

# **Dein Körper spielt verrückt? Sind das etwa schon die Wechseljahre?**



**Dein Weg zu mehr Wohlbefinden beginnt hier!  
Dieser kostenlose Selbsttest gibt dir Klarheit, ob deine  
Beschwerden hormonell bedingt sind - und du <sup>1</sup>  
bekommst Tipps, was du dagegen tun kannst.**



# **Willkommen zu deinem persönlichen Guide für mehr Spaß und Lebensqualität während und nach deinen Wechseljahren!**

**✦ keine Lust, deine wertvolle Lebenszeit mit unnötigen  
Beschwerden zu verschwenden?**

**✦ du bist 35+ und plötzlich macht dein Körper, was er will?**

**✦ du erkennst dich selbst nicht wieder?**

**Du bist nicht allein!**

**Viele Frauen fühlen sich in den Wechseljahren verloren und  
wissen nicht, wo sie ansetzen sollen.**

**Dieser Selbsttest hilft dir, die möglichen Ursachen deiner  
Beschwerden zu erkennen – und deine ersten Schritte in ein  
leichteres, beschwerdefreies Leben zu finden!**

Falls du Fragen hast, melde dich gerne bei mir:



**Auf wunderbare Wechseljahre  
Deine Sabine ♥**



2



## So funktioniert der Selbsttest:

1. Kreuze in jeder Kategorie alle Aussagen an, die auf dich zutreffen – bezogen auf die letzten 6 Monate.
2. Summiere deine Antworten pro Kategorie und notiere deine Ergebnisse.
3. Schau im Auswertungsteil nach, welche Hormone bei dir möglicherweise aus dem Gleichgewicht sind.

## Wichtige Hinweise für eine unverfälschte Auswertung:

- ✦ Bitte schaue dir die Auswertung erst an, wenn du alle Kategorien durchgearbeitet hast.  
So verhinderst du, dass du deine Antworten unbewusst beeinflusst, weil du schon vorher weißt, welche Kategorie welchem Hormon zugeordnet ist.
- ✦ Falls du manche Symptome in mehreren Kategorien wiederfindest – das ist völlig normal!  
Dein **Hormonsystem ist ein komplexes Netzwerk**, in dem alles miteinander verbunden ist. **Ähnlich wie ein Mobile** beeinflussen sich die einzelnen Hormone gegenseitig. Deshalb kann es vorkommen, dass bestimmte Beschwerden mehrfach auftauchen. Kreuze in jedem Fall alles an, was auf dich zutrifft.

**Los geht's –  
finde heraus, was hinter deinen Beschwerden steckt!**



# Kategorie 1

- Ich habe häufig Zwischen- oder Schmierblutungen
- Meine Blutung ist manchmal extrem stark und schmerzhaft
- Mein Zyklus ist kürzer als 28 Tage
- Mein Zyklus ist sehr unregelmässig - zwischen 20 und 45 Tagen
- Ich schlafe schlechter als früher
- Ich fühle mich oft gereizt oder genervt
- Ich bin innerlich total unruhig und ängstlich, besonders vor der Blutung
- Ich nehme besonders am Bauch immer mehr zu ohne etwas verändert zu haben
- Ich leide unter Hitzewallungen und Schweißausbrüchen
- Meine Brust ist geschwollen und schmerzhaft, besonders vor der Blutung
- Ich leide unter Wassereinlagerungen (Finger, Gesicht, Knöchel)
- Ich bekomme immer öfter Kopfschmerzen / Migräne
- Manchmal fühle ich mich emotional total instabil – kurz himmelhoch jauchzend, dann zu Tode betrübt
- Ich leide an PCOS (polyzystisches Ovarsyndrom) oder PMS (prämenstruelles Syndrom)

**Übereinstimmungen in dieser Kategorie**



# Kategorie 2

- Ich neige zu Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsstörungen
- Ich nehme immer mehr zu, obwohl ich nichts geändert habe
- Ich schaffe es nicht abzunehmen, besonders an Bauch und Po
- Ich bin oft gereizt und launisch - Kleinigkeiten bringen mich schnell auf die Palme
- Ich habe häufig Kopfschmerzen oder Migräne
- Ich schlafe schlechter als früher
- Meine Blutung ist stärker geworden, dauert länger oder kommt in kürzeren Abständen
- Ich nehme/nahm die Pille oder andere Hormonersatzpräparate
- Ich habe Probleme mit der Galle oder sie wurde schon entfernt
- Ich habe Bluthochdruck oder meine Allergien werden immer schlimmer
- Meine Brust spannt unangenehm und ist schmerzhaft
- Ich habe eine Schilddrüsenunterfunktion
- Ich habe/hatte Zysten (Brust, Eierstöcke), Myome oder Endometriose
- Ich leide unter Wassereinlagerungen (Finger, Gesicht, Knöchel)
- Ich bin sehr müde und erschöpft

**Übereinstimmungen in dieser Kategorie**



# Kategorie 3

- Ich nehme am Bauch zu, obwohl ich nicht mehr esse als früher
- Ich habe PCOS, Akne, Gesichtsbehaarung, Zysten
- Mein Blutdruck ist höher als früher
- Nach einer Mahlzeit bin ich oft schnell wieder hungrig – besonders auf Süßes oder Kohlenhydrate (Kuchen, Brot, Pasta...)
- Ich habe wenig Energie und treibe selten Sport
- Ich habe PMS - die Tage vor den Tagen sind schrecklich
- Ich habe öfter Heißhungerattacken und kann dann nicht aufhören zu essen
- Nach dem Essen fühle ich mich oft müde oder regelrecht schlapp
- Ich greife oft zu Zucker oder Kaffee, um wach zu bleiben
- Ich bin sehr leicht reizbar, vor allem, wenn Essenspausen länger sind als 3 Stunden
- Ich habe Gelenkschmerzen
- Ich habe eine Fettleber
- Ich habe Konzentrationsprobleme oder ein Gefühl wie Watte im Kopf (brain fog)
- Ich wache nachts oft auf und muss zur Toilette

**Übereinstimmungen in dieser Kategorie**



# Kategorie 4

- Ich muss gefühlt ständig zur Toilette
- Ich leide häufiger unter Sodbrennen
- Ich habe Diabetes
- Ich fühle mich oft gehetzt/wie unter Strom und habe das Gefühl, nie wirklich zur Ruhe zu kommen oder abschalten zu können
- Ich nehme am Bauch zu, obwohl ich mich eigentlich gesund ernähre
- Ich habe häufig Verspannungen, Rücken-, Gelenk- oder Muskelschmerzen
- Ich schlafe schlecht – entweder finde ich schwer in den Schlaf oder wache nachts oft auf
- Ich habe Asthma, Bronchitis, chronischen Husten, Allergien oder Hautprobleme
- Ich habe Verdauungsprobleme (Durchfall, Verstopfung, Reizdarm)
- Ich bin viel häufiger krank und erhole mich nur extrem langsam
- Mein Herz klopft manchmal schneller oder ich spüre Herzrasen, ohne körperliche Anstrengung, Blutdruck ist zu hoch oder zu niedrig
- Wenn ich schnell meine Position ändere wird es mir oft schwindelig
- Ich bin sehr reizbar, leicht verärgert und für nichts mehr zu begeistern
- Ich habe Heißhungerattacken – vor allem auf Süßes, Salz oder Kohlenhydrate
- Morgens brauche ich ewig, um in die Gänge zu kommen – ohne Kaffee läuft nichts!
- Nachmittags habe ich oft ein Tief, bin total erschöpft und brauche mehr Kaffee und etwas Süßes

**Übereinstimmungen in dieser Kategorie**

7



# Kategorie 5

- Ich hab immer kalte Hände und Füße
- Ich habe weniger Lust auf Sex als früher
- Ich fühl mich total steif, habe unerklärliche Muskel- und Gelenkschmerzen
- Ich bin oft müde, antriebslos, sogar leicht depressiv und könnte mich am liebsten den ganzen Tag aufs Sofa legen
- Ich leide an Depressionen, Angstzuständen, Panikattacken
- Meine Haare, Haut und Nägel sind trocken und brüchig
- Meine Verdauung ist träge – ich neige zu Verstopfung oder fühle mich oft aufgebläht
- Mein Cholesterinspiegel ist zu hoch
- Mein Hals sieht geschwollen aus und ich bin häufig heiser
- Meine Augenbrauen sind an den äußeren Enden dünner geworden oder fast verschwunden
- Ich habe Wassereinlagerungen, z.B. an Fingern und Knöchel
- Mein Zyklus ist unregelmässig, oft zu lang oder die Blutung ganz schwach
- Ich nehme zu, obwohl ich nicht mehr esse als früher – und abnehmen fällt mir unglaublich schwer
- Ich bin oft müde und erschöpft, selbst wenn ich ausreichend geschlafen habe

**Übereinstimmungen in dieser Kategorie**





# Auswertung

# Kategorie 1

## Progesteronmangel

Hast du in Kategorie 1 **vier oder mehr Übereinstimmungen**? Dann könnte dein **Progesteronspiegel** zu niedrig sein

Damit bist du nicht allein! Viele Frauen haben schon lange vor den Wechseljahren einen zu niedrigen Progesteronspiegel, ohne es zu wissen.

### Wofür ist Progesteron wichtig?

**Ruhe & Entspannung:** Es wirkt ausgleichend auf dein Nervensystem und hilft dir, Stress besser zu bewältigen.

**Besserer Schlaf:** Progesteron fördert tiefen, erholsamen Schlaf – fehlt es, liegst du nachts wach.

**Schutz vor Herz Kreislauf Erkrankungen**

**Stabile Stimmung:** Progesteron wirkt antidepressiv – ein Mangel kann zu Reizbarkeit, Angst und Stimmungsschwankungen führen.

**Schutz für Knochen & Haut:** Es unterstützt die Knochendichte und hält Haut und Haare gesund.

### Warum kommt es zu einem Progesteronmangel?

Viele Faktoren können eine Rolle spielen:

**Ausbleibender Eisprung:** Ohne Eisprung kein Progesteron – dadurch kann es schon vor den Wechseljahren zu einem Mangel kommen

**Chronischer Stress:** Dein Körper produziert lieber das Stresshormon Cortisol, anstatt sich um Progesteron zu kümmern.

**Schilddrüsenunterfunktion:** Eine träge Schilddrüse kann die Hormonproduktion insgesamt drosseln.

**Östrogendominanz:** Zu viel Östrogen im Verhältnis zu wenig Progesteron kann dein Hormonsystem massiv aus dem Gleichgewicht bringen.

**Nährstoffmangel:** Ohne die notwendigen "Ausgangsstoffe" fehlt die Grundlage für eine gesunde Hormonproduktion



# Meine besten Tipps, um deinen Progesteronspiegel zu steigern

## 1. Stress reduzieren – der wichtigste Hebel!

Dauerstress ist der größte Progesteron-Räuber! Cortisol und Progesteron werden aus den gleichen Bausteinen hergestellt – und wenn dein Körper ständig Stresshormone produzieren muss, bleibt für Progesteron nichts mehr übrig.

- ✓ Identifiziere deine **Stressfaktoren**
- ✓ Sorge für **regelmäßige Entspannung** – ob durch Yoga, Spaziergänge, Atemübungen oder Meditation
- ✓ **Schlaf ausreichend** – schlechte Schlafqualität raubt dir wertvolle Regenerationszeit

## 2. Die richtige Ernährung für mehr Progesteron

Deine Hormone **brauchen Nährstoffe!** Diese Lebensmittel helfen dir, Progesteron natürlich zu fördern:

- ✓ **Magnesiumreiche** Lebensmittel wie dunkle Schokolade, grünes Blattgemüse
- ✓ **Vitamin B und C** – enthalten in Hülsenfrüchten, Bananen, Paprika, Zitrusfrüchte, Beeren
- ⊘ **Vermeide Zucker, Fertigprodukte und Alkohol**, denn sie stören das hormonelle Gleichgewicht

## Du möchtest deine Hormone nachhaltig in Balance bringen?

Dann ist [mein Programm „Wunderbare Wechseljahre“](#) genau das Richtige für dich! Dort zeige ich dir, wie du **natürlich deine Balance zurückgewinnst** – für mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude.

- ✉ Melde dich [hier für die Warteliste](#) an und erfahre als Erste, wann das nächste Programm startet!



# Kategorie 2

## Östrogendominanz

Hast du in Kategorie 2 **drei oder mehr Übereinstimmungen**? Dann könnte eine **Östrogendominanz** vorliegen.

Ein gewisser Rückgang von Progesteron und ein relativer Überschuss an Östrogen sind in den Wechseljahren völlig normal – schließlich verändern sich deine Hormone.

**Doch wenn das Verhältnis über einen längeren Zeitraum gestört bleibt, kann das unangenehme Folgen haben:**

**Gewichtszunahme** – vor allem an Bauch, Hüften und Oberschenkeln

**Schlafprobleme** – du kommst schwer zur Ruhe oder wachst oft nachts auf

**Stimmungsschwankungen** – du fühlst dich reizbar, unruhig oder sogar depressiv

**Zyklusprobleme** – deine Periode ist unregelmäßig, stark oder bleibt aus

**PMS-Symptome** – Brustspannen, Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen

**Schilddrüsenunterfunktion** – dein Stoffwechsel läuft plötzlich auf Sparflamme

Erhöhtes Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen & Brustkrebs**

### Warum kommt es zu einer Östrogendominanz?

Wenn Östrogen überwiegt, kann das verschiedene Ursachen haben:

**Stress:** Führt zu erhöhtem Cortisol, das Progesteron blockiert – die Folge: Östrogen dominiert!

**Übergewicht:** Fettgewebe produziert selbst Östrogene – je mehr Fett, desto höher dein Spiegel.

**Hormonelle Verhütung:** Die Pille und Hormonspiralen können deine natürliche Hormonproduktion beeinflussen.

**Fehlernährung:** Zu wenig Nährstoffe, zu viel Zucker und verarbeitete Lebensmittel können die Leber überlasten – und sie ist für den Abbau von überschüssigem Östrogen zuständig!

**Umweltgifte:** Plastikverpackungen, Kosmetika, Pestizide – all das enthält sogenannte **Xenoöstrogene**, die in deinem Körper wie Östrogen wirken und dein Hormonsystem zusätzlich belasten.



# Meine besten Tipps, um dein Östrogen in Balance zu bringen

## 1. Ernähre dich hormonfreundlich!

Diese Lebensmittel helfen dir, überschüssiges Östrogen loszuwerden:

- ✓ **Täglich viel Gemüse & Ballaststoffe** – besonders grüne Blattgemüse, Brokkoli, Blumenkohl und Leinsamen (1 EL geschrotete Leinsamen pro Tag)
- ✓ **Gute Fette** aus Avocados, Nüssen, Olivenöl und fettem Fisch – sie helfen deinem Körper, Progesteron zu bilden
- ✓ **Pflanzliche Eiweiße** – sie unterstützen eine gesunde Verdauung
- ⊘ Vermeide **Milchprodukte, Zucker und Fertiggerichte**, da sie deine Hormone zusätzlich aus dem Gleichgewicht bringen können

## 2. Unterstütze deine Leber & deinen Darm – deine körpereigene Entgiftungszentrale!

Deine Leber und dein Darm sind die Entsorgungsstelle für überschüssiges Östrogen – aber wenn sie überlastet sind, bleibt es in deinem Körper.

- ✓ **Sorge für eine gute Verdauung** – eine regelmäßige Darmentleerung ist essenziell, damit Giftstoffe effizient ausgeschieden werden können
- ✓ **Bewegung & Schwitzen** – durch regelmäßige Bewegung und leichtes Schwitzen unterstützt du die körpereigene Entgiftung zusätzlich
- ✓ **Trinke ausreichend Wasser** – hilft beim Entgiften und hält deinen Stoffwechsel auf Trab

## 3. Baue Stress ab – dein größter Östrogen-Blocker!

Dauerstress raubt deinem Körper wichtige Nährstoffe und stört das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron. Deshalb:

- ✓ Sorge für **regelmäßige Entspannung** – Atemübungen, Spaziergänge, Meditation oder einfach eine bewusste Pause im Alltag
- ✓ **Vermeide Dauerbelastung & Perfektionismus** – dein Körper braucht Ruhephasen!
- ✓ **Schlafe ausreichend** – schlechter Schlaf erhöht den Cortisolspiegel und fördert die Östrogendominanz

Eine detaillierte **Schritt-für-Schritt-Anleitung** zur Normalisierung deines Östrogenspiegels findest du in

[meinem Programm „Wunderbare Wechseljahre“](#)



# Kategorie 3

## Insulinresistenz

Hast du in Kategorie 3 **drei oder mehr Übereinstimmungen**? Dann könnte eine **Insulinresistenz** hinter deinen Beschwerden stecken!

Insulin ist dein Schlüsselhormon, das dafür sorgt, dass **Zucker aus dem Blut in deine Körperzellen gelangt** und **dort als Energie genutzt** wird. Doch wenn deine Zellen nicht mehr richtig auf Insulin reagieren, bleibt der Zucker im Blut und dein Körper produziert immer mehr Insulin – ein Teufelskreis beginnt!

Das Fatale? Die **überschüssige Glukose wird in der Leber in Fett umgewandelt** und vor allem am Bauch gespeichert. Die Folgen sind **Gewichtszunahme, Energielosigkeit** und ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel – das **Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und hormonelle Störungen steigt.

### Wie entsteht eine Insulinresistenz?

Insulinresistenz betrifft längst nicht nur übergewichtige Menschen! Wusstest du, dass auch **jede fünfte normalgewichtige Frau** davon betroffen ist?

Oft entsteht sie durch:

- zuviel Zucker & Weißmehl**
- Bewegungsmangel**
- Schlafmangel & Stress**
- Alkohol & ungesunde Fette**
- Hormonelle Einflüsse**

### Warum solltest du Insulinresistenz ernst nehmen?

Ein dauerhaft hoher Insulinspiegel hat massive Auswirkungen auf deine Gesundheit:

**Gewichtszunahme** – insbesondere am Bauch (klassischer Rettungsring!)

**Energielosigkeit & Heißhunger** – ständig müde, immer Appetit?

**Östrogendominanz & Hormonchaos** – Insulinresistenz kann deine Hormone aus dem Gleichgewicht bringen

**Erhöhtes Risiko für Diabetes & Herzkrankheiten** – da Insulin die Blutgefäße schädigt



# Meine besten Tipps gegen Insulinresistenz

## 1. Ernähre dich blutzuckerfreundlich!

Das A & O ist es, deinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

- ✓ Iss viele **Ballaststoffe & Proteine!**
- ✓ Finger weg von **Zucker & Weißmehl!** Tausche sie gegen Vollkornprodukte & natürliche Alternativen
- ✓ **Gesunde Fette** stabilisieren deinen Blutzucker
- ✓ Finde dein **Wohlfühlgewicht**

## 2. Bewege dich täglich

Sport macht deine Zellen wieder insulinempfindlich – das bedeutet, dein Körper kann Zucker besser verwerten!

- ✓ Schon ein **flotter Spaziergang** nach dem Essen senkt deinen Blutzucker
- ✓ Fang klein an! Schon 10 Minuten täglich machen einen Unterschied – steigere dich Schritt für Schritt!

## 3. Schlafe ausreichend

Zu wenig Schlaf führt zu einem hohen Blutzucker- und Insulinspiegel

- ✓ 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht halten deine Hormone im Gleichgewicht
- ✓ Magnesium wirkt entspannend und verbessert die Insulinempfindlichkeit

## 4. Unterstütze deine Leber

Deine Leber ist maßgeblich daran beteiligt, überschüssiges Insulin & Zucker zu verarbeiten.

- ✓ Meide Alkohol & künstliche Zusatzstoffe – sie belasten deine Leber unnötig
- ✓ Täglich Zitronenwasser oder grüner Tee unterstützen die Entgiftung

**Eine Insulinresistenz ist kein Schicksal – du kannst aktiv gegensteuern!**

Du möchtest tiefer in das Thema einsteigen & deine Hormone in Balance bringen?

[Trag dich hier in die Warteliste für meine Begleitung](#) ein!

15



# Kategorie 4

## Cortisolspiegel

Hast du in Kategorie 4 **vier oder mehr Übereinstimmungen**? Dann könnte ein **schwankender Cortisolspiegel** dein Wohlbefinden boykottieren.

Cortisol ist dein **Powerhormon** – es sorgt dafür, dass du morgens aus dem Bett kommst, Energie hast und in stressigen Situationen leistungsfähig bleibst. Viele Frauen stehen unter **ständigem Druck** – oft ohne es bewusst wahrzunehmen. Der Balanceakt zwischen Kindern, Karriere, Partnerschaft, Haushalt und dem eigenen Wohlbefinden kann enormen Stress verursachen und deinen Cortisolspiegel durcheinanderwirbeln.

### Warum gerät dein Cortisolspiegel aus der Balance?

Unsere Vorfahren brauchten Cortisol, um in Lebensgefahr schnell reagieren zu können – es war und ist dein **Überlebenshormon**! Heute kämpfst du zwar nicht mehr gegen Säbelzahn tiger, aber **dein Körper unterscheidet nicht zwischen einer echten Bedrohung und Dauerstress im Alltag:**

**Multitasking-Overload**

**Schlafmangel & Termindruck**

**Ungesunde Ernährung & Zucker**

**Übertraining & exzessiver Sport**

**Perfektionismus & Sorgen**

Da Cortisol dein **Überleben sichert**, ist es allen anderen Hormonen wie deinen Sexualhormonen oder Schilddrüsenhormonen übergeordnet! Deshalb ist **Stressreduktion ein entscheidender Schlüssel für dein Wohlbefinden in den Wechseljahren!**

### Symptome eines Cortisol - Ungleichgewichts

- Morgens müde, abends wach – dein Rhythmus ist gestört
- Plötzlicher Heißhunger auf Zucker & Kohlenhydrate
- Schlafprobleme & nächtliches Wachliegen
- Gewichtszunahme – besonders am Bauch
- Stimmungsschwankungen, Ängste oder Nervosität
- Energielosigkeit & das Gefühl, nie richtig fit zu sein
- Schwierigkeiten abzunehmen, trotz gesunder Ernährung



# Meine besten Tipps, um deinen Cortisolspiegel in Balance zu bringen

## 1. Stressbewältigung: Raus aus dem Hamsterrad!

Der erste wichtige Schritt für dich ist, herauszufinden, **was in deinem Leben Stress verursacht und/oder dich emotional belastet**. Auslöser können dich täglich triggern (z.B. ein stressiger Job) oder schon länger zurückliegen (z.B. Verlust eines lieben Menschen).

- ✓ Plane **bewusste Pausen** ein – dein Körper braucht Erholung
- ✓ Lass **Multitasking** sein – konzentriere dich auf eine Sache und lerne zu priorisieren
- ✓ **Atme tief durch** – Atemübungen helfen dir, dich bei Stress schnell zu beruhigen, indem sie dich in einen Entspannungsmodus versetzen und den Cortisolspiegel senken

## 2. Die richtige Bewegung – nicht zu viel, nicht zu wenig

- ✓ **Sanfte Bewegungsformen** wie Yoga, Qi Gong & Spaziergänge sind perfekt
  - ✓ **Vermeide** extremes Ausdauertraining, wenn du erschöpft bist!
- Schon 30 Minuten spazieren gehen an der frischen Luft senken deinen Cortisolspiegel und bringen dein Nervensystem wieder ins Gleichgewicht.

## 3. Ernährung für stabile Cortisolwerte

- ✓ **Reduziere Zucker & Weißmehl** – Heißhungerattacken verstärken den Stresskreislauf
  - ✓ Meide **künstliche Zusätze & verarbeitete Lebensmittel** – sie belasten deine Nebennieren
  - ✓ Trinke genug Wasser! **1,5–2 Liter stilles Wasser** täglich entlasten deinen Körper.
- Versuche deinen **Kaffeekonsum zu reduzieren** und ersetze ihn schrittweise durch Kräutertee.

## 4. Schlafe wie eine Königin!

Guter Schlaf ist das beste Anti-Stress-Mittel!

**Du kannst deinen Cortisolspiegel aktiv regulieren – und damit deine gesamte Hormonbalance positiv beeinflussen!**

Hier findest du

[Einzelheiten zu meinem Programm “Wunderbare Wechseljahre”](#) <sup>17</sup>



# Kategorie 5

## Schilddrüsenunterfunktion

Hast du in Kategorie 5 **drei oder mehr Übereinstimmungen**? Dann könnte eine **Schilddrüsenunterfunktion** hinter deinen Beschwerden stecken!

Die Schilddrüse ist dein **Stoffwechsel-Booster**, steuert deine **Energie**, deine Körpertemperatur und beeinflusst sogar deine **Hormone, Verdauung und Psyche**.

**Viele Frauen bemerken lange nicht, dass ihre Schilddrüse nicht mehr richtig arbeitet – vor allem in den Wechseljahren**, wenn sich das Hormonsystem ohnehin verändert!

### Warum entsteht eine Schilddrüsenunterfunktion?

**Hormonelle Veränderungen** – In den Wechseljahren gerät die Schilddrüse oft aus dem Takt

**Nährstoffmangel** – Zink, Selen, Eisen, Vitamin D & Omega-3-Fettsäuren sind essenziell

**Dauerstress & hohe Cortisolspiegel** – Stress blockiert die Schilddrüsenfunktion

**Östrogendominanz** (Kategorie 2) – Zu viel Östrogen kann die Schilddrüse ausbremsen

**Schwermetallbelastung & Umweltgifte** – Stören die Hormonproduktion  
**gestörte Darmflora** - verstärkt Entzündungen

### Typische Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion

- du bist ständig müde & erschöpft – trotz genügend Schlaf.
- Gewichtszunahme – trotz gesunder Ernährung & Bewegung.
- kalte Hände & Füße – du frierst schneller als andere.
- trockene Haut, brüchige Haare & Haarausfall.
- Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen.
- Verstopfung & Verdauungsprobleme.
- Vergesslichkeit & Konzentrationsprobleme („Brain Fog“).
- langsamer Puls & niedriger Blutdruck

**Einige typische Wechseljahresbeschwerden können in Wahrheit an deiner Schilddrüse liegen!**



# Meine besten Tipps für eine gesunde Schilddrüse

## 1. Iss schilddrüsenfreundlich

✓ Die wichtigsten Bausteine für deine Schilddrüsenhormone sind **Jod und die Aminosäure Tyrosin**. Jod steckt vor allem in Seefisch, Meeresalgen und jodiertem Salz, während Tyrosin reichlich in Eiern, Fleisch, Nüssen und Hülsenfrüchten vorkommt.

✓ Eine **entzündungshemmende Ernährung** kann deine Schilddrüse unterstützen, indem sie oxidative Prozesse reduziert und das Immunsystem in Balance hält. Setze auf **viel Gemüse und antioxidative Lebensmittel**, während du entzündungsfördernde Zucker- und Transfette meidest.

## 2. Stress reduzieren – Cortisol bremst deine Schilddrüse

Chronischer Stress kann deine Schilddrüse ausbremsen, denn dauerhaft erhöhtes **Cortisol hemmt die Produktion und Umwandlung von Schilddrüsenhormonen**. Achte auf Stressmanagement, genug Schlaf und Entspannungstechniken, um deine Schilddrüse zu entlasten und dein Wohlbefinden zu verbessern.

## 3. Leber & Darm: Die versteckten Schlüssel zu deiner Schilddrüsengesundheit

Deine Leber und dein Darm spielen eine entscheidende Rolle für eine gesunde Schilddrüse! Die **Leber wandelt Schilddrüsenhormone in ihre aktive Form** um, während ein **gesunder Darm sicherstellt, dass Nährstoffe optimal aufgenommen** werden. Unterstütze beide Organe mit einer entzündungshemmenden Ernährung, ausreichend Ballaststoffen und sanfter Entgiftung!

## 4. Lass deine Werte checken!

Viele Frauen haben eine Schilddrüsenunterfunktion, ohne es zu wissen!

✓ **TSH, ft3 & ft4** messen lassen – nicht nur TSH allein

✓ Bei Verdacht auf Hashimoto: **Antikörper** bestimmen lassen



# Wie ich dir weiterhelfen kann:

Du hast mithilfe des Tests herausgefunden, dass deine Beschwerden hormonell bedingt sind?

**Dann habe ich eine gute Nachricht für dich:  
Du bist deinen Hormonen nicht ausgeliefert!  
Ganz im Gegenteil!**

**Du kannst aktiv dazu beitragen, sie wieder in Balance zu bringen!**

Doch Wissen allein verändert nichts – jetzt geht es darum, ins Tun zu kommen!

Was ist dein erster Schritt? Vielleicht ein neues Morgenritual? Eine bewusstere Ernährung? Eine kleine Entspannungsroutine? **Egal, womit du startest – jede Veränderung bringt dich deinem Wohlfühl-Ich näher!**

Du möchtest

- endlich verstehen, was mit dir los ist
- wieder mehr Leichtigkeit und Energie im Alltag spüren
- mühelos dein Wohlfühlgewicht erreichen
- keine Heisshungerattacken oder Stimmungsschwankungen mehr erleben
- einfach entspannt durch deine Wechseljahre segeln

**Dann mach den ersten Schritt zu deinem neuen Ich!**

**Trag dich jetzt in die Warteliste zu meinem Programm “Wunderbare Wechseljahre” ein und erfahre als Erste, wann es losgeht und was dich erwartet!**

**[zur Warteliste](#)**

**Bist du bereit, deine Wechseljahre aktiv zu gestalten?**

**Dann lass uns loslegen!**

**Ich freu mich auf dich! ❤️**



# Lass uns in Kontakt bleiben

Du möchtest tiefer in die Welt der Hormone eintauchen?

Hol dir wertvolles Wissen rund um deine Hormone, Ernährung, Stoffwechsel und einen gesunden Lebensstil in meinem Blog

[zum Blog](#)

Falls du Fragen zum Test hast oder unsicher bist, ob mein Programm deine Beschwerden verbessern kann:

[Schreib mir!](#)

Oder schau gern mal bei [Instagram](#) oder [Facebook](#) vorbei.

**Ich wünsch dir von Herzen  
wunderbare Wechseljahre!**

**Alles Liebe  
Deine  
Sabine** ❤️

