

Wohlfühl-Kompass

dein Leitfaden bei
Wechseljahrsbeschwerden
nach Brustkrebs



Endlich Licht am Ende des Tunnels und schon wartet die nächste Hürde?



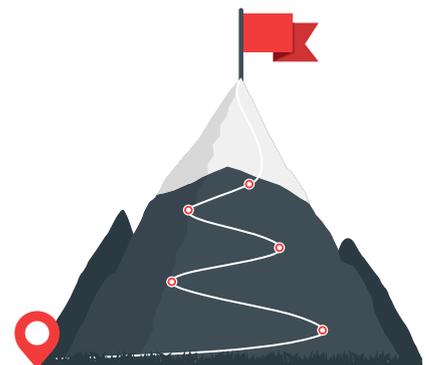
Kommt dir das bekannt vor?

- Die Diagnose Brustkrebs war ein tiefer Einschnitt in deinem Leben, der dir sowohl körperlich als auch seelisch viel abverlangt und Spuren hinterlassen hat.
- Dein Leben wurde dadurch komplett auf den Kopf gestellt.
- Du wünschst dir, wieder "normal" zu leben und deine Lebensqualität zurückzugewinnen, aber der Weg dorthin erscheint unendlich weit.

**Doch du musst feststellen, dass du dich auf einem neuen, unwegsamem Pfad wiederfindest.
Gerade als du dachtest, es geht wieder aufwärts, machen Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gelenkschmerzen dir das Leben schwer?**

Vielleicht fragst du dich:

- “Hört das denn gar nicht mehr auf?”
- „Wie lange werden diese Symptome anhalten?“
- “Welche Optionen habe ich, um Hitzewallungen oder Schlafstörungen zu lindern?“
- “Was kann ich tun, um meine Lebensfreude zurückzugewinnen und mich wieder wohlfühlen?“



Das kann ich nur zu gut verstehen!

Wahrscheinlich durchlebst du eine Achterbahnfahrt der Gefühle, fühlst dich **überfordert von der schnellen Veränderung deines Körpers** und machst dir Sorgen, da die zusätzlichen körperlichen und emotionalen Herausforderungen deine Lebensqualität beeinträchtigen.

Woher kommen diese Beschwerden eigentlich?

Frauen können während einer Brustkrebsbehandlung Wechseljahrsbeschwerden entwickeln, weil die **Therapien den Hormonhaushalt durcheinanderwirbeln**.

Am häufigsten kommt das bei folgenden Therapien vor:

Chemotherapie kann deinen Körper regelrecht aus der Bahn werfen – und dabei auch die Eierstöcke lahmlegen. Die starken Medikamente greifen **schnell teilende Zellen** an, zu denen auch die **Zellen der Eierstöcke** gehören, die für die Östrogenproduktion zuständig sind.

Das Ergebnis? Die Hormonproduktion fällt in den Keller und der **Körper wird plötzlich in die Wechseljahre katapultiert** – egal, wie alt man ist.
Die klassischen Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen lassen nicht lange auf sich warten.

Kurz gesagt: Die Chemo setzt einen Turbo-Booster auf die Wechseljahre!
Mediziner nennen dies "Klimakterium praecox" (=vorzeitige Wechseljahre).

Hormontherapien werden nach Brustkrebs eingesetzt, wenn der Tumor hormonabhängig ist, das heißt, er wächst unter dem Einfluss von Hormonen wie Östrogen oder Progesteron. Diese Tumore sind hormonrezeptorpositiv (HR+).

Hormontherapien zielen darauf ab, die **Wirkung dieser Hormone zu blockieren oder ihre Produktion zu reduzieren**, um das Risiko eines Rückfalls zu senken und das Wachstum verbleibender Krebszellen zu verhindern.



Dazu gehören:

Selektive Östrogenrezeptormodulatoren (SERMs) wirken wie eine Art Türsteher für Brustkrebszellen. Sie **blockieren den Zugang für Östrogen**, indem sie sich selbst an die Rezeptoren der Krebszellen heften.

Sobald ein SERM an diesen Rezeptoren "parkt," kann Östrogen nicht andocken, und die **Krebszelle bekommt keine Signale, die ihr Wachstum fördern** können. So wird verhindert, dass sich die Zellen weiter vermehren und der **Krebs sich ausbreitet**.

Beispiele dafür sind: **Tamoxifen, Raloxifen, Toremifen**

Auch **Aromatasehemmer** senken den Östrogenspiegel im Körper – besonders bei Frauen nach den Wechseljahren. Sie wirken, indem sie das **Enzym Aromatase blockieren**, das normalerweise in der Leber, den Fettzellen und den Nebennieren dabei hilft, **männliche Hormone wie Androstendion und Testosteron in Östrogen umzuwandeln**. So wird verhindert, dass Östrogen aus anderen Hormonen gebildet wird.

Wenn weniger Östrogen vorhanden ist, bremst dies das Wachstum und kann helfen, den Krebs zu kontrollieren.

Beispiele dafür: **Anastrozol (Handelsname: Arimidex), Letrozol (Handelsname: Femara), Exemestan (Handelsname: Aromasin)**

Durch die Veränderung des Östrogenstoffwechsels können Beschwerden auftreten, wie

Hitzewallungen, Vaginale Trockenheit oder Ausfluss, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen, Übelkeit, Wassereinlagerungen, Gelenk- und Muskelschmerzen, Veränderungen in der Menstruation, Leberprobleme, Augenprobleme, Sehnenerkrankungen, Osteoporose





Die gute Nachricht ist

Es gibt verschiedene Strategien, um dein **Wohlbefinden zu steigern, die Symptome zu lindern und damit deine Lebensqualität zu verbessern.**

Ich möchte dir gerne zeigen, **was du selbst tun kannst** und vor allem, **wo du anfangen kannst**, um deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und deine **Lebensfreude zurückzugewinnen.**

Lass uns gemeinsam die ersten Schritte gehen, damit du **mit Energie, Vitalität und Freude dein Leben gestalten kannst**, wie du es dir wünschst.

Hey, ich bin Sabine,

Apothekerin und Heilpraktikerin, Expertin für
Hormone und Frauengesundheit.

Mein Ansatz kombiniert **medizinisches Fachwissen** mit **naturheilkundlichen Methoden**, um individuelle Gesundheitsstrategien zu entwickeln.

Ich unterstütze dich dabei, deine **körperliche und emotionale Balance** zurückzugewinnen, deine Lebensfreude neu zu entdecken und ein erfülltes, vitales Leben zu führen.

Lass uns gemeinsam deinen Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden gestalten!



**“Du bist stärker, als du denkst.
Glaube an dich und finde
Heilung in deiner inneren Kraft.”**





**Meine Tipps für
mehr Wohlbefinden
und Lebensfreude**



Tipp 1

Ernährung

**„Eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel und
Eure Nahrungsmittel Heilmittel sein.“**

Hippokrates



Eine gute Ernährung ist wie Superpower für deinen Körper – besonders während / nach Brustkrebs, wenn Wechseljahresbeschwerden an deinen Kräften zehren!
Mit der richtigen Ernährung legst du den **Grundstein für mehr Lebensqualität, Lebensfreude und Power im Alltag.**

Jetzt gilt: Gib deinem Körper, was er braucht, um stark und widerstandsfähig zu bleiben!

Der Schlüssel?

Halte deinen **Blutzucker in Balance** und bring deinen **Säure-Basen-Haushalt auf Kurs.**

Stabiler Blutzucker

Ein stabiler Blutzucker ist essenziell, damit dein Körper das Hormon **Insulin effizient nutzen** kann. Insulin ist wie ein "Türöffner", der dafür sorgt, dass der **Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen** gelangt, wo er **als Energie genutzt** wird. Wenn der Blutzucker gleichmäßig bleibt, kann Insulin diese Aufgabe problemlos erfüllen, und deine Zellen erhalten konstant die Energie, die sie brauchen.

Wenn die Blutzuckerkurve **ständig auf und ab geht wie eine Zickzackfahrt**, hat das erhebliche Auswirkungen auf deinen Körper! Dein Körper muss immer wieder Insulin ausschütten, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Deine **Zellen werden „müde“** und weniger aufnahmefähig. Sie reagieren nicht mehr so effektiv auf Insulin. Deshalb muss dein Körper **noch mehr Insulin produzieren**, um den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, was zu einer Insulinresistenz führen kann - das bedeutet, dein Körper **benötigt immer größere Mengen Insulin**, um die gleiche Wirkung zu erzielen.

Langfristig kann das die **Fettspeicherung** fördern, den **Abbau von Fettreserven** erschweren, zu **Übergewicht** und sogar **Diabetes** führen.

Mit einem **konstanten Blutzucker**

- hast du **keinen Heißhunger**
- bleibst den ganzen Tag über **energiegeladen** und vermeidest Müdigkeitsattacken
- verbessert sich deine **Stimmung**
- kannst du dein **Gewicht** halten

Östrogen trägt positiv zur Funktion der Betazellen in der Bauchspeicheldrüse bei, was für die Insulinproduktion unerlässlich ist.

Die **Hormontherapie** kann deinen Stoffwechsel und die Fettverteilung ordentlich durcheinanderwirbeln, indem es die **Östrogenspiegel in verschiedenen Geweben anpasst**. Diese Veränderungen können dazu führen, dass du eher zu Gewichtszunahme neigst, dein Blutzuckerspiegel ansteigt und die Insulinresistenz ins Spiel kommt!



Meine Tipps

✦ Ausgewogene Mahlzeiten

Ideal ist die Kombination von **Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen**. Das hält deinen Blutzuckerspiegel über lange Zeit im idealen Bereich, **sättigt** ausgezeichnet und stellt deinem Körper über Stunden **gute Energiequellen** zur Verfügung.

✦ Vermeide Zwischenmahlzeiten und andauerndes Snacken

Damit ist wirklich alles gemeint, was deinen Blutzucker beeinflusst - auch ein Glas Saft, Cappuccino, der Keks zwischendurch, ein Apfel und sogar Süßstoffe - denn all das bewirkt eine **Insulinantwort** in deinem Körper und lässt deinen Blutzucker Achterbahn fahren.

✦ Meide Zuckerfallen

Vermeide stark **verarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Snacks**, die den Blutzucker schnell in die Höhe treiben.

✦ Regelmäßige Bewegung

Sport hilft, die **Insulinsensitivität zu verbessern** und überschüssigen Zucker aus dem Blut zu nutzen. Schon **regelmäßige Spaziergänge** können einen großen Unterschied machen. Suche dir eine Bewegung, die dir Freude bereitet!

✦ Genügend Ballaststoffe

Ballaststoffe - wie Chiasamen, Flohsamenschalen, Linsen, Amaranth, Weizenkleie - verlangsamen die Aufnahme von Zucker und unterstützen deine Darmgesundheit – zwei wichtige Faktoren für deinen Stoffwechsel.

✦ Mein Tipp: Achte auf deinen Magnesiumspiegel

Magnesium sorgt dafür, dass Insulin den **Zucker aus dem Blut entfernen** und in die Zellen transportieren kann. Ohne Magnesium gelangt Glucose nicht (oder in deutlich geringerer Menge) in deine Zellen.

Ausserdem benötigt deine **Bauchspeicheldrüse** Magnesium, um genug Insulin auszuschütten. Fehlt Magnesium, so kann sie nur eingeschränkt arbeiten.

Quellen: Nüsse, grünes Blattgemüse, Bananen, Avocados, dunkle Schokolade, Fisch oder auch als Ergänzung:

<https://www.lebenskraftpur.de/products/magnesium-7-kapseln?sProdukt=10852>

✦ Blutzuckerwerte überwachen

Während einer Antihormon Therapie ist es sinnvoll, die Blutzuckerwerte (HbA1c) regelmäßig zu überprüfen, um frühzeitig auf Schwankungen reagieren zu können.



Sauer macht lustig?

Säure-Basen-Balance

Unsere ursprünglich **basenüberschüssigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten** haben sich leider in **säureüberschüssige** umgekehrt. Zudem **bewegen** wir uns im Vergleich zu früher viel weniger, oder wir betreiben extremen Sport. Viele Menschen leiden unter beruflichem und privatem **Dauerstress**. Und auch **Umweltbelastungen** nehmen stetig zu.

Warum ist es empfehlenswert, auf einen ausgeglichenen Säure Base Haushalt zu achten?

🍋 Insulinsensitivität im Blick

Wenn dein Körper übersäuert, kann das deine **Insulinempfindlichkeit** beeinträchtigen und das Risiko für Insulinresistenz erhöhen. Und das ist wichtig zu wissen, denn Tamoxifen hat ebenfalls **Auswirkungen auf deinen Stoffwechsel!**

Insulinresistenz kann zu unerwünschter Gewichtszunahme und anderen metabolischen Problemen führen – das willst du vermeiden!

🍋 Gesunde Zellen, gesundes Leben

Ein saurer pH-Wert kann die **Zellfunktion** negativ beeinflussen und deine Fähigkeit verringern, Krebszellen zu erkennen und zu bekämpfen.

Denn **Krebszellen fühlen sich im sauren Milieu pudelwohl!** Ein übersäuerter Körper bietet ihnen genau das Umfeld, das sie zum Wachsen lieben. Dabei geraten gesunde Zellen unter Druck, und wichtige Stoffwechselprozesse laufen aus dem Ruder.

Halte deinen Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht, um das Risiko für **Rückfälle zu verringern** und deine **Zellgesundheit zu stärken!**

🍋 Entgiftung leicht gemacht

Wenn dein Körper übersäuert ist, kann die **Leberfunktion durcheinanderkommen**. Giftstoffe können weniger effizient ausgeschieden und Hormone nicht mehr so optimal abgebaut werden. Da Tamoxifen leberschädigende Effekte haben kann, ist eine **fitte Leber** für die Entgiftung besonders wichtig und du maximierst damit die Wirkung der Therapie.

🍋 Wohlbefinden steigern

Übersäuerung kann zu **ständiger Müdigkeit, chronischen Entzündungen und einem schwachen Immunsystem** führen – das ist nicht gerade förderlich, besonders in herausfordernden Zeiten wie der Brustkrebsbehandlung!



🍊 Schutz für deine Knochen

Um die überschüssigen Säuren zu neutralisieren, schnappt sich der Körper das nötige **Kalzium direkt aus den Knochen** – und das schwächt auf Dauer die Knochendichte. Damit steigt das Risiko für **Osteoporose**.

Ein ausgeglichener Säure-Base-Haushalt stärkt deine Knochen!

🍌 Faszien und Bindegewebe: Bleib elastisch!

Übersäuerung kann Faszien und Bindegewebe ganz schön unter Druck setzen. Säure macht sie **steif** und **weniger elastisch** – **Verspannungen und Schmerzen** sind da vorprogrammiert! Mit einer ausgewogenen Säure-Basen-Balance hältst du dein Bindegewebe geschmeidig und bleibst **flexibel und beweglich**.



Meine Tipps

🍇 Bring Balance auf deinen Teller

Lebensmittel werden ganz allgemein **unterschiedlich verstoffwechselt**.

Basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter und Kartoffeln **liefern Mineralstoffe** wie **Kalzium, Magnesium und Kalium**, die helfen, **überschüssige Säuren zu neutralisieren**.

Sie wirken quasi wie natürliche Puffer und bringen dein System wieder in Schwung.

Auf der anderen Seite haben wir die **säurebildenden Lebensmittel**: Dazu gehören Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, **Weißmehl und Zucker**. Sie erzeugen bei der Verdauung Säuren, die der Körper **erst neutralisieren muss** – und dafür benötigt er basische Mineralstoffe.

Wenn diese Mineralstoffe knapp sind, kann der Körper aus dem Gleichgewicht geraten.

80/20-Regel

80 % deiner Ernährung sollte aus **basenbildenden** Lebensmitteln bestehen, die deinen Körper entsäuern, und **20 %** dürfen ruhig **säurebildend** sein.

So hältst du die Balance und dein Körper fühlt sich einfach großartig!



Hier eine Übersicht über einige Lebensmittel:

Basische Lebensmittel

Äpfel
Erdbeeren
Heidelbeeren
Himbeeren
Sauerkirschen
Quitten
Johannisbeeren
Oliven
Birnen

Sprossen
Chlorella Algen
Broccoli
Blumenkohl
Karotten
Kürbis
Pastinaken
Zucchini
Fenchel
Rote Beete
Chicoree
Endiviensalat
Sellerie
Spinat
Petersilienwurzel

Basilikum
Oregano
Schnittlauch
Petersilie

Lupinenmehl
Maroni
Mandeln
Avocado

stilles Wasser
Kräutertee

schlechte Säurebildner

Fertigprodukte aller Art
Getreideprodukte aus
Auszugsmehlen
Brötchen, Laugengebäck,
Kuchen, Gebäck, süsse
Teilchen, Nudeln
Glutenhaltige Produkte wie
vegetarische
Würste, Aufschnitt, Bolognese
Ketchup
Sauerkonserven
Sojaprodukte
Speiseeis

Zucker

Alkohol- und koffeinhaltige
Getränke
Fertiggetränke wie Softdrinks
kohlensäurehaltige Getränke
schwarzer Tee

Eier aus konventioneller
Landwirtschaft
Wurstwaren,
Schinken
Milch

Essig

gute Säurebildner

Hafer und Haferflocken
Hirse
Hildegard Dinkel
Bohnen
Linsen
Erbsen
Walnüsse
Haselnüsse
Macadamianüsse
Paranüsse
Cashewkerne
Kokosnuss
Hanfsaat
Chiasamen
Bio-Eier

Grüntee
Lupinenkaffee

Butter
Ghee
Sahne

naturtrüber Apfelessig

Kokosblütenzucker in kleinen
Mengen



Stress runter, Säure raus

Stress kurbelt die Säureproduktion an und bringt den Körper aus dem Gleichgewicht. Finde deinen Ausgleich – ob mit Meditation, Yoga, Atemübungen oder einem entspannten Spaziergang in der Natur.

Trinken nicht vergessen

Gönn dir **regelmäßig Wasser oder Kräutertee** – das hilft, überschüssige Säuren auszuschwemmen, deinen **Stoffwechsel** anzukurbeln und **unterstützt deine Nieren** beim Entgiften.

Ein super Anhaltspunkt ist die Empfehlung **30-ml pro Kilo Körpergewicht**.

Für eine Person mit 70 kg wären das zum Beispiel etwa 2,1 Liter täglich.

Natürlich sollte die Trinkmenge je nach Aktivitätslevel, Wetterbedingungen und **persönlichen Bedürfnissen angepasst** werden – bei Sport, heißem Wetter oder körperlicher Belastung ist mehr zu empfehlen.

Aktiv entsäuern: So schwitzt du die Säuren raus

Moderater Sport wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren hilft deinem Körper, Säuren durch Schweiß und Atmung auszuleiten. So bleibst du entspannt, energiegeladener und im Säure-Basen-Gleichgewicht!

Entsäuern durch richtiges Atmen

Mit bewusstem Atmen kannst du überschüssige Säuren einfach **über die Lunge ausscheiden**. Probiere gerne folgendes aus:

Gönn dir regelmässig Atempausen: Nimm dir 5 Minuten Zeit für eine Atemübung in ruhiger Umgebung. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und konzentriere dich für 5 Minuten nur auf deinen Atem. Lege eine Hand auf deinen Bauch und atme tief durch die Nase ein, sodass sich dein Bauch hebt. Atme dann langsam durch den Mund wieder aus. Einatmen, ausatmen – das senkt sofort deinen Stress und bringt dir innere Ruhe!

Entspannungsbad - Entsäuern für Körper und Seele

Ein entspannendes (Fuss-)Bad unterstützt deinen Körper dabei, **überschüssige Säuren über die Haut auszuleiten** verleiht deiner Haut ein **strahlenderes Aussehen**.

Nutze basisches Badesalz oder Natron für den perfekten Genuss.

Basenpulver: Deine Geheimwaffe für innere Balance!

Basenpulver ist der perfekte Begleiter, um deinen Säure-Basen-Haushalt ganz einfach ins Gleichgewicht zu bringen! Es hilft, überschüssige Säuren zu neutralisieren und unterstützt deine Entgiftung.

Hier meine Empfehlung für dich:

<https://www.lebenskraftpur.de/products/basenpulver-balance?sProdukt=10852>



Genug Theorie – jetzt wird's praktisch – leckere Rezepte für dein Wohlbefinden

Grüner Power-Smoothie

1 Handvoll Babyspinat, 1/2 Gurke, 1 grüner Apfel, 1/2 Avocado, Saft einer halben Zitrone, 1 TL Chiasamen, 250 ml Wasser oder ungesüßter Mandelmilch.

Alles in den Mixer geben und cremig pürieren.



Gemüse-Bowl mit Quinoa und Zitronen-Dressing

100 g Quinoa (gekocht), 1 Handvoll Rucola, 1/2 Avocado, bunte Paprikastreifen, 1 kleine Karotte (geraspelt), 1 EL Kürbiskerne, frische Petersilie.

Dressing: 1 EL Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer

Quinoa mit dem frischen Gemüse und den Kürbiskernen anrichten, Dressing darüber geben und mit Petersilie garnieren!



Ofengemüse mit Hummus

Süßkartoffelwürfel, Zucchini-scheiben, Paprikastücke, Champignons, 1 TL Olivenöl, eine Prise Rosmarin, Salz, Pfeffer. Dazu 2 EL Hummus.

Gemüse mit Olivenöl und Gewürzen vermischen und im Ofen bei 200 °C für etwa 20–25 Minuten rösten. Mit Hummus servieren.



Beeren-Overnight-Oats mit Chia und Nüssen

50 g Haferflocken, 1 EL Chiasamen,
200 ml ungesüßte Mandelmilch,
1 Handvoll Beeren, 1 TL Honig (optional),
1 EL gehackte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse)
1 Prise Zimt für einen extra Kick

Haferflocken, Chiasamen und Zimt in eine Schüssel geben und mit der Mandelmilch übergießen. Gut umrühren, damit sich alles gleichmäßig verteilt. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am Morgen die gehackten Nüsse und Beeren darüberstreuen und genießen.



Grüne Gemüse-Suppe mit Ingwer

1 Zucchini (in Scheiben geschnitten),
1 Handvoll Spinat, 1 Selleriestange (gehackt),
1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
1 Stück frischer Ingwer (gerieben),
500 ml Gemüsebrühe, 1 TL Olivenöl,
Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Olivenöl anbraten, dann Zucchini und Sellerie hinzufügen und kurz anrösten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und 10–15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Spinat dazugeben und alles pürieren. Mit Petersilie garnieren.

Gebackener Lachs mit Süßkartoffel und Brokkoli

1 Lachsfilet, 1 kleine Süßkartoffel (Scheiben),
1/2 Kopf Brokkoli, 1 TL Olivenöl, eine Prise Salz,
Pfeffer und ein wenig Thymian

Lachs mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Süßkartoffelscheiben und Brokkoliröschen mit Olivenöl vermengen und alles auf einem Blech verteilen. Im Ofen bei 200 °C für ca. 20 Minuten backen.





Tipp 2

Stress

Es ist nicht der Stress, der uns krank macht, sondern wie wir mit ihm umgehen.

Hans Selye



Hormone im Chaos? Wie du mit Stressabbau deinen Körper stärkst

Stress ist ein echter Gesundheitskiller!

Er aktiviert die „**Kampf-oder-Flucht**“-**Reaktion** des Körpers, und dabei werden jede Menge **Stresshormone wie Cortisol** ausgeschüttet.

Das Problem? **Dauerhafter Stress** bringt nicht nur das **Nervensystem** aus dem Gleichgewicht, sondern beeinflusst auch den **Hormonhaushalt** und das **Immunsystem** schwächtelt.

Besonders die Östrogene können durch chronischen Stress beeinträchtigt werden, was bei hormonabhängigen Erkrankungen wie Brustkrebs ein zusätzlicher Risikofaktor ist.

Entzündungsprozesse im Körper können steigen, was das Tumorwachstum fördern kann.

Die gute Nachricht? Mit gezielten Techniken kannst du diesen Teufelskreis durchbrechen!

🌸 **Stress neu denken: So rockst du jede Herausforderung mit einem positiven Mindset!**

Stress ist **nicht dein Feind**. Wenn du der Überzeugung bist, dass eine Stressreaktion etwas Positives ist, und dass dein Körper das aushält, kann der Stress dir weniger anhaben.

Eine positive Sichtweise verändert deine physiologischen Prozesse - so zeigt sich beispielsweise ein **geringerer Spiegel des Stresshormons Cortisol**.

🌸 **Die Kraft des Atems: So besiegst du Stress im Handumdrehen!**

Stress passiert genau dann, wenn dein **natürlicher Rhythmus aus Anspannung und Entspannung** aus dem Takt gerät. **Bewusstes Atmen** bringt deinen natürlichen Rhythmus aus Anspannung und Entspannung - Sympathikus und Parasympathikus wieder ins Gleichgewicht.

Ich empfehle dir die **folgende Übung**:

Lege eine **Hand auf dein Herz** und atme ganz **bewusst 60-90 Sekunden ein und aus**.

Achte dabei vor allem auf das Ausatmen - den Atem des Loslassens.

Mach die Übung 5x am Tag.

🌸 **Entwickle stressreduzierende Gewohnheiten!**

Denn diese werden dir helfen, trotz all des Alltagstrubels gelassen und entspannt zu bleiben.

Wichtig bei diesen Gewohnheiten ist, dass du sie regelmäßig - am besten täglich - in deinen Alltag integrierst. Das könnte folgendermassen aussehen:

Digitale Auszeit

Plane regelmäßig eine „digitale Auszeit“ von mindestens einer Stunde pro Tag, in der du auf alle Bildschirme verzichtest. Nutze diese Zeit, um ein Buch zu lesen, in die Natur zu gehen oder einfach nur zu entspannen.



Tägliche Achtsamkeitsmeditation

Nimm dir jeden Tag 5-10 Minuten Zeit, um in Stille zu sitzen und deine Atmung zu beobachten. Konzentriere dich darauf, die Gedanken und Emotionen, die auftauchen, ohne Urteil zu akzeptieren. Verwende positive Affirmationen wie zum Beispiel "Ich lasse alle Gedanken los und empfangen den Frieden in mir" - oder einen Satz, der für dich stimmig ist. Reflektiere und spüre nach, was sich in der Zeit geändert hat.

Regelmässig praktiziert hilft eine solche einfache Meditation, präsenter zu sein und deinen Geist zu beruhigen.

🌻 Was sind deine stressverstärkenden Antreiber?

Stressverstärkende Gedanken werden durch sogenannte innere Antreiber ausgelöst.

Es gibt fünf verschiedene Typen von Antreibern: **"Sei perfekt!", "Sei stark!", "Mach schnell!", "Streng dich an!" und "Mach es allen recht!"**

Das Erkennen von stressverstärkendem Verhalten ist der erste Schritt, um dem Stresskreislauf und dem Gefühl der Überforderung zu entkommen. Wann und wie beeinflussen dich deine inneren Antreiber?

Sobald du diese Muster/ Gedanken/ Trigger identifizierst, kannst du tolle Strategien entwickeln, um gesündere Denkweisen und Verhaltensweisen zu fördern. Anstatt dich von Druck leiten zu lassen, kannst du lernen, deinen eigenen Rhythmus zu finden!

Gib dir selbst die Erlaubnis, mal langsamer zu machen oder Hilfe anzunehmen!

🌻 Lenk deine Energie dahin, was in deiner Macht steht

Fokussier dich aufs Machbare – der **Beeinflussungszonenradar** zeigt den Weg:

roter Bereich = alles in diesem Bereich kannst du nicht beeinflussen

gelber Bereich = hier kannst du eventuell Einfluss nehmen

grüner Bereich = alles, was du selbst in der Hand hast

Überlege dir, welche Aspekte einer Situation welcher Zone zugeordnet werden können.

Bei allem, was in der roten Zone liegt, hilft atmen!



Mit Achtsamkeit zu innerer Ruhe

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die das bewusste Wahrnehmen, das Achtgeben auf das Hier und Jetzt ermöglicht.

Es ist aber noch mehr: nämlich **bewusstes Wahrnehmen, ohne Wertung und ohne Zweck!**

Das heißt:

Du **nimmst bewusst das Hier und Jetzt wahr**

- ohne es zu werten – also ohne das Wahrgenommene (z. B. Gedanken, Ärger, Nervosität, Verspannung) in **gut/schlecht, positiv/negativ zu unterteilen**, sondern es so **zu akzeptieren, wie es ist**
- ohne es **zu hinterfragen** („Warum fühle ich das jetzt, warum tauchen diese Gedanken jetzt auf?“)
- ohne es **ändern zu wollen**.

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem gelasseneren und erfüllteren Leben:

- sie hilft dir, den **Autopilot-Modus auszuschalten** und das Leben bewusster zu erleben
- du lernst, **loszulassen** und den Kopf freizubekommen
- du schaffst es, in schwierigen Situationen **klarer zu sehen** und diese souveräner zu meistern
- sie stärkt deine Konzentration und macht dich **stressresistenter**
- die perfekte Basis, um deinen **Alltag zu entschleunigen**

Es gibt unzählige Wege, Achtsamkeit in unseren Alltag einzubauen.

Oft reichen schon kleine Momente und einfache Übungen, um mehr Bewusstsein, Ruhe und Präsenz zu erleben. Hier sind ein paar Ideen, die helfen können, den Alltag achtsamer zu gestalten und so mehr Gelassenheit zu finden:

Body-Scan

Mach es dir irgendwo bequem und achte bewusst auf deinen Atem; beginne deinen Körper von Kopf bis Fuß zu scannen und spüre in jeden Körperbereich hinein.

Nimm Verspannungen und Empfindungen wahr und atme gezielt in diese Stellen, bis du eine tiefe Entspannung verspürst.

Unterwegs mit der Kamera

Schnapp dir deine Kamera und versuche in deiner Umgebung, das Ungewöhnliche im Gewöhnlichen zu entdecken, und an jeder noch so banalen Situation das Besondere zu erkennen. Halte interessante Details mit deiner Kamera fest, denn ausschlaggebend ist allein deine Perspektive.

Mache täglich ein Foto und blicke am Ende einer Woche/eines Monats mit Dankbarkeit auf deine schönen Erlebnisse zurück.



Waldbaden

Auch wenn „Waldbaden“ nach einem gemütlichen Ausflug klingt, steckt dahinter eine kraftvolle Form der **Gehmeditation** – ursprünglich aus Japan.

Dabei geht es darum, tief in die Natur einzutauchen, **Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen** und den Moment voll auszukosten. Beim Waldbaden streifst du durch den Wald und nimmst die Umgebung mit allen Sinnen wahr: Du „badest“ in den **Gerüchen, Geräuschen und Farben der Natur**. Es ist kein gewöhnlicher Spaziergang, sondern ein echtes Sinnesbad in der Natur, das dir hilft, ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Seelenessenzen

Dein Leben könnte harmonisch und ausgeglichen sein – doch manche Erlebnisse oder Emotionen können dich aus der Balance bringen. Situationen aus der Vergangenheit, **Herausforderungen im Alltag oder Gefühle, die dich überwältigen**, können **innere Blockaden schaffen** und dich empfänglicher für Energien machen, die Körper und Seele belasten.

Hier kommen die Seelen-Essenzen ins Spiel: Sie **schenken dir genau die Schwingung, die dir fehlt**, um wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Jede Essenz konzentriert sich auf ein **bestimmtes Lebensthema** und wirkt sanft, aber tief, genau dort, wo dein „Ich“ sich damit auseinandersetzen möchte.

Wenn du mit einer Essenz in Resonanz trittst, **kann die Harmonie in dir zurückkehren** – auf eine natürliche und nachhaltige Weise.



Als **Aura-Spray** angewendet, bieten diese Essenzen Schutz und Klärung und hüllen dich in eine Schicht **magischer Schwingungen** ein.

Als **Raumspray** erneuern sie die Energie des Raumes und schaffen eine entspannende **Oase der Ruhe**.

Ob in deinem **täglichen Wohlfühlritual** oder als **energetischer Booster** für Zwischendurch – sie schenken dir das Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und eine tiefe, harmonische Gelassenheit.

Lass dich gerne hier inspirieren, ob du mit einer der Energien in Resonanz gehst:

<https://shop.seelen-essenzen.eu/?ref=929>



Gönn dir eine Duft-Auszeit mit ätherischen Ölen

Für schnelle Entspannung gibt's eine sehr effektive Methode: ätherische Öle!

Trag einfach einen Duft auf oder atme ihn direkt aus dem Fläschchen ein. Schließ die Augen, atme tief ein und aus, und spüre, wie der Duft in deinen Körper wandert.

Diese kleine Duftreise bringt dich **sofort ins Gleichgewicht und sorgt für magische Entspannung!** Ein herrlich einfacher Weg, um deine **Emotionen zu berühren und dich in den Moment zu holen** – wunderschön und so wirkungsvoll.

Eine tolle Mischung, die Ruhe und Entspannung fördert ist **doTERRA Serenity**. Die Wirkung ist augenblicklich spürbar und versetzt dich in einen friedvollen Zustand. doTERRA Serenity kombiniert ätherische Öle, die für ihre Fähigkeit bekannt sind, **Spannungsgefühle zu lösen und die Emotionen zu beruhigen**.

Du kannst es folgendermassen anwenden:

- Trag 2-3 Tropfen auf den **Nacken oder das Herz** auf, um ein Gefühl von Ruhe und Frieden zu schaffen.
- Vor der Schlafenszeit **auf die Fußsohlen auftragen**, um sorgenvolle Gedanken zu vertreiben und Entspannung zu finden.
- Gib 2-3 Tropfen **in deine Hände** und atme den Duft für einige Minuten tief ein.



Hier kannst mehr erfahren:

<https://doterra.me/5XyHKb>



Wichtige Vitalstoffe



Magnesium – dein natürlicher Stress-Killer

Magnesium ist das ultimative Anti-Stress-Mineral!

Wenn du gestresst bist, verbraucht dein Körper Magnesium in Hochgeschwindigkeit, da es beim **Energiehaushalt und der Regulierung von Stresshormonen** wie Cortisol eine zentrale Rolle spielt. Ein ausreichender Magnesiumspiegel **entspannt Muskeln, beruhigt das Nervensystem** und hilft dir, cool und gelassen zu bleiben.

Unter Stress leert sich dein Magnesiumspeicher viel schneller – und das kann spürbare Folgen haben: **Unruhe, Muskelverspannungen und Schlafprobleme** lassen grüßen.

Dein Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen - eine gute Magnesiumzufuhr kann dir also dabei helfen, entspannt und fokussiert zu bleiben.

Ob durch leckere magnesiumreiche Snacks wie Nüsse, Spinat und Vollkorn oder als Ergänzung:

<https://www.lebenskraftpur.de/products/magnesiumbisglycinat-pulver?sProdukt=10852>



B-Vitamine: Der Turbo fürs Nervenkostüm bei Stress

Wenn der Alltag stressig wird, sind die B-Vitamine genau das Richtige für **starke Nerven und mentale Power!**

Denn als echte Teamplayer helfen sie **dein Nervensystem zu stärken, die Energieproduktion anzukurbeln und dich mental fit zu halten.**

Stress verbraucht viele B-Vitamine – und ohne sie gerät das System schnell ins Wanken.

Vitamin B5, das „**Stressschutz-Vitamin**“, hilft bei der Cortisolbildung und unterstützt dein Energielevel. B6 und B12 sind wichtig für **Stimmung und Konzentration**, während B1 und B3 das Nervensystem beruhigen.

Ein B-Vitamin-Mangel kann dich also anfälliger für Stress machen und die mentale Belastbarkeit senken.

Mit einer Extra-Portion B-Vitamine – sei es durch Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte und grünes Gemüse oder durch Nahrungsergänzung – gibst du deinem Körper das, was er in stressigen Phasen dringend braucht.

Mein absolutes Lieblingsprodukt:

<https://www.pmebusiness.com/en/shop/fitline-products/fitline-products/fitline-activize-oxyplus/?TP=40834342>



An anatomical illustration of the human torso, showing the ribcage, lungs, and internal organs. The liver is highlighted in a reddish-brown color, and the intestines are shown in a lighter brown color. The background is a light blue and white gradient.

Tipp 3

Lebergesundheit

**“Da es förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen glücklich zu sein.”**

Voltaire



Die Leber und ihre besondere Rolle für deine Hormone

Hast du gewusst, dass die Leber ein echtes Multitalent ist, wenn es um deine Hormone geht? Sie ist nicht nur das **Entgiftungszentrum** unseres Körpers, sondern spielt auch eine zentrale Rolle für dein **hormonelles Gleichgewicht**.

Lass uns einen Blick auf diese faszinierenden Zusammenhänge werfen:

Deine Leber sorgt dafür, dass **überschüssiges Cortisol abgebaut** wird und ist damit ein Schlüssel, um stressbedingte Beschwerden zu vermeiden und die innere Ruhe wiederzufinden.

Deine **Schilddrüse** fungiert als ein Energie-Kraftwerk, das Hormone produziert, die deinen **Stoffwechsel** auf Touren bringen und dich mit **vitaler Energie** versorgen. Ist deine Leber nicht fit, kann das Gleichgewicht dieser lebenswichtigen Hormone ins Wanken geraten. Das Resultat? **Anhaltende Müdigkeit und ein langsamer Stoffwechsel**.

Östrogene sind entscheidend für viele Funktionen in deinem Körper, und ihre Balance hängt stark von deiner Leber ab. Wenn deine Leber überlastet ist, kann das schnell zu einem Östrogenüberschuss führen, was zu Schlafproblemen, Gewichtszunahme, Verdauungsbeschwerden und Stimmungsschwankungen führen kann.

Xenohormone sind die heimlichen Störenfriede in deinem Hormonhaushalt! Diese körperfremden, chemischen Verbindungen **imitieren die Wirkung von Hormonen** und können dein Hormonsystem ordentlich durcheinanderbringen. Sie finden sich in vielen Bereichen, wie zum Beispiel in **Pestiziden, industriellen Chemikalien, Plastikprodukten und sogar in einigen unserer Nahrungsmittel**.

Deine Leber hat die Aufgabe, diese Xenohormone abzubauen und auszuscheiden. Ist die Leber jedoch überfordert kann sie ihre **Entgiftungsfunktion** nicht optimal erfüllen. Das Ergebnis? Eine Anhäufung von Xenohormonen im Körper, die das hormonelle Gleichgewicht stören kann.

Auch die **Therapien** zur Behandlung von Brustkrebs können die **Leberfunktion stark belasten**. Insbesondere Tamoxifen benötigt eine Umwandlung in seine aktive Form, was die Leber zusätzlich beansprucht. Etwa ein Drittel der betroffenen Frauen entwickelt im Laufe der Behandlung eine **Fettleber**.

Deshalb ist es entscheidend, die **Blutwerte zu überwachen**. Regelmäßige Untersuchungen helfen, Veränderungen in der Leberfunktion frühzeitig zu entdecken und sofortige Schritte einzuleiten.

Durch **gezielte Maßnahmen** kann die Leber während der Therapie optimal unterstützt und ihre Gesundheit gefördert werden.



Meine Tipps

🥕 Zwei sehr wichtigste Lebensmittel für deine Leber sind die **Karotte und die Rote Beete**. Sie enthalten beide Antioxidantien, Beta-Karotin und Flavonoide. Diese natürlichen Antioxidantien haben für deine Leber eine heilende und **regenerierende** Wirkung

🥕 grünes Blattgemüse

Gemüse wie z.B. Ruccola, Löwenzahnblätter, Spinat, Chicorée, aber auch grüne Blattsalate enthalten eine Vielzahl an reinigenden Inhaltsstoffen, welche stark leberschädigende Stoffe neutralisieren können.

Grünes Blattgemüse hilft auch bei der **Ausleitung** von Pestiziden und Herbiziden aus dem Körper und kann die Produktion und Zirkulation der reinigenden Gallenflüssigkeit anregen.

🥕 Rettich-, Radieschen- und Brokkoli-Sprossen

Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe - sogenannte **Senfölglykoside**.

Sie **regen die Leber- und Gallentätigkeit** an und können höchstwahrscheinlich auch Gallengries auflösen.

Idealerweise nimmst du sie in Form von frischen und **enzymatisch aktiven Sprossen** ein.

🥕 **Bitterstoffe** haben eine umfassende Wirkung auf den gesamten Organismus und ganz besonders auf die Funktionen der Gallenblase, der Bauchspeicheldrüse und der Leber. Bitterstoffe regen die **Gallensaftausschüttung**, die Sekretion der **Bauchspeicheldrüsenenzyme** und die **Leberaktivität** an. Dadurch wird die **Verdauung** enorm gefördert. Der gesamte **Stoffwechsel** wird angeregt, überschüssiges Gewicht kann leichter abgebaut werden und Verstopfung verabschieden sich.

Mach Bitterstoffe zu einem festen Bestandteil deines Speiseplans:

Rucola, Endivien, Radicchio, Löwenzahnblätter, Mangold, Kresse, Kohlsorten, Fenchel, Anis

Die Folge ist eine entlastete und gleichzeitig aktivierte Leber, die ihre Aufgaben nun wieder besser bewältigen kann.

Hier noch ein Rezept zum Ausprobieren:

1/2 Bund Petersilie
1 Handvoll Spinat
1/2 Salatgurke mit Schale
1 Stange Staudensellerie
1/2 Avocado, geschält, ohne Kern
2 große Möhren
1 Banane, geschält
150 TK-Mango
Saft von 1/2 Zitrone
ca. 200 bis 300 ml Wasser



🥕 **Leberwickel**

Der Leberwickel ist ein „Klassiker“ der Naturheilkunde.

Die Entgiftung der Leber wird hervorragend durch einen Leberwickel - idealerweise nach dem Mittagessen - unterstützt.

Eine handvoll Schafgarbe in einen Waschlappen legen, in heißes Wasser tauchen, gut auswringen und sobald die Wärme auf der Haut angenehm ist auf die Leber legen (unter rechtem Rippenbogen). Noch ein Tuch darüber legen und eine Wärmflasche oder ein erwärmtes Kirschkernsäckchen darüber und für 20 Minuten entspannt auf den Rücken legen.

Die feuchtwarmen Dämpfe mit den Wirkstoffen der Schafgarbe dringen dadurch bis tief in die Leber hinein.

Wenn du keine Schafgarbe hast kannst du einfach nur mit Wärme arbeiten.

🥕 **Natürlich entgiften: Kräutertee als sanfte Leberhilfe**

Auch eine Teemischung kann eine sanfte Unterstützung für die Leber darstellen: der Tee hilft, die Entgiftung anzuregen und die Lebergesundheit zu fördern.

So einfach geht's: **Rezept für deinen wohltuenden Lebertee**

Cynara scolymus 10g

Berberis vulgaris 20g

Quercus robur 20g

Taraxacum officinalis 20g

Silybum marianum 20g

Mische abends etwa 2 Esslöffel der Kräutermischung mit 750 ml kaltes Wasser. Lass die Mischung über Nacht 6 Stunden stehen und koche diese am nächsten Morgen kurz auf. Nach 10 Minuten köcheln lassen, seihe den Tee ab. Nimm täglich 2 Tassen auf nüchternen Magen über einen Zeitraum von 10 Tagen ein und erlebe die natürliche Balance.

🥕 Die **Mariendistel** darf bei keiner Leberreinigung fehlen.

Sie enthält **Silymarin** – ein pflanzliches Stoffgemisch, das die **Membranen** der Leberzelle stabilisiert, so dass lebertoxische Substanzen nicht mehr eindringen können.

Die Mariendistel aktiviert ferner die **Regeneration und Neubildung** von Leberzellen und verbessert darüber hinaus auch die Leberdurchblutung.

In der Homöopathie wird **Carduus marianus D6** vor allem in den Bereichen Leber, Galle und Pfortaderkreislauf eingesetzt.

Der Wirkstoff ist unter anderem bei Lebererkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Gallenbeschwerden, Verstopfung, Kopfschmerzen, Übelkeit und Migräne indiziert.



Dosierung: 3-mal täglich 5 Globuli

Nach einer Einnahmeperiode von etwa **4 Wochen** wird eine Pause von 1-2 Wochen empfohlen.



A photograph of a woman's midsection. She is wearing a light blue sports top and a pink sports bottom. Her hands are resting on her stomach, with her fingers pointing towards her navel. The background is plain white.

Tipp 4

Gesunder Darm

gesunder Mensch

**„Im Darm liegt der Ursprung von
Gesundheit und Krankheit.“**

chinesisches Sprichwort



Die Darmgesundheit spielt eine entscheidende Rolle für deinen gesamten Körper – und das umso mehr, wenn du Medikamente einnimmst.

✿ Verdauung und Nährstoffaufnahme

Der Darm ist das Herzstück deiner Verdauung und sorgt dafür, dass dein Körper die **Energie und Vitalstoffe** bekommt, die er für optimale Leistung und Gesundheit braucht.

✿ Der Darm als Immun-Powerhouse

Rund **70 % deiner Immunzellen** sind im Darm stationiert und ständig in Action! Hier tummeln sich Billionen von Mikroorganismen, die deinem Immunsystem helfen, zwischen „Freund“ und „Feind“ zu unterscheiden und somit dein **persönliches Schutzschild** gegen Infektionen und Entzündungen darstellen.

✿ Dein „zweite Gehirn“

Im Darm gibt es etwa **100 Millionen Nervenzellen**, die ein eigenes Netzwerk bilden, das als **„Bauchhirn“** bezeichnet wird. Diese Nervenzellen kommunizieren direkt mit deinem zentralen Nervensystem und produzieren **Hormone und Neurotransmitter** wie Serotonin, dein „Glückshormon“. Ein gesunder Darm kann daher dein emotionales Wohlbefinden verbessern und **Stress, Ängste oder Stimmungsschwankungen** lindern.

✿ Schutzschild gegen Schadstoffe

Dein Darm ist (in Zusammenarbeit mit deiner Leber) der Türsteher, wenn's um schädliche Stoffe geht! **Umweltgifte, Pestizide und Xeno-Östrogene** aus Plastik und Kosmetika? Kein Problem! Ein gesunder Darm schnappt sich diese ungebetenen Gäste und schleust sie direkt wieder raus – bevor sie im Körper Chaos anrichten. So hält er dich langfristig fit und schützt vor belastenden Toxinen, die auf Dauer krank machen könnten.

✿ Hormon-Held Darm

Dein Darm ist auch ein echter Hormonregulator! Mit seiner geheimen Waffe, dem **„Östrobolom“**, sorgt er dafür, dass überschüssiges Östrogen abgebaut wird. Ein fitter Darm bedeutet also **weniger Hormondramen** und mehr Wohlbefinden.

✿ Tamoxifen und dein Darm

Wenn du Tamoxifen (oder andere Medikamente) einnehmen musst, ist eine gesunde Darmflora dein unsichtbarer Verbündeter! Es benötigt einen fitten Darm, um optimal verstoffwechselt zu werden und seine volle Power zu entfalten. Eine starke Darmflora kann helfen, potenzielle Nebenwirkungen zu reduzieren. Mit einem gesunden Darm bist du also bestens gerüstet für die Therapie und bleibst gleichzeitig in Bestform!



Meine Tipps

Basische Ernährung fördert deine Darmgesundheit

Eine basische Ernährung bringt nicht nur deinen pH-Wert ins Gleichgewicht, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf deine Darmgesundheit:

🍏 Reduzierung von Entzündungen

Basische Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse sind reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Stoffen. Diese helfen, chronische Entzündungen im Körper zu reduzieren, die oft zu Verdauungsproblemen und anderen gesundheitlichen Beschwerden führen können.

🍏 Förderung eines gesunden Mikrobioms

Die ballaststoffreiche Ernährung aus basischen Lebensmitteln dient als "Futter" für deine guten Darmbakterien und sorgt dafür, dass sie fröhlich wachsen und gedeihen.

🍏 Stärkung der Darmschleimhaut

Basische Lebensmittel unterstützen die Gesundheit der Darmschleimhaut, die eine Barriere gegen schädliche Stoffe bildet. Eine starke Darmschleimhaut verhindert das Eindringen von Toxinen und Bakterien, die zu Entzündungen und einer schlechten Verdauung führen können.

🍏 Verbesserte Nährstoffaufnahme

Durch die Verringerung der Säure im Körper wird die Verdauung effizienter, was zu einer besseren Aufnahme von Nährstoffen führt. So stellt der Körper sicher, dass er alle Vitamine und Mineralien erhält, die er braucht, um optimal zu funktionieren.

🍏 Regulierung des Stuhlgangs

Die vielen Ballaststoffe in basischen Lebensmitteln fördern die Darmbewegung und sorgen für einen regelmäßigen Stuhlgang. Dies hilft, Verstopfung zu vermeiden und hält den Darm gesund und aktiv.

🍏 Ausgleich des Hormonhaushalts

Eine basische Ernährung kann helfen, das Hormongleichgewicht zu stabilisieren, was besonders wichtig ist für Frauen mit hormonellen Beschwerden. Ein ausgeglichener Hormonhaushalt unterstützt nicht nur den Darm, sondern verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden.



Ballaststoffe als Booster für Darmflora und Hormonbalance

Ballaststoffe sind **Pflanzenfasern**, aus denen Obst- und Gemüse, aber auch Blätter und Stengel bestehen. Diese Bestandteile sind für uns zwar **nicht verdaulich**, sind aber gerade deshalb extrem wichtig. Sie sind nicht nur für die Darmgesundheit entscheidend, sondern spielen auch eine wichtige Rolle für die Hormonbalance.

So bringen sie deine Darm- und Hormonbalance in Schwung:

🦋 Futter für die Darmbakterien – und damit auch für die Hormone

Ballaststoffe wirken wie Kraftfutter für die „guten“ Bakterien im Darm. Diese Bakterien sind für die **Fermentation der Ballaststoffe** zuständig und produzieren dabei **kurzkettige Fettsäuren**, die entzündungshemmend wirken und die Darmschleimhaut stärken.

🦋 Regulierung des Östrogenspiegels

Der Darm spielt eine Schlüsselrolle im Östrogenstoffwechsel – Stichwort **„Östrobolom“**.

Ballaststoffe binden überschüssiges Östrogen im Darm und **unterstützen den Abtransport** aus dem Körper, anstatt dass es erneut in den Kreislauf gelangt.

🦋 Stabiler Blutzuckerspiegel für ausgeglichene Hormone

Ballaststoffe verlangsamen die Verdauung und sorgen dafür, dass Zucker langsamer ins Blut gelangt. Das hilft dabei, Insulinspitzen zu vermeiden und den **Blutzuckerspiegel stabil** zu halten, was den Cortisolspiegel im Gleichgewicht hält und die Produktion von Geschlechtshormonen wie Östrogen und Progesteron positiv beeinflusst. Ein stabiler Blutzucker ist ein wichtiger Faktor für das gesamte Hormonsystem und kann Symptome wie **Stimmungsschwankungen und Müdigkeit** mildern.

🦋 Stärkung der Entgiftungskapazität

Ballaststoffe helfen dabei, Giftstoffe und Stoffwechselabfälle aus dem Darm zu transportieren und verhindern, dass sie zurück in den Blutkreislauf gelangen. Eine **gut funktionierende Entgiftung** durch den Darm entlastet die Leber, die wiederum für die Verarbeitung und Regulierung von Hormonen zuständig ist.

Diese Lebensmittel kannst du ab sofort öfter einbauen, um deinen Ballaststoffbedarf spielend zu decken

Chiasamen, Flohsamen, Mandeln, Walnüsse
Haferflocken, Vollkornbrot, Gerste, Hirse, Quinoa

Linsen, Bohnen jeglicher Art, Erbsen

Brokkoli, Karotten, Rosenkohl, Süßkartoffeln, Grünkohl, Spinat

Äpfel, Birnen, Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren), Avocado

Tobinambur



Trinken für den Darm

Ausreichend Flüssigkeit ist das A und O für eine gesunde Verdauung und unterstützt die natürlichen Entgiftungsprozesse deines Körpers - damit bleibt auch dein Hormonhaushalt besser im Gleichgewicht.

Greif also regelmäßig zum Wasserglas und peppe es gern mal mit einem Tee auf.

Eine Mischung aus Kräutern wie **Kamille, Fenchel, Ingwer oder Brennessel** sorgt für Entspannung und fördert eine sanfte Verdauung. Perfekt für einen harmonischen Start in den Tag oder eine beruhigende Tasse am Abend! 🍵🌿

Bewegung als Verdauungs-Booster

Bewegung bringt nicht nur den **Kreislauf in Schwung**, sondern auch den **Darm!**

Schon 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche, wie Spaziergehen, Radfahren oder Yoga, reichen aus, um deine Verdauung anzuregen und deinen Darm fit zu halten.

Meine Empfehlung für dich: die **Yoga-Übung „Pawanmuktasana“** (windlösende Übung)

Sie ist perfekt bei **Verdauungsbeschwerden** wie Blähungen oder Bauchkrämpfen, hilft, angestaute **Luft im Bauch** zu lösen, entspannt die Bauchmuskulatur und fördert die natürliche **Darmbewegung**. Ausserdem verbessert sie auch die Durchblutung des Darms und unterstützt sanft **deine Verdauung**.

Und so gehts:

Ausgangsposition: Leg dich bequem auf den Rücken, zum Beispiel auf eine Matte, dein Bett oder Sofa.

Beine anwinkeln: Zieh beide Beine angewinkelt zu deinem Oberkörper heran und umfasse deine Knie mit den Händen.

Bewegung mit deiner Atmung: Beim Ausatmen zieh die Knie sanft zur Brust. Beim Einatmen lass die Knie wieder ein Stück weg vom Oberkörper.

Wiederhole die Übung für mehrere Atemzüge. Achte dabei auf eine gleichmäßige, tiefe und ruhige Atmung.

Entspannung danach: Strecke nach der Übung die Beine wieder aus, leg deine Hände auf den Bauch und atme tief in den Bauchraum.

Spüre, wie sich der Bauch hebt und senkt und wie sich die entspannende Wirkung auf deinen Verdauungstrakt positiv auswirkt.



Einlauf

Der Einlauf ist ein altes Hausmittel für vielerlei Beschwerden. Vor allem bei Entgiftungsnebenwirkungen am Beginn einer Detoxkur ist er die Erste-Hilfe-Maßnahme schlechthin. Er kann bei der **Reinigung des Darms** unterstützen und den Stuhlgang fördern.

Er hilft z.B. auch hervorragend gegen **Kopfschmerzen**. Und auch die **Leber** profitiert dadurch, und zwar vor allem, wenn du eine Tasse "Kaffee" in das Einlaufwasser gibst.

So gehst du vor:

- ✿ Eine bequeme Position ist die **Rückenlage**. Bring deine Knie zur Brust (vielleicht magst du dich in die Badewanne legen - da kannst du deine Füße gegen die Wand stellen). Durch die angewinkelten Beine kannst du die Spitze leicht einführen.
- ✿ Um Luft aus dem Schlauch zu lassen, drehst du den kleinen Hahn **vor dem Einführen** kurz auf und lässt so viel Wasser in das Waschbecken laufen, bis keine Luftblasen mehr im Schlauch sind.
- ✿ Das gefüllte Gefäß wird nun also an einen **erhöhten Ort** gehängt, das Röhrchen vorsichtig in den Darmausgang geschoben - dann kann der Hahn vorsichtig aufgedreht werden.
- ✿ Lass nur so viel Wasser einlaufen, wie es sich gerade **noch angenehm anfühlt**. Schließ dann den Hahn wieder und entferne das Röhrchen.
- ✿ Versuche die Flüssigkeit **so lange wie möglich im Darm zu behalten**.
- ✿ Beim ersten Durchgang der Darmspülung kann es sein, dass dein Darm nur wenig Wasser aufnimmt und sich schnell ein Druck bemerkbar macht. Probier es dann gerne ein zweites Mal.

Welche Flüssigkeit ist empfehlenswert?

- ✿ gefiltertes Wasser
- ✿ Kamillentee
- ✿ Kaffee (Grüner Kaffee Extrakt in Instantpulverform - davon nimmt man 3 gehäufte Esslöffel und rührt sie in einen Liter lauwarmes Wasser. (Normaler Kaffee ist nicht empfehlenswert, da er die Schleimhaut zu sehr reizen könnte).



Probiotika, Präbiotika und Postbiotika

Präbiotika - Der ultimative Treibstoff für deine Darmbakterien

Präbiotika sind die Superhelden unter den **Ballaststoffen!**

Sie sind **nicht verdauliche Nahrungsbestandteile**, die den „guten“ Bakterien in deinem Darm das **Futter** geben, das sie brauchen, um richtig aktiv zu sein.

In Welchen Lebensmitteln findest du Präbiotika?

Hier sind ein paar köstliche Quellen, die deinem Darm Freude bereiten:

- 🌀 Zwiebeln und Knoblauch
- 🌀 Bananen
- 🌀 Spargel und Artischocken
- 🌀 Haferflocken: Ein idealer Start in den Tag, der gleichzeitig die Darmflora unterstützt.
- 🌀 Chicorée: Ein Geheimtipp für knackige Salate und tolle Smoothies – mit extra Präbiotika-Power!
- 🌀 Tobinambur



Was macht Präbiotika so wertvoll?

Präbiotika sind wie der **Treibstoff für einen gut laufenden Motor:**

1. Boost für die **Darmflora**: sie helfen, das Wachstum der guten Bakterien im Darm zu fördern.
2. **Immunsystem** auf Zack: eine starke Darmflora bedeutet ein starkes Immunsystem!
3. **Nährstoffaufnahme** maximieren: sie helfen deinem Körper, wichtige Mineralien besser aufzunehmen – gut für Knochen und Zähne!
4. **Entzündungen** ade: sie helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren.
5. Fit bleiben: können **Gewichtskontrolle** unterstützen.

Was kannst du noch tun?

Um das volle Potenzial von Präbiotika auszuschöpfen, hier ein paar coole Tipps für deinen Alltag:

- **Vielfalt ist das Geheimnis: Iss bunt!** Eine Vielzahl von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sorgt dafür, dass du verschiedene Präbiotika in deine Ernährung integrierst.
- **Fermentiertes genießen:** Kombiniere präbiotische Snacks mit probiotischen Lebensmitteln wie Joghurt oder Kefir – das ist ein Dreamteam für deinen Darm!
- **Langsame Steigerung:** Wenn du deine Präbiotika-Zufuhr erhöhen möchtest, mach das schrittweise, damit dein Bauch Zeit hat, sich daran zu gewöhnen.
- **Wasser** ist dein bester Freund: Trink genug, um deine Verdauung zu unterstützen und die Präbiotika optimal wirken zu lassen!



Probiotika: Die Power-Bakterien für deine Gesundheit

Probiotika sind **lebende Mikroorganismen**, die in ausreichender Menge unsere Gesundheit unterstützen können. Sie helfen, das Gleichgewicht der Darmflora zu fördern und wirken sich positiv auf deine **Verdauung, dein Immunsystem und sogar auf deine Stimmung** aus!

Probiotika sind also die „guten“ Bakterien, vorwiegend Bakteriengattungen wie z.B. Lactobazillen, Bacteroides, Bifidobakterien und Akkermansia – allesamt Bestandteil einer intakten Darmflora.

Lebensmittel, die während ihrer Herstellung **gegärt oder fermentiert** (also durch Milchsäuregärung haltbar gemacht) werden, enthalten besonders viele probiotische Bakterien.

🌀 Joghurt

Naturjoghurt ist eine der besten Probiotikaquellen. Er kann die Darmflora verbessern und bei Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung helfen.

🌀 Kefir

Wie Joghurt kann Kefir die Knochendichte verbessern und bei Verdauungsproblemen unterstützen.

Ausserdem wird ihm eine antimikrobielle und entzündungshemmende Wirkung und positive Effekte auf den Zucker- und Fettstoffwechsel nachgesagt.

🌀 Sauerkraut

Sauerkraut entsteht durch die Fermentation von Weiß- oder Spitzkohl.

Dieses rohe, unpasteurisierte Sauerkraut enthält viele probiotische Bakterien, viel Vitamin C und große Mengen an Ballaststoffen, die deine Verdauung fördern.

🌀 Apfelessig

Apfelessig enthält neben probiotischen Bakterien viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme.

🌀 Fermentiertes Gemüse

Fermentiertes Gemüse ist eine traditionelle Methode, Gemüse haltbar zu machen. Sie bringt nicht nur geschmackliche, sondern auch beeindruckende gesundheitliche Vorteile dank der enthaltenen probiotischen Kulturen.

🌀 Sauerteig

Die Herstellung von Sauerteig erfolgt durch die natürliche Fermentation von Mehl und Wasser unter Beteiligung von Milchsäurebakterien und Hefen.



Was macht Probiotika so wertvoll?

Hier die wichtigsten Vorteile für die Gesundheit:

1. **Gleichgewicht für die Darmflora:** Probiotika sorgen für ein harmonisches Verhältnis von „guten“ und „schlechten“ Bakterien im Darm und tragen so zur Darmgesundheit bei.
2. **Verbesserte Verdauung:** Sie können Verdauungsprobleme lindern und helfen, den Darm in Schwung zu halten – ideal bei Verstopfung oder Blähungen.
3. **Starkes Immunsystem:** Probiotika stärken die Immunabwehr, da der Großteil des Immunsystems im Darm beheimatet ist.
4. **Wichtige Nährstoffe:** Probiotika fördern die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen wie **Kalzium und Eisen** – ideal für deine Knochen, Muskeln.
5. **Positive Stimmung:** Der Darm steht in direkter Verbindung zum Gehirn, und Probiotika können helfen, das emotionale Wohlbefinden zu unterstützen.

Was kannst du noch tun?

Hier sind ein paar Tipps, wie du Probiotika in deinem Alltag noch besser nutzen kannst:

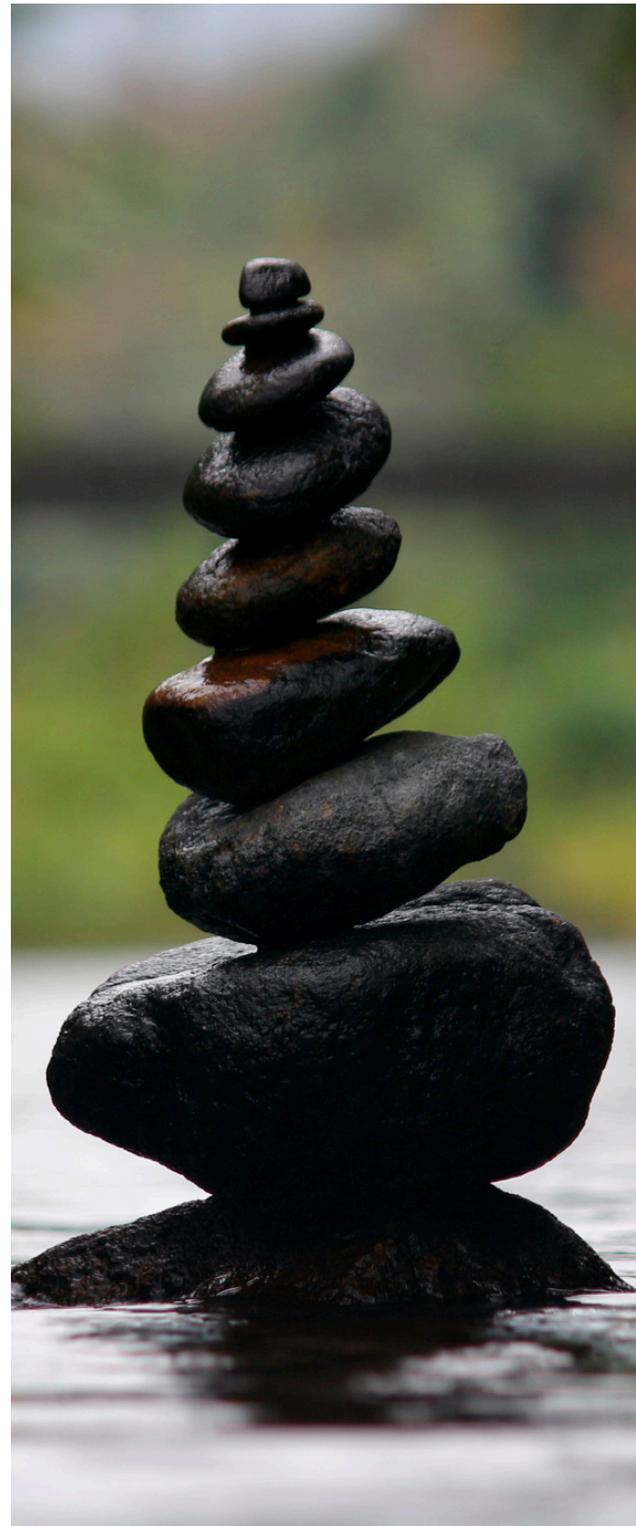
- **Präbiotika ergänzen:** um die Power der Kombination zu nutzen
- **Zucker reduzieren:** Zucker kann das Wachstum schädlicher Bakterien fördern und das Gleichgewicht der Darmflora stören.
- **Stress reduzieren:** Hoher Stress bringt oft das empfindliche Gleichgewicht im Darm durcheinander und kann die Darmflora negativ beeinflussen. Gönn dir deshalb regelmäßige Entspannungsphasen.
- **Regelmäßig trinken:** Ausreichend Wasser hilft dabei, die Verdauung zu unterstützen und die probiotischen Bakterien aktiv zu halten.

Manchmal kann die **gezielte Einnahme von Probiotika** sinnvoll sein – vor allem, wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten ist.

In solchen Fällen kann eine **Stuhlprobenanalyse** hilfreich sein, um festzustellen, welche Bakterienstämme fehlen oder welche das Gleichgewicht stören.

Mein Tipp für dich, wenn du deinem Darm einfach mal eine Stärkungskur gönnen möchtest:

<https://www.lebenskraftpur.de/products/mikrobiom-kapseln-bio-protekt?sProdukt=10852>



Postbiotika: Der versteckte Schatz für deine Gesundheit

Postbiotika sind Stoffwechselprodukte von Probiotika – das können bestimmte Enzyme, Aminosäuren, kurzkettige Fettsäuren (wie Butyrat), Polysaccharide und Vitamine sein. Sie wirken **entzündungshemmend, unterstützen die Darmbarriere** und tragen zur allgemeinen Darmgesundheit bei.

In welchen Lebensmitteln findest du Postbiotika?

Postbiotika werden zwar durch Mikroorganismen im Darm gebildet, können aber auch über bestimmte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden:

- **Fermentierte Lebensmittel:** Durch den Fermentationsprozess enthalten Lebensmittel wie Kimchi, Sauerkraut und Kombucha Postbiotika.
- **Brot und Getreide:** Bestimmte Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Lebensmittel fördern die Produktion von Postbiotika im Darm, indem sie die Arbeit der Probiotika anregen.

Was macht Postbiotika so wertvoll?

Postbiotika bieten spezifische gesundheitliche Vorteile, die über die Wirkung von Probiotika und Präbiotika hinausgehen:

1. **Stärkung der Darmbarriere:** Postbiotika tragen zur Stabilität der Darmschleimhaut bei und schützen den Körper vor Krankheitserregern und Toxinen.
2. **Entzündungshemmende Effekte:** Einige Postbiotika wirken entzündungshemmend.
3. **Unterstützung des Immunsystems:** Postbiotika stärken das Immunsystem durch die Förderung gesunder Immunzellen.
4. **Positiver Einfluss auf den Stoffwechsel:** Studien deuten darauf hin, dass Postbiotika bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und des Cholesterinspiegels helfen.
5. **Unterstützung der mentalen Gesundheit:** insbesondere kurzkettige Fettsäuren, können die Produktion von Serotonin fördern, die für die Regulierung der Stimmung wichtig sind.

Was kannst du noch tun?

Hier einige Tricks, wie du Postbiotika ganz einfach in deine tägliche Routine einbauen kannst:

- **Faserreiche Ernährung:** Ballaststoffe unterstützen das Wachstum gesunder Darmbakterien und damit die Produktion von Postbiotika.
- **Auf Zucker verzichten:** Ein hoher Zuckerkonsum stört das Gleichgewicht deiner Darmflora und hemmt die Produktion gesunder Postbiotika.
- **Stressmanagement:** Chronischer Stress beeinflusst die Darmflora negativ.



Hier einige leber- und darmfreundliche Rezepte für dich, die du unbedingt ausprobieren solltest:

Probiotischer Joghurt-Obstbecher

- 1 Tasse Naturjoghurt (mit lebenden Kulturen)
- 1/2 Banane, in Scheiben
- 1/2 Tasse frische Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren)
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Chiasamen
- Eine Handvoll Nüsse für den Crunch

Den Joghurt in eine Schüssel oder ein Glas geben.
Die Bananenscheiben und die Beeren darauf schichten.
Mit Honig oder Ahornsirup süßen und die Chiasamen darüber streuen.
Nach Belieben mit Nüssen toppen und genießen!



Bunte Quinoa-Salat-Bowl

- 1 Tasse Quinoa, 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1/2 Gurke, gewürfelt
- 1/4 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 Avocado, gewürfelt
- Eine Handvoll frische Petersilie oder Koriander, gehackt
- Saft von 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Quinoa in einem Sieb abspülen und dann mit 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
In einer großen Schüssel die Kirschtomaten, Gurke, Zwiebel, Avocado und Petersilie vermengen.
Die abgekühlte Quinoa hinzufügen, Zitronensaft und Olivenöl darüber gießen und gut vermischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauwarmer Weißkrautsalat mit pffiffigem Joghurdressing

- 300 g Weißkraut
- 100 g Karotte
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 TL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Kraut putzen und in Streifen schneiden, in einem Topf andünsten bis es noch etwas Biss hat. Karotte schälen und fein raspeln.
Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft und Schnittlauch zu einem Dressing vermengen. Gedünstetes Kraut in eine Schüssel geben und etwas salzen. Karotte dazugeben und mit Dressing übergießen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und lauwarm genießen.





Tipp 5 Vitalstoffe

**„Gesundheit ist wie das Salz: Man
bemerkt sie erst, wenn sie fehlt“**

Unbekannt

Eine ausgewogene Ernährung deckt im Idealfall deinen **täglichen Vitalstoffbedarf** - doch manchmal braucht dein Körper einfach ein bisschen mehr Power!

Stress, Krankheiten, die Einnahme von Medikamenten oder besondere Lebensumstände können deinen **Nährstoffbedarf erhöhen**. Dann macht es Sinn, gezielt Vitalstoffe zu ergänzen. Ein einfacher Bluttest kann oft schon zeigen, was deinem Körper fehlt, und helfen, die richtigen Nährstoffe auszuwählen.

Hier kommt ein Überblick über einige **kraftvolle Gesundheits-Booster**, die dich optimal unterstützen können und deren Einnahme sinnvoll sein kann:

Hormone in Balance – Mit Magnesium zur inneren Stärke

Magnesiummangel ist super verbreitet und bleibt oft unbemerkt – dabei könnte eine Extraportion Magnesium oft einen riesigen Unterschied machen.

Magnesium und Hormonbalance: Ein echtes **Power-Duo!**

🌸 **Stress runterfahren:** Magnesium **beruhigt das Nervensystem** und hilft, dein Stresslevel zu senken – was für die Hormonbalance enorm wichtig ist. Weniger Stress bedeutet stabilere Hormone!

🌸 **Besserer Schlaf:** Schlafprobleme, die oft durch Tamoxifen verstärkt werden, lassen sich durch Magnesium oft deutlich verbessern, weil es dir hilft abzuschalten.

🌸 **Mehr Energie für den Alltag:** Magnesium ist ein echter Alleskönner für die Zellen – es unterstützt den **Energiehaushalt**, macht dich widerstandsfähiger und kann Erschöpfung entgegenwirken.

🌸 **Warum Magnesium gerade bei Tamoxifen super nützlich ist:** **Tamoxifen kann die Leber und das Nervensystem belasten**. Hier springt Magnesium als Helfer ein, unterstützt die Entgiftung und kann mögliche Nebenwirkungen abfedern.

Magnesium ist in **vielen Lebensmitteln** reichlich vorhanden - hier ein Überblick:

🌿 **Nüsse und Samen:** Schon eine kleine Handvoll pro Tag kann deine Versorgung verbessern.

🌿 **Grünes Blattgemüse:** Spinat, Mangold und Grünkohl enthalten viel Magnesium, da es ein zentraler Bestandteil des Chlorophylls (dem grünen Farbstoff) ist.

🌿 **Hülsenfrüchte:** liefern ordentlich Magnesium und gleichzeitig wertvolle Ballaststoffe.

🌿 **Vollkornprodukte:** enthalten auch komplexe Kohlenhydrate für langanhaltende Energie.

🌿 **Bananen und Avocados:** sie liefern auch eine gute Portion Kalium.

🌿 **Bitterschokolade** (ab 70 % Kakao)



Welches Magnesium-Salz wählen?

Magnesiumglycinat: Diese Verbindung wirkt beruhigend und eignet sich besonders gut bei Stress oder Schlafproblemen.

<https://www.lebenskraftpur.de/products/magnesiumbisglycinat-pulver?sProdukt=10852>



Selen und Hormone: Das Power-Mineral im Hormonhaushalt!

Selen wird als Spurenelement mit der Nahrung aufgenommen und ist **Bestandteil zahlreicher Enzyme, die anfallende Radikale** abfangen. Der Selengehalt unseres Essens hängt aber nicht nur von der Art der Nahrung ab, sondern v.a. auch vom **Selengehalt des Bodens**, der generell zu niedrig ist. Daher ist Selenmangel in unserer Bevölkerung weit verbreitet.

✿ **Antioxidativer Schutz:** Selen ist Bestandteil des **Enzyms Gluthationperoxidase**, dem wohl wirksamsten Schutz der Zelle vor freien Radikalen und Entartung.

So schützt es deine Zellen vor **oxidativem Stress**, der besonders bei Hormontherapien wie Tamoxifen oft erhöht ist.

✿ **Schilddrüsenfunktion** im Fokus: Selen ist essenziell für eine gut funktionierende Schilddrüse, die für die Regulierung unseres Stoffwechsels und Hormonspiegels entscheidend ist.

✿ **Starke Immunabwehr:** Selen unterstützt deine Immunabwehr gegen Krebszellen ohne die Wirksamkeit einer Krebstherapie zu beeinträchtigen. Im Versuch konnte gezeigt werden, dass Selen mit Tamoxifen synergistisch wirkt.

Durch Ernährung lässt sich der Selenbedarf eher schwer decken – daher kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein. Wo versteckt sich nun Selen? Entdecke die Top-Lebensmittel:

- ✿ **Paranüsse:** der Spitzenreiter! Schon 1-2 Paranüsse pro Tag enthalten eine gute durchschnittlich können bis zu 90 µg Selen pro Nuss enthalten sein.
- ✿ **Fisch und Meeresfrüchte:** sind gute Selenlieferanten und reich an Omega-3.
- ✿ **Innereien und Geflügel:** besonders Leber und Eier sind selenreich.
- ✿ **Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte**
- ✿ **Pilze und Zwiebeln**



Wann Selen ergänzen?

Bei hohem Stresslevel, Schilddrüsenproblemen oder in Phasen hormoneller Veränderungen (z. B. durch Tamoxifen) kann eine Ergänzung helfen. Überprüfe deinen **Blutwert**, um eine optimale Dosierung herauszufinden!

Die synergistische Nutzung von **Selenmethionin und Natriumselenit** kann dir helfen, dein Selniveau effektiv und flexibel zu optimieren, wodurch du von den Vorteilen beider Verbindungen profitierst.

<https://www.lebenskraftpur.de/products/selen-komplex-kapseln?sProdukt=10852>

Zink und Hormone: Dein Schlüssel zu Balance und Wohlbefinden

Zink wird zum Aufbau von **Abwehrzellen** und zahlreicher **Enzyme** benötigt. Bei der Einnahme von Tamoxifen spielt Zink eine entscheidende Rolle für die allgemeine Gesundheit und die Wirksamkeit der Therapie.

🌸 Hormonelle Balance

Zink ist für den hormonellen Gleichgewicht zuständig und unterstützt die Produktion und Speicherung von **Insulin**. Ein ausgeglichener Hormonhaushalt kann die Nebenwirkungen von Tamoxifen minimieren und die allgemeine Gesundheit fördern.

🌸 Unterstützung des Immunsystems

Während der Tamoxifen-Therapie ist es besonders wichtig, das Immunsystem stark zu halten, da die Behandlung das Risiko für Infektionen erhöhen kann. Zink hat **immunmodulierende Eigenschaften** und kann helfen, die Abwehrkräfte zu stärken.



🌸 **Regeneration und Zellreparatur**

Zink spielt eine Schlüsselrolle in der **Zellreparatur und -neubildung**. Zink unterstützt Reparaturmechanismen auf zellulärer Ebene und hilft, geschädigte Zellen effektiv zu regenerieren.

🌸 **Stimmungsaufheller**

Die Einnahme von Tamoxifen kann auch Einfluss auf die Stimmung haben und möglicherweise zu Schlafstörungen oder anderen emotionalen Schwierigkeiten führen. Zink hat eine beruhigende **Wirkung auf das Nervensystem** und kann helfen, den **Zirkadianrhythmus** zu stabilisieren, was die Schlafqualität verbessern und die Stimmung aufhellen kann.

🌸 **Essenziell für den Metabolismus**

Zink ist entscheidend für zahlreiche enzymatische Prozesse im Körper, die den **Stoffwechsel** unterstützen.

Da der Körper Zink nicht selbst herstellen kann, musst du sicherstellen, dass du dieses **essentielle Spurenelement** über deine Ernährung aufnimmst.

🌿 **Tierische Quellen**

Fleisch ist ein echter Zink-Boost – vor allem Rind, Geflügel
Fisch und Meerestiere, Austern

🌿 **Pflanzliche Quellen**

Für alle Vegetarier und Veganer gibt's natürlich auch pflanzliche Alternativen!

Bohnen und Erbsen

Nüsse und Kerne

Haferflocken

🌿 **Die unterschätzte Zinkquelle**

Obst und Gemüse im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln weniger Zink enthalten, können sie ebenfalls zur Zinkaufnahme beitragen, z.B. ein bunter Obstsalat oder ein knackiger Gemüsesmoothie

Wenn dein Zinkspiegel zu niedrig ist, kannst du mit einer gezielten Zinkergänzung nachhelfen!

<https://www.lebenskraftpur.de/products/zink-kapseln-zink-komplex?sProdukt=10852>

Vitamin D: Der Sonnenschein für dein Wohlbefinden

Vitamin D ist nicht nur ein einfaches Vitamin, sondern ein wahres Multitalent für deine Gesundheit!

Leider ist ein Vitamin-D-Mangel weit verbreitet – besonders in den kälteren Monaten oder in Regionen mit wenig Sonnenschein. Viele Menschen wissen nicht, dass sie unter einem Mangel leiden, was zu Müdigkeit, Muskelschwäche und einem geschwächten Immunsystem führen kann. Schätzungen zufolge sind in vielen Ländern **über 50% der Bevölkerung von einem Vitamin-D-Mangel** betroffen!



Für Frauen, die Tamoxifen einnehmen, ist Vitamin D besonders wertvoll:

🌸 **Knochengesundheit**

Vitamin D hilft dem Körper, **Calcium aufzunehmen und zu verwerten** – das ist wichtig, um Knochenschwund zu verhindern und das Risiko für Osteoporose weiter zu reduzieren.

🌸 **Hormonelles Gleichgewicht und Stimmung**

Vitamin D beeinflusst direkt die Hormonproduktion im Körper, darunter auch das „Wohlfühlhormon“ **Serotonin**, das für die Stimmung wichtig ist. Damit hilft es, deine Stimmung zu stabilisieren und depressive Symptome abzumildern.

🌸 **Immununterstützung**

Tamoxifen kann eine Herausforderung für das Immunsystem darstellen, da es oft über längere Zeiträume eingenommen wird. Vitamin D stärkt das Immunsystem, indem es die Bildung von Abwehrzellen unterstützt. So wird das **Risiko für Infektionen verringert**, die durch eine belastete Immunabwehr häufiger auftreten könnten.

🌸 **Entzündungshemmende Wirkung**

Tamoxifen kann Entzündungsprozesse im Körper beeinflussen, die wiederum Symptome wie Müdigkeit oder Gelenkschmerzen verstärken können. Vitamin D wirkt entzündungshemmend und kann dazu beitragen, diese Beschwerden abzumildern und den Körper **widerstandsfähiger gegen Entzündungen** zu machen.

Hier sind einige bewährte Möglichkeiten, um optimal mit Vitamin D versorgt zu bleiben:

🌿 **Natürliches Sonnenlicht**

Die Sonne ist die beste Vitamin-D-Quelle! Wenn UVB-Strahlen auf die Haut treffen, wird Vitamin D gebildet. Etwa 10–30 Minuten täglich (je nach Hauttyp) zwischen 10 Uhr und 15 Uhr sind ideal.

🌿 **Lebensmittel**

Einige Lebensmittel enthalten von Natur aus Vitamin D, obwohl die Menge oft geringer ist als die, die wir über Sonnenlicht aufnehmen können.

- Fetthaltiger Fisch wie Lachs, Makrele, Hering und Sardinen
- Leber (Rinder- und Geflügelleber)
- Eigelb und Käse
- Pilze wie Champignons oder Shiitake (besonders, wenn sie in der Sonne gewachsen sind)

🌿 **Nahrungsergänzungsmittel**

Vitamin-D-Präparate stellen oft eine bewährte Option dar - D3 (Cholecalciferol) wird besser vom Körper verwertet als D2 (Ergocalciferol).

Vitamin D ist fettlöslich und wird daher gut mit einer fetthaltigen Mahlzeit aufgenommen.

Ein Bluttest ist eine ideale Möglichkeit, deinen Status zu ermitteln und die Dosierung individuell anzupassen.

<https://www.lebenskraftpur.de/products/vitamin-d-tropfen-forte?sProdukt=10852>



Gute Vitamin D-Konzentrationen im Blut können nicht nur das Neuauftreten von Tumoren reduzieren, sondern auch bei vorhandenen Krebserkrankungen das Auftreten von Rezidiven oder Metastasen verhindern und die Überlebenschancen verbessern.

Mehr Balance mit Omega-3

Während der Einnahme von Tamoxifen können auch **unerwünschte Nebenwirkungen wie Gelenkschmerzen, Entzündungen und Veränderungen im Fettstoffwechsel** auftreten. Hier setzt Omega-3 an:

🌸 Entzündungshemmende Wirkung

Omega-3-Fettsäuren sind bekannt für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften. Tamoxifen kann Entzündungen und Gelenkschmerzen verursachen, und Omega-3 kann helfen, diese Effekte zu mildern. Studien zeigen, dass EPA und DHA im Körper **entzündungsfördernde Zytokine reduzieren**, die bei manchen Frauen durch Tamoxifen erhöht sind.

🌸 Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Tamoxifen kann das Risiko für Fettstoffwechselstörungen erhöhen, was langfristig das Herz-Kreislauf-System belasten kann. Omega-3-Fettsäuren sind bekannt dafür, den Cholesterinspiegel zu verbessern, Triglyceride zu senken und die Produktion des "guten" HDL-Cholesterins fördern.

🌸 Stimmungsregulation und Hormonbalance

Omega-3 kann positiv auf die Psyche wirken und ist essenziell für die Produktion von Neurotransmittern, die für eine **stabile Stimmung** sorgen. Da Tamoxifen bei manchen Menschen Stimmungsschwankungen und sogar depressive Verstimmungen auslösen kann, ist die Versorgung mit Omega-3 besonders wichtig. Diese Fettsäuren sind für die Funktion der Zellmembranen im Gehirn entscheidend und fördern so die **mentale Balance**, die durch hormonelle Veränderungen beeinflusst werden kann.

🌸 Knochengesundheit

Da Tamoxifen den Östrogenspiegel senkt, kann es langfristig die Knochengesundheit beeinträchtigen. Omega-3-Fettsäuren unterstützen den Knochenstoffwechsel und können das Risiko für Knochenschwund mindern.

Hier sind einige der besten **Omega-3-Quellen aus Lebensmitteln**, die du in deine Ernährung einbauen kannst:

🌿 Fetter Fisch

Lachs, Makrele, Hering, Sardinen, Thunfisch

🌿 Pflanzliche Quellen

Chiasamen, Hanfsamen, Walnüsse, Walnussöl



🌿 Algen und Algenöl

Algenöl ist besonders bei veganer Ernährung eine hervorragende Quelle für DHA und EPA, die bioverfügbaren Formen von Omega-3.

🌿 **Eier** (von Hühnern, die mit Omega-3-reichem Futter gefüttert wurden)

🌿 Grünes Blattgemüse

- Spinat
- Feldsalat
- Rosenkohl

Kombiniere am besten verschiedene Quellen, um ein breites Spektrum an Omega-3-Fettsäuren zu decken.

Viele Menschen haben einen **unzureichenden Omega-3-Index** und schöpfen das gesundheitliche Potenzial dieser wichtigen Fettsäuren nicht aus.

Mit einem einfachen **Trockenbluttest** kannst du schnell herausfinden, wo dein Wert liegt – und damit gezielt handeln.

Ich kann dir ein wirklich tolles Produkt empfehlen, das das ganze Spektrum an Omega-3 abdeckt:

super Qualität, nachhaltig und effektiv.

Melde dich gerne für mehr Infos und lass uns herausfinden, wie du deinen Omega-3-Bedarf optimal decken kannst!

<https://eqology.com/pzxm80>



Ich hoffe, du fühlst dich inspiriert und findest etwas, das du direkt in deinen Alltag mitnehmen kannst.

Der Anfang ist oft der schwierigste Schritt, besonders wenn es um das Thema Hormonbalance geht. Das kann schnell überwältigend wirken – aber keine Sorge, es muss nicht alles perfekt sein! Perfektionismus erzeugt oft nur zusätzlichen Stress. Besser ist es, Veränderungen in kleinen Schritten anzugehen.

Fang klein an – und entwickle neue Gewohnheiten!

Such dir eine einfache Veränderung aus, wie zum Beispiel, jeden Tag mit einem gesunden Frühstück zu starten. Setze diesen kleinen Schritt so lange um, bis er zu einer entspannten, natürlichen Gewohnheit wird. Dann kannst du dich dem nächsten Schritt widmen!

**Hormonbalance ist ein täglicher Prozess – jeden Tag gestalten wir sie neu.
Und ich unterstütze dich gerne dabei!**

In meinem **1:1 Hormon-Coaching** unterstütze ich dich dabei, deinen Körper wieder in Balance zu bringen – auf natürliche und nachhaltige Weise. Gemeinsam entwickeln wir einen individuellen Plan, der dir Schritt für Schritt hilft, wieder ganz bei dir selbst anzukommen und dich rundum wohl in deinem Körper zu fühlen.

Wenn du Interesse hast, vereinbare gerne ein

kostenloses Kennenlerngespräch,

um herauszufinden, wie ich dich am besten unterstützen kann.

mail: info@sabinegerharz.de

Oder komm in meine Facebookgruppe

<https://www.facebook.com/groups/gesunddurchdiewechseljahre>



Ich freu mich auf dich!



**„Auch aus Steinen,
die einem in den Weg gelegt werden,
kann man etwas Schönes bauen.“**

Johann Wolfgang von Goethe

**Ich wünsche dir
von Herzen
alles Gute** 



Urheberrechtshinweis

© Copyright Sabine Gerharz. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht ohne meine schriftliche Genehmigung kopiert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Danke für die Wertschätzung meiner Arbeit.

Haftungsausschluss

Die in diesem E-Book vermittelten Informationen und Empfehlungen können keine medizinische Behandlung und individuelle Beratung und Betreuung durch einen Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Dieses Dokument wurde mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin dieses Dokuments keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte.

Alle Informationen und Empfehlungen dienen der Wissensvermittlung und sind allgemeine Empfehlungen. Diese solltest du nur machen, wenn du dich psychisch gesund fühlst und in der Lage fühlst, an dir selbst zu arbeiten.

Dieses E-Book dient als Inspiration, Hilfe zur Selbsthilfe im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung und positiven Lebensgestaltung.

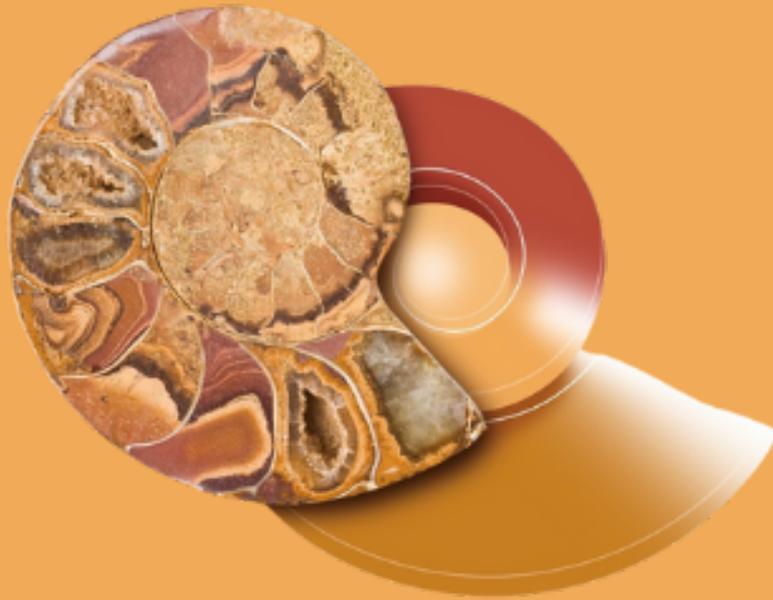
Design, Fotos und Bildrechte

Lika photography | <https://www.facebook.com/likagirlphotography>

Sabine Gerharz | www.sabinegerharz.de

Canva.com





© Copyright Sabine Gerharz
Wunderbare Wechseljahre
www.sabinegerharz.de



https://www.instagram.com/naturheilpraxis_gerharz/



<https://www.facebook.com/groups/gesunddurchdiewechseljahre>

