



## LET'S TALK ABOUT HORMONE

Das umfangreiche eBook für Jung und Alt zum weiblichen Zyklus,  
hormonellen Veränderungen und Begleiterscheinungen



# IMPRESSUM

Originalausgabe

1. Auflage 2021

[www.69-days.shop/all-in-female-balance](http://www.69-days.shop/all-in-female-balance)

© 2021

by Marie Maass & Alexander Maass Personal Training

Borkener Weg 32

13507 Berlin

E-Mail: [team@69-days.de](mailto:team@69-days.de)

Idee & Konzept:

Marie Maass & Alexander Maass Personal Training



# HAFTUNGSAUSSCHLUSS & URHEBERRECHTSSCHUTZ

Dieses eBook wurde nach bestem Wissen und in größter Sorgfalt von der Autorin mit der Unterstützung Dritter verfasst. Die Angaben und Empfehlungen erfolgen ohne jegliche Garantie der Autorin. Die Autorin sowie die vertreibende Stelle und sonstige Verantwortliche dieses eBooks übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus der Anwendung der in diesem eBook erteilten Ratschläge. Sie übernehmen auch keine Gewährleistung oder Verantwortung, ob ausdrücklich oder stillschweigend, für die Richtigkeit oder Vollständigkeit, Aktualität oder Nützlichkeit der dargestellten Meinungen, Ratschläge, Leistungen oder anderer Informationen, die in diesem eBook enthalten sind oder auf die verwiesen wird. Es handelt sich bei diesem eBook um eine übersichtliche Informationsbroschüre mit dem Schwerpunkt auf den weiblichen Zyklus und weibliche Hormone sowie einer Reihe von Tipps und Empfehlungen, welche aus einer Kombination von persönlicher Erfahrung, Statistiken, Fachlektüre und wissenschaftlichen Erkenntnissen bestehen. Die Informationen und andere Materialien dieses eBooks entstammen einer Reihe von Quellen, einschließlich persönlicher Erfahrungen und der Erfahrung von Mitarbeitern der Autorin und Dritten, die ihr Einverständnis für die Verwendung ihres Materials gegeben haben, sowie Literatur, die im Rahmen gesetzlicher Lizenzen genutzt wurde.

Druckfehler und Fehlinformationen können trotz sorgfältiger Kontrolle nicht ausgeschlossen werden. Dieses eBook hat nicht den Anspruch, eine ärztliche Beratung oder Behandlung zu ersetzen. Das Material und die Inhalte dienen ausschließlich als Empfehlungen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens der Frau. Die Leserin dieses eBooks sollte sich nicht ausschließlich auf die Informationen aus diesem Werk verlassen, wenn es um gesundheitliche Bedürfnisse geht, denn hier finden lediglich eine Reihe von „allgemeinen Richtlinien“ für ein breites Publikum Niederschlag. Alle spezifischen und individuellen medizinischen Fragen sollte die Leserin einer medizinischen Fachkraft stellen.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Reproduktion und Übersetzung (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder andere Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, sind ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin untersagt.

# INHALT

 Vorwort	06
 Was FEMALE BALANCE für mich bedeutet	08
 Der weibliche Zyklus	11
 Hormonelle Regulation des Menstruationszyklus	15
 Weitere wichtige Hormone und deren Wirkung	24
 Dysbalancen und hormonelle Tiefs	27
 PMS - Beschwerden	30
 Nach der Anti-Baby-Pille	32
 Hormone nach der Schwangerschaft und Stillzeit	35
 Wechseljahre und Menopause	37
 Gesunde Ernährung unterstützt das hormonelle Gleichgewicht	39
 Sport im hormonellen Einklang	41
 Zusammenfassung	44
 Weitere Produkte und Projekte	46

# VORWORT

Du kannst dich bestimmt noch gut an den Biologieunterricht aus deiner Schulzeit erinnern. In der Theorie hörten sich das Thema „Menstruationszyklus“ und die Unterthemen wie „Menopause“ sowie „Hormone“ zumeist ziemlich simpel und auch etwas unspektakulär an. Dabei ist der weibliche Zyklus wesentlich komplexer und ein natürliches Wunder. Aber auch Wunder sind nicht immer ausschließlich positiv. Dein Zyklus ist maßgeblich beteiligt an deiner Stimmung sowie deinem seelischen und körperlichen Wohlbefinden.

Ich finde, dass die Thematiken rund um den weiblichen Körper, seinen Veränderungen in den unterschiedlichen Lebensphasen und hormonellen Einflüssen in unserem Alltag viel zu kurz kommen und habe es mir daher bereits vor einiger Zeit zur Aufgabe gemacht, umfangreich zu recherchieren, mich mit Spezialistinnen auf diesem Gebiet auszutauschen und die Ergebnisse leserfreundlich und alltagstauglich für dich zusammenzutragen.

Mit diesem eBook erhältst du jede Menge Tipps und Ratschläge von mir, wie du deinen Zyklus und deine Hormone auf natürliche Art und Weise regulieren und in Balance bringen kannst.

Ich begeben mich mit dir auf eine kleine Reise durch unseren Körper und durch alle Lebensphasen und deren zyklischen Veränderungen und Besonderheiten.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Entdecken.

## **DEINE MARIE**



# WAS FEMALE BALANCE FÜR MICH BEDEUTET

Liebe Leserin,

mein Name ist Marie, ich bin Mama von zwei Kindern, Ehefrau, Familienmensch und brenne für meine Arbeit. Gemeinsam mit meinem Mann, Alex Maass, führe ich ein erfolgreiches Fitness- und Lifestyleunternehmen.

Für mich sind ein sportlicher, ausgeglichener Alltag sowie eine gesunde, ausgewogene und, vor allem, natürliche Ernährung von immenser Bedeutung.

Nach dem Absetzen der Pille und meinen beiden Schwangerschaften sowie Stillzeiten litt ich selbst extrem an hormonellen Dysbalancen und PMS - Beschwerden. Ich habe daher nach Möglichkeiten gesucht, mein Wohlbefinden auf natürliche Art und Weise zu stärken.

Die bis dato auf dem Markt erhältlichen Produkte waren für mich absolut nicht akzeptabel. Entweder versorgen sie nur partiell, über- oder unterdecken den tatsächlichen Bedarf bzw. entfalten ihre Wirkung nur mit weiteren Präparaten sinnvoll. Daher habe ich gemeinsam mit meinem Team ein Produkt entwickelt, bei welchem die Dosierung der Inhaltsstoffe perfekt auf den täglichen Bedarf essenzieller Mikronährstoffe der Frau abgestimmt ist und habe penibel genau darauf geachtet, dass sich die Inhaltsstoffe gegenseitig ergänzen und unterstützen.

Nach monatelanger Tüftelei ist Female Balance herausgekommen: ein speziell auf die Gesundheit der Frau abgestimmter, veganer und zu 100% hormonfreier Drink. Female Balance ist natürlich frei von synthetischen Süßstoffen, künstlichen Aromen und Farbstoffen sowie zu 100% gentechnikfrei.

Ich selbst nehme Female Balance seit 6 Monaten täglich zu mir und mir ging es noch nie besser: ich bin ausgeglichen – sowohl innen als auch nach außen -, ich habe Kraft und Energie, meine Haare, Haut und Nägel waren noch nie so schön wie jetzt und meine zyklusbedingten Beschwerden sind nicht mehr spürbar. Ich möchte mit meinen Botschaften so viele Frauen wie möglich erreichen und habe es mir daher zur Aufgabe gemacht, bestmöglich aufzuklären. Wir haben unser Wohlbefinden selbst in der Hand und können uns und unseren Körper auf natürliche, schonende Weise positiv beeinflussen.

**DEINE MARIE**



# DER WEIBLICHE ZYKLUS

Der weibliche Zyklus oder Menstruationszyklus ist die periodische Veränderung der Gebärmutter Schleimhaut und die synchron verlaufende Heranreifung einer Eizelle im Ovar (Eierstock) sowie weitere zyklusabhängige Veränderungen des weiblichen Genitales, die durch einen hormonellen Regelkreis gesteuert werden.

Der weibliche Zyklus beginnt mit dem 1. Tag deiner Menstruation und endet mit dem letzten Tag vor der nächsten Blutung. Der typische Modellzyklus hat eine Länge von 28 Tagen, in dem die Ovulation am 14. Zyklustag stattfindet. Die tatsächliche Zykluslänge variiert allerdings von Frau zu Frau bzw. von Zyklus zu Zyklus. Eine Zykluslänge zwischen 25 und 31 Tagen ist daher normal.

Den Menstruationszyklus kannst du in 4 Phasen unterteilen. Um dich auf Veränderungen vorbereiten zu können und dein Wohlbefinden dauerhaft zu stärken, ist es wichtig die vier Phasen zu kennen.

## PHASE 1 MENSTRUATION:

Mit dem Einsetzen deiner Periode beginnt Tag 1 deines Zyklus. Sofern keine Schwangerschaft eingetreten ist, wird die Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen. Dafür sind die sinkenden Östrogen- und Progesteronspiegel verantwortlich. Das Menstruationsblut enthält Blut, Zellen, Gebärmutter Schleimhaut und Zervixschleim.

## PHASE 2 FOLLIKELPHASE:

Die Phase zwischen dem Eintreten der Menstruation und dem Eisprung wird als Follikelphase bezeichnet. Ist die Menstruation beendet und der alte Gebärmutter Schleim abgestoßen, beginnt sich die Schleimhaut erneut aufzubauen. Gleichzeitig reifen im Eierstock Eibläschen (Follikel) heran, die jeweils eine Eizelle enthalten. Generell entwickelt sich nur eines der Follikel so weit, dass es platzt und die Eizelle freigibt. Zur selben Zeit bereitet sich die Gebärmutter Schleimhaut auf die Einnistung einer Eizelle vor. Die Follikelreifung lässt den Östrogenspiegel ansteigen, wodurch sich die Gebärmutter Schleimhaut aufbaut und verdickt. Diese verdickte Gebärmutter Schleimhaut ist die Vorbereitung für eine mögliche Schwangerschaft.

## PHASE 3 EISPRUNG:

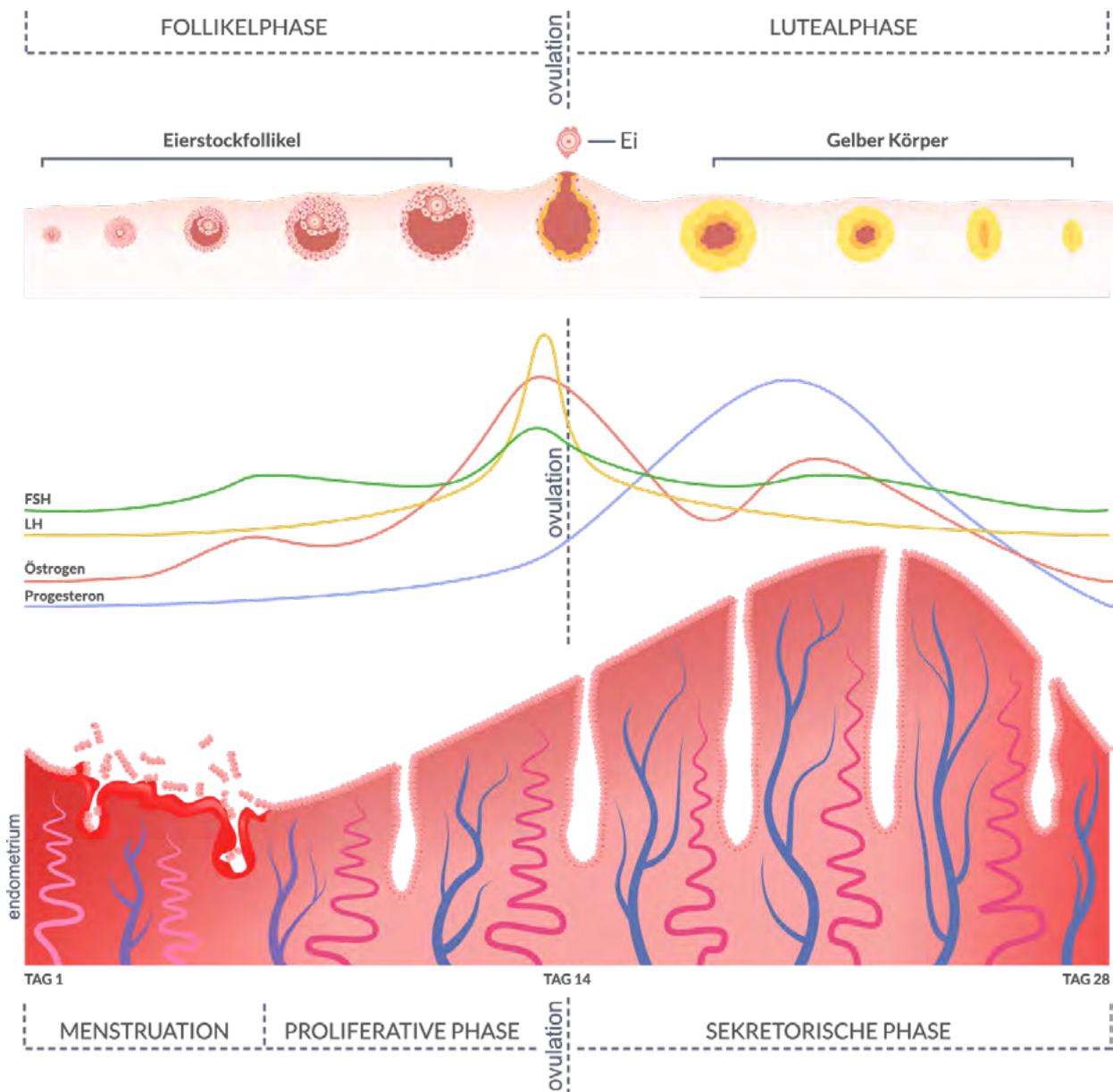
Im nächsten Schritt erfolgt der sogenannte Eisprung (Ovulation). Er kennzeichnet den Übergang von der Follikel- zur Lutealphase. Der Eisprung erfolgt meist 11 bis 16 Tage vor der nächsten Regelblutung, je nach Zyklusdauer. Obwohl wir Frauen zwei Eierstöcke haben, reift in der Regel meist nur eine Eizelle heran. Welcher Eierstock die Eizelle bereitstellt, ist zufällig bestimmt.

## PHASE 4 LUTEALPHASE:

Die Zeit zwischen Eisprung und dem Beginn der nächsten Regelblutung wird Lutealphase (auch Gelbkörper- oder Sekretionsphase) genannt. Diese dauert je nach Zyklusdauer zwischen 12 und 16 Tagen. Nach dem Eisprung wandelt sich der Follikel, der die Eizelle freigegeben hat, in den Gelbkörper um. Dieser schüttet das Hormon Progesteron aus, damit sich die Gebärmutterschleimhaut auf die Einnistung der Eizelle vorbereitet und dicker wird. In dieser Phase steigt die Körpertemperatur leicht an und sinkt bei Eintreten der Menstruation wieder. Egal ob die Eizelle befruchtet ist oder nicht, wandert sie in die Gebärmutter. Kommt es zu keiner Befruchtung, bildet sich der Gelbkörper im Eierstock zurück und auch die dicke Schleimhaut der Gebärmutter wird abge-

stoßen. Es kommt zur Regelblutung und dein neuer Menstruationszyklus beginnt.

## MENSTRUATIONS ZYKLUS



# HORMONELLE REGULATION DES MENSTRUATIONSZYKLUS

Du wirst beim bisherigen Lesen festgestellt haben, dass ich nicht ganz ohne Fachwörter und medizinischen Erklärungen auskomme. Aber keine Sorge, in diesem Abschnitt erläutere ich dir die hormonellen Wirkungen in deinem Körper während des Menstruationszyklus genauer.

Diese Hormone beeinflussen deinen Zyklus in einem exakten Zusammenspiel:

## 🌸 GONADOTROPIN RELEASING HORMONE (GNRH) 🌸

Releasing-Hormone, auch Liberine, sind Neurohormone, die in bestimmten Kerngebieten im Hypothalamus gebildet werden. Sie gelangen über ein spezielles Gefäßsystem, dem venösen Portalsystem, zum Hypophysenvorderlappen und regen hier die Bildung weiterer Hormone an. Das Gonadotropin-Releasing-Hormon, auch Gonadoliberin, bewirkt die Freisetzung des Follikelstimulierenden Hormons (FSH) und des Luteinisierenden Hormons (LH).

## FOLLIKEL-STIMULIERENDES HORMON (FSH)

Das follikelstimulierende Hormon (FSH), auch Follitropin, ist ein Glykoprotein und Sexualhormon (Gonadotropin), das in der Adenohypophyse (Vorderlappen der Hirnanhangsdrüse) gebildet wird. Es führt in deinem Körper zum Follikelwachstum (Eizellenwachstum im Ovar) und der Follikelreifung (Eizellenreifung). FSH spielt zusammen mit dem luteinisierenden Hormon (LH) eine wichtige Rolle bei der Regulation deines weiblichen Zyklus. Erhöhte FSH-Spiegel können ein Hinweis darauf sein, dass die Menopause begonnen hat. Außerdem lässt sich über den Wert am 3. Zyklustag die ovarielle Reserve bestimmen. FSH kann im Urin aber noch genauer im Blut getestet werden.

## LUTEINISIERENDES HORMON (LH)

Vor dem Eisprung ist ein steiler Anstieg der LH-Konzentration in deinem Blut nachweisbar, der danach schnell wieder abklingt. Sollte es, beispielsweise wegen einer Krankheit, zu verringerter oder gar keiner LH-Ausschüttung kommen, ist eine Schwangerschaft nicht möglich. LH steigert die Androgensynthese in den Thekazellen (interstitielle Zellen zwischen den Follikeln) des Ovars, welches in den Granulosazellen der Eizellenfollikel in Östrogen durch Umwandlungsenzyme (Aromatasekomplexe) umgewandelt wird. LH steigert somit passiv die Östrogenproduktion. Etwa 36 Stunden vor dem Eisprung beginnt das LH-Level zu steigen.

Der LH-Höhepunkt erfolgt etwa 7 Stunden vor dem Eisprung. Der LH-Wert kann im Urin mit Ovulationstests oder beim Arzt/bei einer Ärztin über eine Blutentnahme gemessen werden.

## **PROGESTERON**

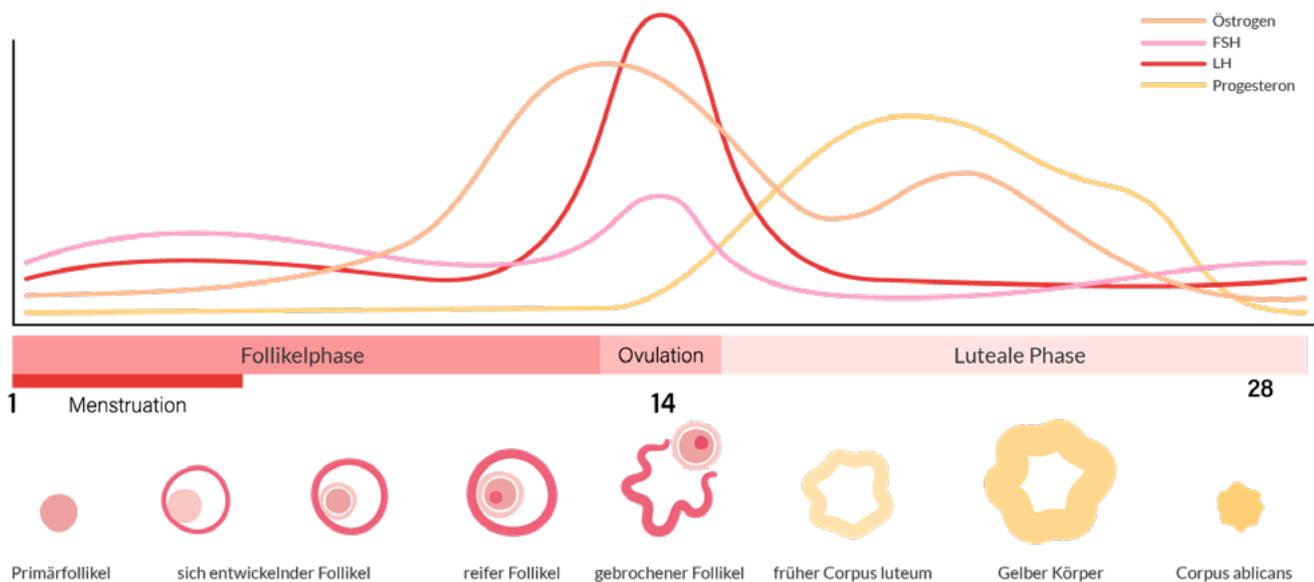
Progesteron, auch Gelbkörperhormon genannt, ist ein weibliches Sexualhormon aus der Gruppe der Gestagene, welches vom Corpus luteum (Gelbkörper) in der zweiten Phase des Menstruationszyklus und, in wesentlich höheren Mengen, während der Schwangerschaft von der Plazenta gebildet wird. Geringe Progesteronmengen werden auch von der Nebennierenrinde synthetisiert. Neben dem Östrogen gehört Progesteron zu den wichtigsten weiblichen Sexualhormonen zur Regulierung des Menstruationszyklus. Progesteron wird kurz nach dem Eisprung vom Gelbkörper produziert, um die Gebärmutter Schleimhaut auf eine mögliche Einnistung des befruchteten Eis vorzubereiten. Ein Progesteronmangel kann bedeuten, dass Eizellen sich nicht einnisten können und eine Schwangerschaft erschwert ist.

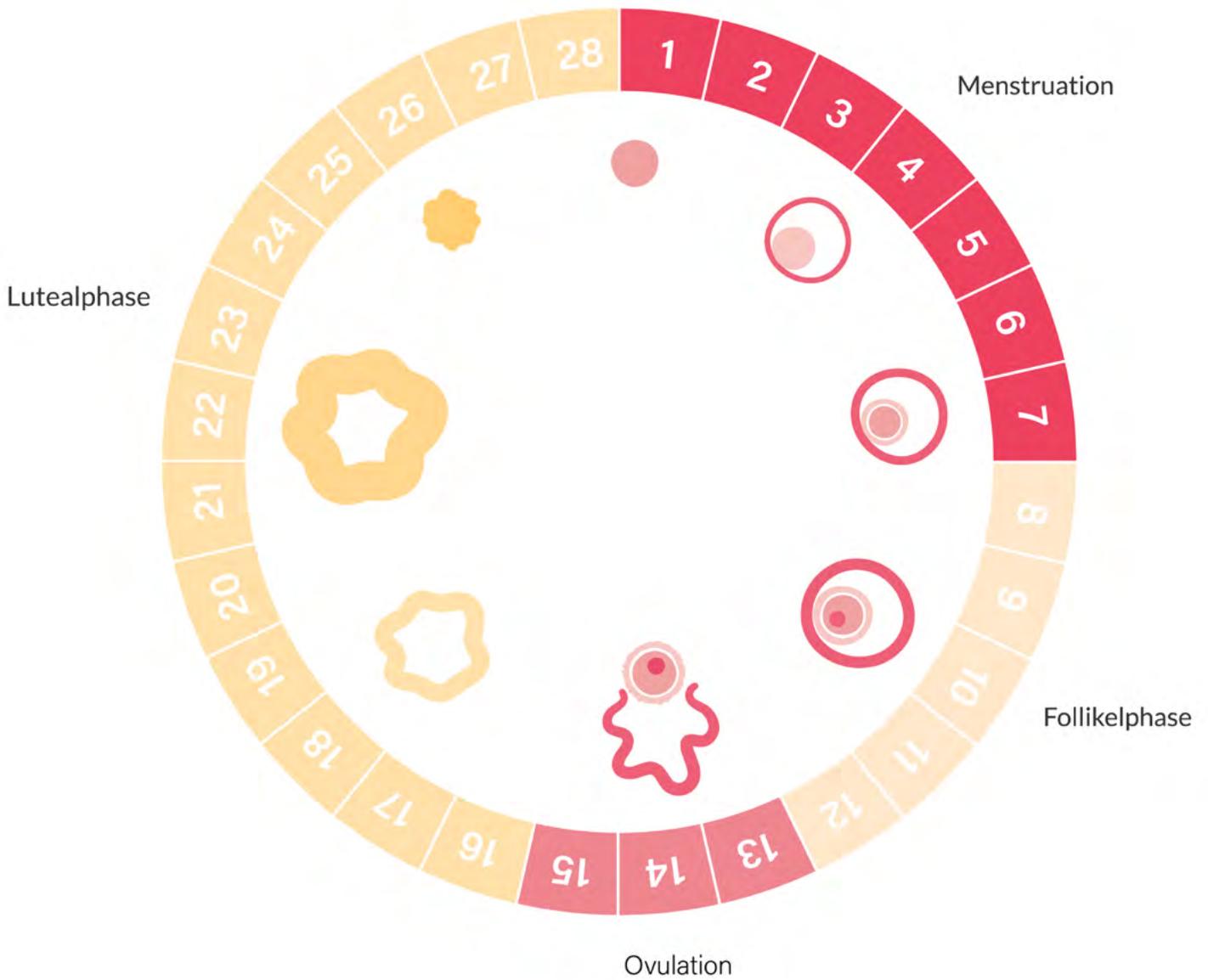
## **ÖSTROGEN**

Estrogene oder Östrogene, auch Follikelhormone genannt, sind die wichtigsten weiblichen Sexualhormone aus der Klasse der Steroidhormone. Sie werden hauptsächlich in den Eierstöcken (Ovarien) in Follikel und Gelbkörper, zu einem

geringeren Teil auch in deiner Nebennierenrinde produziert. Während der Schwangerschaft werden die Östrogene auch in der Plazenta gebildet. Das Östrogen steigt zwischen Menstruation und Eisprung stetig an und wird von den Eibläschen (Follikel) in den Eierstöcken produziert. Östrogene sorgen für die Stabilisierung der Stimmung und sind für viele weitere Prozesse der Fruchtbarkeit und der Entwicklung des weiblichen Organismus verantwortlich.

Menstruationszyklus





Wie sich dein körperliches und seelisches Befinden unter dem Einfluss der zyklusbestimmenden Hormone in den 4 Phasen verändern kann, zeigt dir diese Übersicht:

# PHASE 1

## MENSTRUATION - RUHEPHASE

Kurz vor der Periode sind wir Frauen häufig emotional und durchlaufen ein regelrechtes Tief. In dieser Zyklusphase ist der gesamte Hormonspiegel niedrig. Die Menstruation raubt unserem Körper viel Energie und Nährstoffe (Bsp. Eisen, Magnesium, Kalzium). Durch den Abbau der Gebärmutter-schleimhaut können im Unterleib Krämpfe entstehen. Dazu kommt, dass der Körper ruhiger wird und dadurch mehr Fokus auf kreisende Gedanken gelegt wird. Selbstzweifel können sich breit machen.

In dieser Zeit sollten wir uns möglichst viel Ruhe gönnen, so viel Zeit wie möglich für uns selbst finden bzw. mit Menschen zusammen sein, die uns guttun. In der heutigen hektischen Zeit ist das nicht immer möglich, dennoch ist das Bewusstsein darüber schon ein Schritt in die richtige Richtung.

Stimmung: 

Energie: 

Wohlbefinden: 

# PHASE 2

## FOLLIKELPHASE - KREATIVITÄTSPHASE

Der Östrogen-Spiegel ist in dieser Phase noch relativ niedrig, steigt aber allmählich an. Das männliche Hormon Testosteron ist in kleinen Mengen vorhanden, darf aber nicht überhandnehmen, sonst geraten wir aus dem Gleichgewicht. In der Phase vor dem Eisprung fühlen wir uns oft energiegeladener, voller Schaffenskraft und Tatendrang. Durch die Ausschüttung von Östrogen werden Serotonin und Dopamin angeregt. Daher fühlen sich einige Frauen in dieser Zeit kreativer, sind ausgeglichener und haben vermehrt Lust, etwas mit Freunden zu unternehmen. Es ist auch die Phase, in der Frauen bei ihrer Arbeit oftmals am produktivsten sind.

Wir sehen in dieser Phase alles etwas positiver und haben durch die Ausschüttung von Östrogen auch mehr Selbstbewusstsein. Dieses kann uns besonders zugute kommen beim Umsetzen von Ideen, Präsentationen, oder wichtigen Entscheidungen, die zu treffen sind.

Stimmung: 🌸 🌸 🌸

Energie: 🌸 🌸 🌸

Wohlbefinden: 🌸 🌸 🌸

# PHASE 3

## EISPRUNG

Während der fertilen Phase mit Eisprung verdoppelt sich das Hormon Östrogen. In dieser Phase erleben wir unseren Höhepunkt. Es ist die Phase, in der wir oftmals das größte Verlangen nach Liebe und Sexualität haben. Es ist auch die Zeit, in der du am fruchtbarsten bist, die Natur ist sehr geschickt. In dieser Phase fühlen wir uns am attraktivsten, begehrtesten und selbstsichersten. Auch für die Außenwelt wirken wir attraktiver. Die Haut hat mehr Spannkraft, strahlt intensiver und sogar unser Gesicht wirkt symmetrischer als in anderen Zyklusphasen.

Diese Phase eignet sich perfekt für die Pflege von Beziehungen, das Kennenlernen neuer Menschen, aktionsreiche Aktivitäten, Gehaltsverhandlungen und Bewerbungsgespräche. In dieser Zeit kannst du perfekt all das erledigen, was du lange vor dir hergeschoben hast.

Stimmung: 🌸 🌸 🌸 🌸

Energie: 🌸 🌸 🌸 🌸

Wohlbefinden: 🌸 🌸 🌸 🌸

# PHASE 4

## LUTEALPHASE

Diese Phase ist geprägt durch einen erhöhten Progesteron-Spiegel. Progesteron wird nach dem Eisprung produziert und sollte in dieser Phase im Vergleich zu Östrogen überwiegen. Es kann außerdem eine Rolle beim Stressabbau spielen. Wenn der Progesteron-Gehalt zu niedrig ist, kann Stress leicht überhandnehmen. In dieser Phase, also in der letzten 12 bis 15 Tagen des Zyklus, wird alles etwas ruhiger und der Blick häufig mehr nach "innen" gerichtet. Wir sind nicht mehr ganz so enthusiastisch und energiegeladen. Auch haben viele Frauen nicht den Drang danach, viele Menschen um sich zu haben. Häufig sehnen wir uns in dieser Zeit nach sozialen Bindungen zu vertrauten Personen. Das ist zwar nicht immer möglich, da wir soziale Verpflichtungen und Arbeitsalltag in Einklang bringen müssen, aber mit dem Bewusstsein, in welcher Zyklusphase wir uns gerade befinden, sollten wir uns zwischendurch bewusst Auszeiten gönnen. Diese Phase eignet sich besonders für analytische Aufgaben, Achtsamkeitsübungen und das Dekorieren deines Zuhauses.

Stimmung: 

Energie: 

Wohlbefinden: 

# WEITERE WICHTIGE HORMONE UND DEREN WIRKUNG

## HUMANES CHORIONGONADOTROPIN (HCG)

Wenn eine Schwangerschaft eintritt, produziert dein Körper das Schwangerschaftshormon hCG. Übrigens: Das Östrogen- und Progesteron-Level bleibt weiterhin hoch, so wird die Gebärmutter Schleimhaut nicht abgestoßen. Auf diese Weise erhält der Embryo alle wichtigen Nährstoffe bis die Plazenta für den Erhalt der Schwangerschaft ausgereift ist.

## TESTOSTERON

Obwohl eher in Zusammenhang mit dem männlichen Geschlecht bekannt, ist Testosteron auch für uns Frauen ein wichtiges Hormon. Testosteron wirkt stimmungsaufhellend, stimuliert die Libido und wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen aus. Außerdem verstärkt es die sexuelle Empfindsamkeit, was es für uns Frauen einfacher macht, einen Orgasmus zu erreichen. Allerdings gilt auch hier wieder: Die Balance ist entscheidend. Denn zu viel Testosteron führt oftmals zu Haarausfall, übermäßiger Körperbehaarung und Akne, zu wenig Testosteron führt wiederum zu einem Verlust der Libido.

## OXYTOCIN

Oxytocin wird auch als „Kuschelhormon“ bezeichnet, denn es wird bei körperlicher Nähe ausgeschüttet. Dabei ist es übrigens egal, mit wem du kuschelst. Das Hormon stärkt das Vertrauen und die soziale Bindung. Außerdem hat es während der Geburt und direkt danach sehr wichtige Aufgaben, denn es leitet nicht nur die Wehen, sondern auch die Milchproduktion ein, um das Stillen zu ermöglichen.

## INSULIN

Insulin regelt deinen Blutzuckerspiegel an und ist daher ein wichtiges Hormon für den Stoffwechsel. Eine sogenannte Insulinresistenz kann auf Dauer zu Diabetes führen.

## SEROTONIN

Serotonin ist das „Glückshormon“ schlechthin. Es entsteht hauptsächlich im Darm – weshalb auch vom Darm als zweites Gehirn des Körpers gesprochen wird. Aber auch dein Gehirn produziert Serotonin – hauptsächlich im Schlaf. Zu wenig Serotonin kann mitverantwortlich für Depressionen sein.

## CORTISOL UND ADRENALIN

Cortisol und Adrenalin sind Stresshormone und werden in bestimmten Situationen ausgeschüttet, was wichtig für kurz-

fristige, herausfordernde Situationen ist. Cortisol erleichtert uns außerdem das Aufstehen am Morgen. Bei psychischem Dauerstress oder auch massivem Training erhöht sich der Cortisolspiegel – was wiederum zu einem Hormonungleichgewicht, zum Beispiel einem erhöhten Testosteronspiegel führen kann.

## ✿ SCHILDDRÜSENHORMONE ✿

Schilddrüsenhormone sorgen für diverse wichtige Stoffwechselprozesse in deinem Körper. Ein Ungleichgewicht kann sich unter anderem durch Haarausfall, Müdigkeit, Gewichtszunahme oder -abnahme und Herzrasen äußern. Sowohl eine Überfunktion als auch eine Unterfunktion der Schilddrüse können die Empfängnis negativ beeinflussen. Darüber hinaus sind noch weitere Hormone an der Steuerung deines Körpers beteiligt: Ghrelin meldet Hungersignale. Leptin/Insulin ist für dein Sättigungsgefühl zuständig. Melatonin sorgt für Müdigkeit und ruhigen Schlaf.

# DYSBALANCEN UND HORMONELLE TIEFS

Hormonelle Störungen entstehen meist durch eine nicht genügende oder erhöhte Produktion einzelner Hormone. Wenn du sichergehen möchtest, dass dein Hormonhaushalt ausgeglichen ist, kannst du beim Haus- oder Frauenarzt nach einem Hormonstatus fragen. Es gibt Hormontests, die dies überprüfen.

Bereits geringe Abweichungen von den optimalen Hormonwerten können Beschwerden der unterschiedlichsten Formen verursachen. Häufig kann zwischen einer Erkrankung und einem bestimmten Hormon direkte Zusammenhänge hergestellt werden, wie zum Beispiel:

- Müdigkeit, Leistungsschwäche / Vitalitätsmangel (Cortisol)
- Wechseljahresbeschwerden (Östrogen und Progesteron)
- Umwelterkrankungen (Sexualhormone, Nebennierenhormone)
- Verdauungsstörungen (Gastrin, Sekretin und Cholecystokinin)
- Vergesslichkeit (Pregnenolon)
- Stressintoleranz/ Burnout-Syndrom (Cortisol, DHEA, Testosteron)
- Stimmungstief / Depression (Serotonin, Östrogen, Testosteron)
- Schlafstörungen (Progesteron, Östrogen)
- Stoffwechselstörungen (Schilddrüsenhormone, Cortisol)
- Übergewicht / Heißhunger (Cortisol oder Schilddrüse)
- Infektanfälligkeit (Cortisol)
- Allergien (Cortisol)
- Libidostörungen (Testosteron oder Östradiol)
- Haarverlust (Testosteron)
- Osteoporose (Östrogen)

Oft fängt es mit kleineren Beschwerden an, die wir zunächst vielleicht gar nicht so ernst nehmen, die aber mit der Zeit immer lauter und deutlicher werden. Sieh deine Symptome als Hilferuf deines Körpers, dass er deine Unterstützung braucht.

Es gibt keine Hormon-Pille, kein Medikament und keine Abkürzung, wenn du deine Hormone, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden nachhaltig wieder ins Gleichgewicht bringen willst. Künstliche Hormone wie die Pille, Medikamente und Schmerzmittel kaschieren vielleicht kurzfristig ein Symptom. Sie unterstützen den Körper aber nicht bei seiner natürlichen Selbstheilung. Stattdessen sorgen sie für eine Menge Nebenwirkungen, die den Stoffwechsel, die Psyche und damit das Hormonsystem belasten.

Female Balance unterstützt dich und deinen Körper durch die ausgewogene Nährstoffversorgung bei hormonell verursachten Dysbalancen schonend und auf natürliche Art und Weise.

# PMS BESCHWERDEN (PRÄMENSTRUALES SYMPTOM)

Die Tage vor den Tagen sind für viele von uns Frauen der absolute Horror. Oft schmerzen unser Körper und unsere Seele gleichermaßen. PMS Beschwerden treten in unterschiedlicher Stärke und Ausprägung auf. Etwa 75 Prozent aller Frauen leiden unter PMS Beschwerden.

Wie weiter vorn im eBook bereits erläutert, führen Hormonschwankungen während des weiblichen Zyklus zu einem hormonellen Ungleichgewicht von Östrogen und Progesteron. Nach dem Eisprung steigt der Progesteronspiegel an, während der Östrogenspiegel sinkt.

Diese zyklischen Veränderungen des Hormonhaushaltes sowie bestimmte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten führen zu den PMS Beschwerden.



Charakteristische körperliche Symptome von PMS sind Abgeschlagenheit, Brustspannen, Wassereinlagerungen, Krämpfe, Kopf- und Rückenschmerzen, Appetitveränderung, Hitzewallungen und Kreislaufprobleme.

Die psychischen Symptome von PMS äußern sich unter anderem in Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Angstzustände, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit oder Hyperaktivität.

Früher habe ich versucht, die Schmerzen zu unterdrücken und im Alltag, trotz der Beschwerden, zu funktionieren. Aber das muss nicht sein! Bewusste Ernährung, Achtsamkeit und die regelmäßige Einnahme von Female Balance haben meine PMS – Symptome wesentlich gemildert.

# NACH DER ANTIBABY-PILLE

Mehr als die Hälfte der deutschen Frauen schluckt laut aktuellen Statistiken einmal täglich einen regelrechten Hormon-Cocktail, verniedlicht gepresst in eine kleine, runde Tablette – besser bekannt als die Antibaby-Pille. Zwar verspricht das Verhütungsmittel eine sehr hohe Sicherheit (pro Jahr werden weniger als 0,9 Prozent der Anwenderin ungewollt schwanger), dennoch realisieren zum Glück immer mehr Frauen, dass die Einnahme von synthetischen Hormonen Körper und Psyche verändern können sowie in Verbindung mit lästigen Nebenwirkungen wie einer Gewichtszunahme, Migräne oder sexueller Unlust steht.

Hormonfreie Verhütung liegt deshalb im Trend – doch bevor es so weit ist, muss dein Körper nach der Einnahme der Antibaby-Pille zurück in sein natürliches Gleichgewicht finden.

Die tägliche Einnahme der Pille sorgt zwar für ein planbares, sorgenfreies Sexleben und einen kontrollierbaren Zyklus, kommt es jedoch zum Einnahmestopp, gerät der Hormonhaushalt deines Körpers erst einmal kräftig durcheinander. Die Schwankungen machen sich auch im Zyklus bemerkbar: Die Periode kann in den ersten Monaten plötzlich stärker oder schwächer werden, es kann zu Schmierblutung kommen oder die Menstruation bleibt einige Monate komplett aus. Letzteres hängt zumeist mit einem Östrogen-Mangel oder

Testosteronüberschuss nach Absetzen der Verhütung zusammen. Der Monatszyklus ist aber nicht das einzige Problem in dieser Phase: Der unregelmäßige Hormonspiegel kann auch zu unreiner und fettiger Haut führen, Stimmungsschwankungen auslösen oder PMS-Beschwerden verstärken. Besonders Frauen, die bereits vor Einnahme der Pille mit Akne, fettigen Haaren oder Regelschmerzen zu kämpfen hatten, müssen leider nach dem Absetzen mit der Rückkehr dieser Beschwerden rechnen.

Die Pille wird oft jahrelang eingenommen. Die synthetischen Hormone des Verhütungsmittels legen den natürlichen Zyklus praktisch lahm und die täglich gelieferten Östrogene und Gestagene aus der Packung übernehmen das Kommando. Setzt du diese tägliche Dosis nun ab, dann ist dein Körper meist nicht in der Lage, sofort zurück in sein natürliches Gleichgewicht zu finden.

Wie schnell sich der Hormonhaushalt wieder normalisiert, variiert von Frau zu Frau – du solltest deinem Körper aber mindestens drei bis sechs Monate Zeit geben, sich wieder ohne synthetische Hormone zurechtzufinden. Mit Female Balance kannst du deinen Körper die nötige Unterstützung geben, schneller zurück ins Gleichgewicht zu finden.



# HORMONE NACH DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Zu den körperlichen Umstellungen nach der Geburt gehören auch hormonelle Veränderungen. Wenn sich die Plazenta abgelöst hat, kommt es zu einem schnellen Abfall der in der Plazenta gebildeten Schwangerschaftshormone. Dies löst die Rückbildungsvorgänge in deinem Körper aus. Unter anderem werden Wasseransammlungen ausgeschwemmt, die sich während der Schwangerschaft im Gewebe gebildet haben.

Auch das Stillen bewirkt eine Veränderung des Hormonhaushalts. Es erhöht die Produktion der Hormone Prolaktin und Oxytocin. Sie sind für die Milchbildung und den Milchfluss verantwortlich. Ein hoher Prolaktinspiegel verhindert zudem den Eisprung. Das gilt allerdings nur, wenn du voll, also mindestens sechsmal innerhalb von 24 Stunden, stillst. Deshalb setzt die Periode auch meist erst nach dem Abstillen wieder ein. Wenn du nicht stillst, beginnt dein Menstruationszyklus wieder etwa sechs bis acht Wochen nach der Entbindung.

Die Hormonumstellungen nach der Geburt führen bei vielen Frauen vorübergehend zu Stimmungsschwankungen, dem

sogenannten Wochenbettdepressionen oder Baby Blues. Wenn du länger stillst und dadurch die Eierstöcke gehemmt sind, können körperliche Beschwerden wie Schweißausbrüche, Müdigkeit und eine trockene Scheide auftreten – ähnlich den Beschwerden in den Wechseljahren (siehe nächster Abschnitt). Viele Frauen haben unabhängig vom Stillen noch Wochen nach der Entbindung Verdauungsbeschwerden und/oder Haarausfall.

Gib deinem Körper nach der Schwangerschaft und Stillzeit möglichst viel Zeit und Ruhe. Neben gesunder Ernährung, beruhigenden Spaziergängen, Stressreduktion und viel Schlaf (sofern es dein Nachwuchs überhaupt zulässt), kann Female Balance dich dabei unterstützen, auf natürlichem Wege deinen Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wenn du beabsichtigst, Female Balance bereits während der Schwangerschaft und / oder Stillzeit einzunehmen, empfehle ich dir, vorher mit deinem behandelnden Arzt / deiner behandelnden Ärztin Rücksprache zu halten.



# WECHSELJAHRE UND MENOPAUSE

In den Jahren vor und nach der letzten Regelblutung befinden sich Frauen in den Wechseljahren. Sie bezeichnen den Übergang von der Lebensphase, in der wir Frauen Kinder bekommen können, hin zu der Lebensphase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist. Meist beginnen die Wechseljahre ab Mitte 40. Die Eierstöcke produzieren dann allmählich weniger Geschlechtshormone und der Eisprung bleibt häufiger aus. Die Fruchtbarkeit nimmt ab. Ein Anzeichen für die Wechseljahre ist, dass die Monatsblutungen unregelmäßiger kommen. Die Zyklen sind anfangs oft kürzer, später oft länger. Schließlich enden die Monatsblutungen ganz. Die allerletzte Monatsblutung wird Menopause genannt. Im Durchschnitt sind Frauen zu diesem Zeitpunkt circa 51 Jahre alt. Die Bandbreite ist jedoch groß. Bei manchen Frauen hört die Periode schon im Alter von 45 oder früher auf. Andere erleben die Menopause erst mit Mitte 50. Bis die hormonelle Umstellung ganz abgeschlossen ist, vergehen üblicherweise noch weitere Jahre. Der Fachbegriff für die Wechseljahre lautet übrigens Klimakterium.

Die Wechseljahre sind keine Krankheit im klassischen Sinne, sondern eine ganz normale Lebensphase. Weil sich der Spiegel der weiblichen Geschlechtshormone Progesteron

und Östrogen in dieser Zeit verändert, kann es jedoch Wechseljahrenbeschwerden kommen.

Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Scheidentrockenheit, Haar- und Hautprobleme, Blasenschwäche und Depressionen sind nur einige der möglichen Beschwerden während der Wechseljahre.

Viele Frauen leiden so stark unter den Beschwerden der Wechseljahre, dass sie zu einer Hormontherapie greifen. Eine Hormontherapie kann allerdings gravierende Nebenwirkungen wie Blutgerinnsel und Brustkrebs mit sich bringen. Daher empfehle ich dir, die Beschwerden mit natürlichen Mitteln zu bekämpfen. Female Balance kann dich hier sehr gut unterstützen.



# GESUNDE ERNÄHRUNG UNTERSTÜTZT DAS HORMONELLE GLEICHGEWICHT

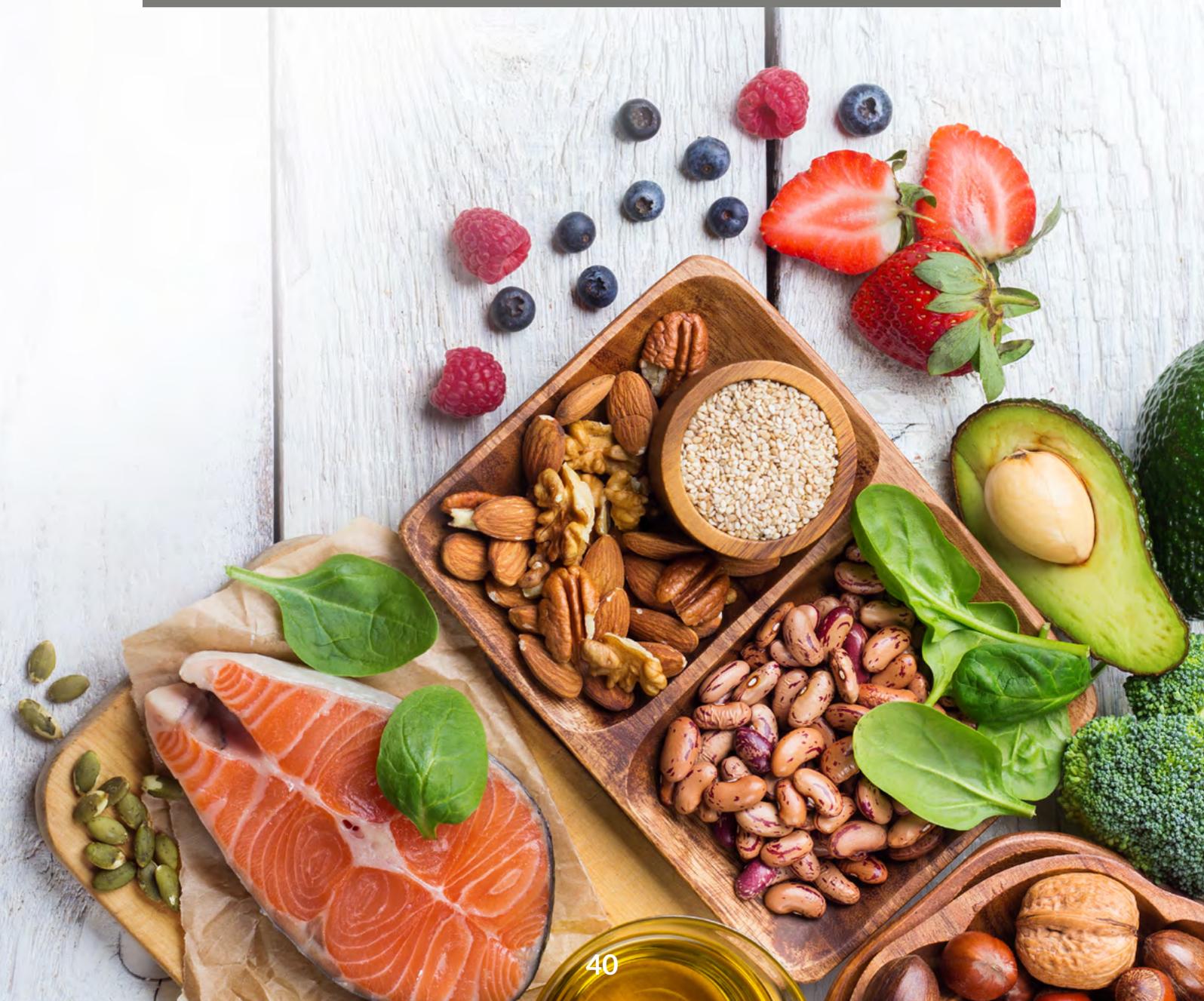
Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, frischen Kräutern, fermentierten Lebensmitteln und guten Kohlenhydraten versorgt deinen Körper mit den richtigen Nährstoffen. Das wiederum wirkt sich positiv auf deinen Hormonhaushalt aus. Die Reduktion von tierischen Milchprodukten, rotem Fleisch, Zucker, Weißmehlprodukten, Alkohol, Kaffee und Nikotin wirkt sich ebenfalls positiv auf dein hormonelles Gleichgewicht aus.

Auch regelmäßiges Essen hilft dir, deinen Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Ein ausgeglichener Speiseplan trägt nämlich auch zu einem ausgeglichenen Hormonhaushalt bei.

Die folgenden Lebensmittel haben jeweils besondere Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Hormonproduktion auswirken und so deinen Körper beim Aufheben eines hormonellen Ungleichgewichts unterstützen können.

- Granatapfel
- Ingwer
- Sauerkraut
- Radieschen
- Walnüsse
- Knoblauch

Auch Female Balance unterstützt durch die positive und sich ergänzende Zusammensetzung der Inhaltsstoffe deinen Hormonhaushalt zu regulieren.



# SPORT IM HORMONELLEN EINKLANG

Das Sport Glücksgefühle freisetzt, ist bekannt. Aber nicht jede Art bzw. jede Intensität wirkt sich positiv auf deinen Hormonhaushalt aus. Vor allem Übertraining und intensiver Ausdauersport können deinen Cortisolspiegel dauerhaft erhöhen und somit chronischen Stress auslösen.

Außerdem solltest du regelmäßige Regenerationsphasen in deinen Trainingsplan einbauen. Grundsätzlich solltest du dich an folgende Regel orientieren: Je intensiver dein Workout ist, umso höher ist die Hormonausschüttung, desto länger benötigt dein Körper für die Regeneration.

Ich empfehle dir 2-3 Krafttrainingseinheiten gepaart mit 1-2 HIIT-Workouts pro Woche. Positiv unterstützen können dich zusätzlich Mobilityübungen, lockere Ausdauerseinheiten oder auch entspannende Yoga-Stunden.

Wie du im Einklang mit deinem Zyklus deinen Trainingsplan optimal aufstellen kannst, zeigt dir diese Übersicht:

Happy Life



## PHASE 1 MENSTRUATION:

- Lockeres Training
- entspannende Einheiten

## PHASE 2 FOLLIKELPHASE:

- der beste Zeitpunkt, um Gewichte und Intensitäten allmählich zu steigern

## PHASE 3 EISPRUNG:

- Zeit, um persönliche Rekorde aufzustellen und Grenzen zu überwinden

## PHASE 4 LUTEALPHASE:

- Belastung und Intensität reduzieren, mehr Regenerationstage einbauen

# ZUSAMMENFASSUNG

Du hast beim Lesen dieses eBooks sicherlich schon einige Tipps und Ratschläge in deinem Kopf abgespeichert und verinnerlicht. Um dir ein späteres Nachschlagen zu erleichtern, habe ich dir folgend noch einmal meine wichtigsten Empfehlungen zusammengefasst.

- Achte auf dich und deinen Körper.
- Ignoriere nicht die Signale deines Körpers.
- Reduziere Stress.
- Ernähre dich bewusst, ausgewogen, gesund und regelmäßig.
- Mach regelmäßig Sport und achte auf einen aktiven Alltag.
- Achte bei deiner Trainingsplanerstellung auf deinen Zyklus.
- Gönn dir ausreichend Zeiten der Ruhe und Entspannung.
- Schlafe ausreichend.
- Komm mit dir und deinem Körper ins Reine.
- Nimm täglich Female Balance zu dir.

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem eBook etwas dabei helfen, deinen Körper und deinen Hormonhaushalt besser zu verstehen. Wenn du dir meine Tipps zu Herzen nimmst, bin ich mir sicher, dass du mit dir und deinen Hormonen bald in Balance kommen wirst.

## DEINE MARIE



# WEITERE PRODUKTE UND PROJEKTE

# LOOP BANDS

5 verschiedene Fitnessbänder - 60cm Umfang x 5cm breit ideal für Fitness, Yoga, Cardio, Crossfit, Krafttraining, Pilates und Physiotherapie. Auch für medizinische Gymnastik, Schwangerschaftsgymnastik und Umschulungsgymnastik geeignet.

Aus 100% geruchslosem natürlichen Latex hergestellt, besonders hautfreundlich, flexibel und haltbar. Mit leichtgewichtiger Tragetasche können die Fitnessbänder ins Büro, in den Park oder auf Reisen einfach mitgenommen werden.



5 Bänder Set in unterschiedlichen Stärken – x-light (2-5 kg), light (5-7 kg), medium (7-9 kg) heavy (9-13 kg) und x-heavy (13-18kg). Für mehr Widerstand beim Training können mehrere Bänder übereinander verwendet oder zusammengeknotet werden. Der optimale Widerstandslevel ganz nach eigenem Geschmack.

Deine Loop Bands erhältst du hier:

[www.69-days.shop](http://www.69-days.shop)



# Bumpy Bands

Unsere Bumpy Bands sind aus hochwertigen robusten und umweltfreundlichen Baumwoll/Polyester Stoffen hergestellt. Sie sind elastisch, langlebig, abriebfest, besonders hautfreundlich, flexibel und haltbar.

Mit leichtgewichtiger Tragetasche können die Fitnessbänder ins Gym, ins Büro, in den Park oder auf Reisen einfach mitgenommen werden.

Die Bumpy Bands sind speziell für Po-, Hüft- und Beinübungen gestaltet. Sie aktivieren alle 3 Po-Muskeln die den Po am besten formen. Perfekt um Übungen wie z.B. Kniebeugen und Beckenheben zu intensivieren.

3 Bänder Set in unterschiedlichen Stärken. Der optimale Widerstandslevel ganz nach eigenem Geschmack.

Deine Bumpy Bands erhältst du hier:

[www.69-days.shop](http://www.69-days.shop)



# Bumpy Bands



**BOOTY WORKOUT GUIDE**

# Bumpy Bands

## BOOTY WORKOUT GUIDE

In diesem eBook erklären wir dir auf 24 Seiten, was unsere Workout Bumpy Bands genau sind, welchen Vorteil du durch das Training mit den Bumpy Bands hast und worauf du achten solltest. Zudem haben wir dir 4 mega effiziente Workouts zusammengestellt, die deine Po- und Beinmuskulatur ordentlich zum Brennen bringen werden.

Dein Bumpy Bands Booty Workout Guide erhältst du hier:  
[www.69-days.shop](http://www.69-days.shop)



*We Fit*  
BODYWEIGHT ONLY

BY ALEX & MARIE



# WeFit

# BODYWEIGHT ONLY

BY ALEX & MARIE

WeFit Bodyweight Only ist dein perfekter Body-Notfallplan! Schlanker und stärker ohne Fitnessstudio. Für diese eBooks haben wir uns richtig reingehängt, denn hiermit beweisen wir, dass ein Fitnessstudio nicht immer nötig ist, um dauerhaft abzunehmen, Muskeln aufzubauen und sich rundum wohlfühlen. Wie das ohne Gym funktioniert?

Mit Bodyweight-Training – Fitness-Workouts für die man nur sein eigenes Körpergewicht braucht! Denn du trägst eines der effizientesten Utensilien jeden Tag bereits mit dir: deinen Körper. Wir zeigen dir, welches große Potenzial in diesen Workouts wirklich steckt! Ergänzt um wenige simple Dinge, schaffst du mit unseren Workouts, einfachen und leckeren Rezepten und diversen Tipps in nur 21 Tagen eine starke Body-Transformation –versprochen!

Mehr zu WeFit Bodyweight Only erfährst du hier:  
[www.wefitbody.de](http://www.wefitbody.de)

ALEX & MARIE

# Fast Shaping

SHAPE YOUR BODY IN 24 DAYS



# FastShaping

Mit FastShaping haben wir ein kurzes Programm konzipiert, das dir ermöglicht, in 24 Tagen das Bestmögliche aus dir und deinem Körper herauszuholen.

Wir wollen dir damit die Möglichkeit geben, dich auch in kurzer Zeit zur Wohlfühlform zu bringen. Du erhältst natürlich viel Input und Erklärungen, die dir während der 24 Tage helfen und auch für die Zeit nach dem FastShaping konzipiert sind.

Du findest eine strukturierte und sorgfältig geplante Ernährungsanleitung, die dir beim Erzielen des bestmöglichen Ergebnisses hilft. Wir zeigen dir, wie du an dein Ziel kommst, indem du festgelegte und ausgewogene Mahlzeiten zu dir nimmst. Wir geben dir die beste und ausgewogenste Diätform an die Hand, die auf wissenschaftlichen Ergebnissen basiert. Beim FastShaping wirst du mit ausgewählten Mahlzeiten - ohne Zuführung von Nahrungsergänzungsmitteln - in Verbindung mit effektiven, kurzen Workouts in nur 24 Tagen zu deiner möglichen Bestform gebracht.

Mehr über FastShaping erfährst du hier:

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



ALEX & MARIE

# SHAPE 4 LIFE

FITNESS LIFEGUIDE



# SHAPE 4 LIFE

## FITNESS LIFEGUIDE

Du hast möglicherweise bereits einige Diätprogramme durchgezogen und gemerkt, dass es durchaus möglich ist, sein Gewicht und seine Körperform zu optimieren. Dafür kannst du dich dann selber mit einem Blick auf deine Waage und in deinen Spiegel belohnen! Gleichzeitig hast du die Erfahrung gemacht, dass du deinen Genen, deinem Stoffwechsel, deiner Veranlagung oder – wem auch immer – nicht hilflos ausgeliefert bist, sondern dass es an dir ganz allein liegt, deine Körperform und dein Körpergewicht zu steuern. Und du weißt jetzt auch, dass du diese körperlichen Bedürfnisse mit deinem Willen steuern kannst.

Aber es gibt immer auch ein Leben nach einer Diät!

Lass auch du zu, dass Shape for Life zu deinem eigenen dauerhaften Lifestyle wird. Irgendwann musst du gar nicht mehr darüber nachdenken, sondern es einfach nur tun.

Ein guter Anfang braucht Motivation, Durchhalten erfordert Disziplin und ein gutes Ende bedeutet einen Fitnesslifestyle, der dich lebenslang gesund, attraktiv und leistungsfähig erhält.

Mehr über Shape4Life erfährst du hier:

[www.69-days.shop](http://www.69-days.shop)

# YUMMY MUMMY

BY MARIE

KOCHEN MIT UND FÜR KINDER · DIE BESTEN REZEPTE FÜR KLEIN UND GROSS

ÜBER 100 REZEPTE + TIPPS & TRICKS  
FÜR DIE GANZE FAMILIE!





„Duhuuu, was essen wir heute?“ Du kennst sicherlich dieses tägliche Fragespiel und bestimmt auch die ein oder andere Situation, in welcher du keine kreative Idee parat hast. Damit ist ab sofort Schluss!

Mit Yummy Mummy by Marie nehme ich dich beim Zubereiten deiner Familienspeisen für jede Alltagssituation an die Hand und gebe dir ganz viele Inspirationen und Ideen für eine abwechslungsreiche, gesunde und kreative Familienküche.

Ich habe bewusst auf neumodische Sterne- und Molekularküche verzichtet, und stattdessen viel Wert auf Alltagstauglichkeit und schmackhafte Rezeptinspirationen gelegt. Ich bin selbst berufstätige Mutter und Ehefrau, daher weiß ich genau, worauf es ankommt und was es heißt, die komplette Familie mit ausgewogenen, aber trotzdem leckeren und einfachen Rezepten zufriedenzustellen. Dieses Wissen gebe ich mit Yummy Mummy by Marie an dich weiter.

Und damit nicht genug. Yummy Mummy by Marie in dieser Form ist einzigartig und maßgeblicher Vorreiter auf dem Markt. Bei meinen Rezepten verzichte ich nämlich komplett auf Industriezucker, Weizenmehl, Butter und Chemiekeulen. Ich setze stattdessen auf natürliche Lebensmittel und schonende Zubereitungsmethoden, die dich und deine Familienmitglieder konsequent mit allen nötigen Nährstoffen versorgen und obendrein auch noch wesentlich besser schmecken.

Mit über 100 Rezepten von Frühstück, Mittag- und Abendessen, über Snacks, Pausenbrote und Desserts bis hin zu Mottogerichten und Getränken ist für jede Tageszeit und für jeden Anlass sowie jeden Geschmack etwas dabei. Meine Buttons helfen dir dabei, dich schnell zurechtzufinden und den Überblick zu behalten.



Yummy Mummy by Marie ist mein Kochbuch für dich mit vielen hilfreichen Tipps und Tricks, welches dich beim Meistern deines Familienalltages sowie Fitnesslifestyles

# YUMMY MUMMY

SWEET 'N' FLAVOUR



Mit Yummy Mummy haben Alex und ich eine eigene Produktreihe kreiert, weil wir von den bisherigen Angeboten auf dem Markt aufgrund ihrer chemischen Zusätze sowie der künstlichen Geschmäcke mehr als enttäuscht sind. Eine bewusste und gesunde Ernährung ohne Verzicht, die sich für die ganze Familie – ob groß oder klein, jung oder alt – bedenkenlos eignet, ist unsere oberste Devise.

Mit Yummy Mummy haben wir daher ein Produkt-Sortiment zur Unterstützung deiner alltagstauglichen, familienfreundlichen, gesunden und figurbewussten Ernährung erschaffen, die einzigartig auf dem Markt ist.



All unsere Yummy Mummy – Produkte durchlaufen einen strengen Entwicklungs- und Prüfprozess. Von der Idee bis zum Produktrelease vergehen daher mehrere Monate.

Unsere Yummy Mummy – Philosophie beinhaltet neben der Verwendung von ausschließlich hochwertigen Rohstoffen und den optimalen Zusammensetzungen der Inhaltsstoffe ebenso den resoluten Verzicht auf Industriezucker, synthetische Süßstoffe, Palmöl, künstliche Geschmacksverstärker und sonstigen Schnickschnak.

Ob zum Süßen, Backen, Kochen oder Trinken – unsere Yummy Mummy – Produkte sind die perfekten Küchenallrounder zum universellen Einsatz und werden deinen Ernährungsalltag extrem erleichtern.

Angefangen mit 3 Yummy Mummy Sweet'n Flavour – Sorten im Dezember 2019, hat sich unsere Yummy Mummy – Produktpalette stetig erweitert. Das ist uns aber noch lange nicht genug. Wir werden weiter entwickeln, testen, ausprobieren und immer wieder verbessern, bis wir dir das nächste (und übernächste...) Yummy Mummy – Produkt anbieten können, welches dich und deine Liebsten begeistern wird.

Alles zu Yummy Mummy erfährst du hier:  
[www.yummy-mummy.de](http://www.yummy-mummy.de)



# VEGAN Meating

by Marie

ERBSE TRIFFT ROASTBEEF: HEUTE FLEISCH - MORGEN VEGAN



Das ehrlichste  
Kochbuch mit  
80 gesunden  
Rezepten für jeden  
Ernährungslifestyle



# VEGAN Meating by Marie

ERBSE TRIFFT ROASTBEEF : HEUTE FLEISCH – MORGEN VEGAN

Mein Herzensprojekt VeganMeating by Marie ist ein Kochbuch für herzhaftes Schlemmereien, für alle, die sich gesund und bewusst ernähren möchten.

Zu jedem Fleischrezept stelle ich dir eine vegane Alternative vor, die dem Fleischrezept in nichts nachsteht.



Mit VeganMeating by Marie begibst du dich mit mir auf eine abwechslungsreiche Geschmacksreise durch nationale und internationale Klassiker. Die Zutaten habe ich so zusammengestellt, dass sie perfekt zu deinem Fitnesslifestyle passen. Für deine kalorienbewusste Ernährung habe ich dir die Nährwerte zu jedem Rezept bereits errechnet.

Zudem gebe ich dir wieder jede Menge Tipps und Ratschläge an die Hand, die dir helfen werden, deine Lebensmittel bewusst auszusuchen und zuzubereiten. Kochen ohne Reue lautet auch hier wieder meine Devise.

Ich wünsche dir viel Spaß und Genuss mit meinem Buch.

Alles zu VeganMeating erfährst du hier:

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

# Fit'n'Sweet

by Marie

Über 60 süße Rezepte für deinen Fitnesslifestyle



# Fit'n' Sweet

by Marie

Fit 'n' Sweet ist eine wahre Herzensangelegenheit für mich. Seit Jahren schlummert in mir der Wunsch, ein Rezeptbuch herauszubringen, welches sich rund um Süßspeisen dreht. Denn ich finde, dass sich Naschen und ein gesunder, fitter Lebensstil nicht gegenseitig ausschließen. Man muss nur wissen, welche Zutaten man wie miteinander kombiniert.

Ich habe unsere Familienrezepte ausgekramt und die leckersten Klassiker so abgewandelt, dass sie jetzt ohne Reue nachzumachen sind. Zudem habe ich viel herumexperimentiert und haufenweise neue Kreationen gezaubert. Als voll berufstätige Mutter und Ehefrau habe ich natürlich darauf geachtet, dass die Rezepte einfach und schnell nachzumachen, aber dennoch pfiffig und abwechslungsreich sind.

Herausgekommen ist dabei diese Rezeptsammlung mit über 60 Leckereien von A wie Apfelcrumble bis Z wie Zimtschnecken – von Frühstück über Kuchen & Torten bis zu Snacks, Desserts und Eisspeisen: Für jede Tageszeit und für jeden Anlass ist etwas für dich dabei.

Mit Fit 'n' Sweet zeige ich dir, welche Lebensmittel nichts in deinem Fitnesslifestyle zu suchen haben, und erkläre dir auch, warum. Natürlich gebe ich dir dazu viele gesunde Alternativen an die Hand wie auch eine Menge wissenswerter Tipps, die dir helfen werden, deinen gesunden Fitnesslifestyle problemlos in den Alltag zu integrieren.

Viele meiner Rezepte sind vegan, laktosefrei und/oder kinderfreundlich. Du erkennst sie sofort anhand dieser Buttons:



Zu jedem Rezept bekommst du genaue Nährwert- und Kalorienangaben, so kannst du auf deine Ziele abgestimmt die Mengen dosieren oder selektieren.

Mehr zu Fit'n'Sweet erfährst du hier:

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

ALEX MAASS & MARIE SORAYA

# UNSERE LIEBLINGSREZEpte



69 DAYS LADIES



# UNSERE LIEBLINGSREZEPTE

## BY ALEX UND MARIE

Wir haben als eBook unsere Lieblingsrezepte ins Netz gestellt, die du problemlos übernehmen kannst. Hier findest du total vielfältige und ausgewogene Ernährungsvorschläge, bei denen du darauf vertrauen kannst, dass sie dir dauerhaft guttun und du dein erreichtes Gewicht und deine Topfigur halten kannst.

Der Name „Unsere Lieblingsrezepte“ by Alex und Marie ist Programm:

Wir geben damit nämlich unsere tatsächlichen Topfavoriten an Speisen bekannt. Für jeden Geschmack ist etwas dabei: von Frühstück über Mittag- und Abendessen bis hin zu Snacks, Salaten sowie vegetarischen und fleischhaltigen Gerichten.

Natürlich legen wir als voll berufstätige Eltern Wert darauf, dass die Speisen schnell und unkompliziert zuzubereiten sind und problemlos in unseren Alltag integriert werden können. Aber trotzdem ist uns eine schmackhafte, pfffige und – vor allem – ausgewogene Zusammenstellung sowie Zubereitung der Lebensmittel gleichermaßen wichtig.

Egal ob du der Typ für das 1:1-Nachkochen bist oder lediglich Inspirationen suchst: „Unsere Lieblingsrezepte“ by Alex und Marie ist die richtige Entscheidung.

Das eBook sicherst du dir hier:

[www.69-days.shop](http://www.69-days.shop)



# DIE 69 DAYS PROGRAMME



Gemeinsam haben wir die wohl effektivsten Online-Fitnessprogramme auf dem Markt konzipiert. In ihnen stecken unsere jahrelange Erfahrung, unser Fachwissen und unsere Leidenschaft.

Die 69-Days-Programme sind vollumfängliche Onlinecoaching-Fitnesspakete, welche dir innerhalb von 69 Tagen zeigen werden, wie du einen gesunden und sportlichen Lebensstil dauerhaft in deinen Alltag integrieren kannst. Du bekommst von uns auf deinen Körpertyp abgestimmte, ständig wechselnde Trainings- und Ernährungspläne. Exakte, leicht verständliche Trainingsanleitungen sowie Erklär- und Echtzeitvideos werden dir helfen, die Übungen korrekt auszuführen und motiviert zu bleiben.

Die Ernährung ist ausgewogen und abwechslungsreich. Du kannst dir sicher sein, ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu werden. Zu allen Ernährungsplänen bekommst du für deine Mahlzeiten exakt passende Rezeptvorschläge.

Die genauen Mengenangaben ermöglichen es dir jedoch auch, selbst in der Küche kreativ zu werden, falls du das möchtest. Außerdem versorgen wir dich während deiner 69 Days und auch in der Zeit danach mit viel Input, Motivationsfeatures und Hilfestellungen. In unserer geschlossenen Facebook-Communities kannst du dich austauschen und dir immer wieder einen extra Kick holen.

Die 69-Days-Programme gibtes derzeit in drei verschiedenen Modellen. Auch für dich ist das passende dabei.

Mehr zu den Programmen erfährst du hier:

[www.69-days-ladies.de](http://www.69-days-ladies.de)

Natürlich kommen auch die Männer bei uns nicht zu kurz, sie holen sich ihren Traumbody hier:

[www.69-days.de](http://www.69-days.de)

# QUELLENANGABEN

Quellen, Stand März 2021:

[https://flexikon.doccheck.com/de/Weiblicher\\_Zyklus](https://flexikon.doccheck.com/de/Weiblicher_Zyklus)

<https://www.lauraimmink.de/post/zyklusphasen>

<https://www.netdoktor.at/gesundheit/frauen/menstruation-5310>

<https://www.chemie.de>

<https://www.instagram.com/rabea.kiess.hormoncoach/>

<https://ovularing.com/die-zyklus-phasen-als-jahreszeiten-betrachtet/>

<https://femtastics.com/journal/der-zyklus-code/>

<https://www.dzip.de/krankheitsbilder/hormonelle-stoerung/>

[https://rabea-kiess.de/6\\_tipps\\_hormonelle\\_stoerungen/](https://rabea-kiess.de/6_tipps_hormonelle_stoerungen/)

<https://rebelinanevdress.com/2019/01/27/pms-beschwerden-das-hilft/>

<https://www.elle.de/pille-absetzen-hormone>

<https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/nach-der-geburt/das-wochenbett-von-a-bis-z/die-mutter-im-wochenbett/hormonelle-umstellung/>

<https://de.womensbest.com/blogs/health/hormonhaushalt-ins-gleichgewicht-bringen>

<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html>

<https://www.einfachganzleben.de/gesundheit-ernaehrung/hormone-lebensmittel-die-richtige-ernaehrung-zum-hormonellen-gleichgewicht>

<https://www.fitforfun.de/sport/sport-und-hormone-das-beste-training-fuer-die-hormonbalance-351277.html>

<https://laufvernarrt.de/frauen-fitness-training-weiblicher-zyklus/>