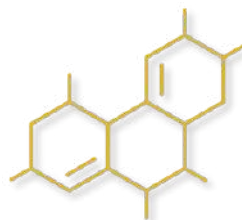




AWAKENYOURSELFNOW  
BODY MIND SOUL

# Wichtige Nährstoffe

**BEI SCHILDDRÜSEN-  
UNTERFUNKTION** 🦋



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

[www.awakenyourselfnow.de](http://www.awakenyourselfnow.de)



*Hi, ich bin Daniela*

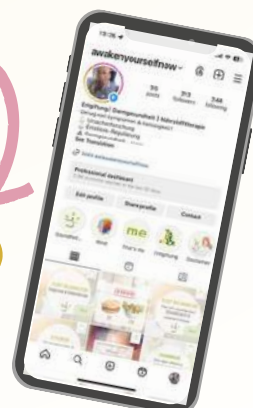
Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin und ich weiß nicht nur aus der Theorie, wie sich Belastung anfühlt. Ich habe es selbst erlebt. Heute begleite ich Menschen, die ihre Schilddrüsen- oder Darmprobleme natürlich lösen wollen.

- seit 2020 auf gesundheitlicher Mission
- Zert. **Holistischer Gesundheitscoach** (AKN)
- **Darmimmun- und Entgiftungstherapeut**
- Zertif. Emotionscoach (Emtrace)
- Fachausbildungen: **Entgiftung, Nährstofftherapie und Darmgesundheit**
- **Mehr als 100 Stunden Fachausbildungen** von diversen Laboren, Ärzten und Heilpraktikern
- **Netzwerk: von 3.600 Ärzten, Heilpraktikern, Therapeuten, Coaches diverser Fachrichtungen** und gesundheitsinteressierten Menschen mit über **26.000 Kundenerfahrungen**

KOMM IN MEINE GESUNDHEITS-COMMUNITY  
AUF INSTAGRAM! DORT ERWARTET DICH  
INSPIRIERENDE GESUNDHEITS-TIPPS.  
ICH FREU MICH AUF DICH!



@awakenyourselfnow



Hey,

herzlich willkommen und schön, dass du dir meinen Guide heruntergeladen hast 🧡

Wenn du diesen Guide in den Händen hältst, dann bist du vermutlich müde, erschöpft, hast mit Gewichtsschwankungen, Haarausfall oder Konzentrationsproblemen zu kämpfen- und das, obwohl du dich eigentlich gesund ernährst. Vielleicht wurde bei dir sogar eine Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto festgestellt - und trotzdem fühlst du dich nicht wie du selbst. Ich weiß genau, wie sich das anfühlt. Genau deshalb habe ich diesen Guide für dich geschrieben.

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! 💖



# 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 was wichtig für deine Schilddrüsengesundheit sind.

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



# DAS PROBLEM?

## FOKUS AUF SYMPTOME





# KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

## TYPISCHE SYMPTOME B. SD-UNTERFUNKTION



**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.

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 (Hashimoto) 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.

**Mein 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, Innereien, Sonnenblumenkerne, Steinpilze und Haferflocken

**Mein 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.



# 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, Hirse, Schalentiere, Hülsenfrüchte und Nüsse

#### 🔴 ZIELWERT:

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



# DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

## EISEN - SAUERSTOFF & 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, Innereien, Geflügel, Fisch, Bohnen und Spinat

**Mein Tipp:** Besonders bei Hashimoto-Betroffenen treten Eisenmangel in bis zu 80% der Fälle auf! Lass daher bitte dringend den Ferritin-Wert 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, Lachs und Milchprodukte

**Mein 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

**Mein 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 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):

Eigelb, Leber, Karotten, Süßkartoffeln und Spinat

### Natürliche Quellen Vitamin E (Beispiele):

Sonnenblumenkerne, Mandeln, Olivenöl, Spinat und Avocados

**Mein 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.

# DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE:

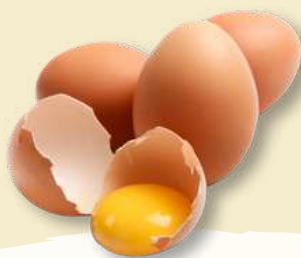
## VITAMIN B12 - ENERGIE & NERVENSYSTEM

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

**Mein 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.

# 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 Stoffwechselgesundheit, 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.

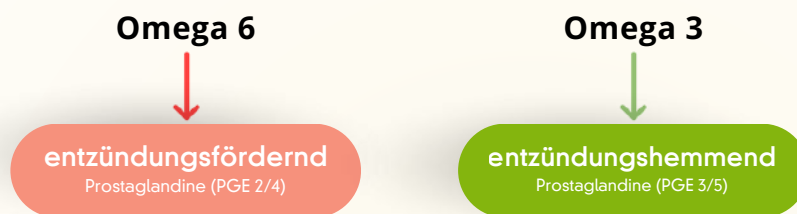


# OMEGA-3 IST EIN GRUNDPFEILER - OHNE KOMMT NICHTS IN DEN ZELLEN AN!

Omega-3 Fettsäuren gehören zu den essentiellen 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 **14:1 bis 20:1**.

## 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



## 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 NÄHRSTOFFEN 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**



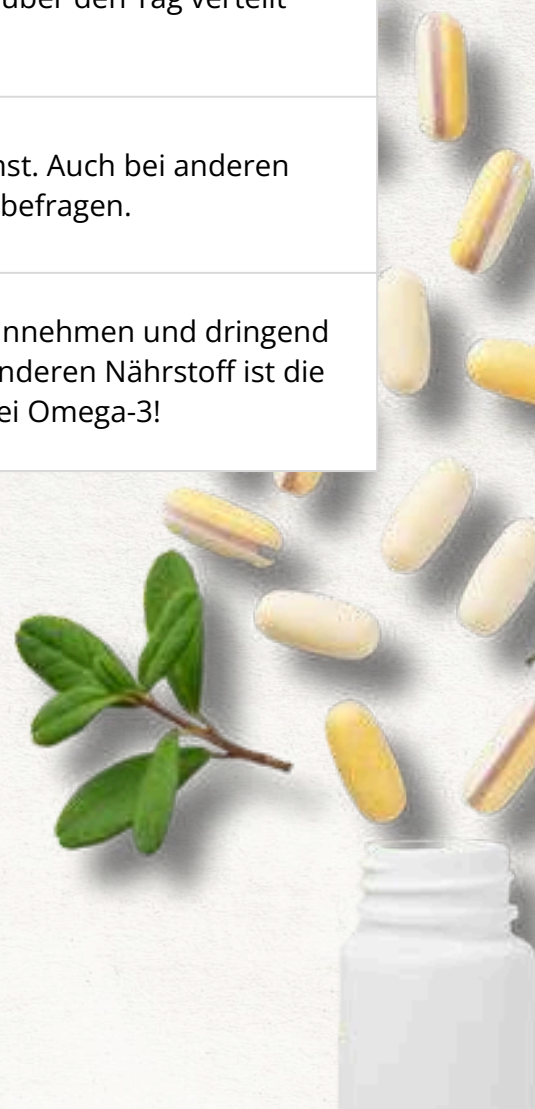
# WICHTIGE HINWEISE, ZUR EINNAHME VON NÄHRSTOFFEN ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG:

<b>Jod</b>	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.
<b>Selen</b>	Möglichst als Natriumselenit einnehmen. In Kombination mit Zink kann vereinzelt Unwohlsein auftreten. In diesen seltenen Fällen einfach zeitlich versetzt einnehmen.
<b>Zink</b>	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.
<b>Eisen</b>	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.
<b>L-Tyrosin</b>	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.
<b>Vitamin D</b>	Bitte immer in mit den Kofaktoren Magnesium, K2, Vitamin A und Bor einnehmen und alle 6 Monate nachmessen lassen.



<b>Vitamin A+E</b>	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.
<b>Vitamin B12</b>	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.
<b>Magnesium</b>	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.
<b>Coenzym Q10</b>	Nicht einnehmen, wenn du Insulin einnimmst. Auch bei anderen Medikamenteneinnahmen vorher den Arzt befragen.
<b>Omega-3</b>	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!





# MEIN TOP 5 NÄHRSTOFFPRÄPARATE

...die ich selbst täglich verwende und sehr erfolgreich im Coaching einsetze.



## Stoffwechsel und Entgiftung optimieren, Eiweißversorgung unterstützen

Unterstütze und sicherer deine Proteinversorgung ohne deinen Darm zu belasten.



## 4 in 1 Power (Vitamin D,K,A und E)

Hochwertiger Komplex mit allen fettlöslichen Vitaminen . Perfekt zu dosieren und gleich 4 wichtige Unterstützer für Immunsystem, Stoffwechsel und gegen freie Radikale.



## Entzündungen reduzieren

Das meiner Meinung nach beste Omega-3-Produkt am Markt. Kein anderes Omega-3-Produkt hat diese fantastischen Ergebnisse bei mir und in meinen Coachings erzielt.



## Stoffwechsel, Nerven und Entgiftung

Das Basic-Supplement überhaupt. Beeinflusst nahezu alles in unserem Körper und sorgt für starke Nerven und Stoffwechsel.



## Produktion & Umwandlung Schilddrüsenhormone

Alles enthalten, was die Schilddrüse zur Produktion und Aktivierung der Schilddrüse benötigt.

# DARUM IST DIE DARMGESUNDHEIT SO WICHTIG!

## DIE GRUNDLAGE FÜR EINE OPTIMALE NÄHRSTOFFVERSORGUNG: EIN GESUNDER DARM

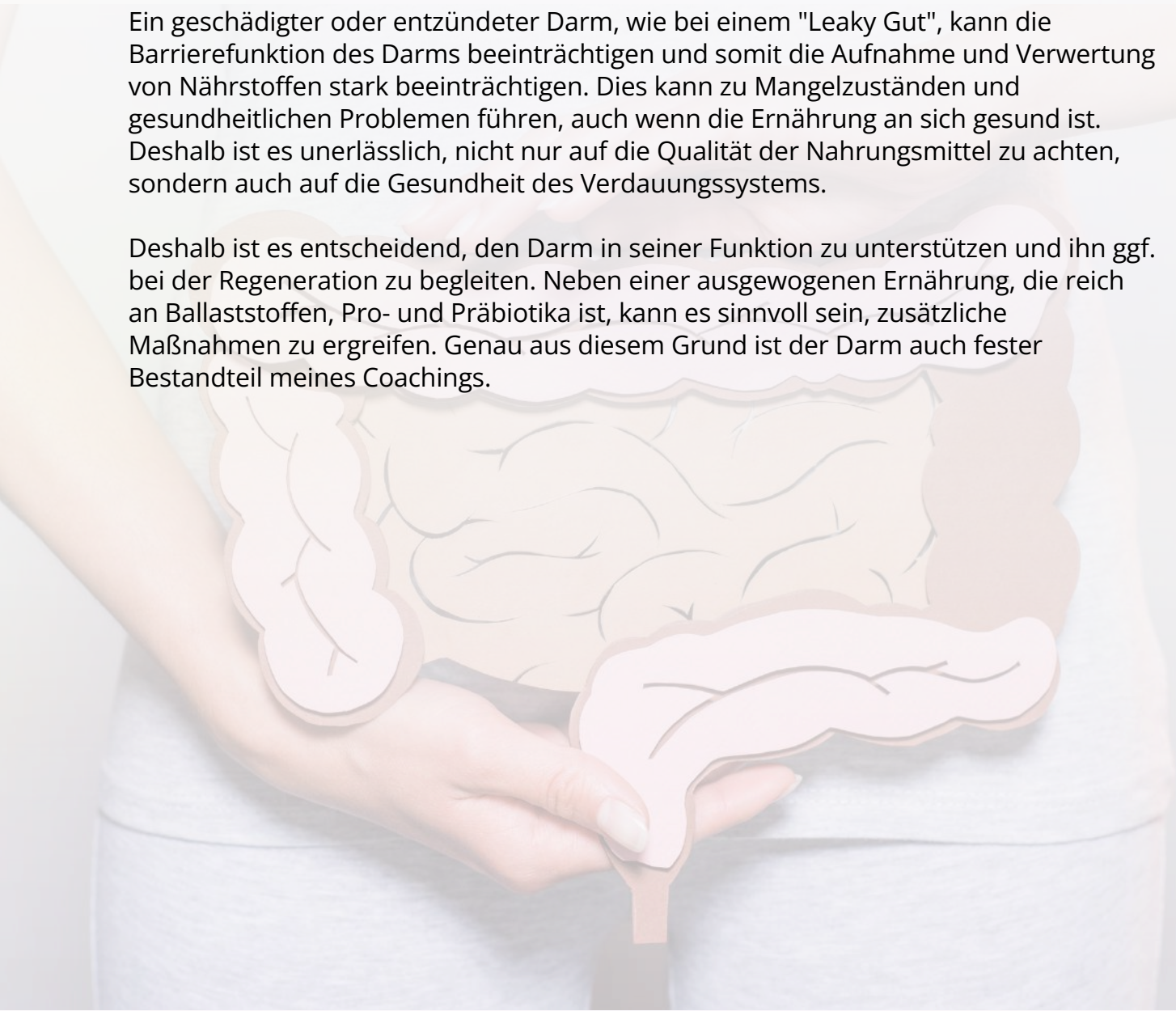
Die Basis für eine effektive Nährstoffversorgung beginnt bei der Verdauung. Was nützt es, wenn du dich gesund ernährst und wertvolle Nährstoffe zu dir nimmst, wenn diese nicht effizient aufgenommen und im Körper verwertet werden können?

***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.*





## KUNDINNEN FEEDBACK



*„Ich war mit meinen Kräften so am Ende, dass ich gar nicht mehr gemerkt habe, wie schlecht es mir tatsächlich ging. Körperlich, mental und emotional war ich einfach nur erschöpft. Innerhalb von nur 8 Wochen habe ich eine Veränderung erlebt, die ich mir vorher nicht vorstellen konnte. Mein Energielevel ist von einer Schulnote „ausreichend“ auf „Gut“ gestiegen. THE CORE hat mir meine Lebensfreude und meine Selbstwirksamkeit zurückgegeben. Für mich war es nicht nur ein Coaching, sondern ein Wendepunkt – jeden Cent wert!“*



*"Als ich bei THE CORE gestartet bin, fühlte ich mich körperlich wie 80 – mental ausgelaugt und emotional eine Achterbahnfahrt. Schon nach kurzer Zeit hat sich mein Bewusstsein für meinen Körper komplett verändert. Ich achte heute viel mehr auf mich – besonders beim Essen. Heute fühle ich mich wie ein anderer Mensch. Ich kann THE CORE von Herzen empfehlen – nicht nur, weil ich selbst so viel daraus mitgenommen habe, sondern weil ich mir wünsche, dass viele weitere Frauen diese Erfahrung machen. Für mich war THE CORE weit mehr als nur ein Gesundheitsprogramm – es war eine Reise zurück zu mir selbst. Danke, dass es dich gibt, Dani!"*



*„In den drei intensiven Monaten Coaching haben wir nicht nur Tests gemacht und einen individuellen Gesundheitsplan erarbeitet, sondern diesen auch laufend an meine Situation angepasst. Dank deiner Unterstützung habe ich nicht nur gesundheitliche Fortschritte gemacht – weniger Beschwerden, mehr Energie, mehr Lebensmut – sondern auch meine Denkweise verändert. Du hast mir viele Denkanstöße gegeben, die weit über die reine Medizin hinausgehen. Ich habe Dinge in meinem Leben neu bewertet, alte Muster hinterfragt und neue Perspektiven gewonnen.“*



## EIN PAAR WORTE ZU MIR & MEINER ARBEIT



**Mein Name ist Daniela Ptak**  
und ich bin zertifiz. und ganzheitliche  
Gesundheitsberaterin mit Zusatz-  
Fachausbildung als Entgiftungs- und  
Darmimmuntherapeutin, sowie diversen  
Fachausbildungen wie z.B. Schilddrüse,  
Hormonbalance und Emotionscoaching.

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 dich dabei zu begleiten,  
deine volle Kraft und Energie  
zurückzuerlangen.

### WAS MACHT MICH UND MEINE ARBEIT BESONDERS?

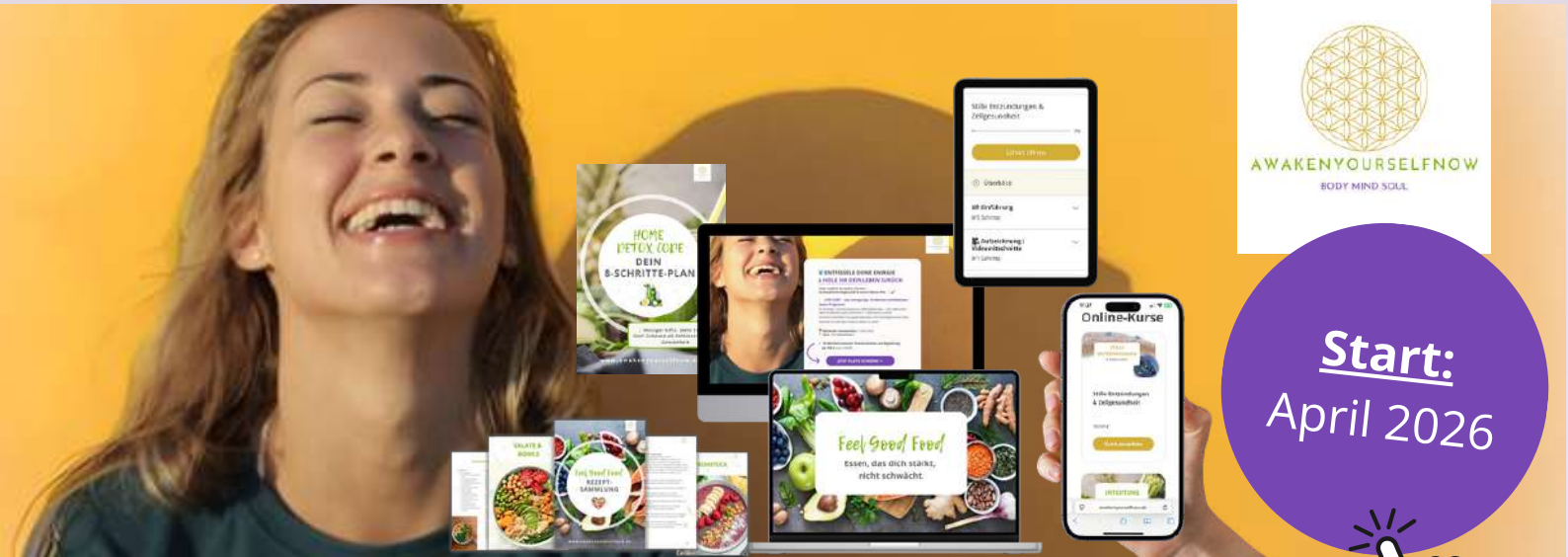
Mein Ansatz ist ganzheitlich, ineinandergreifend und hochgradig individuell – ein  
Konzept, das so in Deutschland einzigartig ist. Ich setze ausschließlich auf erprobte,  
erstklassige Produkte und Dienstleister, die sorgfältig ausgewählt wurden.

Und weil ich weiß, dass komplexe Gesundheitsfragen manchmal mehr brauchen als  
nur eine Einzelmeinung, arbeite ich im Hintergrund mit einem starken  
Expertennetzwerk zusammen.

**Dazu gehören Ärzte, Heilpraktiker, Coaches und Therapeuten aus ganz  
unterschiedlichen Fachrichtungen** – darunter unter anderem **Dr. Freese** und **Dr.  
Thomas Peter.**

Wir tauschen uns regelmäßig aus, beraten uns gegenseitig zu herausfordernden  
Fällen und entwickeln gemeinsam neue Perspektiven. Ich kann auf ein Feld an  
Spezialwissen zurückgreifen – damit du die beste Unterstützung bekommst, die du  
verdienst.





## Gruppen-Programm + 1:1 Coaching

### Ständig müde trotz L-Thyroxin?

Blähbauch, PMS, Stimmungsschwankungen – und keiner findet was? Dann ist es Zeit, dein System ganzheitlich zu verstehen und umzuprogrammieren.

### 💡 **THE CORE – das einzigartige 10-Wochen-Schilddrüsen-Power-Programm**

für Energie, Hormonbalance & Wohlbefinden – mit exklusiven Laboranalysen & persönlicher 1:1 Betreuung sowie transformierenden Gruppenabenden mit Gleichgesinnten! Die Anmeldung öffnet für kurze Zeit und nur zweimal im Jahr.

### 🔍 **Für dich, wenn du:**

- energetisch „leer“ bist und endlich verstehen willst, warum
- Hashimoto, Schilddrüsenunterfunktion, Zyklus- oder Verdauungsprobleme hast
- dich oft verloren im Gesundheitsdschungel fühlst


### ✨ **Du bekommst:**

- 4 x Diagnostik: Haarmineralanalyse, Blutwerte, Darm, Zellgesundheit
- 1:1 Startberatung & Begleitung
- 11 Gruppenabende für tiefe Transformation
- Zugang zur Lernplattform + Bonus +Community

 17 Nächster Start: April 2026

 Max. 15 Teilnehmerinnen

 Preis: 1.499€

 Gesamtwert: über 3.068€ inkl. Diagnostik & Coaching



Basic:  
349€  
Premium:  
499€



## AWAKEN YOUR HEALTH CHECK-UP

### „DU FÜHLST DICH STÄNDIG ERSCHÖPFT - ABER DEIN ARZT SAGT, DEINE WERTE SIND OKAY?“

#### *Dann ist es Zeit, tiefer zu schauen:*

Mit dem **AWAKEN YOUR HEALTH** Check-up bekommst du Antworten, die dein normales Blutbild nicht liefert.

- ✓ **Zwei Pakete:** Basic (349€) oder Premium (499€)
- 🔬 **Fundierte Diagnostik** mit breitem Spektrum
- 🚫 **Klare Handlungsempfehlungen** für deinen Weg zurück in die Energie

**Weil du mehr verdienst, als ein “Alles okay” vom Arzt.**

#### **Du entscheidest, wie tief du einsteigen möchtest:**

- **Die Basic-Paket zeigt dir:** Funktion von Leber, Niere, Darm, Schilddrüse, Nebenniere, Stoffwechsel und Blutzuckerregulation, 22 Mineralien & Spurenelementen, umfangreichen Blick auf Zellgesundheit, Omega 6:3 Balance, Omega-3 Index)
- **Das Premium-Paket:** wie Basic + **Mikrobiom**, die **Darmbarriere**, **stille Entzündungen** und **Verdauungsleistungen**, Hinweise für **Nahrungsmittelunverträglichkeit, Leaky-Gut-Syndrom** )



**39€**

## E-BOOK "Feel Good Food Rezeptsammlung"



### ÜBER 100 ANTIENTZÜNDLICHE REZEPTE

**Dieses eBook ist für dich, wenn du:**

- unter Hashimoto, Schilddrüsenunterfunktion oder Darmprobelmen leidest
- dich oft müde, erschöpft, aufgebläht oder „neben dir“ fühlst
- und dir endlich wieder mehr Energie, Wohlbefinden und Genuss am Essen wünschst

Hier findest du knapp **100 unkomplizierte Rezepte**, die speziell darauf ausgelegt sind, deinen Körper zu nähren und gleichzeitig zu entlasten.

🥗 **Antiientzündliche Gerichte**, die deinem Körper helfen, zur Ruhe zu kommen.

🥗 **Gluten- und zuckerfrei**, um mögliche Trigger zu vermeiden.

🥗 **Nährstoffreiche Superfoods**, die deine Zellen mit Energie und Vitalität versorgen.

🥗 **Ausgewogene Mahlzeiten**, die deinen Blutzucker stabil halten und Heißhungerattacken verhindern.

🥗 **Saubere, biologische Zutaten**, die deinem Darm und deiner Schilddrüse guttun und deinen Stoffwechsel unterstützen.

- ✓ schnell & lecker zubereitet
- ✓ absolut gelingsicher
- ✓ glutenfrei, zuckerfrei, schilddrüsenfreundlich, darmfreundlich & frei von unnötigen Zusätzen
- ✓ alltags- und familientauglich

# Impressum

© Awakenyourselfnow 2025

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Kontakt: [awakenyourselfnow@gmx.de](mailto:awakenyourselfnow@gmx.de)

Haftungsausschluss.

Der Inhalt dieses eBooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt.

Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Workbooks repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Workbook beschriebenen Ziele. Die Informationen und Anregungen sind als allgemeine Information anzusehen und ersetzen niemals die individuelle Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder eine Ärztin. Die Informationen dienen nicht dazu, eine Selbstdiagnose zu stellen oder als einzige Therapiebehandlung.

Weitere Informationen über die Autorin:

Daniela Ptak

[www.awakenyourselfnow.de](http://www.awakenyourselfnow.de)




Instagram: @awakenyourselfnow





## BUCHE DIR KOSTENLOS EIN BERATUNGSGESPRÄCH



-  awakenyourselfnow
-  [www.awakenyourselfnow.de](http://www.awakenyourselfnow.de)
-  [info@awakenyourselfnow.de](mailto:info@awakenyourselfnow.de)



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

