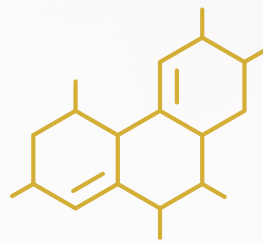




AWAKENYOURSELFNOW
BODY MIND SOUL

DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE

bei Schilddrüsen-
unterfunktion 🦋



Exklusiver Guide für Menschen mit
Schilddrüsenunterfunktion, die ihre
Symptome auf natürlich lindern wollen

www.awakenyourselfnow.de

HERZLICH WILLKOMMEN UND SCHÖN, DASS DU DIR MEINEN GUIDE HERUNTERGELADEN HAST ❤️

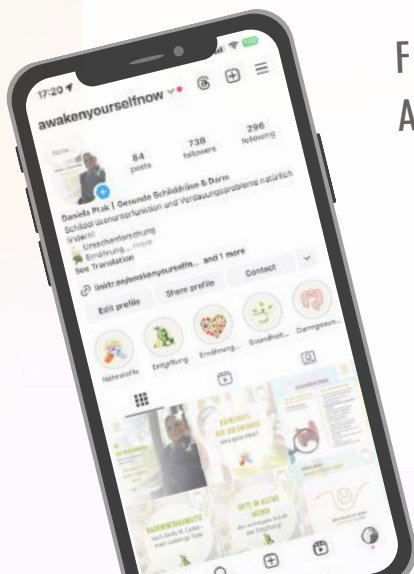
Dieser Guide ist eine absolute Pflichtlektüre für dich, wenn du unter Schilddrüsenunterfunktion 🦋 leidest und deine Symptome mit natürlichen Nährstoffen lindern möchtest.

Wahrscheinlich hast auch du bereits das Internet durchforstet und nach Antworten gesucht, die dich wirklich weiterbringen. Damit ist jetzt Schluss! In diesem detaillierten Guide habe ich dir wertvolles Expertenwissen kompakt zusammengefasst. Der ein oder andere Punkt wird bei dir sicher einen "Aha-Effekt" auslösen.

Und wenn du noch mehr möchtest, weil du es satt hast, dich im Kreis zu drehen, findest du im hinteren Teil des Guides exklusive Einblicke in meine Arbeit.

Mein ganzheitliches Konzept ist kein Experiment. Effiziente Tools, aufschlussreiche Diagnostik, verzahnte Methoden und Premium-Nährstoffe sind nicht nur an mir erprobt, sondern wurden bereits tausendfach in der Praxis erfolgreich angewendet.

Ich wünsche dir viel Freude und erhellende Momente! 🍷



FOLGE MIR AUCH
AUF INSTAGRAM



Daniela Ptak

Expertin für Schilddrüsenunterfunktion
& Verdauungsproblemen



LAUT GESETZ, MUSS ICH DARAUF HINWEISEN: MEDIZINISCHER DISCLAIMER

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Nahrungsergänzungsmittel dar. Die Inhalte erheben weder Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden.

Der Inhalt dieses Guides ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und darf nicht als Grundlage für eigenständige Diagnosen oder den Beginn, die Änderung oder Beendigung von Behandlungen von Krankheiten verwendet werden.

Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden konsultiere bitte immer den Arzt deines Vertrauens! Daniela Ptak oder Awakenyourselfnow übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.



FÜHLST DU DICH AUCH DAUERND MÜDE UND AUSGELAUGT?

Du hast die Diagnose Schilddrüsenunterfunktion erhalten und nimmst vielleicht schon seit einiger Zeit Medikamente, um deine Hormonwerte zu regulieren.

Und dennoch – es gibt Tage, an denen du einfach nicht in Schwung kommst. Du fühlst dich **erschöpft, antriebslos, kämpfst mit Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme (trotz gesunder Ernährung) und Verdauungsproblemen.**

Du fragst dich, warum es dir trotz Behandlung nicht wirklich besser geht. Es frustriert dich, dass dein Körper nicht so funktioniert, wie er sollte, und du bist ständig auf der Suche nach Antworten.

DU BIST NICHT ALLEIN. 🤔

Viele Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion kennen das Gefühl, ständig gegen unsichtbare Hindernisse anzukämpfen. Du machst alles, was dir gesagt wurde, und trotzdem scheint etwas nicht zu stimmen. Vielleicht fragst du dich:

Gibt es noch andere Ursachen für meine Symptome?
Was kann ich selbst tun, um mich endlich wieder wohl in meiner Haut zu fühlen?

Dieser Guide ist für dich. Er soll dir helfen, die Verbindung zwischen deiner Ernährung, deinem Lebensstil und deiner Schilddrüse besser zu verstehen.

Er zeigt dir, welche Nährstoffe deinem Körper fehlen könnten und warum sie so wichtig für deine Schilddrüsengesundheit sind.

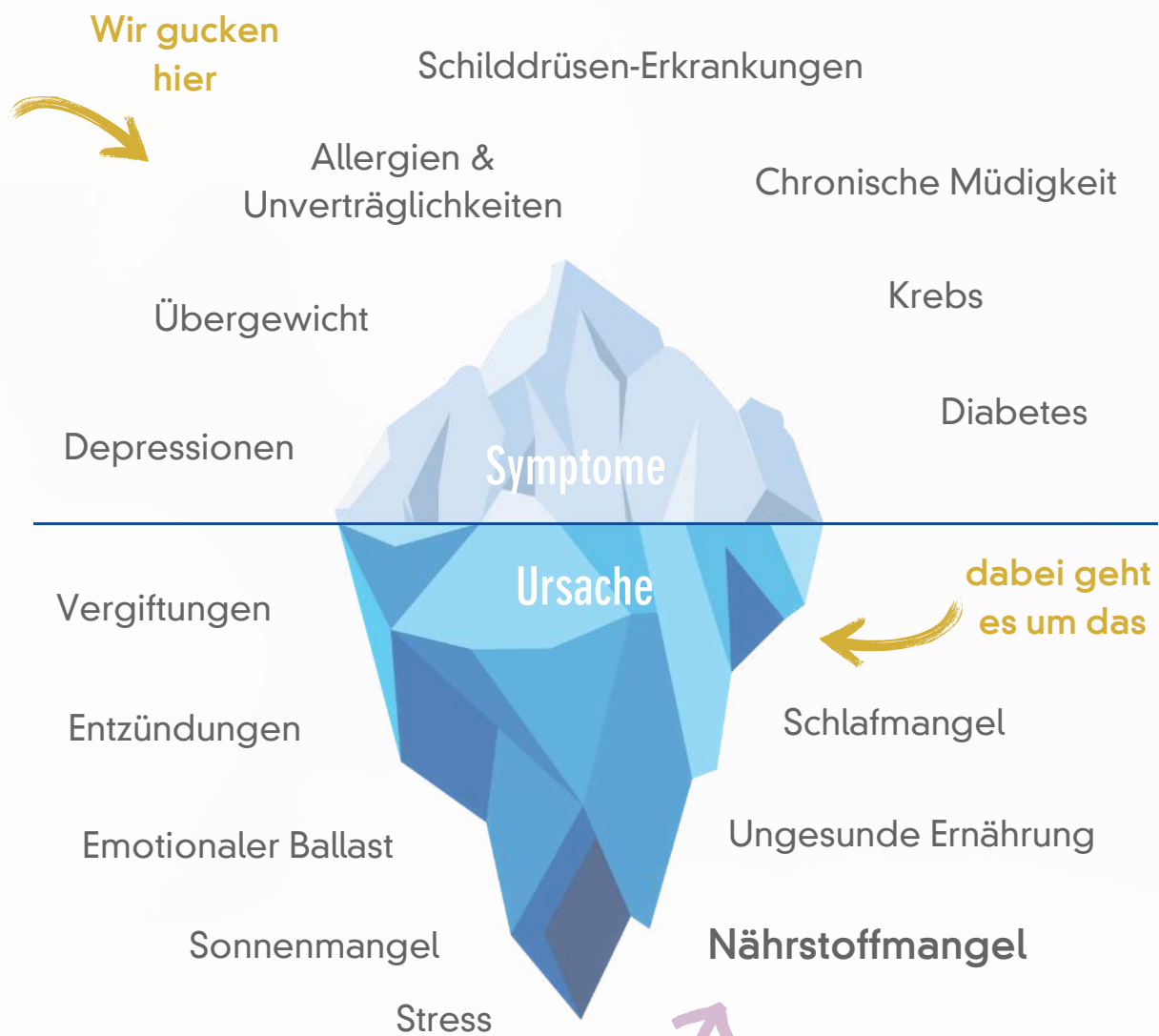
**DENN DU VERDIENST ES,
DICH WIEDER VOLLER LEBEN UND ENERGIE ZU FÜHLEN! ❤️**





DAS PROBLEM?

FOKUS AUF SYMPTOME



ACHTUNG: ERKRANKUNGEN SIND FAST
IMMER MULTIFAKTORIELL –
ES GIBT ALSO SELTEN NUR EINE
URSACHE 😞



AWAKENYOURSELFNOW
BODY MIND SOUL

DAS SIND DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME EINER SCHILDRÜSENUNTERFUNKTION:



Chronische Müdigkeit



Erschöpfung



Unerklärliche Gewichtszunahme



Verdauungsprobleme (z. B. Verstopfungen)



Haarausfall



niedriger Blutdruck



Trockene Haut



Zyklusbeschwerden



ständiges Frieren



geringe Libido



Brain Fog/Konzentrationsprobleme



u. v. m.

AKTUELL ERREICHEN NUR ETWA 30% DER
MENSCHEN EINE AUSREICHENDE
MIKRONÄHRSTOFFVERSORGUNG –
TROTZ EINES GESUNDHEITSBEWUSSTEN
LEBENSSTILS UND EINER AUSGEWOGENEN
ERNÄHRUNG 🙏



EIN UNGLEICHGEWICHT IN DER SCHILDDRÜSE, BEEINFLUSST FAST ALLES IN UNSEREM KÖRPER

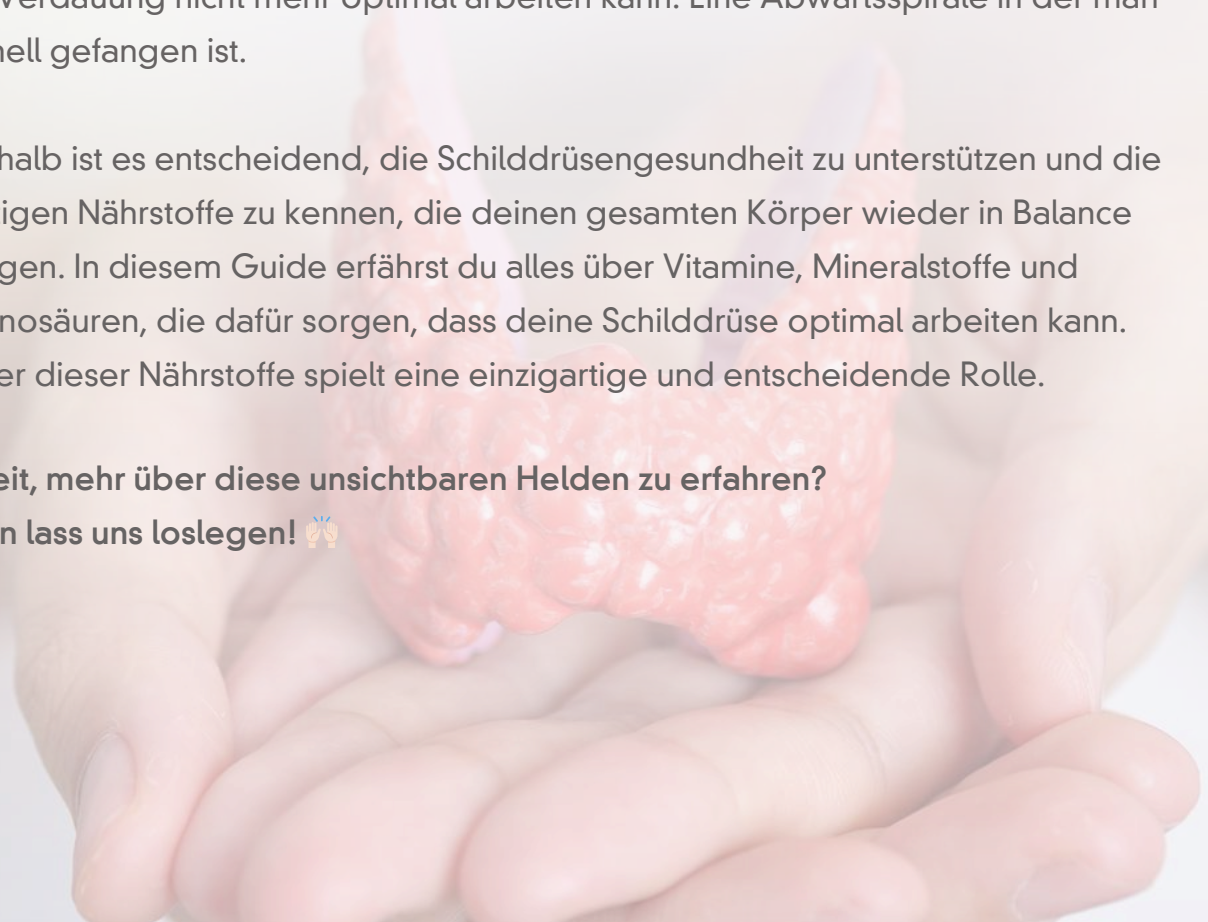
Unsere Schilddrüse mag klein sein, doch ihre Bedeutung für unser Wohlbefinden ist riesig! Dieses schmetterlingsförmige Organ im Halsbereich reguliert unseren Stoffwechsel und produziert Hormone, die jede Zelle in unserem Körper beeinflussen. Sie sind wie die Dirigenten eines Orchesters und sorgen dafür, dass alles harmonisch abläuft.

Ein Ungleichgewicht in der Schilddrüse kann weitreichende Folgen haben: Müdigkeit, Gewichtsschwankungen, Stimmungsschwankungen – **die Liste ist lang und umfasst über 80 Symptome!** 😊 Oft gehen diese Probleme Hand in Hand mit einer überlasteten Leber und einer gestörten Verdauung. Eine Abwärtsspirale, aus der es schwer ist, alleine herauszukommen.

Oft führen Schilddrüsenprobleme dazu, dass auch die Leber schlapp macht und die Verdauung nicht mehr optimal arbeiten kann. Eine Abwärtsspirale in der man schnell gefangen ist.

Deshalb ist es entscheidend, die Schilddrüsengesundheit zu unterstützen und die richtigen Nährstoffe zu kennen, die deinen gesamten Körper wieder in Balance bringen. In diesem Guide erfährst du alles über Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren, die dafür sorgen, dass deine Schilddrüse optimal arbeiten kann. Jeder dieser Nährstoffe spielt eine einzigartige und entscheidende Rolle.

Bereit, mehr über diese unsichtbaren Helden zu erfahren?
Dann lass uns loslegen! 🙌





DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

JOD - ESSENTIELL FÜR DIE HORMONPRODUKTION

Jod ist ein essentielles Spurenelement, das neben vielen anderen Funktionen im Körper für die Produktion der lebenswichtigen Schilddrüsenhormone verantwortlich ist. Die Schilddrüse benötigt Jod, um Thyroxin (T4) und Triiodthyronin (T3) zu produzieren. Ohne ausreichend Jod kann es zu einer Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf) und zu Hypothyreose kommen, was oft Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme und Kälteempfindlichkeit verursacht. In extremen Fällen kann ein schwerer Jodmangel sogar zu geistigen Beeinträchtigungen führen. Deshalb ist es wichtig, Jod über die Ernährung oder durch Supplementierung aufzunehmen.

Achtung: Bei einer akuten Schilddrüsenentzündung kann die Gabe von Jod in manchen Phasen kontraproduktiv sein. Hier ist es ratsam, nur eine Basisversorgung sicherzustellen, um keine weiteren gesundheitlichen Probleme zu verursachen.

Natürliche Quellen (Beispiele):

Algen, Brokkoli, Spinat, Feldsalat und Wildfisch und Meerestiere. Achte jedoch darauf, kleinere Fische zu bevorzugen, da größere Raubfische häufig mit Quecksilber belastet sind. Weitere Informationen hierzu findest du auf meinem Instagram-Profil.

Tipp: Vermeide fluoridiertes Speisesalz, da Fluorid Jod aus den Zellen verdrängen kann.



ZIELWERT:

Jod wird im Urin gemessen und sollte über 100µg/g liegen



DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

SELEN - UNTERSTÜTZT DIE UMWANDLUNG ZU T3

Selen ist ein wichtiges Antioxidans, das die Umwandlung des inaktiven T4 in das aktive T3 unterstützt – ein Prozess, der entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel ist. Zudem schützt es die Schilddrüsenzellen vor oxidativem Stress und Entzündungen. Selenabhängige Enzyme spielen auch eine wichtige Rolle bei der Regulierung von überschüssigen Schilddrüsenhormonen und helfen dabei, eine Überfunktion (Hyperthyreose) zu verhindern. Ein Selenmangel kann die Umwandlung von T4 in T3 beeinträchtigen, was zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels führen kann. Eine regelmäßige Aufnahme von Selen aus natürlichen Quellen ist daher essenziell für die Schilddrüsengesundheit.

Natürliche Quellen (Beispiele):

Paranüsse, Fisch, Eier, Sonnenblumenkerne, Steinpilze und Haferflocken

Tipp: Bereits zwei Paranüsse pro Tag decken den täglichen Selenbedarf. Allerdings sind Paranüsse oft mit Schadstoffen belastet, daher solltest du auf andere Quellen oder geprüfte Produkte zurückgreifen.



ZIELWERT:

Selen wird im Vollblut gemessen und sollte zwischen 150-170 µg/l liegen



AWAKENYOURSELFNOW
BODY MIND SOUL

DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

ZINK - FÖRDERT DIE HORMONPRODUKTION

Zink spielt eine zentrale Rolle in der Produktion und Aktivierung von Schilddrüsenhormonen und ist essenziell für ein gesundes Immunsystem. Als Cofaktor für zahlreiche Enzyme ist Zink unverzichtbar für die Synthese von Schilddrüsenhormonen. Ein Mangel an Zink kann die Produktion und Freisetzung dieser Hormone beeinträchtigen, was sich negativ auf den Stoffwechsel auswirkt. Zudem ist Zink wichtig für die Heilung von Gewebe und die Unterstützung des Immunsystems, was besonders bei autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen wie Hashimoto von Bedeutung ist. Eine ausreichende Zinkversorgung kann somit die Schilddrüsenfunktion stabilisieren und das Immunsystem stärken.

Natürliche Quellen (Beispiele):

Fleisch, Schalentiere, Hülsenfrüchte und Nüsse



ZIELWERT:

Zink wird im Vollblut gemessen und sollte zwischen 6-7,5 mg/l liegen



DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

EISEN - FÜR SAUERSTOFF UND HORMONPRODUKTION

Eisen ist ein unverzichtbares Mineral für den Sauerstofftransport im Blut und die Energieproduktion. Es spielt eine zentrale Rolle bei der Umwandlung von T4 in das aktive T3, das für den Stoffwechsel unerlässlich ist. Ein Eisenmangel kann daher die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen und zu Symptomen wie Müdigkeit, Schwäche und kognitiven Beeinträchtigungen führen. Besonders Frauen im gebärfähigen Alter sind durch Menstruationsblutverluste anfällig für Eisenmangel. Eine ausreichende Eisenversorgung ist daher entscheidend für die Schilddrüsengesundheit und allgemeine Vitalität.

Natürliche Quellen (Beispiele):

Rotes Fleisch, Geflügel, Fisch, Bohnen und Spinat

Tipp: Besonders bei Hashimoto-Betroffenen kann Eisenmangel in bis zu 80% der Fälle auftreten! Lass es daher bitte überprüfen.



ZIELWERT:

Eisen wird als Ferritin gemessen und sollte in dem Bereich 70 ng/ ml - 150 ng/ml liegen



DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

L-TYROSIN - GRUNDBAUSTEIN FÜR HORMONE

Tyrosin ist eine wichtige Aminosäure, die als Ausgangsstoff für die Produktion von Schilddrüsenhormonen wie T3 und T4 dient. Ohne ausreichendes Tyrosin kann die Schilddrüse nicht genügend dieser essenziellen Hormone produzieren. Tyrosin wird aus den Proteinen in unserer Nahrung gewonnen und kommt in Lebensmitteln wie Geflügel, Eiern und Milchprodukten vor. Eine ausreichende Zufuhr von Tyrosin oder seiner Vorstufe Phenylalanin ist entscheidend, um die Schilddrüsenhormone in der richtigen Menge zu produzieren und die Schilddrüsenfunktion zu unterstützen.

Natürliche Quellen (Beispiele):

Geflügel, Eiern und Milchprodukte

Tipp: Um sicherzustellen, dass du genügend Tyrosin und andere wichtige Aminosäuren erhältst, besonders wenn dein Darm möglicherweise nicht optimal arbeitet, kann die Supplementierung eines hochwertigen Aminosäuren-Komplexes sinnvoll sein.



ZIELWERT:

Tyrosin wird im Serum gemessen und sollte im Bereich von 110 $\mu\text{mol/l}$ bzw. 20 mg/l liegen

DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

VITAMIN D - UNTERSTÜTZT HORMONBALANCE

Vitamin D ist entscheidend für die Regulierung des Immunsystems und kann auch die Schilddrüsenfunktion unterstützen. Ein Mangel an Vitamin D wird zunehmend mit einer höheren Häufigkeit von Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse, wie Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow, in Verbindung gebracht. Vitamin D hilft dabei, die Immunantwort zu modulieren und Entzündungen zu reduzieren. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D kann das Risiko für Schilddrüsenerkrankungen senken und dein allgemeines Wohlbefinden fördern.

Natürliche Quellen (Beispiele):

Sonnenlicht, fetter Fisch, Leber und Eigelb

Tipp: Wenn du in Deutschland lebst und nicht supplementierst, hast du mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit einen Vitamin-D-Mangel. Laut Studien leiden etwa 80–85 % der Deutschen von September bis Mai an einem Mangel, und in den Sommermonaten sind es etwa 50 %.



ZIELWERT:

Vitamin D (25-OH) sollte zwischen 50-70 ng/ml oder 125-175 nmol/l liegen



DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

VITAMIN A + E - FÖRDERN DIE UMWANDLUNG ZU T3

Vitamin A ist wichtig für die Immunfunktion und die Schilddrüsenhormonproduktion. Es unterstützt die Umwandlung von T4 in das aktive T3 und spielt eine Rolle bei der Regulierung des Immunsystems. Ein Mangel an Vitamin A kann zu Beeinträchtigungen der Schilddrüsenfunktion führen.

Vitamin E hingegen wirkt als starkes Antioxidans und schützt die Zellen der Schilddrüse vor oxidativem Stress. Dies ist besonders wichtig, da die Schilddrüse durch ihre hohe Hormonproduktion anfälliger für Schäden durch freie Radikale ist. Oxidativer Stress kann Entzündungen fördern und die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen.

Natürliche Quellen Vitamin A (Beispiele):

Karotten, Süßkartoffeln, Leber und Spinat

Natürliche Quellen Vitamin E (Beispiele):

Sonnenblumenkerne, Mandeln, Olivenöl, Spinat und Avocados

Tipp: Wenn du regelmäßig Leber (etwa einmal pro Woche) isst, bist du in der Regel ausreichend mit Vitamin A versorgt. Achte jedoch auf Bio-Qualität und Weidehaltung, um die besten Nährstoffe zu erhalten.



🔴 ZIELWERT:

Vitamin A wird selten gemessen. Aber wenn dann im Serum und sollte zwischen 600-900 µg/l liegen

Vitamin E wird ebenfalls selten gemessen. Aber wenn dann auch im Serum und sollte zwischen 16-25 mg/l liegen



AWAKENYOURSELFNOW
BODY MIND SOUL

DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

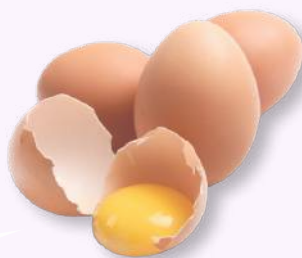
VITAMIN B12 - ENERGIEPRODUKTION & NERVENSYSTEM

Vitamin B12 unterstützt die Nervengesundheit und die Bildung roter Blutkörperchen. Ein Mangel kann Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Schwäche und neurologische Störungen verursachen. Dieses Vitamin ist besonders wichtig für Zellteilung und Energiestoffwechsel. Menschen mit Schilddrüsenproblemen haben häufig Schwierigkeiten, ausreichende Mengen an Vitamin B12 aufzunehmen und zu verwerten. Daher kann eine gezielte Ergänzung oder bewusste Nahrungsaufnahme erforderlich sein.

Natürliche Quellen Beispiele):

Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier

Tipp: Besonders Veganer und Menschen mit Darmproblemen sind häufig von B12-Mangel betroffen. Vitamin B12 ist entscheidend für dein Energielevel – unterschätze das nicht!



ZIELWERT:

Vitamin B12 wird als aktive Form "Holo-Transcobalamin) gemessen und sollte über 100 pmol/l liegen



AWAKEN YOURSELF NOW
BODY MIND SOUL

DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

MAGNESIUM - IST NAHEZU ÜBERALL INVOLVIERT

Magnesium ist an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt, einschließlich der Schilddrüsenhormonproduktion. Deswegen könnte man problemlos ein ganzes Buch nur über Magnesium und seine Wirkweisen in unserem Körper schreiben. Wir konzentrieren uns heute nur auf einen Bruchteil. Es hilft bei der Regulation des Nervensystems und der Muskelkontraktion. Ein Mangel an Magnesium kann zu Muskelkrämpfen, Müdigkeit und Schlafstörungen führen. Da Magnesium auch eine Rolle bei der Aktivierung von Vitamin D spielt, ist eine ausreichende Versorgung für die gesamte Stoffwechselfgesundheit, einschließlich der Schilddrüsenfunktion, wichtig.

Natürliche Quellen (Beispiele):

Nüsse, Samen, grünes Blattgemüse und Vollkornprodukte



ZIELWERT:

Magnesium wird im Vollblut gemessen und sollte nicht unter 0,9 mmol/l fallen

DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

Q10 - ENERGIELIEFERANT & ANTI-STRESS-HELD

Für die optimale Funktion der Schilddrüse ist eine ausreichende Energieversorgung notwendig, und hier spielt Coenzym Q10 eine wichtige Rolle. Eine unzureichende Energieproduktion durch Mitochondrien kann die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen, was sich negativ auf den gesamten Stoffwechsel auswirkt. Coenzym Q10 (CoQ10) hat starke antioxidative Eigenschaften und schützt die Zellen, einschließlich der Schilddrüsenzellen, vor oxidativem Stress. Oxidativer Stress entsteht durch freie Radikale und kann zu Zellschäden führen, die die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen können. Bei Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen, insbesondere bei Hypothyreose (Unterfunktion der Schilddrüse), wird häufig ein niedriger CoQ10-Spiegel festgestellt. Dies könnte auf den Zusammenhang zwischen einer verminderten Stoffwechselrate und einer geringeren CoQ10-Produktion hinweisen.

Natürliche Quellen (Beispiele):

Organe, fettes Fleisch, fettreicher Fisch, Pistazien, Weizenkeime und Hafer



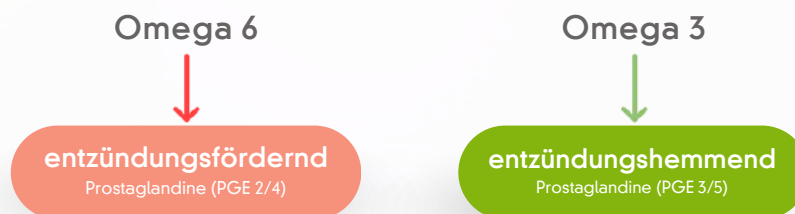
ZIELWERT:

Q10 wird im Serum gemessen und sollte zwischen 11,5-2,5 µg/ ml liegen

OMEGA-3 - EIN ABSOLUTER GRUNDPFEILER

Omega-3 Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es gibt kaum eine Funktion im Körper, die kein Omega-3 benötigt. Hier die Wichtigsten: Herstellung von Hormonen, Regulierung der Blutfettwerte, Bestandteil der Zellmembran, Zellstoffwechsel, Entzündungshemmung und Bildung von körpereigenen Abwehrzellen.

Während Omega-3 Fettsäuren entzündungshemmend wirken, kann ein Übermaß an Omega 6 entzündungsfördernd wirken.



Für eine optimale Gesundheit benötigen wir ein Verhältnis von 1:1 bis 3:1 Omega-6 : Omega-3. Durch unserer westlichen Ernährung liegt das Verhältnis allerdings eher bei 20:1 bis 50:1.

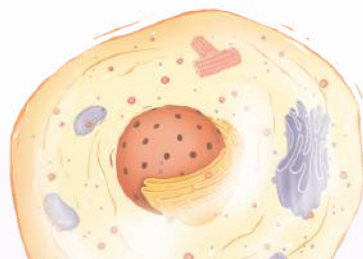
Wie kommen wir zu Omega-3?

Omega-3 Fettsäuren sind enthalten ...

- als Alpha-Linolensäure in pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinöl und Leinsamen. Auch Nüsse und Samen und daraus gewonnene Öle (z.B. Hanföl, Chiasamen, Walnüsse ...) enthalten Omega-3, allerdings auch vergleichsweise viel Omega-6
- als Eicosapentaen- und Docosahexaensäure (EPA/DHA) in tierischen Lebensmitteln wie Fisch (Lachs, Makrele, Hering, Sardinen, Tunfisch usw.), Bio-Eiern und Bio-Fleisch, als auch in Mikroalgen

Während der Körper EPA und DHA direkt nutzen kann, ist die Alpha-Linolensäure aus pflanzlichen Quellen weniger effektiv, da der Umwandlungsprozess in EPA und DHA nur in sehr geringem Maße (max. 5%) erfolgt.

Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3 ist heutzutage über die Ernährung kaum mehr erreichbar, weshalb eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein kann.



95 %

der Bevölkerung
hat laut NVS II ein Omega-3 Defizit

90%

weniger plötzliche Herz-Kreislauf-Tode
durch Omega-3-Einnahme möglich!

PMID: 17324586



OMEGA-3 - EINE VORAUSSETZUNG FÜR VERSORGUNG

Warum das so essentiell und ein Grundpfeiler ist?

Weil nur das, was in der Zelle ankommt, auch wirken kann!

Omega-3 ist ein wesentlicher Bestandteil der Zellmembran jeder Zelle und sorgt dafür, dass diese „geschmeidig“ bleibt. Dies ist besonders wichtig, weil eine flexible Zellmembran eine ausreichende Durchlässigkeit ermöglicht. Diese Durchlässigkeit ist entscheidend dafür, dass Abfallprodukte aus der Zelle transportiert und Nährstoffe in die Zelle aufgenommen werden können.

- Entgiftung und Nährstoffversorgung auf Zellebene gehen nur mit genügend Omega-3!
- Wenn die Zellmembran nicht optimal funktioniert, kann der Körper noch so viele Nährstoffe aufnehmen – nur ein Bruchteil davon gelangt tatsächlich auf Zellebene und entfaltet seine Wirkung.
- Deshalb ist die Zellmembran für die Gesundheit jeder einzelnen Zelle von größter Bedeutung und bildet den Ausgangspunkt eines jeden Therapiekonzepts.

Ratio
3:1 Gilt laut Wissenschaft als gut und Grundvoraussetzung für optimale Gesundheit

Ratio
7:1 Selbst diejenigen, die bereits Omega-3 supplementieren, aber ihre Ernährung nicht umstellen oder auf die Qualität der Produkte achten, finden sich oft im gleichen Dilemma wieder

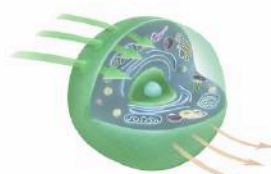
Ratio
15:1 Wenn du bisher kein Omega-3 supplementierst oder aktiv förderst, wirst du wahrscheinlich ein Verhältnis von 20:1 oder schlechter haben, was an unserer westlichen Ernährungsweise liegt

Schlechte Zellmembran-Durchlässigkeit:
Nährstoffe gelangen nur langsam ins Innere



Abfallstoffe können nur langsam entweichen

Gute Zellmembran-Durchlässigkeit:
Nährstoffe werden einfach aufgenommen



Abfallstoffe werden rasch ausgestossen



DU MÖCHTEST WISSEN, WIE ES UM DEINE (ZELL-)GESUNDHEIT STEHT?

Buche den Zellgesundheits-Check-Up und finde heraus...
 ...wie viele Nährstoffe wirklich in deinen Zellen ankommen 🔍
 ...wie hoch die Entzündungsbereitschaft in deinem Körper ist 🔥
 ...wie es um deine mentale Stärke steht & wie gut dein Gehirn mit Fettsäuren versorgt ist 🧠
 ...wie hoch dein Omega-3-Index ist 📈

Trockenbluttest:

- 🧪 Wissenschaftlich fundiert
- 🏠 Einfach von zu Hause aus durchzuführen
- 🏢 Unabhängiges und renommiertes Labor
- 🗝️ Anonymisierte Ergebnisse



TESTEN STATT RATEN!
DAS GIBT SICHERHEIT! 🙌



Geld-Zurück-Garantie, wenn
deine Werte bereits top
(3:1 oder kleiner) sind!*

Exklusives
Angebot für dich:
Statt ~~129€~~
für nur 89€

Coaching-Session inklusive
kostenlosem BalanceTest
CODE: SCHILDDRUESE

*Gültig bei einer Omega-6:3-Balance von 3:1 oder besser beim ersten BalanceTest.



5 DINGE, AUF DIE DU BEIM KAUF VON NÄHRSTOFFPRÄPARATEN ACHTEN SOLLTEST:

In vielen Fällen ist es wirklich schwierig, alle notwendigen Nährstoffe ausschließlich über die Nahrung aufzunehmen. Da kann die Einnahme von Nährstoffpräparaten eine wertvolle Unterstützung bieten. In einer Welt, in der der Markt für Nahrungsergänzungsmittel boomt und die Regale voller scheinbar nützlicher Produkte sind, kann es jedoch eine Herausforderung sein, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Hier sind die fünf wichtigsten Dinge, auf die du beim Kauf unbedingt achten solltest:



Qualität und richtige Form der Inhaltsstoffe (Bioverfügbarkeit)



Richtige und sinnvolle Dosierungen



Keine Füll- oder unnötigen Zusatzstoffe



Laborzertifikate und Tests für Reinheit & Rohstoffqualität



Transparente Quellen und möglichst aus der EU





WICHTIGE HINWEISE, ZUR EINNAHME VON NÄHRSTOFFEN ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG:

Jod	<p>In vielen Fällen kann Jod aus Kelp eine gute Wahl sein, da es eine hohe Bioverfügbarkeit aufweist. Die lugol'sche Lösung ist nur für Fortgeschrittene geeignet und sollte mit Vorsicht verwendet werden. Die Praxis zeigt immer wieder, dass auch bei Hashimoto (außerhalb eines akuten Schubs) die Einnahme von Jod sinnvoll sein kann. Hier sollte die Dosierung jedoch nicht mehr als 150 µg pro Tag betragen und unbedingt in Rücksprache mit einem Therapeuten erfolgen. Cofaktoren für Jod: Omega-3, Selen, Eisen, Vitamin C, Vitamin A und Vitamin D. Außerdem solltest du deinen Fluorid-Konsum überprüfen, da Jod und Fluorid um denselben Zellrezeptor konkurrieren. Fluorid kann Jod verdrängen und umgekehrt.</p>
Selen	<p>Möglichst als Natriumselenit einnehmen. In Kombination mit Zink kann vereinzelt Unwohlsein auftreten. In diesen seltenen Fällen einfach zeitlich versetzt einnehmen.</p>
Zink	<p>Bleibe bei der Dosierung unter 25 µg pro Tag, da sonst die Entgiftung zu stark angeregt werden könnte, was bei einer runtergeregelten Schilddrüse keine gute Idee ist. Zink ist ein Gegenspieler zu Kupfer; zu hohe Zinkdosierungen können daher einen Kupfermangel verursachen. Ein Kupfermangel kann sich negativ auf den Vitamin-A-Metabolismus auswirken.</p>
Eisen	<p>Möglichst immer mit Vitamin C kombinieren und separat von anderen Nährstoffen sowie von Kaffee einnehmen. Bei Unverträglichkeit kann es zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen werden, ansonsten besser auf nüchternen Magen. Die beste Form ist Eisenbisglycinat. Achtung: Bei Infekten sollte die Eisenzufuhr temporär eingestellt werden, da dies das Immungeschehen zusätzlich anheizen könnte.</p>
L-Tyrosin	<p>Wer bereits Medikamente einnimmt, sollte vor der Einnahme Rücksprache mit dem Arzt halten. Es empfiehlt sich, Aminosäuren als Komplex nach dem Master Amino Pattern (MAP) oder zumindest mit L-Phenylalanin einzunehmen, da L-Phenylalanin die Vorstufe von L-Tyrosin ist. Der Körper kann sich dann die benötigten Aminos daraus selbstständig nehmen.</p>

Vitamin D	Bitte immer in mit den Kofaktoren Magnesium, K2, Vitamin A und Bor einnehmen und alle 6 Monate nachmessen lassen.
Vitamin A+E	Vitamin A und E sind fettlösliche Vitamine und sollten daher immer mit Fett eingenommen werden. Optimalerweise in Kombination mit ihren besten Freunden, den Vitaminen D und K.
Vitamin B12	Bei akuten Darmproblemen ggf. mit dem Arzt über Infusionen sprechen, da auch die orale Einnahme dann sehr wahrscheinlich anfänglich nicht ankommt. Bitte ausschließlich die bereits aktivierte Form "Methylcobalamin" einnehmen und gerne in Form eines guten B-Vitamin-Komplexes. So erhöhst du nochmal die Bioverfügbarkeit und hast auch noch die ebenfalls wichtigen B-Vitamin Kollegen B6 und B9 dabei. Vermeide die Einnahme am Abend, da es den Stoffwechsel anregen kann und so zu Unruhe oder Schlafproblemen kommen kann.
Magnesium	Hier empfiehlt sich ein Präparat, das möglichst viele Formen von Magnesium enthält. Optimal wären 5, besser noch 7 verschiedene Formen. Die Tagesdosis sollte idealerweise über den Tag verteilt eingenommen werden.
Coenzym Q10	Nicht einnehmen, wenn du Insulin einnimmst. Auch bei anderen Medikamenteneinnahmen vorher den Arzt befragen.
Omega-3	Möglichst zu einer Mahlzeit mit Fettanteil einnehmen und dringend auf Premium-Qualität achten. Bei keinem anderen Nährstoff ist die Qualität so entscheidend und wichtig wie bei Omega-3!

Wichtig: Wenn du bereits Hormone oder Medikamente einnimmst, spreche vor der Supplementierung von Nährstoffen immer mit deinem Arzt des Vertrauens!



DARUM IST DIE DARMGESUNDHEIT SO WICHTIG!

DIE GRUNDLAGE FÜR EINE OPTIMALE NÄHRSTOFFVERSORGUNG: EIN GESUNDER DARM

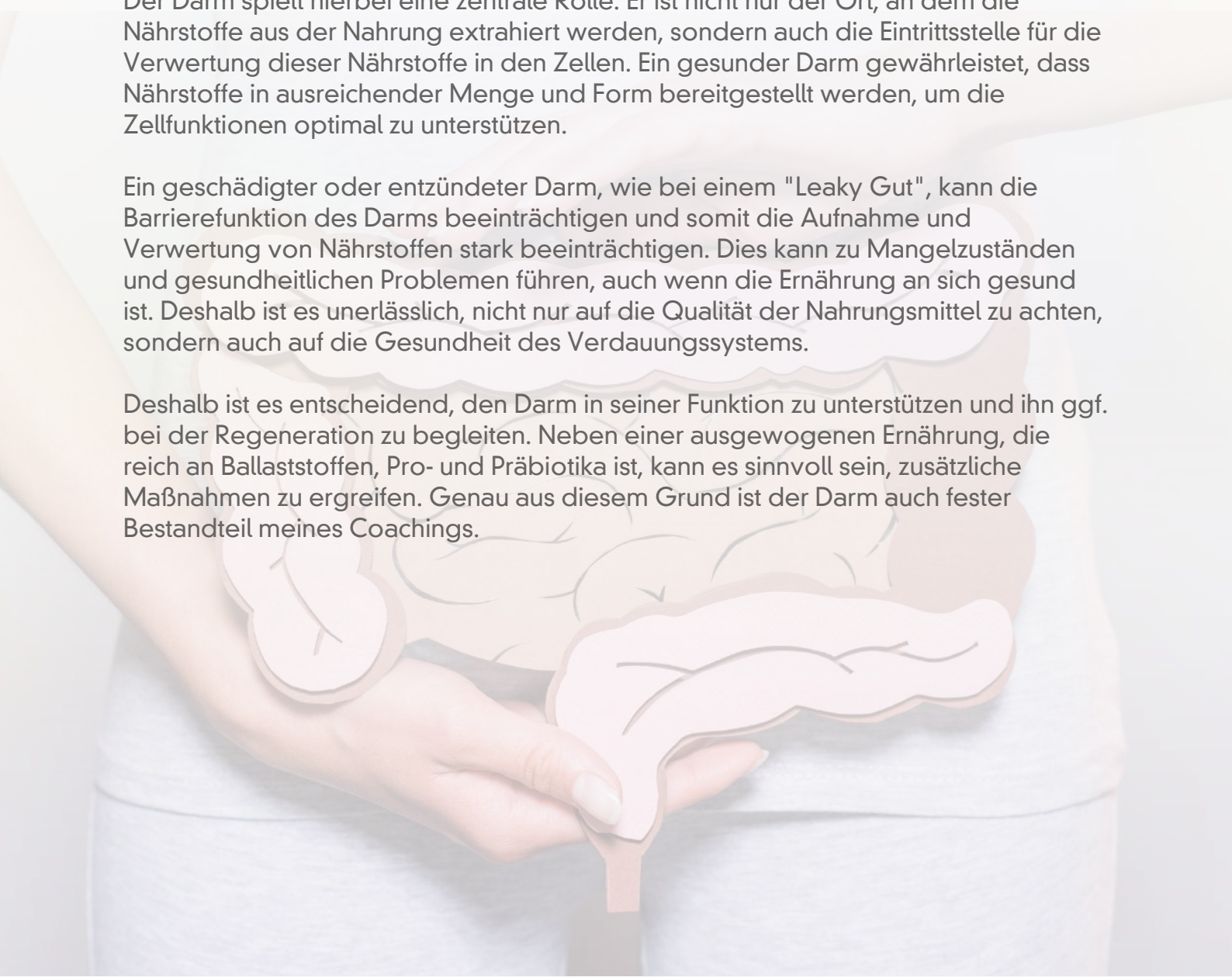
Die Basis für eine effektive Nährstoffversorgung beginnt bei der Verdauung. Was nützt es, wenn du dich gesund ernährst und wertvolle Nährstoffe zu dir nimmst, wenn diese nicht effizient aufgenommen und im Körper verwertet werden können?

Der Schlüssel liegt in einem funktionierenden Verdauungssystem, das die Aufnahme von Nährstoffen auf Zellebene sicherstellt.

Der Darm spielt hierbei eine zentrale Rolle. Er ist nicht nur der Ort, an dem die Nährstoffe aus der Nahrung extrahiert werden, sondern auch die Eintrittsstelle für die Verwertung dieser Nährstoffe in den Zellen. Ein gesunder Darm gewährleistet, dass Nährstoffe in ausreichender Menge und Form bereitgestellt werden, um die Zellfunktionen optimal zu unterstützen.

Ein geschädigter oder entzündeter Darm, wie bei einem "Leaky Gut", kann die Barrierefunktion des Darms beeinträchtigen und somit die Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen stark beeinträchtigen. Dies kann zu Mangelzuständen und gesundheitlichen Problemen führen, auch wenn die Ernährung an sich gesund ist. Deshalb ist es unerlässlich, nicht nur auf die Qualität der Nahrungsmittel zu achten, sondern auch auf die Gesundheit des Verdauungssystems.

Deshalb ist es entscheidend, den Darm in seiner Funktion zu unterstützen und ihn ggf. bei der Regeneration zu begleiten. Neben einer ausgewogenen Ernährung, die reich an Ballaststoffen, Pro- und Präbiotika ist, kann es sinnvoll sein, zusätzliche Maßnahmen zu ergreifen. Genau aus diesem Grund ist der Darm auch fester Bestandteil meines Coachings.



RENNST DU NOCH VON ARZT ZU ARZT ODER LEBST DU SCHON?

Wenn du mit einer Schilddrüsenunterfunktion kämpfst, kennst du das vielleicht: Du rennst von einem Arzt zum nächsten, hast verschiedene Spezialisten aufgesucht, aber fühlst dich dennoch immer noch nicht richtig verstanden, und deine Symptome werden auch nicht wirklich besser. 😞



Dein Allgemeinarzt hat zwar ein breites Wissen, aber ihm fehlt oft das tiefere Verständnis für die komplexen Zusammenhänge der Hormone.



Der Endokrinologe ist zwar ein Experte für Hormone, aber Ernährung, Lebensstil oder ganzheitliche Ansätze spielen in seiner Praxis meist eine untergeordnete Rolle.




Dein Heilpraktiker hat eine ganzheitliche Sicht, ist jedoch ebenfalls nicht immer tief genug im Bereich der Hormonbalance geschult.



Dein Gynäkologe schaut dich vielleicht schief an, wenn du mehr als den TSH-Wert abnehmen möchtest, weil sein Fokus einfach woanders liegt.

KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

Kommt dir das bekannt vor? Du suchst nach Antworten und einem Weg, der dich endlich wirklich weiterbringt und dein Wohlbefinden verbessert. Genau hier kann ich als spezialisierter Gesundheitscoach für die Schilddrüse das fehlende Bindeglied sein, der alles zusammenbringt. Ich verstehe nicht nur die komplexen Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Hormonen und Organen, sondern bringe auch das Wissen über Ernährung, Lebensstil und ganzheitliche Ansätze mit, die für eine erfolgreiche Therapie entscheidend sind. 🌿



MIT MIR HAST DU ENDLICH JEMANDEN AN DEINER SEITE, DER ALLE
PUZZLETEILE ZUSAMMENSETZT UND DIR DABEI HILFT, DEINE
GESUNDHEIT GANZHEITLICH UND NACHHALTIG ZU VERBESSERN





AWAKENYOURSELFNOW
BODY MIND SOUL

WARUM DU VON MEINER EXPERTISE ALS GESUNDHEITSCOACH PROFITIEREN KANNST

GANZHEITLICHER &
UNABHÄNGIGER
ANSATZ

UNTERSTÜTZUNG BEI DER
RICHTIGEN ERNÄHRUNG,
NÄHRSTOFFEN,
ENTGIFTUNG, MINDSET &
LIFETSYLE

URSACHEN-BASIERTES
KONZEPT

INDIVIDUELLE
NÄHRSTOFFPLÄNE

Kompetenz in ganzheitlicher
Gesundheit & der Interpretation von
Gesundheitsdaten

SPASS, MOTIVATION
& TIEFES WISSEN!



DU WILLST MEHR?



DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE:

Klasse, du hast dir meinen Guide bis zum Ende durchgelesen.
Ich hoffe, du konntest viele wertvolle Informationen mitnehmen.

In einem Coaching bei mir ist die Nährstoffversorgung nur ein Aspekt von vielen. Die Schilddrüsenproblematik ist äußerst komplex und betrifft zahlreiche Systeme. Um langfristig Erleichterung zu finden, ist es entscheidend, die Ursachen zu erforschen und nicht nur an den Symptomen zu arbeiten. Das ist sicher deutlich geworden, oder? 🤔

DU KOMMST MIT DEINEN BISHERIGEN BEMÜHUNGEN NICHT WEITER? 😞

SCHRITT 1:

Folge mir auf Instagram und werde Teil meiner inspirierenden Gesundheits-Community! Dort erwarten dich spannende Beiträge zum Thema Schilddrüse & Verdauung.



>> Jetzt folgen auf [@awakenyourselfnow.de](https://www.instagram.com/awakenyourselfnow.de)

SCHRITT 2:

Lass uns gemeinsam an den Ursachen arbeiten und eine umfassende Lösung finden. Kontaktiere mich für ein persönliches Coaching, um endlich den Durchbruch zu erzielen!“



awakenyourselfnow



www.awakenyourselfnow.de



info@awakenyourselfnow.de



AWAKEN YOURSELF NOW
BODY MIND SOUL

DIE 8 BAUSTEINE IN MEINEM PREMIUM-COACHING, DIE WIRKLICHE VERÄNDERUNG BRINGEN!

WIR DEFINIEREN EINEN GEMEINSAMES ZIEL

#1

„Gemeinsam definieren wir dein Ziel. Zuerst klären wir, was du dir von unserer Zusammenarbeit erhoffst. Was sind deine konkreten Wünsche und Ziele? Bis wann möchtest du diese erreichen, und was bist du bereit dafür zu tun? Wir schauen uns an, wie sich deine Ziele realistisch in deinen Alltag integrieren lassen. Und nicht zuletzt: Was ist dein 'Warum', das dich antreibt? Gemeinsam setzen wir klare Schritte, um deine Ziele zu erreichen!“



#2

ANAMNESE & DIAGNOSTIK

Wir beginnen mit einer umfassenden Analyse deines Ist-Zustands – körperlich, mental und seelisch. Was belastet dich? Was bringt dich aus dem Gleichgewicht? Dafür nutzen wir eine detaillierte Anamnese, klassische Diagnostik wie z.B. Blutwerte, Stuhl- und Urinanalysen sowie auch alternative Methoden wie z.B. die Haarmineralanalyse. Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage für maßgeschneiderte Ansätze, die speziell auf dich abgestimmt sind.





AWAKENYOURSELFNOW
BODY MIND SOUL

#3

ERNÄHRUNGS-CHECK

Wir optimieren deine Ernährung basierend auf deinen Zielen und räumen mit Ernährungsmythen auf. Ich zeige dir, was wirklich wichtig ist, und helfe dir, die richtige, heilsame Ernährung für dich zu finden. Gemeinsam entdecken wir, wie viel Spaß nährstoffreiche Nahrung machen kann und lassen veraltete Ideologien hinter uns.



#4

LIFESTYLE-CHECK

Wir analysieren deinen Lebensstil und finden heraus, wo Anpassungen möglich sind, um deine Symptome zu lindern. Oft unterschätzte Details können große Wirkung zeigen. Entdecke gemeinsam mit mir, wie kleine Änderungen einen großen Unterschied machen können!



#5

EIN INDIVIDUELLER NÄHRSTOFFPLAN

Auf Basis deiner Diagnostik erstelle ich einen maßgeschneiderten Nährstoffplan für dich. Dieser Plan versorgt deinen Körper mit allem, was er zur Basisregulation benötigt und berücksichtigt therapeutisch erprobte Dosierungen. Schluss mit den verwirrenden Online-Empfehlungen – bei mir erhältst du einen klaren und effektiven Plan, der alle wesentlichen Organe und Prozesse einbezieht



#6

AUF DICH ABGESTIMMTE DARMKUR & SANIERUNG

Basierend auf deiner Diagnostik werde ich eine speziell auf dich zugeschnittene 5-tägige Darmaufbaukur und anschließende Sanierung durchführen. Diese Maßnahme schafft die besten Voraussetzungen für einen umfassenden „System-Reset“. Keine Sorge – das ist ein positiver Schritt, der auf bewährter therapeutischer Erfahrung basiert. Der Darm ist zusammen mit der Schilddrüse einer der wichtigsten Faktoren für unsere Gesundheit.





AWAKEN YOURSELF NOW
BODY MIND SOUL

7

NACHHALTIGER WISSENSTRANSFER

Ein zentraler Teil meines Coachings ist der Wissenstransfer. Mein Ziel ist es, dich nicht nur während unserer Zusammenarbeit voranzubringen, sondern dir auch die Fähigkeiten zu vermitteln, deine Gesundheit langfristig eigenverantwortlich zu managen. Ich werde dir das nötige Wissen an die Hand geben, um deinen Körper besser zu verstehen, seine Signale richtig zu deuten und eine starke Verbindung zu ihm aufzubauen. So wirst du in der Lage sein, eigenständig fundierte Entscheidungen für deine Gesundheit zu treffen.

Der Wissenstransfer ist essenziell, damit du am Ende nicht auf einen Coach angewiesen bist, sondern selbst der beste Arzt für dich wirst. Mit dem erlangten Wissen kannst du auf Veränderungen reagieren und Maßnahmen treffen, die dich nachhaltig gesund und vital halten.



“Ich möchte dich nicht führen, sondern ermächtigen. Mein Ziel ist es, dass du unabhängig von jeglicher Unterstützung wirst, insbesondere wenn es um deine Schilddrüsengesundheit geht.“

JETZT HEISST ES UMSETZEN & DRANBLEIBEN - #8

DABEI BEGLEITE ICH DICH!

Du kennst es vielleicht selbst: Die Umsetzung ist oft der schwierigste Teil. Schnell rutscht man zurück in alte Gewohnheiten und lässt gute Vorsätze schleifen. Auch ich kenne das nur zu gut. Deshalb ist ein zentraler Bestandteil meines Coachings, dich bei der Umsetzung wirklich zu unterstützen.

Das geschieht durch regelmäßige Impulse meinerseits, wöchentliche 1:1 Live-Calls und fortlaufenden WhatsApp-Support.



WÖCHENTLICHE
1:1 LIVE-CALLS



WHATSAPP SUPPORT



WISSENTRANSFER
(LERNPLATTFORM
UND 1:1 COACHINGS)



INDIVIDUELLE ANALYSEN
UND BERATUNGEN

EIN PAAR WORTE ZU MIR



Mein Ziel ist es, dass du dich wieder mit deinem Körper verbunden fühlst, du dein volles körperliches Potential entfaltest und ein energiegeladenes, eigenverantwortliches Leben führst.

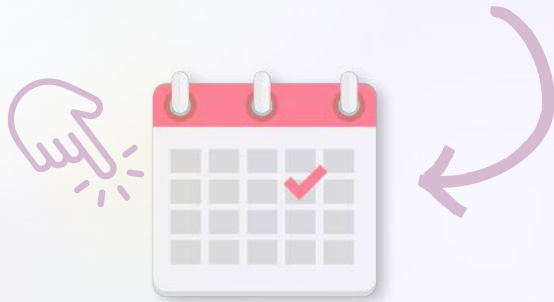
Als erfahrene Gesundheits- und Ernährungsberaterin sowie Darmimmun- und Entgiftungstherapeutin arbeite ich auf den Ebenen Ernährung, Darmgesundheit, Entgiftung, Hormonbalance und Nährstofftherapie. Mein ursachenbasierter Ansatz zielt darauf ab, die Wurzel deiner Beschwerden zu behandeln und dir zu helfen, deine volle Kraft zurückzuerlangen.




WAS MACHT MICH UND MEINE ARBEIT BESONDERS?

Mein Ansatz ist ganzheitlich, ineinandergreifend und hochgradig individuell – ein Konzept, das so in Deutschland einzigartig ist. Ich setze ausschließlich auf erprobte, erstklassige Produkte und Dienstleister, die sorgfältig ausgewählt wurden.

Ich arbeite ursachenbasiert und konzentriere mich nicht auf Symptome. Mein Konzept ist alltagstauglich und auf deine spezifischen Bedürfnisse abgestimmt. Es integriert verschiedene Bausteine, die aufeinander aufbauen und miteinander verzahnt sind, um dich in die Eigenverantwortung zu führen und dir zur Selbsthilfe zu verhelfen.

BUCHE DIR KOSTENLOS EIN BERATUNGSGESPRÄCH



-  awakenyourselfnow
-  www.awakenyourselfnow.de
-  info@awakenyourselfnow.de



AUF MEINER WEBSITE FINDEST DU UNTER
PRODUKTEMPFEHLUNGEN, EINE AUSWAHL AN
PRODUKTEN SOWIE PASSENDE CODES.
VORBEISCHAUEN LOHNT SICH! 🥰

