



Prepare / Detox

Was Dich erwartet...

- Wie wir uns vergiften
- Wie Schadstoffe uns sabotieren
- Wie Schadstoffe Deinen Hormonen schaden
- Die Detox-Ziele im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching
- Erste Schritte in einem Detox-Lifestyle

Ist es Dir auch schon so ergangen?: Du startest motiviert in eine Ernährungsumstellung oder ein Detox Programm und gerade als sich erste Erfolge einstellen, fühlst Du Dich miserabel? Oder die Ernährungsweise oder Detox-Tools, die bei Dir jahrelang gut funktioniert haben, funktionieren plötzlich nicht mehr? Du fühlst Dich erschöpft, hast Kopfschmerzen, wenig Energie, wirst krank, hast Stimmungsschwankungen oder Verdauungsprobleme? Warum passiert das? Machst Du etwas falsch? Oder ist Detox nichts (mehr) für Dich? Die Wahrheit ist, dass die meisten Diäten oder Detoxprogramme zum Scheitern verurteilt sind. Warum?

Schadstoffe umgeben und schaden uns

Ob in unserem Essen, unserem Wasser, der Luft, die wir atmen, der Kleidung, die wir tragen, Reinigungsmitteln und Kosmetikprodukten, den Räumen, in denen wir uns aufhalten, unseren Handys und PCs... wir sind von belastenden Stoffen umgeben. Diese Schadstoffe zeigen sich in unserem Körper auf unterschiedlichste Art. Sie zerstören unser Immunsystem, die Gesundheit des Gehirns, unsere Hormone, verursachen emotionale Störungen und Krebs.

Während unseres Lebens sammeln wir in unseren Körpern jede Menge Chemikalien, darunter auch Zusatzstoffe aus „Lebensmitteln“, Chemikalien aus Duftstoffen, Kosmetikprodukten und Putzmitteln, Schwermetalle, Stoffe aus legalen oder auch illegalen Drogen und Medikamenten an. Unser Körper kann diese Stoffe nicht entsorgen und spätestens wenn wir schlecht mit Nährstoffen versorgt sind oder altern, werden sie zu einem großen Problem.

Diese Schadstoffe/Gifte nehmen Einfluss auf unsere Gesundheit, erschweren gleichzeitig unsere Möglichkeiten, sie wieder los zu werden und behindern sogar die Fettverbrennung.

Verhindern Toxine Deine Fettverbrennung?

Hier geht es nicht unbedingt ums Abnehmen. Es geht darum, ob Dein Körper in die Fettverbrennung zur Energiegewinnung schalten kann.

Ein Ort, an dem besonders viele Giftstoffe gespeichert werden, ist das Fettgewebe.

Wenn nun Fett abgebaut wird, werden diese Giftstoffe wieder frei und müssen dringend gebunden und ausgeleitet werden, da sie sonst diese ganzen negativen Effekte, nichts anderes als Vergiftungssymptome, die ich oben genannt habe, auslösen können. Im Extremfall kann es dazu kommen, dass der Körper, der natürlich genau weiß wieviel Gift im Fettgewebe lagert, kein Fett verbrennt, um zu verhindern, dass das passiert. Er wird sozusagen resistent gegen Fettverbrennung um sich selbst zu schützen. Da ist es kein Wunder, dass Dich die Motivation verlässt, wenn Du abnehmen willst und Du komplett verunsichert bist. Aber im Grunde bist Du nur nicht richtig vorbereitet gewesen. Um richtig entgiften zu können und für nachhaltigen Fettabbau, muss der Körper gut vorbereitet werden, sprich Leber, Darm, Nieren, Lungen, Haut und Lymphsystem, unsere Entgiftungsorgane, müssen entlastet, gestärkt und teilweise sogar erst über die richtige Nahrung und Pflege aufgebaut werden, um eine Entgiftung möglich zu machen. Daher ist diese Vorbereitung in all meinen Coaching-Angeboten von Anfang an ein Schwerpunkt.

In der Perimenopause wird es, aus hormonellen Gründen, eh schon immer schwieriger, Fett zu verbrennen, vor allem wenn hormonelle Dysbalancen bestehen.

Die neue Fettverteilung in der Körpermitte ist ein deutliches Zeichen für die eintretenden Veränderungen und auch dafür, dass sich Probleme anbahnen. Für den Abbau und die Entgiftung unserer Hormone sind vor allem Leber und Darm zuständig. Sind diese Organe bereits durch Toxine (und natürlich durch die Schäden, die sie durch falsche Ernährung oder Medikamente erleiden!) vorbelastet oder in ihren Funktionen eingeschränkt und dann kommen noch die neu freigesetzten Toxine hinzu, entsteht im Körper ein riesiges Problem und daraus ein Rattenschwanz an Symptomen. Hormone, wie unsere Östrogene, die dadurch, dass sie nicht entgiftet werden können, in der Blutbahn verbleiben, wirken dort negativ, führen zu einer Östrogendominanz mit all ihren Symptomen und werden, wie auch die Toxine, wieder im Fettgewebe eingelagert usw.. Wie schon erwähnt, ist dann der Körper in der Situation, dass er kein Fett verbrennen kann, da er sich dadurch in eine gefährliche Situation bringt. An dieser Stelle sollten also besonders Frauen, die ihre neuen Pfunde kritisieren, ihrem Körper für diesen Schutz danken! Und anstatt ihn deswegen abzulehnen schauen, wo sie selbst ansetzen können, ihn durch die richtigen Entscheidungen, Gewohnheiten und Detox-Tools zu unterstützen.

Ich denke das Problem ist klar und auch wie strategisch man da vor gehen sollte.

Mit dem Ziel der hormonellen Balance während der gesamten Wechseljahre und einer ebenfalls stabilen Gesundheit nach der Menopause (die uns ja dann so ca. 30, 40 oder mehr Jahre erhalten bleiben soll) sind Deine täglichen und regelmäßigen Entscheidungen und Gewohnheiten wesentlich. „Das habe ich schon immer so gemacht“ funktioniert nicht mehr. Du lebst in einem neuen Körper. Das spürst Du ja auch.

Die Jahre, in denen das alles gut ging, was Du so gemacht hast, waren die Jahre, in denen Du angesammelt und davon entweder nicht viel gemerkt hast oder es einfach nicht einordnen konntest. Du hast Dir Kosmetikprodukte auf die Haut geschmiert, dich parfümiert, mit bloßen Händen geputzt und gespült (dafür die Putzmittel benutzt, die besonders sauber machen und gut riechen) Softdrinks und Alkohol getrunken, gegessen wann, wo und was Du wolltest und es Dir mit einer Duftkerze gemütlich gemacht... zu wenig oder zu viel trainiert. Schlaf und Regeneration nicht priorisiert usw.. Jetzt kommt die Quittung.

Je verheerender die toxische Belastung in Deinem Lifestyle war, desto mehr Symptome werden sich schon in Deinen fruchtbaren Jahren und schließlich in den Wechseljahren zeigen. Deswegen gibt es ja auch Frauen, denen diese Zeit nicht viele Probleme macht. Die haben nicht Glück, sondern vieles richtig gemacht.

Deine Entgiftungsorgane sind für die Entgiftung der Hormone zuständig. So der Plan.. All die Toxine, die Du unwissend aufnimmst (und dazu gehören vor allem auch endokrine Disruptoren), sind nicht geplant und machen Dir dann das Leben schwer.

Die Strategie, mit der Du dieses Problem angehen und damit die Entgiftung Deines Körpers unterstützt, ist dieses Hormon-Reset und ich freue mich darüber, dass Du ab sofort davon profitierst.

Folgende Schritte sind Teil des Detox im Hormon-Reset-Lifestyle:

- Zuerst wird der gesamte Lifestyle gecheckt und Giftstoffe so gut wie es möglich ist in Zukunft vermieden. Das bedeutet, dass alles, was Du im Haushalt sowie zur Körperpflege benutzt und was Du zu Dir nimmst durch diesen Filter betrachtet und ersetzt werden sollte, wenn es belastet ist
- Parallel werden Leber, Darm und Nieren über die Ernährung entlastet und unterstützt. Dazu gehören gutes Wasser, Tees, pro- und präbiotische Nahrungsmittel, Bitterstoffe, gute Fette, unverarbeitete Kohlenhydrate und gute Proteine. Und natürlich müssen Lebensmittel, die Entzündungen der Zellen verursachen, vermieden werden. Dazu gehören Zucker und hochverarbeitete Fette
- Über gezielte Pflege und Anwendungen für Darm, Leber, Haut und das Lymphsystem, können diese entlastet und in ihren entgiftenden Funktionen unterstützt werden
- Atemübungen stärken nicht nur die Lungen, sondern sie helfen bei der Entgiftung und reduzieren den Stress im Körper
- Und nicht zu vergessen: Bewegung. Training (besonders schweißtreibendes Training) und Bewegung an der frischen Luft unterstützen die Entgiftungsprozesse des Körpers

Hört sich schwierig an? Ist es gar nicht, aber es braucht einen Plan. Dann wird es zu Deinem Standard und kostet Dich keine Mühe mehr. Du wirst es erleben.

Detox im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching

Wir müssen einen Weg finden, den Giftstoffen, die sich bereits in unserem Körper angesammelt haben, entgegenzuwirken und weitere aus der Umgebung und Nahrung zu vermeiden.

Wir müssen unseren Körper entgiften und mit Nahrung so stärken, dass er den unvermeidbaren Belastungen standhalten kann. Entgiftung und Stärkung ist daher ein wichtiger Teil des Hormon-Reset-Lifestyles.

Alle Bereiche des Resets unterstützen entgiftende Prozesse. Beispielsweise werden während des Fastens in Knochen- und Fettgewebe gespeicherte Giftstoffe frei. Diese können von gesunden Organen abgebaut und ausgeleitet werden. Sind diese Organe stark belastet und in ihrer Funktion eingeschränkt werden sie dadurch weiter belastet und die wieder zirkulierenden Giftstoffe richten Schäden an, da sie weiter im Körper verbleiben. Es ist daher unumgänglich die Organe zu stärken und den Körper in die Lage zu versetzen diese Leistung zu erbringen, was wir im Reset über die Nahrung und unterschiedliche Tools (alles am Zyklus ausgerichtet) erreichen wollen.

In erster Linie geht es in den Reset-Plänen darum, den Körper in seiner Selbstheilung und

Selbstregulation zu unterstützen. Der Körper hat eigene, autonom laufende Prozesse, wie die Autophagie, was nichts anderes als „selbst essen“ bedeutet. Die Zellen des Körpers entsorgen ihren Müll und reinigen sich. Defekte Zellen werden abgebaut und entsorgt. Dieser lebenswichtige, körpereigene Prozess wird durch gezielte Fastenzeiten sowie Sport begünstigt und funktioniert nur optimal, wenn die gesamte Entgiftungskette reibungslos funktioniert.

Darm, Leber, Nieren, Haut und Lungen haben wichtige Entgiftungsfunktionen. Auch das Lymphsystem und unser Blut sind maßgeblich an der Entgiftung von Abbauprodukten und Schadstoffen beteiligt. Und sogar die Muskulatur wirkt an der effektiven Entgiftung mit. Sobald diese Organe und Entgiftungswege durch Toxine, die über die Nahrung, Umweltgifte in der Luft, Medikamente, Putzmittel und Kosmetikprodukte aufgenommen werden, in ihren Funktionen eingeschränkt oder beschädigt werden, bemerken wir Beschwerden und Krankheiten.

Detox und Hormone

Die hormonelle Lage zu verbessern bedeutet zusätzlich hormonschädigende Substanzen

(endokrine Disruptoren) wie Xenooöstrogene zu meiden und ebenfalls zu entgiften. Wie das möglich ist? Beispielsweise durch die Tools in diesem Coaching.

Dazu gehört:

- den Blutzucker zu stabilisieren
- den Abbau von Östrogen zu ermöglichen
- mit und nach dem eigenen Zyklus zu leben
- durch Nahrung, Fasten, Stärkung von Darm und Leber, Stressregulation, richtiges Training, Kenntnis des eigenen Zyklus sowie Eigenschaften und Stärken Deiner körpereigenen Hormone.

Selten startet eine ärztlich verordnete Therapie an der Basis:

Der Entgiftung und nicht weiterer Vergiftung sowie der Unterstützung der Ausscheidungsorgane, um körpereigene Entgiftungsprozesse zu ermöglichen.

Neben dem Weglassen der Dinge, die uns schaden, haben wir mit Dingen, die wir dazu nehmen und Tools zur aktiven Entlastung der Entgiftungsorgane die Möglichkeit dazu.

Verteilt auf die kommenden Pläne werden all diese Organe gezielt angesprochen und in den Fokus gesetzt. Später nutzt Du diese gesamten Tools individuell und an Deinen Bedarf angepasst.

Im Reset gibt es keine aktive Ausleitung von beispielsweise Schwermetallen. Das geht sehr in den medizinischen Bereich und sollte von Fachkräften angeleitet werden.

Wenn Du Deine Hormone in den Griff bekommen willst, brauchst Du Deine Entgiftungsorgane!

Eine weitere Überlastung kannst Du Dir einfach nicht mehr leisten.

Noch mehr Xenoöstrogene über Lebensmittelverpackungen, Kosmetika, Microplastik, tierische Produkte aus Massentierhaltung oder auch Leitungswasser solltest Du so weit wie irgendwie möglich vermeiden, wenn Gesundheit Dein Ziel ist.

Xenoöstrogene ahmen die Wirkung körpereigener Östrogene nach und besetzen die Östrogenrezeptoren Deiner Zellen. (zur Erinnerung: Jede Deiner Zelle hat diese Östrogenrezeptoren) Anstatt dass dann Dein eigenes Östrogen andocken und seine Aufgaben erledigen kann, verbleibt es weiter in Deiner Blutbahn und verursacht dadurch eine Östrogendominanz.

Des Weiteren ist Detox im Reset ein Thema in allen Plänen, weil es passieren kann, dass Dir überlastete Organe einen kompletten Strich durch die Rechnung machen. Wenn Du beispielsweise das Tool des Fastens für die unglaublichen gesundheitlichen Vorteile integrierst und sich das sehr schwierig gestaltet, weil Dein Körper sich dagegen wehrt, Fett zur Energiebereitstellung abzubauen, können Deine Entgiftungswege an diesen Schwierigkeiten beteiligt sein. Ebenso an hormonellen Dysbalancen.

Die einzelnen Detox-Schwerpunkte in Reset

Wenn man alles auf einmal betrachtet, sieht es so aus, als wäre es nicht zu schaffen, alles in den Lifestyle zu integrieren. Ist es aber. Wie immer braucht es dafür einen Plan und bei uns Frauen vor allem einen Plan, der zu unserem Zyklus passt.

Nach und nach und teilweise parallel, sprechen wir im Reset alle Entgiftungswege an.

Es gilt: Je gesünder der Darm, umso gesünder die Leber und die Nieren und umso weniger Schlacken landen im Lymphsystem... Es hängt alles voneinander ab.

Entgiftung ist ein komplexes Thema.. damit Du dran bleibst, mache ich es so kurz wie möglich. Jedoch brauchst Du wie immer erst einmal Infos, um eine Vorstellung von der Wichtigkeit zu bekommen. Wenn Du an der ein oder anderen Stelle das Gefühl hast dort mehr entgiften zu wollen, empfehle ich Dir entsprechende, tiefergehende Anleitung zu suchen.

In den drei Phasen des Resets geht es um:

- Leber und Darm / 1. Zyklus
- Lymphsystem und Nieren / 2. Zyklus
- Haut und Lungen / 3. Zyklus

Dein Start in den Detox Lifestyle

Beobachten und weglassen

Du startest Dein Hormon-Reset-Lifestyle Coaching in allen Bereichen mit einer Vorbereitungsphase, so auch hier.

Für nachhaltige Verbesserungen ist es entscheidend, zu verstehen, was Du aktuell tust, was Du verändern kannst und warum Du das solltest.

Nutz diese Zeit, um Dich einzulesen und zusätzliche Infos zu sammeln.

Schon in Deiner Vorbereitungsphase kannst Du beobachten, wann Dein Körper Schadstoffen ausgesetzt ist.

- Was kommt über Nahrung und Atmung in Deinen Körper?
- Was kommt über die Haut in Deinen Körper?

Nehme nicht nur Deinen Körper und den engen Bereich um Dich herum, sondern auch die Räume wahr, in denen Du Dich regelmäßig aufhältst. Neben Schimmelpilzen umgeben Dich möglicherweise Wandfarben, Textilien, Klebstoffe, Raumdüfte und Lacke mit hoher Toxin Belastung, die über die Haut und die Atmung aufgenommen werden. Sie enthalten hormonelle Disruptoren und beeinflussen so Deinen Hormonhaushalt. Sie sollten Deine Aufmerksamkeit wecken.

Informiere Dich und suche schonmal nach Alternativen.

Scanne Deine Produkte, auf schädliche Inhaltsstoffe, schaffe Fakten für Dich und schaffe Abhilfe, wo es Dir möglich ist.

Du kannst nicht alles vermeiden, aber sehr vieles. In den "ersten To do's" habe ich Dir eine App empfohlen um Deine Produkte zu checken, es gibt jedoch auch andere hilfreiche und kostenlose Apps dafür.

In den kommenden Zyklus-Phasen geht es darum, wie Du stärker wirst. Gemeint ist Widerstandsfähiger gegen unkontrollierbare Einflüsse von außen.