

*Heidi Hössinger*

# MIKRO NÄHRSTOFF GUIDE



Gesünder leben bedeutet besser leben.

Bringe deinen Mikronährstoff- und Hormonhaushalt auf Vordermann, ich helfe dir dabei!

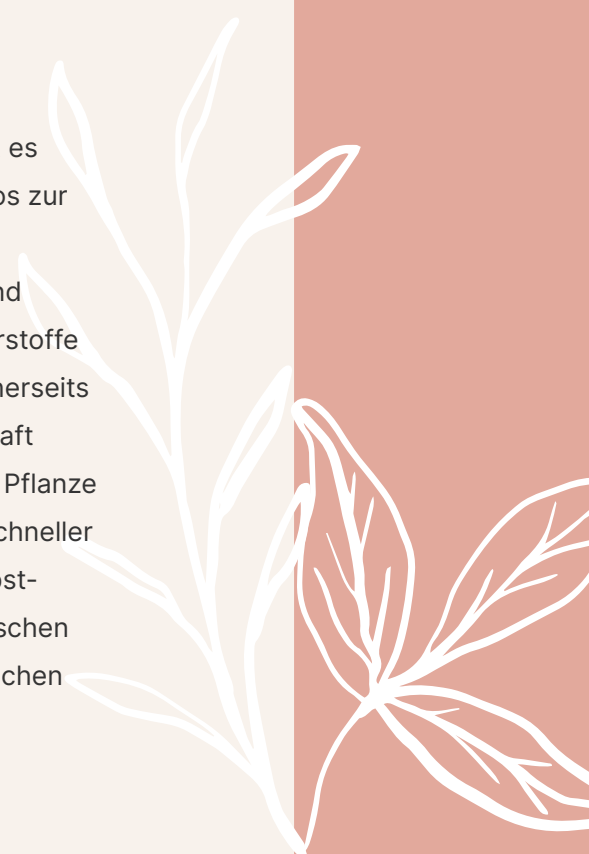
“

## Vorwort

**V**ielen Dank für dein Interesse am Mikronährstoffguide speziell für Frauengesundheit.

Als ausgebildeter Mikronährstoffcoach ist es mir eine Freude, dir diesen Guide kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Oft ist es leider so, dass wir trotz guter und gesunder Ernährung nicht genügend Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen. Das liegt einerseits daran, dass die Böden in der Landwirtschaft nicht mehr die notwendigen Stoffe an die Pflanze abgeben und auch aufgrund des immer schneller voranschreitenden Klimawandels viele Obst- und Gemüsesorten nicht mehr die klimatischen Voraussetzungen haben, die es aber brauchen würde.



# Böden im Burnout!



**D**u hast sicher schon mal Tomaten gegessen, die eigentlich nur wässrig und so rein gar nicht nach Tomate geschmeckt haben, obwohl sie sich im Laden vollreif und in roter Prachtfarbe präsentiert haben. Dazu werden viele Saaten schon in der Anzucht so verändert, dass sie zwar ertragreich und oft auch gegen Schädlinge besser geschützt sind, aber der Geschmack und auch der Nährstoffgehalt lässt zu wünschen übrig. Wenn du die Möglichkeit hast, selber im Garten dein Gemüse und Kräuter anzubauen, dann schau darauf, dass du bei der Samenauswahl möglichst „alte“ Sorten bevorzugst, weil diese einen wesentlich besseren Geschmack haben und auch oftmals nährstoffreicher sind.

Um trotzdem auf die nötige Nährstoffmenge täglich zu kommen, bieten sich neben ausgewogener Ernährung hochwertige Nahrungsergänzungsmittel an. Am Besten lässt du deine Mikronährstoffe mittels einer Blutabnahme testen, um festzustellen, ob du überhaupt Mängel hast. Achte dabei darauf, dass du bei der Blutabnahme eine Vollblutanalyse erhältst. Im Blutserum sind die Werte nicht sehr aussagekräftig und mit dem Ergebnis kannst

du dann gezielt deine Defizite auffüllen.

Achte bei Nahrungsergänzungen bitte ganz genau auf deren Zusammensetzung und Inhaltsstoffe. Oftmals sind sogar Mittel aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt mit unnötigen Füllstoffen, Rieselhilfen oder gar Farb- und Konservierungsstoffe versetzt.

Mikronährstoffe dem Körper zuführen

# Den Körper optimal unterstützen

## Das kleine 1×1 der Mikronährstoffe

**W**irklich reine und hochqualitative Nahrungsergänzungsmittel bestehen wirklich nur aus dem Wirkstoff und kommen ohne jegliche Zusatzstoffe aus. Hier stelle ich dir nun einige Nahrungsergänzungsmittel vor, die gerade für Frauen sehr wichtig sind. Ich arbeite schon länger mit diesen Firmen zusammen und verwende sie auch selbst. Ich kann sie mit allerbestem Gewissen empfehlen. Ich verlinke dir unter dem jeweiligen Mikronährstoff das Produkt, welches du dann bequem zu dir nach Hause bestellen kannst.



**Bei deiner  
Erstbestellung  
erhältst du mit dem**

**Code **AD0517699****

**€ 25,- Rabatt bei**

**BIOGENA und mit dem**

**Code **AT575** erhältst**

**du 15% Rabatt auf**

**deine Erstbestellung**

**bei NORSAN**

%

Disclaimer: Ich bin keine Ärztin oder Wissenschaftlerin und es handelt sich hier nicht um medizinische Ratschläge oder Heilversprechen, sondern ausschließlich um persönliche Weiterempfehlungen. Die Einnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine Konsultation bei einem Arzt.



# Das kleine 1x1 der Mikronährstoffe

## B-Vitamine

sie spielen eine große Rolle im Energiehaushalt, bei der Stressbewältigung, unterstützen das Nerven- und Immunsystem, erhöhter Bedarf bei Stress

Produktempfehlung: aktiver Vitamin B-Komplex mit allen B-Vitaminen

ZUM  
PRODUKT

## Vitamin C

guter Zellschutz, unterstützt das Immunsystem, verbessert Eisenaufnahme und kann Progesteronspiegel unterstützen und optimieren, regt Kollagenbildung an und festigt somit Haut und Bindegewebe

Produktempfehlung: besonders magenfreundlicher Vitamin C-Komplex für eine gute Aufnahme

ZUM  
PRODUKT

## Magnesium

unterstützt das Nervensystem, fördert guten Schlaf und Entspannung, hilft dem Vitamin D als Co-Faktor für die Umwandlung, erhöhter Bedarf bei Stress, Magnesium ist der Power-Mineralstoff!

Produktempfehlung: Magnesium Siebensalz – mit sieben Magnesium Verbindungen – ideal abgestimmt für optimale Aufnahme

ZUM  
PRODUKT

## Omega 3

reduziert Entzündungen, verbessert die Stimmung und psychisches Wohlbefinden, unterstützt eine gesunde Schwangerschaft, verbessert Qualität der Eizellen, unterstützt Haut und Haare, kann sich günstig bei PCOS auswirken, optimiert Insulinsensitivität

Produktempfehlung: hochwertiges und schadstoffgereinigtes Fischöl aus nachhaltigem Wildfang  
ODER: vegane Alternative aus Algen

ZUM  
PRODUKT  
(TIERISCH)

ZUM  
PRODUKT  
(VEGAN)

## Vitamin D3

positive Wirkung auf Knochen und Zähne, reguliert Zyklus, sorgt für gute Stimmung, hilft der Funktion der Eierstöcke und ist an der Produktion von Östrogen beteiligt, unterstützt das Immunsystem

Produktempfehlung: Vitamin D Tropfen in praktischer Kombi mit K2

ZUM  
PRODUKT

## Zink

aktiviert und reguliert das gesamte Hormonsystem, ist zuständig für optimale Stimmung, hat positiven Einfluss auf Haut und Haare, unterstützt das Immunsystem, erste Hilfe bei Erkältungen!

Produktempfehlung: DreiSalzZink – mit 3 gut verträglichen Zinkverbindungen

ZUM  
PRODUKT

# Das kleine 1x1 der Mikronährstoffe

Nährstoffmängel sind sehr individuell zu betrachten und oftmals gibt es nur bei bestimmten Nährstoffen einen Mangel, der sich jedoch gut ausgleichen lässt, aber nicht immer nötig ist, sofern deine Speicher gut aufgefüllt sind.



**Eisen:** verringert Müdigkeit, sorgt für guten Sauerstofftransport im Blut, hilft der Energiegewinnung und dem Immunsystem  
Produktempfehlung: gut verträgliches und rein pflanzliches Eisen kombiniert mit Vitamin C

Zu meiner Empfehlung

**Jod:** nicht nur für die Schilddrüse wichtig, sondern auch für die Brustgesundheit, kann Zyklusstörungen regulieren und PMS verringern, zuständig für Energiestoffwechsel  
Empfehlung: bio-zertifiziertes Phyto-Jod aus der Braunalge (Kelp) für optimale Aufnahme

Zu meiner Empfehlung

**Selen:** wichtiges Antioxidans, beteiligt am Schilddrüsen-Stoffwechsel, unterstützt das Immunsystem, Schutzwirkung auf Leber bei Entgiftung, verbessert die Spermienbeweglichkeit bei Männern (hilfreich bei Kinderwunsch)  
Empfehlung: schnell aufnehmbares Natriumselenit

Zu meiner Empfehlung

Ebenso ist **Stress** ein wichtiger Punkt demzufolge Nährstoffe schneller verbraucht und ungenügend über die Nahrung wieder zugeführt werden. Durch Stress entleeren sich die Speicher auch schneller und die Folgen daraus sind vielfältig. Self-Care ist ein dabei ein Faktor, diese Herausforderung entsprechend meistern zu können. Hier bietet sich ein perfektes Trio an: **Personal Care Trio mit NADH, Q10 und Ashwaganda**. **NADH** wirkt antioxidativ, erhöht Energie in den Zellen, stärkt das Immunsystem, verbessert Durchblutung und lindert Schmerzen. **Q10** ist der optimale Energielieferant, wirkt antioxidativ und schützt die Zellen vor oxidativem Stress, Ubiquinol ist die natürliche und aktive Form von Q10. **Ashwaganda** verleiht innere Ruhe und Gelassenheit, steigert Energie, wirkt antioxidativ und stärkt das Immunsystem.

Zu meiner Empfehlung

Zu meiner Empfehlung

## Was sind kritische Nährstoffe?

Bei Mangelernährung oder bewussten Verzicht auf bestimmte Lebensmittel (z.B. Veganismus) kann sich ein Mangel an wichtigen Nährstoffen relativ bald zeigen, da notwendige Nährstoffe oft in viel geringerer Menge zugeführt werden, als empfohlen wird. Ebenso ist wichtig, die **tägliche Eiweißmenge** in gut verfügbarer Form zuzuführen, da Proteine einen großen Anteil an der Hormonbildung haben.

Achte besonders auf ausreichende Zufuhr von Eisen, Jod, Vitamin D, Zink, Omega3 und Vitamin B12.

Eine hochwertige Proteinquelle aus pflanzlichem Erbsenprotein findest du hier: Protein CS 156/18 – ein Eiweißkonzentrat, mit besonders hochwertigem Protein und vollem Vitamin- und Mineralstoffspektrum.

Zu meiner Empfehlung

**Meine Empfehlung:** Die Produkte sollten mindestens 3 Monate angewendet werden und die Einnahmeempfehlung erfolgt laut Produkthersteller.

# Fühl dich wieder gut und vollkommen in Balance!



**W**enn du deine Hormone optimieren möchtest, dann bist du schon mal gut aufgestellt, wenn du – wie gerade empfohlen – deinen Körper mit den optimalen Vitalstoffen versorgst. Jedoch spielen noch einige andere Faktoren dabei mit, dass du dich wieder gut und vollkommen ausgeglichen fühlst.

In meinem 8 Stufen Programm erkläre ich dir Schritt für Schritt wie du deine Hormone in Balance bringst. Du erhältst wertvolle Tipps und Ratschläge über Ernährung, Entgiftung, Bewegung usw.! Das ganze so alltagstauglich

wie möglich und das Beste daran: ohne Zeitdruck! Du kannst das Programm jederzeit starten und kannst nach deinem eigenen Empfinden das Tempo bestimmen. Es gibt auch den Vorteil, dass du zu keiner Zeit bei Live-Vorträgen anwesend sein musst. Du hast aber selbstverständlich die Möglichkeit, mir jederzeit deine Fragen per Mail zu schicken, solltest du eine Antwort nicht bereits im umfangreichen Q&A Protokoll gefunden haben. Aus Erfahrung weiß ich, dass oftmals sehr idente Fragen an mich gerichtet werden und ich habe deshalb eine umfangreiche

Fragen/Antwort Liste erstellt.

Wenn du dich jetzt fragst, ob deine Beschwerden bzw. Symptome überhaupt etwas mit den Hormonen zu tun haben, so schau dir auch gleich die folgenden Checklisten an. Wenn du dich darin wieder erkennst, ist es sehr naheliegend, dass deine Hormone mehr Aufmerksamkeit benötigen.

**Lass uns starten:**



# Meine Checkliste für deinen Hormonhaushalt!



Checkliste selbst ausfüllen -  
digital oder ausgedruckt



Zusammenhänge von  
Symptomen erkennen



Zielgerecht Lösungen für  
optimale Ergebnisse



Mehr Energie und Leistung in  
deinem Alltag



Meine Checkliste für: \_\_\_\_\_

# Cortisolmangel

Du fühlst dich schwach, erschöpft und oftmals tagsüber müde?

Dein Blutdruck ist eher niedrig?

Du hast starkes Verlangen nach Salzigem wie z.B. Knabbergebäck?

Deine Stressresistenz ist verringert?

Du fühlst dich unruhig, nervös oder gereizt?

Du neigst zu depressiver Verstimmung?

# Progesteronmangel

Du hast viel Stress – beruflich, privat oder sogar beides?

Dein Zyklus ist meistens verkürzt?

Du hast immer wieder Zwischenblutungen?

Deine Brüste sind schmerzempfindlich und schwer?

Du bemerkst Wasseransammlungen im Gesicht oder den Beinen?

Du hast Stimmungsschwankungen und bist gereizt?

Du hast Angstzustände?

Dein Schlaf ist nicht erholsam?



Meine Checkliste für: \_\_\_\_\_

# Östrogenmangel

Du hast Hitzewallungen oder Schweißausbrüche?

Du schläfst schlecht?

Du leidest unter Schwindelanfällen?

Du hast depressive Verstimmung?

Du bemerkst ungewollte Gewichtszunahme?

Du spürst verstärkt Herzklopfen?

Deine Haut ist trocken?

Du hast eher unregelmäßige Zyklen?

Du hast unerfüllten Kinderwunsch?

# Testosteronmangel

Dein Körperfettanteil ist erhöht?

Du hast Hitzewallungen?

Du fühlst dich erschöpft und gereizt?

Du bemerkst einen Muskelabbau?

Dein Blutdruck ist oft erhöht?

Deine Libido ist gering oder nicht vorhanden?

Dein Schlaf ist schlecht?



Meine Checkliste für: \_\_\_\_\_

# Testosteronüberschuss

Du kämpfst mit PCOS? (Polyzystisches Ovarialsyndrom)

Du hast eine Insulinresistenz?

Du hast starke Beinbehaarung oder einen "Damenbart"?

Deine Haut ist unrein mit Pickelbildung?

Deine Haare fallen aus?

Du wirst einfach nicht schwanger?

# Schilddrüsenunterfunktion

Du hast dünnes Haar oder Haarverlust?

Du frierst häufig in Händen und Füßen?

Du leidest an Verstopfung?

Deine Menstruation ist oft sehr stark?

Du fühlst dich oftmals müde und erschöpft?

Du hast Zyklusstörungen?

Deine Herzfrequenz ist eher langsam?

Du nimmst zu, obwohl du wie gewohnt isst?

Du neigst zu depressiver Verstimmung?



Meine Checkliste für: \_\_\_\_\_

# Östrogendominanz

Du leidest unter PMS?

Du hast Wasseransammlungen?

Deine Periode ist eher schmerzhaft?

Du hast eine eher lange und starke Menstruation?

Deine Libido ist quasi nicht mehr vorhanden?

Du hast immer wieder Zysten oder auch Myome?

Deine Schleimhäute sind eher trocken?

Dein Schlaf ist schlecht?

Du neigst zu Kopfweg/Migräne?

Du fragst dich, warum bei dir der Kinderwunsch nicht klappt?

Du hast Stimmungsschwankungen und fühlst dich oft depressiv?

Du verhütet mit hormonell wirksamen Mitteln (Pille)?

## Zusammenfassung

Treffen hier schon ein paar Punkte auf dich zu?

**Schon 2-3 Fragen** die du mit JA beantworten kannst, können ein Hinweis auf eine hormonelle Dysbalance sein.

Gemeinsam gehen wir der Sache auf den Grund - melde dich gerne bei mir!



Heidi Hössinger - Ausgebildeter Mikronährstoffcoach

# Gemeinsam bringen wir deinen Hormonhaushalt wieder auf Vordermann!

Wie du vielleicht bemerkt hast, sind die Symptome sehr vielfältig und betreffen nicht immer nur ein Hormon. Vielmehr ist das hormonelle Zusammenspiel wie ein Orchester, alles gemeinsam ergibt ein reibungsloses Konzert!

Fällt aber ein Spieler aus, kommt es zu Unstimmigkeiten und das Konzert ist nicht mehr in Harmonie!

Darum habe ich das 8 Schritte Programm entwickelt, um dir zu helfen, wieder in deine volle Energie zu kommen und deine Hormone wieder in Balance zu bringen. Für nähere Informationen besuche meine Website [www.heidi-hoessinger.at](http://www.heidi-hoessinger.at) oder klicke auf den folgenden Button.



**Ich freue mich auf dich!**