

Teste deinen SOS-Modus



Yvonne Letonja

www.mybodytrainer.at

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1.0 Beeinträchtigt Dauerstress deine Gesundheit?	4
2.1 Falsche Ernährung?	5
2.2 Blutzucker Achterbahn?	7
3.0 Probleme mit dem Darm?	8
4.1 Braucht dein Entgiftungssystem Unterstützung?	10
4.2 Leidest du unter einer verborgenen Infektion?	11
5.0 Finde dein Warum und dein Ziel	12

Vorwort

Hallo, meine Liebe!

Immer mehr Frauen treten an mich heran und fragen mich, was sie tun könnten, denn sie nehmen einfach nicht mehr ab. Trotz Sport, gesunder Ernährung rührt sich einfach nichts, und das ist natürlich frustrierend.

Ich kenne das Gefühl sehr gut, denn das Thema Ernährung begleitet mich seit meiner Teenager Zeit. Ich hatte immer kräftige Oberschenkel und einen großen Po, mit 14 Jahren hatte ich bereits Cellulite. Seitdem habe ich alles Mögliche versucht, an den Beinen und am Po abzunehmen bzw. meine Cellulite los zu werden. Nichts half. Venenprobleme und Besenreiser gesellten sich ebenso dazu. Ab dem 17. Lebensjahr litt ich unter Pollenallergie, die von Jahr zu Jahr stärker wurde. Die Allergietabletten machten mich jedoch noch müder, obwohl diese bleierne Müdigkeit immer schon mein ständiger Begleiter war – ich wurde es einfach gewohnt, **nahm es einfach hin**. Beim Jeanskauf hatte ich immer das Problem, dass mir aufgrund meiner „Körperform“ kaum eine Hose passte. Das war gerade in der jungen Erwachsenenzeit nicht lustig. An Gesundheit dachte ich damals aber auch noch nicht. Darum startete ich eine Diät nach der anderen, die versprachen, dass ich abnehmen würde. Kurzfristig half es immer, aber es ging dann immer schlechter und ich tat mir damit leider gar nichts Gutes.

In den Schwangerschaften habe ich auch ordentlich an Kilos zugelegt (1x 28kg, dann 18 kg), obwohl ich „gesund“ gegessen habe. Meine Rückenschmerzen und Verspannungen wurden von Jahr zu Jahr schlimmer, bis ich Pilates für mich entdeckt hatte. Das aber ständige Verspannungen nicht nur mit Bewegungsmangel, sondern auch mit Fehlernährung zu tun haben können, wurde mir erst in den letzten 3 Jahren sehr stark bewusst.

Da ich mich sehr viel zum Thema Ernährung weiterbilde, habe ich das Buch „Der Aufstand der Hormone“ von Dr. Aviva Romm entdeckt und alle meine Antworten auf meine Fragen (warum diese Müdigkeit, warum nehme ich leichter zu, warum ist alles so anstrengend usw.?) der letzten zwei Jahrzehnte bekommen. Darum habe ich diese **Fragebögen** aus ihrem Buch für dich herausgefiltert, die dir meiner Meinung nach sehr viel Aufschluss über deinen Gesundheitszustand geben können. Sie helfen dir auch einmal zu reflektieren, was überhaupt in deinem Körper los ist und ich gebe dir Empfehlungen dazu, was du dagegen tun kannst.

Nimm dir 10 Minuten Zeit und gehe alle Fragebögen durch. Kreuze an, was auf dich zutrifft und werte gleich aus. Zum Abschluss habe ich die Frage „Dein Warum“ angeführt. Die Aussage „Ich will abnehmen“ motiviert nicht wirklich, oder? Finde aufgrund meiner Fragen heraus was hinter deinem „**Warum**“ steht. Ich wünsche dir aufschlussreiche Ergebnisse, *deine Yvonne*.

1.0 Beeinträchtigt Dauerstress deine Gesundheit?

So geht es dir schon länger:	Vorher:	Nachher:
Ich bekomme leicht Kopfschmerzen.		
Ich habe Reizdarm; bei Stress muss ich ständig aufs WC rennen.		
Ich bekomme leicht Bauchschmerzen.		
Ich bin perfektionistisch.		
Ich leide öfters an Rücken-, Nacken-, Schulterverspannungen, Rückenschmerzen.		
Ich habe Kieferschmerzen, beiße oft die Zähne zusammen oder knirsche mit den Zähnen (vor allem in der Nacht).		
Ich habe Einschlaf- und Durchschlafprobleme; oft wache ich zu früh auf.		
Ich bin oft nervös und mache mir Sorgen.		
Ich bin oft den Tränen nahe.		
Ich bin oft gereizt und könnte aus der Haut fahren.		
Ich fühle mich oft mutlos, machtlos, ausgeliefert.		
Ich denke oft abwertend über mich selbst und meinen Körper.		
Ich bin ständig bzw. häufig unter Druck; ich fühle mich sehr oft überlastet, überfordert, mir wird oft alles zu viel.		
Es gibt immer etwas zu verbessern, bin mit mir nie zufrieden.		
Ich habe kaum mehr Freude am Leben: Alles ist mir egal und ich bin ganz schnell gelangweilt.		
Wenn ich gestresst bin, stopfe ich wahllos alles Mögliche in mich hinein, um mich zu beruhigen, meine Laune zu verbessern oder mich zu belohnen.		
Ich rauche oder trinke sehr viel Kaffee, oder Alkohol, nehme andere Stoffe), um mich in Stresssituationen oder wegen Nervosität zu beruhigen.		
Ich bin in letzter Zeit sehr nörglerisch, habe an allem etwas auszusetzen. Jeder und alles geht mir auf die Nerven.		
Ich bekomme grundlos Schuldgefühle.		
Ich gehe shoppen, um mich vom Stress abzulenken.		
Ergebnis:		

Auswertung:

0-3 Punkte: Du kommst mit dem normalen Alltagsstress gut zurecht. Weiter so! Versuche weiterhin deine Stressfaktoren so weit wie möglich auszuschalten. Führe die anderen Tests wie folgt durch, um herauszufinden, warum das Abnehmen bei dir nicht funktioniert.

> 3 Punkte: Okay, im Moment sieht es so aus, als sei Stress ein fester Bestandteil in deinem Leben. Es ist Zeit daran etwas zu ändern! In meinem Blog auf www.mybodytrainer.at gebe ich in den nächsten Wochen Tipps was du gegen deinen Stress machen kannst. Wenn du Änderungen in Bezug auf Stress unternimmst, wiederhole den Fragebogen in ein oder zwei Monaten wieder und finde heraus, was sich verändert hat.

2.1 Falsche Ernährung?

So geht es dir schon länger:	Vorher:	Nachher:
Ich bin öfter wie benebelt, vor allem nach dem Essen. (NU)		
Ich habe eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. (NU)		
Ich lasse manchmal eine Mahlzeit ausfallen, weil ich keine Zeit dafür habe. (NM, MAG)		
Ich bekomme Krämpfe in den Füßen oder Beinen. (NM, MAG)		
Ich habe Zuckungen um die Augen/Lider. (NM, MAG)		
Ich knirsche mit den Zähnen. (NM, MAG)		
Ich habe RLS(Restless-Legs-Syndrom). (NM, MAG, E)		
Ich habe Herzaussetzer oder Herzflattern. (NM, MAG, E)		
Ich bekomme Migräne. (NM, MAG, NU)		
Ich habe Menstruationsbeschwerden. (oder PMS)(NM, MAG)		
Ich halte mich überwiegend in geschlossenen Räumen auf. (NM, D)		
Ich ernähre mich vegan (oder vegetarisch) und bekomme nicht genügend Vitamin D, Vitamin B12. (NM, MAG, E, Vit-D und B12)		
Meine Hände und Füße werden taub oder kribbelig. (NM, B12)		
Ich habe Osteopenie oder Osteoporose. (NM, MAG, D, KA)		
Ich habe Insulinresistenz oder Metabolisches Syndrom (oder Diabetes). (NM, MAG, D, NU)		
Meine Haut ist trocken und juckt. (NM, EFS)		
Ich habe trockene Augen. (NM, EFS)		
Ich habe Heißhunger auf Süßes, aber wenige Stunden später fühle ich mich kraftlos. (NU, NM, MAG)		
Meine Haare und Nägel sind spröde. (NM)		
Ich trinke öfter als einmal pro Monat Limonade oder Fruchtsaft. (NU)		
Ich esse vorwiegend Fertiggerichte, abgepackte Lebensmittel. (NU)		
Ich bekomme leicht blaue Flecken. (NM, C)		
Ich bekomme leicht Zahnfleischbluten. (NM, C)		
Ich habe öfter Verstopfung (oder Reizdarm). (NU)		
Ich fange mir leicht eine Erkältung oder eine Infektion ein. (NM, ZN)		
Ich bekomme Ausschläge, Ekzeme, Allergien (oder Asthma). (NU)		
Nach dem Verzehr bestimmter Speisen bekomme ich Herzrasen. (NU)		
Ich habe rissige Mundwinkel. (NM, Vit-B-Komplex, NU)		
Ich habe weiße Pünktchen auf den Fingernägeln. (NM, ZN)		
Ich habe das Gefühl, dass ich vieles nicht vertrage. (NM)		
Ergebnis:		

* Abkürzungen Hinweise auf: B12 = Vitamin-B12-Mangel; C = Vitamin-C-Mangel, D = Vitamin-D-Mangel; E = Eisenmangel; EFS = Mangel an essenziellen, Fettsäuren; KA = Kalziummangel; NM = Nährstoffmangel; NU = Nahrungsmittel-unverträglichkeit; MAG = Magnesiummangel; ZN = Zinkmangel

Auswertung zum Thema „falsche Ernährung“:

0-3 Punkte: Die gute Nachricht lautet: Du hast keine Gesundheitsprobleme aufgrund falscher Ernährung! Allem Anschein nach ernährst du dich richtig; vielleicht lässt sich an der einen oder anderen Stelle noch etwas verbessern. Fülle auch die anderen Fragebögen aus, um Klarheit zu bekommen.

> 3 Punkte: Bei dir besteht eine gewisse Wahrscheinlichkeit für Lebensmittelunverträglichkeiten oder einen Mangel an wichtigen Nährstoffen – insbesondere Eisen, Vitamin D, Magnesium oder Vitamin B12. Bestimmte Labors, Ärzte bieten genaue Analysen dazu an. Wichtig ist, dass dir das Ergebnis gut erklärt werden kann. Primär versuche über entsprechende Lebensmittel deine Defizite auszugleichen, greife erst sekundär zu Nahrungsergänzung. Befrage dazu deinen Arzt oder Apotheker.

Wenn du auf der Suche nach der für dich passenden Ernährung bist, zeige ich dir gerne in einem persönlichen Termin, wie ich dich bei einer Ernährungsumstellung unterstützen kann, damit du dich wieder voller Energie und Vitalität fühlen kannst.

2.2 Blutzucker Achterbahn?

So geht es dir schon länger:	Vorher:	Nachher:
Ich lasse öfter eine Mahlzeit ausfallen, weil ich keine Zeit dafür habe.		
Ich bin schwach, oder zittrig, weil ich nichts gegessen habe; ich bin ausgehungert, ohne ein Hungergefühl gespürt zu haben, oder ich habe plötzlich einen Hungeranfall mit Heißhunger auf Süßes.		
Trotz Abendessen bin ich vor dem Zubettgehen wieder hungrig.		
Ich habe Heißhunger auf Süßes und Kohlenhydrate.		
Ich wache nachts vor Hunger auf.		
Ich lasse öfter als einmal pro Woche das Frühstück ausfallen.		
Ich esse bewusst kalorienarm, nehme aber trotzdem nicht ab.		
Bei mir wurde Insulinresistenz, Metabolisches Syndrom (oder Diabetes) diagnostiziert.		
Ich bin übergewichtig (vor allem um die Hüften).		
Ich habe polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS).		
Ich fange mir leicht eine Pilzinfektion ein.		
Wenn ich etwas Süßes oder Kohlenhydrate gegessen habe, werde ich schnell müde.		
Ich bin leicht gereizt, wenn ich Hunger habe.		
Ich bekomme Kopfschmerzen, wenn ich nichts gegessen habe.		
Ich treibe weniger als dreimal pro Woche Sport.		
Ich bin unterzuckert.		
Ergebnis:		

Auswertung:

0-3 Punkte: Die gute Nachricht lautet, dass dein Blutzucker sehr konstant ist, was bedeutet, dass dein Stoffwechsel sehr gut funktioniert. Falls die angeführten Symptome häufiger werden, lässt sich das mit dem Stoffwechsel-Reset-Programm wieder ausgleichen.

> 3 Punkte: Es ist höchste Zeit, etwas zu unternehmen. Immer mehr Menschen im deutschsprachigen Raum haben Probleme mit dem Blutzucker, du bist also nicht die Einzige. Blutzuckerschwankungen und Insulinresistenz deuten auf ein höheres Risiko für Diabetes und/oder Herzerkrankungen. Wenn du mehr als 8 Punkte angekreuzt hast kläre bitte beim Arzt deinen Blutzuckerwert ab.

Mit dem [28 Tage Stoffwechsel-Reset-Programm](#), kannst du deinen Blutzuckerspiegel wieder regulieren und deine und deine Heißhunger Attacken los werden.

3. Probleme mit dem Darm?

So geht es dir schon länger:	Vorher:	Nachher:
Nach dem Essen muss ich niesen oder bekomme Verstopfung. (DW)		
Ich bekomme Sodbrennen. (GU)		
Ich habe Zöliakie. (GU)		
Ich habe Heißhunger auf Brot (oder Zucker oder Alkohol). (M)		
Ich habe Dünndarmfehlbesiedlung. (DDFB)		
Ich habe Soor(Pilzbefall). (M)		
Ich habe Afterjucken. (M)		
Ich habe chronischen Pilzbefall in der Vagina. (M)		
Ich hatte B-Streptokokken während der Schwangerschaft. (M)		
Ich habe Verstopfung, wenn ich fett gegessen habe. (M)		
Ich leide an durchlässiger Darmwand. (DW)		
Ich habe eine träge Verdauung. (M)		
Ich habe in den vergangenen drei Jahren mehr als einmal Antibiotika genommen. (DW, M)		
Ich musste als Kind (Teenager/junge Erwachsene/in letzter Zeit) Antibiotika nehmen. (DW, M)		
Mein Hashimoto begann nach einer Lebensmittelvergiftung (oder einem Reisedurchfall). (DW, M)		
Ich hatte in den letzten fünf Jahre eine Lebensmittelvergiftung (bzw. Reisedurchfall). (DW, M)		
Ich nehme regelmäßig (wöchentlich oder öfter) Ibuprofen oder Paracetamol oder Ähnliches. (DW, M)		
Ich habe häufig weichen Stuhl. (M, GU)		
Ich bin öfter wie benebelt, vor allem nach dem Essen. (M, GU)		
Ich entdecke manchmal unverdaute Nahrung im Stuhl. (M, GU)		
Ich werde beim Essen sehr schnell satt; pro Mahlzeit kann ich nur ganz wenig essen. (DDFB, M)		
Nach dem Essen wird mir regelmäßig schlecht. (DDFB, M)		
Ich nehme regelmäßig Säureblocker. (DDFB, M)		
Ich leide an Nahrungsmittelunverträglichkeiten. (DW, M, GU)		
Ich habe Beschwerden, nachdem ich Gluten oder Milchprodukte gegessen habe. (DW, M, GU)		
Zu bestimmten Jahreszeiten leide ich unter Allergien oder habe Nahrungsmittelallergien.		
Asthma oder Ekzeme. (DW, M, GU)		
Nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel bekomme ich Ausschläge oder Ekzeme. (DW, M, GU)		
Ich neige zu Verstopfung; ich habe weniger als einmal am Tag Stuhlgang; mein Darm ist träge. (M, GU)		

zu 3. Probleme mit dem Darm

Ich nehme regelmäßig Medikamente gegen Sodbrennen oder Säureblocker (oder ich muss Verdauungsenzyme oder andere Mittel nehmen). (DW, M, DDFB)		
Ergebnis:		

Auswertung:

0-3 Punkte: Die gute Nachricht lautet: dein Verdauungssystem und dein Mikrobiom sind allem Anschein nach gesund und befinden sich in guter Verfassung. Es sind allenfalls kleine Irritationen vorhanden.

> 3 Punkte: Dein Verdauungssystem braucht deine Hilfe. Dein Darm braucht Entlastung und Unterstützung. Das [28 Tage Stoffwechsel-Reset Programm](#) beinhaltet zusätzlich zu den Rezepten, die deinen Darm regenerieren lassen auch eine Darmkur. Mit vielen guten Darmbakterien wird dein Mikrobiom wieder gut versorgt und deine Verdauung kommt in Schwung. Achte auf deine Stressoren. Zusätzlich empfehle ich dir, dich bei Unklarheiten an deinen Hausarzt oder einen Facharzt zu wenden, um entsprechende Untersuchungen vornehmen zu lassen.

4.1 Braucht dein Entgiftungssystem Unterstützung?

So geht es dir schon länger:	Vorher:	Nachher:
Ich bekomme regelmäßig (oder häufig) Kopfschmerzen.		
Ich habe Allergien oder Nahrungsmittlempfindlichkeiten.		
Ich bin häufig erschöpft, ohne dass ein Grund dafür erkennbar ist.		
Ich habe Gedächtnis- und Konzentrationsschwächen.		
Ich habe nur jeden zweiten Tag Stuhlgang, manchmal noch seltener.		
Mir sind Parfums oder andere starke Gerüche oder scharfe Gerüche von Chemikalien sehr unangenehm.		
Ich reagiere empfindlich auf Reinigungsmittel im Haushalt.		
Meine Haut reagiert empfindlich auf Parfums, Seifen und Waschmittel oder Reinigungsmittel.		
Von Kaffee bekomme ich Herzrasen und werde nervös und ängstlich.		
Ich habe mehr als zwei Amalgamfüllungen.		
Ich verwende Zahnpasta mit Fluor.		
Meine Pubertät begann, bevor ich zehn Jahre alt war.		
Ich leide an PMS oder sehr schmerzhaften, unregelmäßigen Perioden.		
Ich habe empfindliche Brüste oder regelmäßig Knoten.		
Ich trinke viel aus Plastikbehältern (oder erhitze meine Mahlzeiten in Plastikbehältern).		
Ich leide an Chronischem Erschöpfungssyndrom (oder Fibromyalgie). Ich schwitze kaum.		
Ich nehme regelmäßig Paracetamol oder Ähnliches.		
Ich verwende täglich Make-up (keine Naturkosmetik).		
Ich verwende Parfums oder parfümierte Produkte wie Deos, Seifen, Shampoos oder Haarspray.		
Ich verwende konventionelle Reinigungsmittel im Haushalt.		
Ich wohne in einem Neubau, der sehr gut isoliert ist.		
Ich esse öfter als einmal im Monat Fleisch oder Molkereiprodukte aus konventioneller Viehhaltung.		
Ich esse konventionell angebautes Obst und Gemüse.		
Ich esse regelmäßig Fisch oder Meeresfrüchte, ohne dabei auf die Herkunft zu achten.		
Ergebnis:		

Auswertung:

0-3 Punkte: Die gute Nachricht lautet, dass es bei dir keine offensichtlichen Anzeichen für eine übermäßige toxische Belastung gibt und dass deine körpereigene Entgiftung zufriedenstellend arbeitet.

> 3 Punkte: Du musst davon ausgehen, dass dein Körper mit toxischen Stoffen belastet ist und dass deine körpereigenen Entgiftungsorgane wie Leber oder Nieren, auch die Haut, Unterstützung brauchen. Für effiziente Entgiftung empfehle ich das Basenfasten nach der Wacker Methode oder das [28 Tage Stoffwechsel-Intensiv-Programm](#).

4.2 Leidest du an einer verborgenen Infektion?

So geht es dir schon länger:	Vorher:	Nachher:
Meine Beschwerden begannen nach einer (Virus-)Infektion.		
Ich bin öfter müde, als ich es sein sollte.		
Ich bin permanent erschöpft.		
Meine Muskeln fühlen sich schwer und kraftlos an.		
Meine Gelenke schmerzen und sind geschwollen.		
Ich hatte früher einmal eine Epstein-Barr-Infektion.		
Ich habe jetzt eine Epstein-Barr-Infektion.		
Ich habe ständig (oder jetzt) geschwollene Lymphknoten.		
Ich leide an Hashimoto-Thyreoiditis.		
Ich leide an Sodbrennen und wurde wegen Helicobacter pylori (bakterielle Mageninfektion) behandelt.		
Ich hatte bereits einmal Zytomegalie.		
Ich hatte eine Herpesinfektion.		
Ich bekomme oft Fieberbläschen (besonders unter Stress).		
Ich hatte einmal einen Zeckenbiss, der nicht richtig behandelt wurde, oder bei mir wurde bereits einmal Lyme-Borreliose festgestellt.		
Ergebnis:		

Auswertung:

0-3 Punkte: Die gute Nachricht lautet: Allem Anschein nach hast du keine verborgenen Infektionen. Dein Immunsystem funktioniert gut.

> 3 Punkte: Es kann gut sein, dass eine verborgene Infektion eine Ursache für deine Zustand ist. Kontaktiere einen Arzt und lass dich untersuchen. Ich empfehle nach Absprache mit dem Arzt [das Stoffwechsel-Reset-Programm](#) zu starten, um den Körper zu entlasten, deine Darmgesundheit zu verbessern und dein Immunsystem zu stärken.

Tipp! Wenn du deinen Weg nun gehst - siehe „Finde dein Warum und dein Ziel“, nehme den Fragebogen nach 2 Monaten wieder heraus eruiere, was sich verbessert hat!

5. Finde dein Warum und dein Ziel

**Wenn du die Zukunft nicht heute zu leben beginnst,
wird sie niemals kommen.**

Frage #1: Warum willst du abnehmen, was ist dein Ziel?

Weil ...

Frage #2: Warum willst du das, was du bei Frage #1 hingeschrieben hast?

Weil ...

Frage #3: Warum willst du das wirklich, das was du bei Frage #2 hingeschrieben hast?

Weil ...

Frage #4: Was ist nun dein Ziel, warum willst du es und wie kommst du konkret dort hin?

Mein Ziel:

Mein Warum:

Mein Weg dorthin, was muss ich dafür tun ?