



1. Zyklus / Nahrungsergänzung

Was Dich erwartet...

- Nahrungsergänzung im Reset

An unterschiedlichen Stellen im Reset ist die Rede von Nahrungsergänzungsmitteln. Ob Du sie einsetzen willst, ist Dir völlig selbst überlassen. Ich gebe Dir nur meine persönlichen Empfehlungen und fasse Dir einmal kurz zusammen, warum es in den Wechseljahren sinnvoll sein kann, sich nicht ausschließlich auf eine komplette Versorgung über Lebensmittel zu verlassen.

- Du isst nicht abwechslungsreich genug
- Die Lebensmittel enthalten weniger Vitamine und Mineralstoffe, da unsere Böden nicht mehr so gesättigt sind
- Lebensmittel sind mit Giftstoffen belastet und entziehen dem Körper zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe
- Dein Microbiom nimmt vielleicht nicht alle Vitamine und Mineralstoffe gut auf
- Stress verbraucht Vitamine und Mineralstoffe (mehr dazu im Detox Teil der dritten Phase), die Du nicht ausreichend über Nahrung wieder auffüllen kannst
- Infekte und Krankheiten verbrauchen Vitamine und Mineralstoffe
- Beim Training und Schwitzen brauchst Du Vitamine und Mineralstoffe, sowie die richtigen Proteine
- Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich, einige Symptome können mit Hilfe unterschiedlicher Nahrungsergänzungen gelindert werden

Ich Liste Dir nochmal auf, welche Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein könnten:

- Probiotikum [Link](#) und Bitterstoff-Komplex [Link](#) für 2 Monate

Wenn Du Probleme mit der Verdauung oder eine Runde Antibiotika hinter Dir hast, kannst Du Dein Microbiom etwas vielseitiger aufstellen, wenn Du Dir ein gutes Probiotikum besorgst. Das ist kein Muss und nur eine Ergänzung zur Ernährung im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching, die ebenfalls darauf ausgerichtet ist. Ist Dein Microbiom gut aufgestellt, wirst Du auch die Vitamine und Mineralstoffe aus der Nahrung besser aufnehmen können.

Ebenso wichtig kann ein Bitterstoff-Komplex sein, um die Leber zu unterstützen. Auch in einer gesunde Ernährung kommen nicht unbedingt viele Bitterstoffe vor. Diese sind jedoch wichtig für unsere Lebergesundheit. Ist Die Leber gesund, laufen Entgiftungsprozesse besser ab und so auch die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen.

- Elektrolyte [Link](#)

Elektrolyte halten Dich hydriert und helfen Dir vor allem in Deinen Fastenfenstern. Während eines schweißtreibenden Trainings und einer Entsäuerungskur (siehe Detox Phase 3) helfen sie Dir Deinen Mineralhaushalt stabil zu halten.

- Magnesium [Link](#)

Magnesium Mangel ist ein großes Problem bei Frauen. Die tägliche Versorgung ist essentiell. Für den Start reicht ein Magnesiumkomplex, später im Reset lernst Du die unterschiedlichen Arten von Magnesium gezielt einzusetzen.

Magnesium zu supplementieren kann wegen der folgenden Eigenschaften sinnvoll sein:

- Magnesium kann beim Durchschlafen helfen
- hilft, das Nervensystem zu entspannen
- beeinflusst die Melatoninproduktion
- entspannt die Muskulatur
- Vitamin D3 [Link](#)

In unseren Breitengraden ist ein Mangel an Vitamin D3 fast normal, da wir zur Bildung eine gewisse Zeit der Sonnenbestrahlung auf unserer nackten Haut benötigen. Es ist essentiell für unser Hormon- und Immunsystem und fördert zudem den Schlaf. Daher ist eine tägliche Supplementierung in Form von Tropfen oder Tabletten sinnvoll.

- Omega 3 [Link](#)

Omega-3-Fettsäuren sind ebenfalls an den meisten körperlichen Prozessen beteiligt. Sie senken Entzündungen und beeinflussen durch ihre positive Wirkung auf unser Glückshormon Serotonin, die Entspannung und Beruhigung des Körpers, also auch den Schlaf. Du findest Omega-3 in Fisch, Chia Samen, Walnüssen, Mandeln und unterschiedlichen Gemüsesorten.

- Spirulina und Chlorella [Link](#)

Wenn es um Entgiftung geht, sind diese Microalgen sehr hilfreich. Sie binden Giftstoffe und liefern eine Menge an Vitalstoffen. Sie enthalten Omega 3 Fettsäuren, 60% Protein und alle essenziellen Aminosäuren, Antioxidantien, Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente. Der hohe Chlorophyllgehalt und andere Stoffe in der Chlorella, regen die Entgiftung im Darm an und binden dort Schwermetalle, Schimmelpilze und Toxine. Chlorophyll ist ein Antioxidans, wirkt blutreinigend und entsäuernd.

- Weide Whey [Link](#)

Whey Protein (Milchprotein), ist die Proteinquelle, mit der höchsten biologischen Wertigkeit. Das bedeutet, es kann gut vom Körper aufgenommen und verwertet werden. Dazu kommt, dass das Aminosäureprofil des Whey Proteins alle 20 Aminosäuren im richtigen Verhältnis um die Muskelproteinsynthese anzuregen.

Um sicherzustellen, dass Du an jedem Tag auf die richtige Menge an Proteinen kommst, wird es zwischendurch wichtig sein, auf etwas einfaches zurück greifen zu können. Für diesen Fall ist das Whey Protein gedacht. Wähle ein gutes, weidegefüttertes Whey Protein, neutral im Geschmack und frei von anderen Stoffen.

- Weide Kollagen [Link](#)

Kollagen-Protein ist das wichtigste Strukturprotein im Bindegewebe. Es unterstützt die Elastizität der Haut und der Muskulatur. Die körpereigene Produktion von Kollagen, lässt mit dem Alter nach. Um Haut, Haare und Gelenke täglich mit zu versorgen, ist sinnvoll, Kollagen täglich zu integrieren.