Datum, die Uhrzeit und den Zyklustag vermerken.

Vielleicht erkennst du, dass du besonders zu bestimmten Tageszeiten oder in einer Zyklusphase gestresst bist.

KATEGORIE: STRESSOR & EMPFINDEN

Stressor:

Hier trägst du die Situation ein, die dich gestresst hat. Versuche, es möglichst kurz gefasst auf den Punkt zu bringen.

Ausgelöste Emotionen:

Hier trägst du die Emotion ein, die die Situation in dir ausgelöst hat. Dafür nutzt du die Buchstaben in der Legende.

Empfindungsskala:

Hier kannst du eintragen, wie sehr dich die Situation auf einer Skala von 1-10 (10=max.) mitgenommen hat.

Es ist dein subjektives Empfinden gefragt.

KATEGORIE: LÖSUNG

Relative Skala:

Auch hier trägst du wieder eine Zahl von 1-10 ein. Diesmal ist allerdings nicht dein subjektives Empfinden gemeint, sondern wie - objektiv betrachtet, - dich die Situation eigentlich hätte mitnehmen sollen.

Verbesserung:

Nun überlegst du, wie du die Situation in Zukunft umgehen bzw. ändern kannst.

TO-DO LISTE

In der linken Spalte der Legende haben wir für dich eine To-Do Liste eingefügt, denn es ist auch das Ziel, über mögliche Lösungen / Veränderungen nachzudenken. Wenn du dafür etwas tun musst, kannst du das nun in der To-Do Liste vermerken und abhaken, sobald es erledigt ist.

Stressmanagement Tipps

○ Nährstoffe & Vitamine

Achte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen, besonders Magnesium, Vitamin B6 und Vitamin A.

○ Ruhe-Phasen

Achte auf ausreichend Ruhe und Erholungsphasen. Deine Nebenniere braucht Ausgleich zum Stress

○ Yoga, Meditation, Spaziergänge

Nimm dir Zeit zum Runterkommen. Gerade Yoga oder Meditationsübungen sind hier eine ideale Möglichkeit, um deinen Körper zu unterstützen. Wenn es dich allerdings zusätzlich stresst, plane lieber eine Runde auf der Couch o.Ä.

○ Blutzuckerspiegel

Nicht nur dein Testosteron, sondern auch deine Stressachse reagiert auf den Blutzuckerspiegel. Versuch deshalb, deinen Blutzucker durch Vollkornprodukte, Gemüse oder Hülsenfrüchte - dafür wenig Zucker und Weißmehlprodukte - konstant zu halten.

○ CBD-ÖL

CBD-Öl wirkt über unser Endocannabinoid-System auf unser Stresssystem. Zudem kann es bei Entzündungen und Schmerzen eingesetzt werden.



Tip One

Versuche besonders abends, Bildschirmzeiten zu verringern, da das Handylicht unseren Bio-Rhythmus aus den Takt bringt.

Tip Two

Schonmal etwas von ASMR gehört? Das kann beim Entspannen helfen. Über Youtube findet man viele Videos.

Tip Three

Mandy hat einen Kurs speziell zur Nebenniere und chronischer Erschöpfung. Wenn das ein Thema bei dir ist, könnte der Kurs hilfreich sein.

Modul 4 - Stressmanagement

*Was war dir in diesem Modul besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*



07 Schilddrüse & Darm

Modul 5 dreht sich um dein Verdauungssystem. Gerade dein Darm ist auf unterschiedliche Weisen an deiner Schilddrüsengesundheit beteiligt. Wichtige Nährstoffe werden aufgenommen, Hormonvorstufen werden produziert und gleichzeitig wird die Verdauungs- & Darmtätigkeit von der Schilddrüsenfunktion beeinflusst.

Doch auch Dysbiosen, also Ungleichgewichte in deiner Darmflora, können negative Auswirkungen auf deine Schilddrüse haben. Gerade bei Hashimoto liegt häufig auch ein Candida albicans-Befall (Pilz) im Darm vor. Der Candida wirkt sich dabei negativ auf Darm, Hormonsystem, Schilddrüse und Allgemeinbefinden aus und kann sich dadurch umso besser verbreiten.

Zudem ist häufig auch die natürliche Darmflora, besonders Bifidobakterien & Lactobazillen, vermindert, die gleichzeitig aber wichtig für unsere Schilddrüse sind.

Während du deine Ernährung beobachtest, solltest du unbedingt auch darauf achten, wie deine Verdauung auf unterschiedliche Lebensmittel reagiert. Bekommst du einen Blähbauch, Durchfall oder Verstopfung?

Darmgesundheit

Fragebogen zu Verdauungsproblemen

Wähle aus den folgenden Symptomen aus, welche zu dir passen

Blähbauch	Menstruationsschmerzen
Durchfall	Unerklärliche Muskelschmerzen
Verstopfung	Hautunreinheiten
Bauchschmerzen	Akne
Sodbrennen	Kopfschmerzen
Heißhunger auf Süßes	Gelenkschmerzen
Lactose-/ Fructose-Unverträglichkeit	Ängste, Unruhe
Wechselnde Unverträglichkeiten	Wiederkehrende Blasenentzündungen
Histaminintoleranz	Störungen der Vaginalflora
Weißer Belag auf der Zunge	Häufige Entzündungen
Krämpfe nach dem Essen	Infektanfälligkeit
Fettunverträglichkeit	Nebenhöhlenentzündungen

Auswertung:

Du hast Häkchen in der **linken Spalte**: Stuhluntersuchung macht Sinn

Du hast Häkchen in der **rechten Spalte**: die Symptome können durch eine Störung der Darmflora auftreten; wenn sich keine andere Ursache findet, macht eine Stuhluntersuchung auf jeden Fall Sinn

Darmgesundheit

Fragebogen zum Magensäuremangel

Führe den folgenden Fragebogen durch und beantworte jede Frage

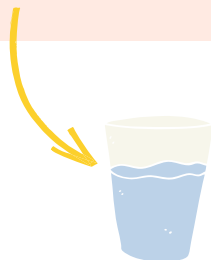
- Hast du meist nach dem Essen einen Blähbauch oder müsst du Aufstoßen?
- Leidest du nach dem Essen unter Völlegefühl oder Übelkeit?
- Verspürst du Juckreiz um den Anus?
- Sind deine Fingernägel brüchig oder rissig?
- Hast du Akne?
- Befindet sich unverdaute Nahrung im Stuhl?
- Hast du häufiger Mundgeruch?
- Hast du einen Eisenmangel oder Vitamin-B12-Mangel?
- Leidest du unter chronischen Darminfektionen wie Candida oder Parasiten?
- Wurden bei dir Nahrungsmittelallergien oder Unverträglichkeiten festgestellt?
- Hast du Blähungen?
- Wurde bei dir eine gastroösophageale Refluxkrankheit festgestellt?
- Hast du Protonenpumpenhemmer, Säureblocker oder Antazide (Magenschutztabletten) eingenommen?

Auswertung:

Für jeden Haken einen Punkt vergeben

0 - 4 Punkte: Du brauchst wahrscheinlich kein Magensäure-Supplement

5 Punkte und mehr: Hinweis auf einen Mangel an Magensäure



Morgens 1 Glas **warmes** Wasser
mit 1 EL Bio Apfelessig trinken

Darmgesundheit

Tipps



Knochenbrühe

Knochenbrühe liefert wichtige Nährstoffe wie Glutamin und Kollagen, das den Schleimhaut-Aufbau unterstützt.



Fermentierte Lebensmittel

Fermentierte Lebensmittel liefern dir wichtige Milchsäurebakterien, die die gute Darmflora unterstützen: rohes Sauerkraut, Kefir, Joghurt,...



Stress mindern

Stress hat auch auf unsere Verdauung negative Auswirkungen. Achte deshalb darauf, vor dem Essen zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Bereite dich auf das Essen vor; dadurch wird die Produktion der Verdauungssäfte angeregt.



Ballaststoffe

Ballaststoffe sind wichtige Nahrungsquellen für die gute Darmflora. Achte deshalb unbedingt auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Flohsamenschalen,..... Besonders Wurzelgemüse liefert Inulin für deine Darmflora.



Rechtsregulat

Das Rechtsregulat® unterstützt die Leber, den Darm und liefert nebenbei noch wichtige Vitamine und Nährstoffe für deinen Hormonhaushalt. Somit ist es die ideale Möglichkeit, um gleich mehrere Organsysteme zu unterstützen.



Tip One

Regelmäßige Leberwickel unterstützen die Leber und dadurch auch die Verdauungsfunktion.

Tip Two

Resistente Stärke füttert unsere guten Darmbakterien an. Diese entsteht, wenn du Kohlenhydrate kochst und über Nacht abkühlen lässt. Am nächsten Tag kannst du die Kohlenhydrate warm oder kalt verarbeiten.

Tip Three

Bitterstoffe sind wichtig, um die Produktion von Verdauungssäften anzuregen. Deshalb sollten sie unbedingt täglich in die Ernährung eingeplant werden.



Leberwickel

Eine sehr einfache und wohltuende Methode sind die altbewährten Leberwickel. Durch die Wärme und den enthaltenen Heilkräutern wird die Leber gut durchblutet und somit aktiviert. Am besten abends zum Einschlafen auflegen.

Man benötigt:

- 1 Waschlappen
- 1 Handtuch
- Decke
- Warmes Wasser
- Wärmflasche
- Rosmarin / Schafgarbe oder Mariendistel

VORGEHEN

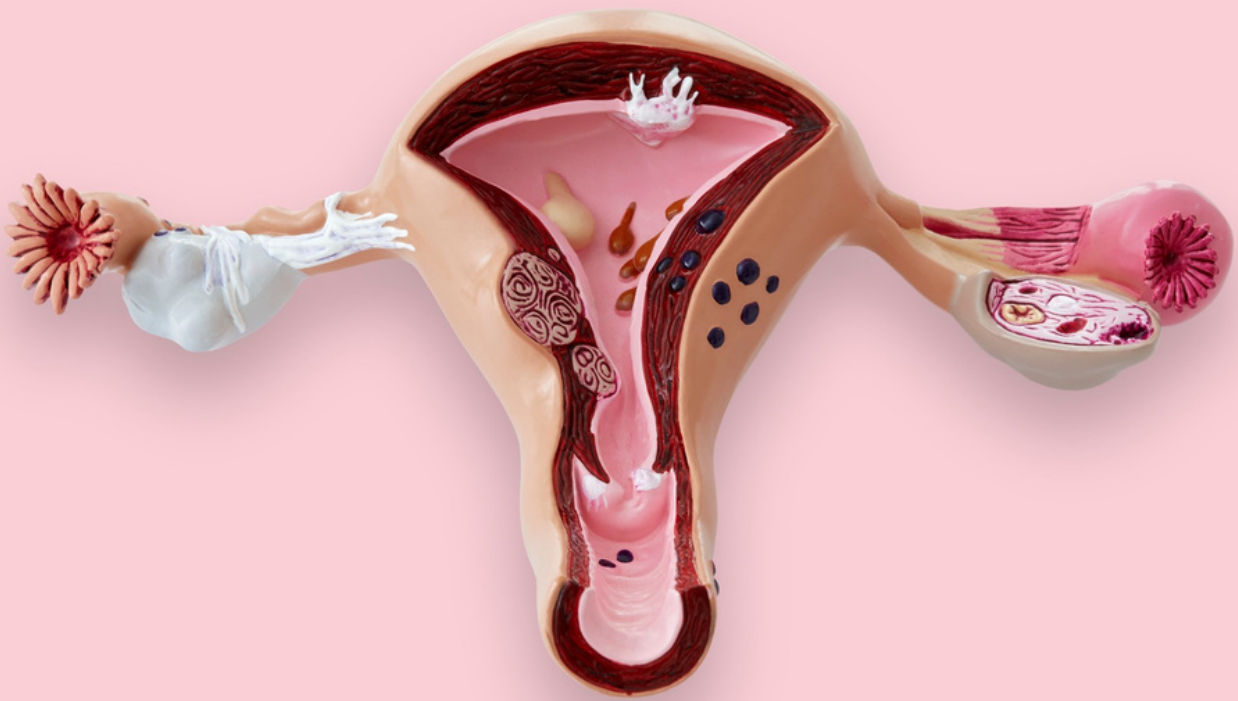
Koche die Heilkräuter in Wasser wie einen Tee auf. Wenn er noch schön warm ist, aber keine Verbrennungsgefahr mehr besteht, tauche den Waschlappen ein und wringe ihn leicht aus. Lege den Waschlappen dann auf die Leberregion, unter dem rechten Rippenbogen. Lege das trockene, gefaltete Handtuch darüber und obendrauf noch eine Wärmflasche. Nun kannst du ganz gemütlich und warm einschlafen während deine Leber verwöhnt wird.

(**Achtung:** Keine Leberwickel bei Blutungen oder Geschwüren im Verdauungstrakt, bei Fieber oder Hepatitis)



Modul 5 - Darmgesundheit

*Was war dir in diesem Modul besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*



08 Schilddrüse & Hormone

Deine Schilddrüse und deine Sexualhormone hängen eng miteinander zusammen. In beiden Richtungen stehen sie in Wechselwirkung und können sich stark beeinflussen.

Durch eine Unterfunktion der Schilddrüse verlängern sich häufig die Zyklen und der Eisprung kann ausbleiben. Dadurch sinkt das Progesteron, es kann eine Östrogendominanz entstehen was sich dann wiederum negativ auf die Schilddrüsenfunktion auswirkt.

Du solltest deshalb auch immer auf deine Symptome während des Zyklus achten. Wenn hier während der Periode, um den Eisprung oder vor der nächsten Periode Beschwerden auftreten, kann das häufig ein Hinweis auf eine hormonelle Dysbalance sein. Notiere dir die Symptome gerne in einem Zyklusblatt, einem Kalender oder einer App, um hier Zusammenhänge erkennen zu können.

Auch deine Zykluslänge kann stark durch die Schilddrüse beeinflusst werden. Wenn du hier Veränderungen feststellst, solltest du deshalb immer auch deine Schilddrüse im Blick behalten.

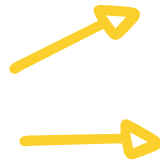
Notiere dir hier die Dauer deiner nächsten Zyklen.

Normale Zyklusdauer: 25 bis 35 Tage

Sexualhormone

Zusammenhang

Progesteronmangel



Schränkt die Produktion von Schilddrüsenhormonen ein

Hormon-Rezeptoren können T3 / T4 nicht mehr annehmen

Durch eine Schilddrüsen-Unterfunktion entwickelt sich zusätzlich eine Progesteron-Resistenz der Zellen

>> Progesteronmangel-Symptome trotz normaler Werte

Östrogendominanz



Erhöht die Bildung des TBG

Erhöht die Bindung von T3/T4 an TBG

Symptome einer Schilddrüsen-Unterfunktion trotz ausreichender Hormonproduktion

Testosteronüberschuss



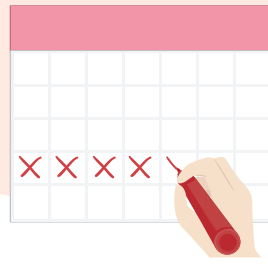
Hemmt die Produktion von TBG (Transportprotein)
Transportprotein fehlt

Erhöht die TPO-Aktivität

>> übermäßige Umwandlung von T4 in T3

>> Resistenzentwicklung gegenüber T3

Häufig erhöhte T3 / T4 Werte, normales TSH
Symptome einer Schilddrüsen-Unterfunktion



Um deinen Zyklus einzuschätzen, solltest du beobachten, welche Symptome in den unterschiedlichen Phasen auftreten. Beobachte deine Symptome und dein Befinden und halte es hier fest. Nutze hierfür auch die Tabelle für das Periodentagebuch.

Wie geht es dir während der Menstruation?

Wie geht es dir während deinem Eisprung?

Wie geht es dir in der zweiten Zyklushälfte?



Periodentagebuch

Tracke deine Schmerzen

Mit dem Periodentagebuch kannst du den Schmerzverlauf während deiner Periode, aber auch während deines Zyklus festhalten.

Das kann oft ganz hilfreich sein; gerade wenn man einen Überblick bekommen möchte.

Im Periodentagebuch kannst du den Beginn & die Dauer der Periode festhalten, bzw. den Zyklustag, an dem sich zusätzliche Schmerzen oder Symptome zeigen.

Zudem können hier auch weitere Symptome wie PMS-Beschwerden, Blutungsstärke/ -farbe, Schmerzstärke und auch die Einnahme von Medikamenten festgehalten werden.

In den Bonusmaterialien stehen das Tagebuch und die Erklärung zur Anwendung zum Download für dich bereit.

FRAUEN *Geflüster*

Jahr:

Symptome

körperlich:

←

2.

33

4.

نہ

Blutungs-/Schmerz-

Stärke:

Skala 1-5 (max=5)

Farbe

H: Hell

Mittel

D. Drinkel

+K: klumpig

Stimmung:

D: Depri

G: Gereizt

 $\times$ ∞

Modalitäten:

1. Ruhe

II: Bewegung

III: Druck

IV: Wärme

 ∇

www.frauengefluester.net

[illegible]

Schmerzcharakter

● : Punktuell ↓ : Dumpf

★:Großflächig —: Dauerhaft

↯: Krampfend ~: Wehenartig

Medikamente

Ö

$$+$$

—

Periodentagebuch

Erklärung

KATEGORIEN: PMS & SYMPTOME

In der Legende kannst du den Zahlen 1-5 körperliche Symptome zuordnen, die dich während deiner PMS-Phase (also vor der Periode) und während der Periode begleiten. Das Gleiche kannst du danach mit Stimmungsauffälligkeiten tun und diese den Buchstaben X und Y zuordnen. (D und G sind bereits voreingetragen).

Unter der Kategorie **"PMS"** kannst du nun pro Periode deine körperlichen und Stimmungs-Symptome in der PMS-Phase notieren (in Form von den Zahlen & Buchstaben).

Das Gleiche gilt für die Kategorie **"Symptome"**; hier sind die Symptome während der Periode gemeint.

KATEGORIE: PERIODE

Blutungsstärke:

Hier trägst du mit einer Zahl ein, wie stark deine Blutung ist. Die Skala reicht von 1-5, wobei 5 das Maximale ist (also sehr stark) und 1 nur eine Schmierblutung.

Farbe:

Hier trägst du die Farbe deiner Blutung ein. Links in der Legende stehen die möglichen Töne (hell, mittel und dunkel) und häufig ist das Periodenblut auch klumpig (mit „Koageln“), dann trage +K dazu ein.

KATEGORIE: SCHMERZEN

Schmerzstärke:

Hier trägst du mit einer Zahl ein, wie stark die Schmerzen waren.
Die Skala reicht von 1-5; wobei 5 das Maximale ist.

Besserung / Verschlechterung:

Links in der Legende unter "Modalitäten" findest du ein paar Dinge, die deine Schmerzen verbessern oder verschlechtern können. Trage die entsprechende römische Ziffer ein.

Schmerzcharakter:

Hier findest du in der unteren Legende verschiedene Symbole, die für gewisse Merkmale stehen, um deine Schmerzen zu beschreiben.

MEDI'S

Hier kannst du unten in der Legende drei Medikamente eintragen, die du bei deinen Beschwerden einsetzt. Falls du eines oder mehrere davon eingenommen hast, um deine Beschwerden zu lindern, trage das entsprechende Symbol in das Medi-Feld ein.

Zyklusblatt

Natürliche Familienplanung (NFP)

Temperaturbeobachtung

Eine weitere Möglichkeit, deinen Zyklus zu beobachten, ist die Verwendung eines Zyklusblatts.

Hierfür kannst du jeden Morgen mit einem Basalthermometer deine Temperatur messen. (Ein Basalthermometer gibt es ab ca. 10€ und hat 2 Nachkommastellen bei der Messung). Die 2. Nachkommastelle wird beim Messen dann immer auf 0,1 oder 0,05 auf- oder abgerundet und dann im Blatt eingetragen. Zur Hormonbeobachtung macht es Sinn, die Messung für 1-3 Monate täglich durchzuführen. (Eine Übersicht der Regeln zur genauen Auswertung nach NFP findest du in den Bonusmaterialien)

Anhand der Temperaturkurve können dann weitere Rückschlüsse auf den Hormonhaushalt getroffen werden. Schwankt die Temperatur in der 2. Zyklushälfte sehr stark oder dauert sie kürzer als 12 Tage, spricht das meist für einen Progesteronmangel oder Gelbkörperschwäche.

Ein fehlender Temperaturanstieg zeigt sich in der Regel dann, wenn kein Eisprung stattgefunden hat. Dies zeigt sich oft bei einem Testosteronüberschuss.

Zervixschleimbeobachtung

Sinnvoll ist es auch, den Zervixschleim zu beobachten. Dieser verändert sich nämlich ebenfalls über den Zyklus und ist zum Eisprung hin stark vermehrt, eiweißartig, klar.

In der Spalte "Zervixschleim" können dabei das Aussehen und Empfinden entsprechend der nebenstehenden Tabelle im Zyklusblatt eingetragen werden. Wenn nur sehr wenig Zervixschleim auftritt, kann das oft für einen Estriolmangel sprechen. Wenn du bei dir sehr viel Zervixschleim über den gesamten Zyklus bemerkst, kann dies wiederum auf eine Östrogendominanz hindeuten.

Auch weitere Symptome können im Zyklusblatt festgehalten werden, damit du damit einen noch besseren Überblick bekommen kannst, ob manche Symptome eher zum Eisprung oder vor / während der Periode auftreten. Das Zyklusblatt ist auch immer hilfreich, wenn du beispielsweise zu einer Heilpraktikerin in Behandlung gehst, um ihr direkt einen Überblick für deinen Zyklus zu geben.

Uhrzeit																																																									
Mittelschmerz Brustsymptom	37,5																																																								
	37,4																																																								
S-Abkürzung	37,3																																																								
	37,2																																																								
	27,1																																																								
	37,0																																																								
	36,9																																																								
	36,8																																																								
	36,7																																																								
	36,6																																																								
	36,5																																																								
	36,4																																																								
	36,3																																																								
	36,2																																																								
	36,1																																																								
	36,0																																																								
Basaltemperatur	35,9																																																								
	35,8																																																								
	35,7																																																								
Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Monat:	Tag																																																								
		Blutung																																																							
Zervix- schleim	Empfinden																																																								
	Aussehen																																																								
Mutter- Mund	Lage / Öffnung																																																								
	Festigkeit																																																								
Verkehr																																																									
Fruchtbare Tage																																																									

Anmerkungen:

Uhrzeit																																																									
Mittelschmerz Brustsymptom	37,5																																																								
	37,4																																																								
S-Abkürzung	37,3																																																								
	37,2																																																								
	27,1																																																								
	37,0																																																								
	36,9																																																								
	36,8																																																								
	36,7																																																								
	36,6																																																								
	36,5																																																								
	36,4																																																								
	36,3																																																								
	36,2																																																								
	36,1																																																								
	36,0																																																								
Basaltemperatur	35,9																																																								
	35,8																																																								
	35,7																																																								
Zyklustag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Monat:	Tag																																																								
		Blutung																																																							
Zervix- schleim	Empfinden																																																								
	Aussehen																																																								
Mutter- Mund	Lage / Öffnung																																																								
	Festigkeit																																																								
Verkehr																																																									
Fruchtbare Tage																																																									

Anmerkungen:

Sexualhormone

Fragebogen zu hormonellen Dysbalancen

Mit den folgenden Listen kannst du deine eigenen Beschwerden etwas einsortieren. Kreuze die passenden Symptome an und notiere darunter, wie viele Punkte in der Liste auf dich zutreffen.

Gruppe P

- ☐ Schmerzhaftes Brust
- ☐ Verkürzte 2. Zyklushälfte < 12 Tage
- ☐ Depressive Verstimmung
- ☐ Stimmungsschwankungen
- ☐ Heißhungerattacken
- ☐ PMS (bis zu 14d vor Periode)
- ☐ Unerfüllter Kinderwunsch
- ☐ Kurze, schwache Blutung
- ☐ Ängste & Panik
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ "Watte im Kopf"
- ☐ Zwischenblutungen

Anzahl der Kreuze:

Gruppe Ö

- ☐ Unregelmäßige Zyklen
- ☐ Schmerzhaftes Periode
- ☐ Wassereinlagerungen
- ☐ Starke Blutung
- ☐ Periode über 5 Tage
- ☐ PMS
- ☐ Reizbarkeit
- ☐ Vermehrter Zervixschleim
- ☐ Schlafstörungen
- ☐ Gewichtszunahme
- ☐ "Fettpölsterchen"
- ☐ Geringe Libido

Anzahl der Kreuze:

Sexualhormone

Fragebogen zu hormonellen Dysbalancen

Mit den folgenden Listen kannst du deine eigenen Beschwerden etwas einsortieren. Kreuze die passenden Symptome an und notiere darunter, wie viele Punkte in der Liste auf dich zutreffen.

Gruppe T

- ☐ Haarausfall
- ☐ Akne, unreine Haut
- ☐ Fettige Haut & Haare
- ☐ Schmerzhafte Periode
- ☐ Vermehrte / verminderte Libido
- ☐ Ausbleibende Eisprünge & Periode
- ☐ Unerfüllter Kinderwunsch
- ☐ Vermehrte Körperbehaarung
- ☐ Tiefe Stimme
- ☐ Blutzuckerschwankungen
- ☐ Zystenbildung
- ☐ Zyklusdauer bis 90 Tage

Anzahl der Kreuze:

Gruppe E

- ☐ Trockene Vaginalschleimhaut
- ☐ Trockener, kratzender Hals
- ☐ Trockene Augen
- ☐ Ohrenjucken
- ☐ Häufige Blasenentzündungen
- ☐ Neigung zu Pilzen / vaginalen Infekten
- ☐ Aufbau d. Gebärmutter Schleimhaut vermindert
- ☐ Schleimhautprobleme
- ☐ Trockene Nebenhöhlen
- ☐ Vaginaler Juckreiz
- ☐ -
- ☐ -

Anzahl der Kreuze:

Sexualhormone

Auswertung zu hormonellen Dysbalancen

Hier kannst du nun die Anzahl der jeweiligen Kreuze bei den Fragebögen eintragen und nochmal konkret vergleichen, welche Gruppe am ehesten auf dich zutrifft.

Beschwerden und Symptome sind natürlich individuell, deshalb dienen die Fragebögen immer nur als grobe Anhaltspunkte. Lasse deshalb bei Beschwerden deine Werte immer nochmal im Labor bestimmen.

Gruppe P

Anzahl der Kreuze:

Wenn in dieser Gruppe viele (über 5) oder die meisten Kreuze sind, kann das auf einen Progesteronmangel hinweisen.

Gruppe Ö

Anzahl der Kreuze:

Wenn in dieser Gruppe viele (über 5) oder die meisten Kreuze sind, kann das auf eine Östrogendominanz hinweisen.

Gruppe T

Anzahl der Kreuze:

Wenn in dieser Gruppe viele (über 5) oder die meisten Kreuze sind, kann das auf einen Testosteronüberschuss hinweisen.

Gruppe E

Anzahl der Kreuze:

Wenn in dieser Gruppe viele (über 5) oder die meisten Kreuze sind, kann das auf einen Estriolmangel hinweisen.

Falls du bei diesen Gruppen die meisten Kreuze hast, wäre es sinnvoll, einen Hormonspeicheltest zu den Sexualhormonen über einen Heilpraktiker oder bei Femna ([klick²](#)) zu veranlassen.

Sexualhormone

Östrogendominanz



1. Schritt: Hormone abbauen

Leber & andere Ausleitungsorgane unterstützen

- Body Reset Programm
- Bitterstoffe
- Kohlgerichte oder DIM
- Leberwickel 1-2x pro Woche

Bitterstoffe

Die Bitterstoffe sind eine ideale Möglichkeit, um deine Leber anzuregen. Diese baut überschüssige Hormone ab und produziert zudem Hormonvorstufen. Du kannst Bitterstoffe dafür über die Ernährung einbauen oder ein Bitterelixier verwenden.

Reinigende Teemischung für die Frau

Die Marktapotheke Greiff hat neben ihrem Bitterelixier auch eine reinigende Teemischung im Sortiment, welche ideal im Kinderwunsch und bei Östrogendominanz angewendet werden kann. zum Tee¹

Rechtsregulat

Das Rechtsregulat® unterstützt die Leber und den Darm und liefert nebenbei noch wichtige Vitamine und Nährstoffe für deinen Hormonhaushalt. Somit ist es die ideale Möglichkeit, um gleich mehrere Organsysteme zu unterstützen.

Gewichtsregulation

Solltest du unter Übergewicht leiden, wäre es bei einer Östrogendominanz ratsam, auf das Gewicht zu achten. Je mehr "Pölsterchen" zur Verfügung stehen, desto mehr Östrogen wird hier produziert.

Tip One

Kohlarten enthalten DIM, ein Stoff, der die Leber beim Abbau von Östrogen unterstützt.

Tip Two

Eine Lymphdrainage unterstützt den Körper bei der Ausleitung. Das kann ebenfalls hilfreich sein, besonders bei Wassereinlagerungen.

Tip Three

Die Therapeutische Frauenmassage unterstützt die Ausleitung und das Hormonsystem.

Sexualhormone

Östrogendominanz

2. Schritt: Hormone regulieren

Um das Hormongleichgewicht wiederherzustellen, kannst du ebenfalls einige Schritte tun.

- Zyklustee
- Sport
- Darmfloraregulation

Darmfloraregulation

Auch der Darm hat einen großen Anteil an deinem Hormonhaushalt. Er bildet Hormone und Hormonvorstufen und stellt wichtige Nährstoffe und Bausteine bereit. Hier ist eine Darmregulation unbedingt sinnvoll.

Sport

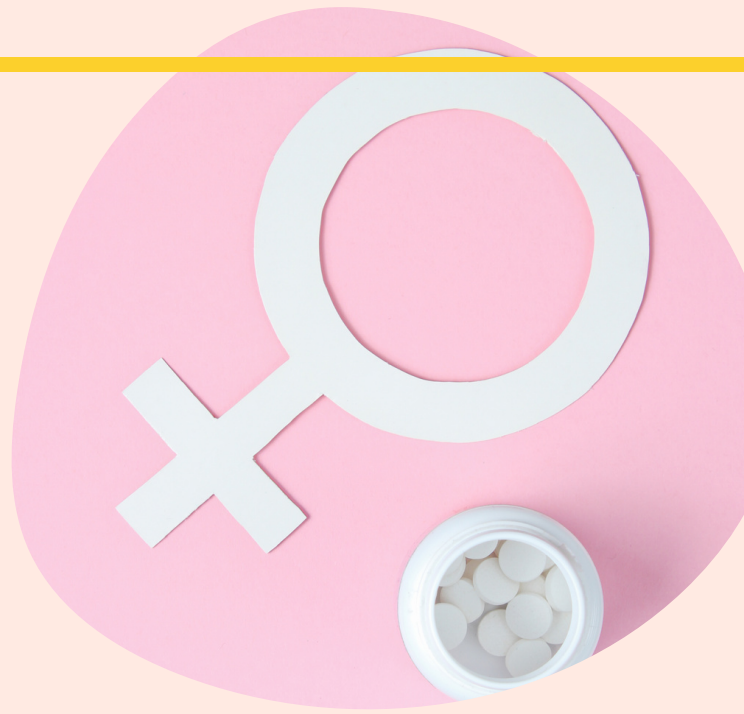
Auch Sport ist eine gute Möglichkeit, deinen Hormonhaushalt zu unterstützen. Mit 2-3 Einheiten à 1 Stunde pro Woche kannst du auch einen positiven Effekt auf deinen Körper bewirken.

Zink

Zink ist ein wichtiger Bestandteil des Hormonsystems, da es an der Hormonumwandlung beteiligt ist. Deshalb sollte auch unbedingt dein Zinkspiegel überprüft werden.

Hormonaktive Substanzen meiden

Kosmetika, Plastik, Putzmittel können hormonaktive Substanzen enthalten. Diese kannst du mit der App Codecheck auf ihre Inhaltsstoffe überprüfen.



Tip One

Soja enthält Phytoöstrogene. Zuviel davon können dein Östrogen erhöhen. Nutze deshalb max. 1-2 Portionen/Tag

Tip Two

Milchprodukte und Fleisch können ebenfalls hormonell belastet sein. Achte hier deshalb besonders auf Bio-Qualität.

Tip Three

Getränke aus Plastikflaschen können dein Östrogen ebenfalls erhöhen. Wechsle hier am besten auf Glas.

REINIGENDER TEE

FÜR DIE FRAU

Die reinigende Teemischung der Marktapotheke Greiff ist eine ausleitende Teekombination nach Margret Madejski.

Brennnesselblätter, Goldrutenkraut, Gundelrebenkraut, Frauenmantelkraut, Schafgarbenkraut, Stiefmütterchenkraut, Storchschnabelkraut, Taubnesselblüten.



Margret Madejski beschreibt die Mischung in ihrem Buch "Alchemilla" damit sich Frauen auf eine Schwangerschaft vorbereiten können.

zur Marktapotheke Greiff

ANWENDUNG

AUSLEITENDE TEEMISCHUNG

2 TL pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 8-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

2-3x täglich eine Tasse trinken.

Nicht in Schwangerschaft oder Stillzeit anwenden.



Sexualhormone

Unregelmäßige Zyklen



Wenn du dich und deine Weiblichkeit entsprechend der Zyklusphasen unterstützen möchtest, kannst du die Zyklustees 1 & 2 entsprechend der Zyklusphasen über den Tag verteilt trinken. (3-4 Tassen tgl.)



Zyklustee 1

VON PERIODE BIS EISPRUNG

- Himbeerblätter
- Rosmarinblätter
- Beifußkraut
- Holunderblüten
- Salbeiblätter

3-4 EL auf 1 Liter kochendes Wasser, 7-10 Minuten ziehen lassen.



Zyklustee 2

VON EISPRUNG BIS PERIODE

- Brennesselblätter
- Frauenmantelkraut
- Schafgarbenkraut

3 EL auf 1 Liter kochendes Wasser, 6-9 Minuten ziehen lassen.

Sexualhormone

Erhöhtes Testosteron

1. Schritt: Hormone abbauen

Leber & andere Ausleitungsorgane unterstützen

- Body Reset Programm
- Bitterstoffe
- Leberwickel 1-2x pro Woche

Bitterstoffe

Die Bitterstoffe sind eine ideale Möglichkeit, um deine Leber anzuregen. Diese baut überschüssige Hormone ab und produziert zudem Hormonvorstufen. Du kannst Bitterstoffe dafür über die Ernährung einbauen oder ein Bitterelixier verwenden.

Reinigende Teemischung für die Frau

Die Marktapotheke Greiff hat neben ihrem Bitterelixier auch eine reinigende Teemischung im Sortiment, welche ideal im Kinderwunsch und bei Östrogendominanz angewendet werden kann. zum Tee¹

Rechtsregulat

Das Rechtsregulat® unterstützt die Leber, den Darm und liefert nebenbei noch wichtige Vitamine und Nährstoffe für deinen Hormonhaushalt. Somit ist es die ideale Möglichkeit, um gleich mehrere Organsysteme zu unterstützen.

Stress mindern

Da Stress den Testosteronspiegel weiter anregt, solltest du unbedingt für Ausgleich sorgen. zB. über Yoga, Meditation, Entspannungsübungen.



Tip One

Kraftsport erhöht deinen Testosteronspiegel. Versuch also, Kraftsport nur im Wechsel mit Ausdauersport auszuüben.

Tip Two

Ein Zinkmangel begünstigt den erhöhten Testosteronwert. Lass deine Werte checken und fülle dann wenn nötig den Spiegel auf.

Tip Three

Achte darauf, ob in deiner Umgebung Testosteron verwendet wird, damit du damit nicht in Kontakt kommst.

Sexualhormone

Erhöhtes Testosteron

2. Schritt: Ernährung

Der Testosteronwert hängt stark mit deinem Blutzuckerspiegel zusammen. Achte deshalb darauf, dass hier Schwankungen vermieden werden.

Heißhunger meiden

Je stärker der Blutzuckerspiegel abfällt, desto stärker wird der Hunger bis hin zu Heißhungerattacken. Esse regelmäßig und lang sättigende Lebensmittel, um diesen Abfall zu vermeiden.

Vollkornprodukte

Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, sollten Lebensmittel konsumiert werden, die lange sättigen, wie Vollkornprodukte, Gemüse oder Hülsenfrüchte.

Zucker & Weißmehl meiden

Zucker und Weißmehlprodukte landen fast direkt in unserem Blut und lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Deshalb sollte hierauf verzichtet werden.

Hormonaktive Substanzen meiden

Kosmetika, Plastik, Putzmittel können hormonaktive Substanzen enthalten. Diese kannst du mit der App Codecheck auf ihre Inhaltsstoffe überprüfen.



Tip One

Ashwagandha und Gerstengras, was häufig in der goldenen Milch verwendet wird, kann den Testosteronwert erhöhen.

Tip Two

Maca-Pulver kann laut verschiedener Aussagen den Testosteronwert erhöhen, was aber nicht sicher ist. Hier solltest du dennoch vorsichtig sein.

Tip Three

Reishi ist ein Heilpilz, dem auch eine Testosteron-senkende Wirkung nachgesagt wird. (Aber Vorsicht bei SD-Unterfunktion, kann die Symptome verschlimmern)

Sexualhormone

Erhöhtes Testosteron



○ Weitere Schritte

Je nachdem, wieso dein Testosteron erhöht ist, können auch weitere Schritte ergänzt werden.

○ Eisprung überprüfen

Um zu überprüfen, ob dein Eisprung stattfindet, kannst du deine Temperatur nach NFP beobachten. Nutze hierfür das Zyklusblatt.

○ Eisprung anregen

Der Eisprungtee kann eingesetzt werden, um den Eisprung anzuregen. Hierfür wird der Tee ab etwa 1 Woche vor dem Eisprung getrunken.

○ PCOS & Zysten abklären lassen

Sollte ein PCOS vorliegen, müssen weitere Schritte angegangen werden. Bei Zysten kann außerdem mit dem Zysten-Tee gearbeitet werden.

○ Zyklustee 1+2

Bei sehr unregelmäßigen Zyklen kann auch mit den Zyklusteas gearbeitet werden. Diese sind jeweils auf die erste und zweite Zyklushälfte abgestimmt, um hier die Hormonproduktion zu unterstützen.

○ Zystentee

Solltest du zu einer vermehrten Zystenbildung neigen, kann der Zystentee eingesetzt werden.

Tip One

Auch östrogensteigernde Lebensmittel wie Soja oder Milchprodukte können sich negativ auf den Testosteronwert auswirken.

Tip Two

Sollte ein PCOS diagnostiziert werden, kann auch die Einnahme von Myo-Inositol hilfreich sein.



Myo-Inositol

Inositol übernimmt in unserem Körper wichtige Funktionen als Botenstoff und Baustein unserer Zellmembran.

Ein großer Anteil befindet sich in unserem Gehirn, wo es unter anderen für die Funktionen von Serotonin, Dopamin und anderen Hormonen benötigt wird.

Darüber hinaus wird es bei der Behandlung von PCOS und einer Insulinresistenz eingesetzt, sowie zur generellen hormonellen Regulation.

Richte dich bei der Dosierung nach den Angaben der Hersteller oder nach den Empfehlungen deines Therapeuten.



Zysten-Tee

- Curcumawurzel
- Uralsüßholzwurzel
- Zimtrinde
- Pfirsichkerne
-

2-3 TL auf 150ml kochendes Wasser und 7 Minuten ziehen lassen.



Eisprungtee

Für 100g:

- 15g Frauenmantel
- 20g Rosmarin
- 20g Damiana
- 15g Beifuß
- 20g Angelikawurzel
- 10g Eisenkraut

Empfehlung: 10 min. verdeckt ziehen lassen und täglich 2-3 Tassen trinken.

Wenn du das Problem hast, dass dein Eisprung ausbleibt oder unregelmäßig ist, kannst du folgende Teemischung anwenden um den Eisprung zu unterstützen.

Am besten startest du damit etwa 7 Tage vor dem Datum, an dem dein Eisprung stattfinden sollte. Also ca. 5.-7. Zyklustag

Sexualhormone

Allgemeine Tipps

Nährstoffe & Vitamine

Achte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen, besonders Magnesium, Vitamin B6 und Vitamin A.

Magnesium-Öl oder Gel

Das Magnesiumöl oder Gel kann vor und während der Periode auf den Unterleib aufgetragen werden, um gegen Verkrampfungen zu arbeiten.

Yamswurzel-Creme

Bei einem zusätzlich diagnostizierten Progesteronmangel kannst du auch mit einer Yamswurzelcreme arbeiten. Wichtig ist allerdings auch hier: "Auffüllen" alleine reicht nicht aus; das Hormonsystem muss generell angeregt werden.

Kupfersalbe rot

Die Kupfersalbe rot soll Wärme ins Becken bringen. Hierfür kannst du beispielsweise morgens und abends auf den Bauch, unteren Rücken und die Füße die Creme einmassieren.

Menstruationshygiene

Versuche bei Schmerzen die Verwendung von Tampons zu vermeiden. Teste am besten eine Menstruationstasse, Periodenunterwäsche und stelle allgemein auf Bio-Produkte um.

CBD-ÖL

CBD-Öl wirkt über unser Endocannabinoid-System auf unser Schmerzsystem. Zudem kann es bei Entzündungen und Stress eingesetzt werden.



Tip One

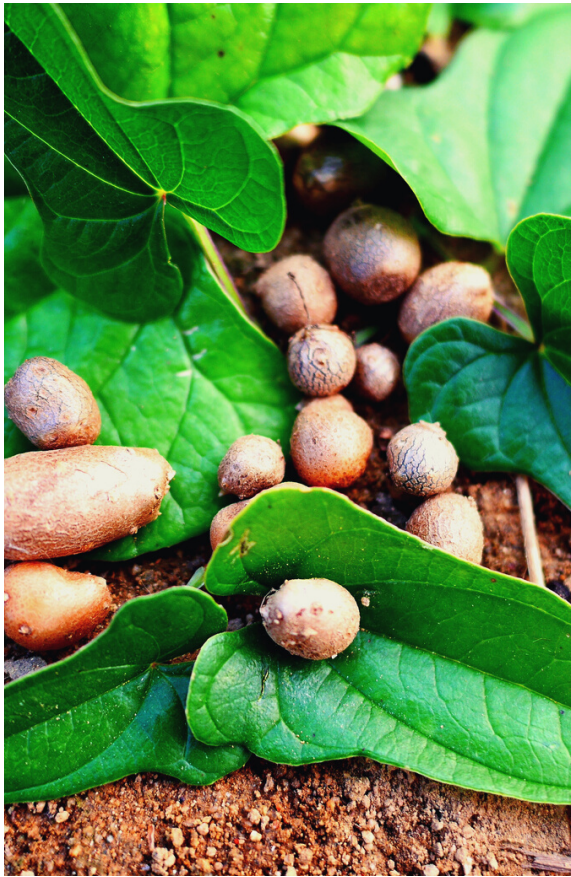
Ingwer-Nieren-Wickel können auch Wärme in den Körper bringen und wirken zudem beruhigend.

Tip Two

Die goldene Milch kann bei Schmerzen getestet werden. Allerdings Vorsicht bei erhöhtem Testosteron.

Tip Three

Zucker wirkt eher entzündungsfördernd, weshalb auf eine zuckerarme Ernährung geachtet werden sollte.



YAMSWURZELCREME

Die Yamswurzel, oder auch *Dioscorea villosa*, ist eine Pflanze, die eine natürliche Progesteronvorstufe, das Diosgenin, enthält, aus dem sogar bioidentische Hormoncremes erstellt werden.

Die Creme kann deshalb ähnlich in der Hormonbalancierung angewendet werden.

Bei Women in Balance sparst du mit dem Code "93086B17R73B13BW" sogar 10% Rabatt auf deine erste Bestellung.

www.wo-meninbalance.de²

ANWENDUNG

Die Magic Yams Creme von Women in Balance kann für unterschiedliche Beschwerden angewendet werden.

Für die jeweiligen Dosierungen kannst du dich dabei einfach an der mitgelieferten Dosierungsempfehlung orientieren.

Wichtig ist dabei immer, dass die Creme dort angewendet wird, wo kleine Fettpölsterchen und dünne Haut sind. Also beispielsweise an den Innenseiten der Oberarmen und Oberschenkel und am Unterbauch. Du solltest dabei auch immer die Stellen wechseln, an denen du die Creme anwendest, damit sie richtig aufgenommen werden kann.





FEMNA Health

Hormondiagnostik & ganzheitliche Beratung für Frauengesundheit

Femna Health ist eine Vermittlungsstelle, über die du selbst Hormonspeicheltests und Stuhlanalysen zur Auswertung anfordern kannst und gleichzeitig auch direkt Online-Beratungen bei Heilpraktikerinnen in ganz Deutschland passend dazu buchen kannst.



Vorgehen

Nachdem du deinen Test ausgewählt und bestellt hast, wird dir das Testkit und die Anleitung zugeschickt und du führst den Test durch.

Danach schickst du die Probe an das Labor und erhältst einige Tage später deine Ergebnisse. Wenn du möchtest, kannst du dir auch eine Beratung dazubuchen.

Warum Speichelproben?

Häufig wird die Frage gestellt, wieso Speicheltests sinnvoller als Blutanalysen sind. In Blutanalysen wird immer das Gesamthormon gemessen. Das bedeutet, dass gebundene und freie Hormone insgesamt angegeben werden und nicht unterschieden wird.

Im Speichel dagegen werden nur freie Hormone gemessen, die im Körper auch wirken können. Deshalb kann eine Speichelprobe deine Beschwerden viel besser abzeichnen als eine Blutanalyse.

Speicheltest

Hier werden deine Sexualhormone Testosteron, Estradiol, Estriol und Progesteron sowie die Nebennierenhormone Cortisol und DHEA bestimmt.

zum Test²

Darmtest

Hier wird deine Darmflora (Bakterien, Pilze, pH-Wert), Verdauungsleistung, Entzündungen, Immunsystem und die Funktion deiner Bauchspeicheldrüse untersucht.

zum Test²

Modul 6 - Sexualhormone

*Was war dir in diesem Modul besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*



09 KPU / HPU

Eine KPU / HPU ist eine Stoffwechselstörung, die häufig auch bei einer Schilddrüsen-Unterfunktion oder einer Hashimoto Thyreoiditis vorliegt.

Es macht für dich also auf jeden Fall Sinn, mal genauer auf das Thema zu achten. Nutze dafür erstmal den folgenden Fragebogen, um einen ersten Überblick zu bekommen. Sollte der Fragebogen auf eine KPU / HPU hindeuten, macht es auf jeden Fall Sinn, ein Urintest zu veranlassen. Wichtig ist dabei aber, dass du mindestens 2-4 Wochen kein Zink, B6 oder Mangan eingenommen hast, da sich sonst das Ergebnis verfälschen kann.

Sollte die Laboruntersuchung ebenfalls positiv ausfallen, solltest du ein entsprechendes KPU-Präparat einnehmen. Inzwischen gibt es von vielen Anbietern passende Nährstoffkombinationen. Es kann allerdings sein, dass du nicht jede Kombination verträgst. Spätestens dann solltest du einen Therapeuten zu Rate ziehen, damit ihr einen individuellen Nährstoffplan für dich zusammenstellen könnt.

Da bei der KPU / HPU die körpereigene Entgiftung ständig gestresst ist, macht es außerdem Sinn, den Körper nicht zu stark mit Giftstoffen etc. zu belasten und hier generell auf gute Qualität zu achten.

Außerdem solltest du regelmäßig deine Ausleitungsorgane wie Leber, Niere, Haut und Darm unterstützen, da diese durch die KPU gestresst werden.

KPU / KPU

Fragebogen

Antworte auf die folgenden Fragen intuitiv mit Ja oder Nein. Am Ende kannst du deine Kreuze zusammenzählen, um herauszufinden, ob eine Urindiagnostik zur Bestimmung einer KPU sinnvoll ist.

	Ja	Nein
Kommst du gut mit Stress und schwierigen Situationen klar?	☐	☐
Kannst du dich nach dem Aufstehen die meiste Zeit an deine Träume erinnern?	☐	☐
Kannst du morgens nach dem Aufstehen sofort frühstücken und etwas essen?	☐	☐
Bist du gerne unter Menschen?	☐	☐
Hältst du dich gerne in größeren Menschengruppen auf?	☐	☐
Kannst du Projekte gut beenden? (Freizeitaktivitäten, Ausbildungen, Aufgaben im Alltag)	☐	☐
Fühlst du dich körperlicher Anstrengung gewachsen? (sportliche Betätigung, Belastungen im Alltag, längere Gehstrecken)	☐	☐
Verträgst du die Sonne oder sommerliche Temperaturen gut?	☐	☐
Verträgst du Alkohol (in großen oder kleinen Mengen)?	☐	☐
Hast du einen regelmäßigen Zyklus ohne Beschwerden?	☐	☐

Anzahl: JA

Anzahl: NEIN

kpm / hpm

Fragebogen

	Ja	Nein
Hast du häufig Gelenk- oder Muskelschmerzen?	☐	☐
Leidest du unter Wortfindungsstörungen?	☐	☐
Hast du Konzentrationsschwierigkeiten?	☐	☐
Leidest du oft unter Ohrensausen oder Tinnitus?	☐	☐
Bist du hypermobil (sehr gelenkig)?	☐	☐
Hast du Nahrungsmittelunverträglichkeiten?	☐	☐
Ist dir oft schwindelig?	☐	☐
Leidest du unter unterschiedlichen Allergien? (Heuschnupfen, Hausstaub, Pollenallergie,...)	☐	☐
Treten bei dir körperliche Symptome durch Stress auf? (z.B. Überforderung, Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen, Krankheitsgefühl,...)	☐	☐
Bekommst du nach Alkoholgenuß Beschwerden wie verstärkter Kater, Hautrötungen, Unwohlsein, Bauchschmerzen, Krämpfe?	☐	☐
Hast du häufig kalte Hände oder Füße?	☐	☐
Leidest du häufig unter Magen-Darm-Beschwerden? (Durchfall, Verstopfung, Krämpfe, Schmerzen,...)	☐	☐
Leidest du unter einem stechenden, brennenden Gefühl in den Gelenken?	☐	☐

Anzahl: JA

Anzahl: NEIN

KPU / JKP Fragebogen

Hier kannst du nun deine Antworten zusammenzählen und dein Ergebnis ermitteln.

Anzahl NEIN-Antworten auf
Seite 1:

NEIN-Antworten:

Anzahl JA-Antworten auf
Seite 2:

JA-Antworten:

Gesamt:

Hast du unter 6 Kreuze?

Eine KPU ist eher unwahrscheinlich.

Natürlich ist dieser Fragebogen aber keine sichere Diagnostik.

Hast du zwischen 6 und 12 Kreuze?

Eine KPU könnte evtl. vorliegen.

Ein Urintest ist ratsam, um sicherzugehen.

Hast du über 12 Kreuze?

Eine KPU ist sehr wahrscheinlich.

Natürlich ist dies aber keine sichere Diagnostik, daher ist es ratsam eine Urindiagnostik durchzuführen.

URIN- DIAGNOSTIK

Für eine KPU-Diagnostik kannst du entweder einen Heilpraktiker aufsuchen, welcher auf dieses Gebiet spezialisiert ist oder du veranlasst den Test selber, z.B. mit einem Testkit ([Link im Kursbereich](#))

BEHANDLUNG

Die Behandlung der KPU besteht in der Regel darin, die körpereigenen Entgiftungsorgane zu stärken und die durch die KPU beeinträchtigten Nährstoffe zu substituieren. Hierfür solltest du einen Heilpraktiker für einen individuellen Behandlungsplan aufsuchen.

WAS IST DIE KPU / HPU?

Die KPU – oder auch Kryptopyrrolurie – ist eine Stoffwechselstörung in der Häm-Bildung, also der Bildung unseren roten Blutfarbstoffes.

Während einer funktionierenden Häm-Synthese entsteht eine kleine Menge an Pyrrolen, die in der Leber an Gallensäuren gebunden werden, um dann damit über den Stuhl ausgeschieden zu werden. Diese Bindung ist nötig, da die Pyrrole toxisch auf unseren Körper, vor allem auf die Nieren, wirken.

Liegt nun aber die Störung in der Häm-Synthese vor, entstehen so große Mengen der Pyrrole, dass nicht mehr ausreichend an die Gallensäuren gebunden werden können.



Da diese Menge nun nicht mehr über den Stuhl ausgeschieden werden kann, müssen sie über den Urin abtransportiert werden. Da die freien Pyrrole aber die Niere angreifen und belasten würden, werden sie vor allem an **Vitamin B6** und **Zink** gebunden. Durch diese Bindung sind sie unschädlich und ungefährlich für unsere Nieren und können nun über den Urin ausgeschieden werden.

Dieser Vorgang ermöglicht auch die Laboranalyse über den Urin, da hier nur bis zu einer bestimmten Menge bei Gesunden die Pyrrole nachweisbar sind.

Wodurch kann die KPU entstehen?

Im Bereich der KPU ist Stress ein besonders großer Faktor. Egal ist hierbei auch, ob physischer oder psychischer Stress. Leiden wir besonders stark oder sehr lange unter bestimmten Stressfaktoren, kann das unseren Stoffwechsel beeinflussen und zu einer KPU führen. Auch ein Mikronährstoffmangel kann die Stoffwechselvorgänge so stark stören, dass eine KPU entsteht, die dann zu noch größeren Mikronährstoffmängeln führt.

Einen weiteren Faktor spielt vermutlich auch die Vererbung, da die Erkrankung über die Mutter weitervererbt werden kann. Konkret kann die KPU beispielsweise auftreten nach: Verbrennung, Unfällen, Operationen, Geburtstraumata, Atlas- & Wirbelsäulenblockaden, schweren psychische Traumata, Mikronährstoffmängel, Schwermetallbelastung. Es kann aber auch durch die Einnahme verschiedener Wirkstoffe wie verschiedener Antibiotika, Barbituraten, Diazepam und vielen Weiteren zu entsprechenden Störungen kommen.



WIE ÄUSSERT SICH DIE KPU?

Bei vielen äußert sich die KPU ganz individuell, da die Symptomentwicklung von vielen Faktoren abhängig ist. Je nachdem, wann und in welchem Zustand sich ein Betroffener befindet, wenn eine KPU entsteht, spielt in der Entwicklung der Symptome eine große Rolle.

Ein vollkommen gesunder, sportlicher Typ, der sich ideal ernährt und nun beispielsweise durch einen schweren Unfall eine KPU entwickelt, wird deutlich langsamer Symptome entwickeln als jemand, der bereits unter verschiedenen Beschwerden leidet, Mikronährstoffmängel aufweist, eventuell auch mit Schwermetallen belastet ist und sich zusätzlich auch eher ungesund ernährt.

Die Beschwerden selbst werden einmal direkt durch den stetig steigenden Mikronährstoffmangel an Vitamin B6, Zink und Mangan verursacht, die mit der Zeit aber auch zu noch weiteren Mängeln führen können. Zudem behindern die Mikronährstoffmängel wiederum andere Stoffwechselfvorgänge, die zu weiteren Beschwerden führen können.

Es können eine Vielzahl von Beschwerden auftreten:

Schmerzhafte Menstruation
Unerfüllter Kinderwunsch
Oberbauchschmerzen
Glutenunverträglichkeit
Chron. Darmbeschwerden
Leberbeschwerden
Unverträglichkeit von Eiweißen
Vergesslichkeit
Wortfindungsstörungen

Muskelkrämpfe, Muskelschmerzen
Gelenkbeschwerden
Wachstumsschmerzen bei Kindern
Kopfschmerzen / Migräne
Übergewicht
Entwicklungsstörungen
Anämie
Infektanfälligkeit
Allergien

Depressionen
Stressunverträglichkeit
Aggressivität
Psychosen
Schizophrenie
ADS/ADHS
Psychische Störungen
Lernstörungen
Gedächtnisproblem

KPU & J KPU

Tipps



Nährstoffe & Vitamine

Achte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen, besonders Vitamin B6, Zink und Mangan. (Entsprechende Nährstoffkombinationen im Kursbereich)

Ruhe-Phasen

KPU'ler sind meist sehr stresssensibel. Achte deshalb auf ausreichend Ruhephasen und plane dir nicht zu viele Projekte / Unternehmungen auf einmal ein.

Leber & Co. unterstützen

Leberwickel, ausreichend trinken, Basenbäder etc. unterstützen unsere Ausleitungsorgane. Gerade bei der KPU sind diese Systeme stark belastet, weshalb du hier immer ein Auge darauf haben solltest und regelmäßige Kuren einplanen solltest.

Ernährung

Bei einer KPU reagieren wir häufig auf bestimmte Lebensmittel. Das kann Alkohol, Zucker, Gluten, Zusatzstoffe o.Ä. sein. Du solltest hier genau beobachten und herausfinden, welche Trigger bei dir Beschwerden auslösen und diese künftig besser meiden oder nur selten verwenden.

CBD-ÖL

CBD-Öl wirkt über unser Endocannabinoid-System auf unser Stresssystem. Zudem kann es bei Entzündungen und Schmerzen eingesetzt werden, die durch die KPU verursacht werden.

Tip One

Auch hier ist das Rechtsregulat® eine ideale Ergänzung, da es alle wichtigen Organsystem unterstützt, die mit der KPU zusammenhängen.

Tip Two

Um Leber & Co. zu entlasten, solltest du besonders auf Bio-Qualität & Inhaltsstoffe achten.

Tip Three

Nutze die App Codecheck, um Lebensmittel und Alltagsprodukte wie Kosmetika, Putzmittel auf ihre Inhaltsstoffe zu überprüfen.

Bonusmodul - KPM / HPM

*Was war dir in diesem Modul besonders wichtig? Was nimmst du daraus für dich mit?
Was möchtest du auf keinen Fall vergessen? Notiere dir hier die wichtigsten Punkte.*







Danke, dass du dabei warst!

Ich freue mich sehr, dass du mit mir den Weg zur FoodSTUFFS Expertin gegangen bist. Ich wünsche dir noch viel Erfolg für die weitere Umsetzung in deinem Alltag und hoffe, dass du weiterhin in unserem Gruppenbereich aktiv bleibst.

Ich hoffe, du konntest viel neues Wissen für dich und deine Schilddrüse mitnehmen und kannst nun in deine neue Schilddrüsengesundheit starten.

Sina ❤️

Impressum

Sina Hellinger

Inhalte: Sina Hellinger

Fotos: Canva

1. Auflage September 2021

Haftungsausschluss

Die Aussagen auf dieser Seite und in dem hier verkauften Programm dienen nur zu Informationszwecken und ersetzen nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Die hier vorgestellten Produkte sind nicht dazu gedacht, Krankheiten zu behandeln. Die Durchführung erfolgt demnach auf eigene Gefahr.

Aus dem Programm können keinerlei Erfolgsgarantien abgeleitet werden. Keiner der Inhalte dieser Seite oder des Programms sollte daher als Erfolgs- oder Heilversprechen verstanden werden.

Im Text enthaltene, externe Links konnten nur bis zum Zeitpunkt der Veröffentlichung eingesehen werden; darauf weise ich ausdrücklich hin. Auf spätere Veränderungen habe ich keinen Einfluss und sind daher von der Haftung ausgeschlossen.

Die Autorin hat die Inhalte dieses Workbooks mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet, recherchiert und überprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Zudem wird eine Haftung für irgendwelche Sach-, Personen- und Vermögensschäden von Seiten der Verfasserin ausgeschlossen.

Copyright

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Kopie dieses Onlinekurses ist für dich persönlich bestimmt.

Jegliche Verteilung (insbesondere bei gewerblicher Nutzung) und die Reproduktion ohne das schriftliche Einverständnis von Sina Hellinger sind untersagt.

