



## Was passiert?

Die Frau in Deinem Leben hat sich dazu entschieden ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu verbessern. Dafür stehen einige Veränderungen an, die für sie neu sind und deren Umsetzung, unter Umständen, Kraft kostet. Der Verstand versucht in den meisten Fällen Veränderungen zu vermeiden, um die vermeintliche Sicherheit nicht zu verlieren und entwickelt dazu passend zahlreiche Ausreden, die dazu führen, dass man die eigenen guten Pläne sabotiert.

### Das Umfeld..

Das Umfeld ist in so einer Veränderungsphase sehr entscheidend und beeinflusst die Entwicklung und den Erfolg eines Vorhabens.

- Ein schlechtes Umfeld, zu dem du nicht gehörst, zweifelt, kritisiert, mischt sich ein, weiß es besser, demotiviert, ignoriert, findet nicht wichtig, gibt keine Anerkennung, engt ein, ist nicht Flexibel und wird ungeduldig.
- Ein gutes Umfeld, zu dem Du gehörst, unterstützt, motiviert, interessiert sich, lässt Raum für eigene Erfahrungen, ist tolerant, geduldig, hilfsbereit, flexibel, offen und fürsorglich.

### Die Gründe..

Wenn die Frau in Deinem Leben sich zu diesem Zeitpunkt für dieses Programm entschieden hat, hat das Gründe. Vermutlich zeigen sich bei ihr einige der später aufgelisteten Symptome, die für ein beginnendes oder starkes, hormonelles Ungleichgewicht sprechen, welches dadurch entsteht, dass sie den natürlichen Veränderungen ihres Hormonhaushalts ausgesetzt ist oder mit Ihrem Lifestyle gegen ihre hormonelle Situation handelt.

### Die Hintergründe..

Frauen sind hormonell an ihren monatlichen Zyklus, das heißt an einen ca. 28-30 Tage Hormon-Rhythmus gebunden, in dem sich Hormone auf und abbauen und die alle unterschiedliche Qualitäten, Ziele und Auswirkungen haben. Männer haben im Vergleich dazu einen 24 Stunden Rhythmus.

Wenn Hormone aus dem Takt geraten oder ab ca. Mitte 30 weniger produziert werden, können Frauen schleichend oder plötzlich mit der gewohnten Lebensweise, die sie zuvor nicht als problematisch wahrgenommen haben, extreme Symptome entwickeln. Dadurch sind nicht nur sie selbst stark eingeschränkt, sondern ihr gesamtes Umfeld kann davon betroffen sein.

Die entscheidendsten Lifestylefaktoren hierbei sind Ernährung, Training, Schlaf und vor allem Stress und Überanstrengung.

### Mögliche Symptome:

- Psychische Beschwerden, Stimmungsschwankungen, Depression, Gereiztheit
- Innere Unruhe, Hektik, fehlende Stress Resilienz
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Brain-Fog
- Erschöpfung, geringe Vitalität
- Schlafstörungen
- Infektanfälligkeit
- Haarausfall
- Libidoverlust
- Trockene Haut und Schleimhäute
- Hautprobleme, bis hin zu Akne Bildung
- Heißhunger
- Plötzliche Gewichtszunahme
- Verdauungsbeschwerden
- unerfüllter Kinderwunsch, Fehlgeburten
- prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Zyklusstörungen, lange Regelblutungen
- Brustspannen, Zysten in der Brust
- Gutartige und bösartige Wucherungen der Gebärmutter und Eierstöcke
- Hitzewallungen
- Schweißausbrüche

Treten solche Symptome auf, kann man von Wohlbefinden nicht mehr sprechen. Mit weiter gestörten oder sinkenden Hormonspiegeln können sich diese Symptome verschlimmern

### Du selbst..

Deine Möglicherweise entdeckst Du bei Dir selbst auch einige dieser Symptome und Veränderungen. Auch, wenn Du ein Mann bist, Dann kann es für Dich auch sinnvoll sein, Deine Hormone und Deine Lifestylefaktoren im Blick zu behalten. Ernährung, Training, Schlaf und Stressmanagement sind auch in einem männlichen Körper mit einem 24 Std Rhythmus wirksam und Deine Hormone und Gesundheit können durch Fehlverhalten ebenso gestört werden. Allerdings hat dieser 24 Std Rhythmus den Vorteil, dass du Dir weniger Gedanken um den Erhalt Deiner Hormone machen musst. Du kannst ein regelmäßiges Intervallfasten mit gelegentlichem längeren Fastenzeiten installieren und damit extrem viel für Dein eigenes Wohlbefinden tun. Deine Makro Nährstoff Verteilung variiert zwar zu der einer Frau, aber Darm- und Lebergesundheit sowie metabolische Flexibilität sind für jeden Körper entscheidend.

### Das Ziel..

Das Ziel diese Programms ist es, die Lifestyle- Faktoren, die zu hormonellem Ungleichgewicht beitragen, zu regulieren. Ein Verständnis für die zyklischen Schwankungen entwickelt sich mit den Erfahrungen. Und mit steigendem Wohlbefinden und den mess- und sichtbaren Veränderungen steigt die Motivation, die eigene Gesundheit an erste Stelle zu setzen, die entsprechenden Kompetenzen dafür zu erwerben und anzuwenden. Das gesamte Umfeld profitiert davon.

### Die Tools..

Zu den wichtigsten Tools gehören:

- Die Ernährung und die dazu gehörenden Fastenzeiten um zuerst den Blutzucker zu stabilisieren, der einen sehr großen Einfluss innerhalb des Hormonsystems hat
- Die Verbesserung der metabolischen Flexibilität, die eine Energieversorgung durch den Glukose- und genauso den Fettstoffwechsel sicherstellt
- Entlastung und Unterstützung von Leber und Darm, damit sie ihre verarbeitende und entgiftende Funktion aufrechterhalten können.
- Angepasstes Training
- Schlafoptimierung
- Stressmanagement

### Selbstwirksamkeit ist das Ergebnis!

Die eigene Lebensweise über genannte Faktoren zu regulieren, ist eine lebenslange Aufgabe. Was zuerst schwierig erscheint wird einfach, wenn es zur Gewohnheit geworden ist und ein Verhalten, dass in der Folge kein Wohlbefinden erzeugt, keine Option mehr darstellt.

Symptome werden erkannt und durch die erworbenen Kompetenzen und Erfahrungen reguliert. Dieses Erleben der Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit motiviert weiter und so entsteht ein sehr zufriedenstellender Kreislauf.