



Jungbrunnen[®]
RATGEBER

DER RATGEBER FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT IHRES LEBENS

SCHILDDRÜSEN- RATGEBER

**4 Schritte die Ihrer Schilddrüse
helfen wieder in Balance zu kommen**

INHALT



- 03 SCHLAPP, MÜDE UND AUSGEBRANNT?**
Die Symptome einer Schilddrüsenerkrankung
- 04 WOFÜR BRAUCHT UNSER KÖRPER SCHILDDRÜSENHORMONE?**
Was sind die Ursachen für eine Schilddrüsenunterfunktion?
- 06 SCHRITT 1:
ENTGIFTEN - ENTSÄUERN - ENTSPANNEN**
Zeigen Sie Schadstoffen den Ausgang – Wie Sie natürlich entgiften
- 08 NATÜRLICH ENTSPANNEN**
Zur Ruhe kommen, aber wie?
- 10 SCHRITT 2:
REDUZIEREN SIE SCHADSTOFFE IN IHRER UMGEBUNG**
Warum ist das so wichtig für Ihre Schilddrüsen-Gesundheit?
- 11 DETOX FÜR ZUHAUSE**
Detox-Checkliste
- 12 SCHRITT 3:
GEBEN SIE IHRER SCHILDDRÜSE DIE NÄHRSTOFFE DIE SIE BRAUCHT**
Wie sieht schilddrüsengerechtes Schlemmen aus?
- 15 FÜR IHR GENIESSERMENÜ**
Schilddrüsen-Balance-Zutaten
- 16 SCHRITT 4:
BEWEGUNG FÜR DIE HORMONBALANCE**
Warum aktive Pausen so wertvoll sind
- 19 DIE JUNGBRUNNEN-KUR**
Einmal im Jahr – 6 Wochen lang



SCHLAPP, MÜDE UND AUSGEBRANNT?

Ein gelegentliches Energietief kennt jeder und kann meist auch nachvollziehen woran das liegt. Menschen, die an einer extremen Müdigkeit und Antriebslosigkeit leiden, sind dagegen oft ratlos. Stress, Nährstoffmangel und schwerwiegendere Erkrankungen können eine Ursache dafür sein. Die Palette ist groß! Immer häufiger ist es eine noch nicht diagnostizierte Schilddrüsenunterfunktion.

Jeder zweite über 45 Jahren leidet an einer Erkrankung der Schilddrüse. Wenn die Erkrankung nicht angeboren ist, wird eine Schilddrüsenunterfunktion meist erst zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr erkannt. Es ist nämlich gar nicht so einfach, dieser symptomreichen organischen Fehlfunktion auf die Schliche zu kommen.

Zu den Symptomen gehören:

- Erhöhte Kälteempfindlichkeit
- Lustlosigkeit bis hin zu depressiver Verstimmung
- Unerklärliche Gewichtsveränderung
- Trockene, brüchige Haare, Haarausfall
- Trockene, schlecht durchblutete Haut
- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Verlangsamter Herzschlag, erniedrigter, selten erhöhter Blutdruck
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Muskelschwäche
- Chronische Verstopfung
- Verringerte Libido

Hier erfahren Sie Schritt für Schritt, welche Möglichkeiten Sie nutzen und Ihrer Schilddrüse aktiv Gutes tun können. Lesen Sie viele wirkungsvolle Tipps, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.



Wofür braucht unser Körper Schilddrüsenhormone?

Kann die Schilddrüse nicht mehr ausreichend die Hormone T3 und T4 produzieren, fühlen wir uns müde und antriebslos. Aber warum? Schilddrüsenhormone sind an vielen Prozessen beteiligt. Sie sind für jede Körperzelle aktiv und dafür verantwortlich, dass aufgenommene Nahrung in Energie umgewandelt und unseren Zellen zur Verfügung gestellt wird. Sie sind in jeder Zelle von Bedeutung, da sie mitunter die Zellaktivität regulieren. Gelingt beides nicht mehr – fühlen wir uns müde und schlapp.

Das Ermitteln der Schilddrüsenwerte und weitere Untersuchungen sind lediglich die Basis. Verlassen Sie sich jedoch nicht auf die medikamentöse Behandlung alleine, wenn Sie die Symptome nicht nur lindern, sondern auch die Ursachen der Erkrankung behandeln möchten.

Die Schilddrüse hat Gründe Ihre Dienste einzustellen. Gehen Sie diesen Gründen auf den Grund! Nutzen Sie alles, was Sie selbst in die Hand nehmen können, für ein gesteigertes Wohlbefinden von Tag zu Tag.

GUT ZU WISSEN! Vor allem, wenn Sie mehr für sich tun und den Lebensstil schilddrüsengerecht anpassen, ist es oft erforderlich, die Dosierung der eingenommenen Medikamente in kürzeren Abständen, zum Beispiel alle vier bis sechs Wochen, zu kontrollieren. Denn alle Maßnahmen, die auch die Ursachen berücksichtigen, packen das Problem an der Wurzel und helfen Ihrer Schilddrüse in Balance zu kommen.

Was sind die Ursachen für eine Schilddrüsenunterfunktion?

Der häufigste Grund für eine Schilddrüsenunterfunktion ist die Autoimmunerkrankung „Hashimoto Thyreoiditis“. Etwa jeder zehnte Mensch in den Industrienationen weist erhöhte Antikörper gegen das Schilddrüsengewebe im Blut auf.

Weitere Ursachen, die im Verdacht stehen eine Schilddrüsenunterfunktion auszulösen sind:

- **Nährstoffmangel:** Zu den wichtigen Nährstoffen für die Schilddrüse gehören **Vitamin A, Vitamin D, Selen, Zink, Eisen, Kalzium** und **Jod**. Jodmangel ist in Deutschland jedoch sehr selten
- Eine **gestörte Fähigkeit zur Entgiftung**, insbesondere bei Mangel an Vitamin B6, Zink, Mangan
- **Viruserkrankungen** und **Giftstoffe** aus der Umwelt
- **Falsche Behandlung** einer Überfunktion
- Serotonin und Dopamin Mangel
- Chronische **Entzündungen** (durch Nahrungsmittelintoleranzen, Glutenunverträglichkeit, Leaky Gut, Umweltgifte, Darminfektionen...)
- Chronischer **Stress**
- **Medikamente mit** entsprechenden **Nebenwirkungen** für die Schilddrüse
- **Progesteronmangel**, häufig in Begleitung eines Östrogenüberschusses
- **Quecksilber** (Amalgamfüllungen)
- **Handystrahlung**

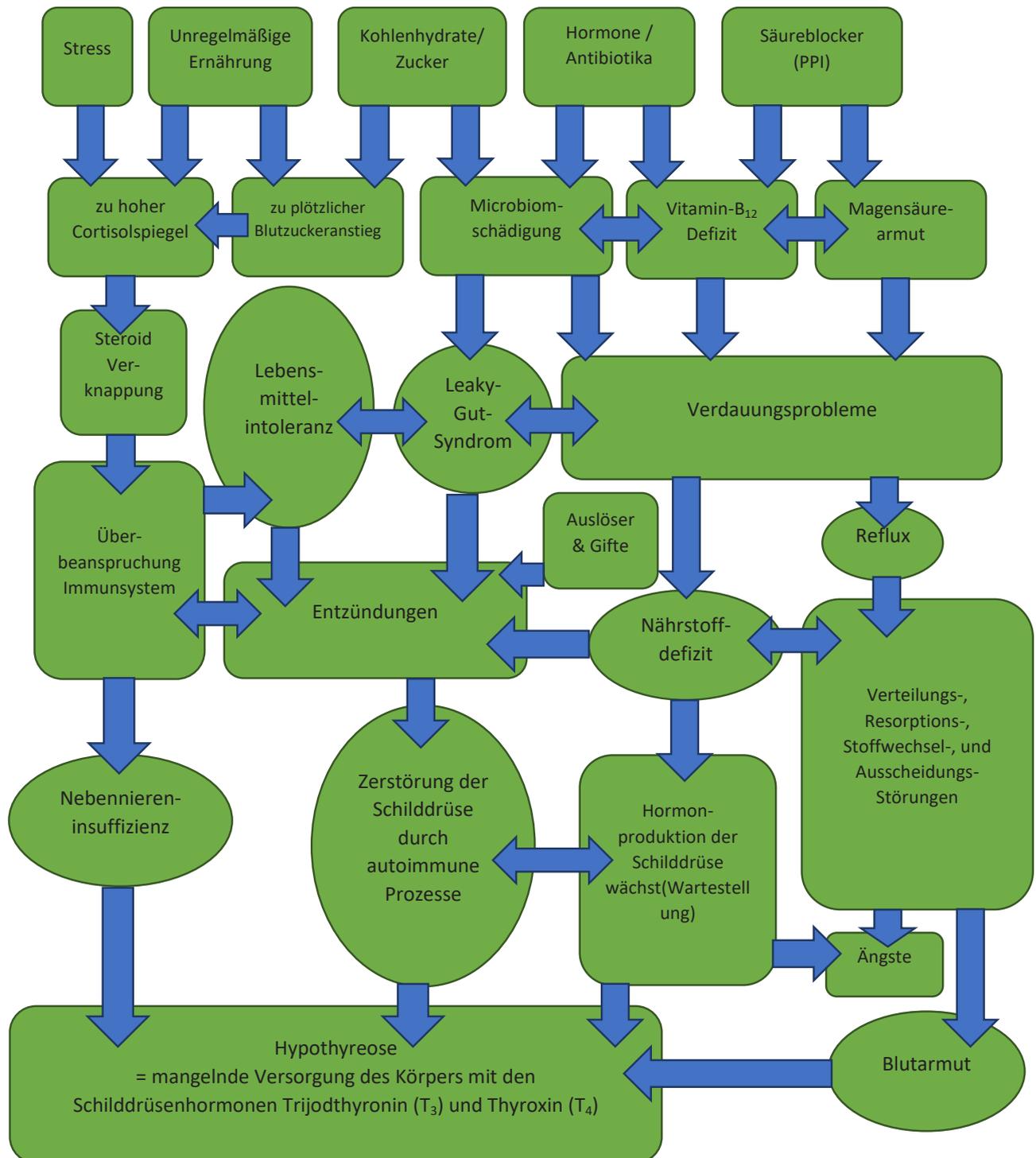
GUT ZU WISSEN: Jodmangel ist als Ursache in Deutschland eher selten, da für Jodsalz ein großes Angebot zur Verfügung steht und wir den Jodgehalt, der dem Viehfutter beigefügt wird, mit aufnehmen. Wird ohne vorherige Untersuchung, ob tatsächlich ein Jodmangel besteht, synthetisches Jod supplementiert, kann das zu einem Jodüberschuss führen, der wiederum auf die **Autoimmunkrankheit „Hashimoto“** einen sehr negativen Einfluss hat.

Warum Alltägliches der Schilddrüse schadet

Bei der Schilddrüsenunterfunktion **Typ Hashimoto** richtet sich das Immunsystem gegen körpereigene, gesunde Zellen und zerstört das Gewebe. Die Zerstörung des Gewebes hat Funktionseinbußen der Schilddrüse zur Folge. Dadurch werden bei dieser Erkrankung zu Beginn Schilddrüsenhormone freigesetzt und es kommt kurzfristig zu einer Überfunktion. Im weiteren Verlauf nimmt das Schilddrüsen Gewebe ab und es stellt sich eine Unterfunktion ein.

Würde es um offensichtliche Feinde gehen, die autoimmune Prozesse verursachen und nach und nach die Schilddrüse angreifen, dann wäre der Ursachenbekämpfung vielleicht schon eher Aufmerksamkeit geschenkt worden.

Es ist jedoch ganz Alltägliches, das in Summe, in Kombination und über einen längeren Zeitraum gesunde Prozesse stört. Auch bei der Schilddrüse wird der komplexe Zusammenhang aller Prozesse im Körper oft ignoriert. **Eine ganzheitliche Herangehensweise lohnt sich also!**



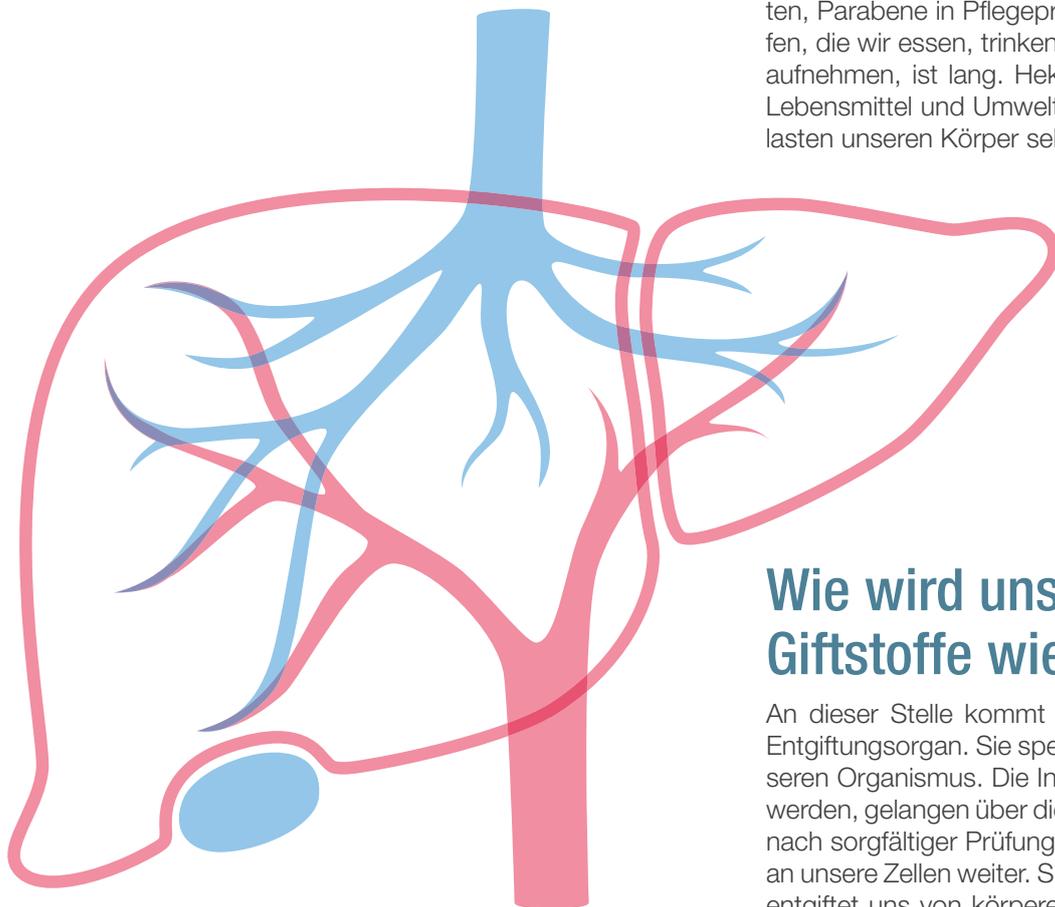
LITERATURTIPP: Zu dieser Ursachenkette und möglichen Behandlungsansätzen schreibt auch **Izabella Wentz** in ihrem New York Times Bestseller – **Hashimoto im Griff**.

SCHRITT 1:

ENTGIFTEN - ENTSÄUERN - ENTSPANNEN

Zeigen Sie Schadstoffen den Ausgang – Wie Sie natürlich entgiften

Umweltgifte, Pestizide im Gemüse, Antibiotika im Fleisch, Weichmacher in der Verpackung, Chemie in Fertigprodukten, Parabene in Pflegeprodukten - die Liste an Schadstoffen, die wir essen, trinken, einatmen und durch unsere Haut aufnehmen, ist lang. Hektik, Druck, industriell verarbeitete Lebensmittel und Umweltgifte begleiten den Alltag und belasten unseren Körper sehr.



Wie wird unser Körper Giftstoffe wieder los?

An dieser Stelle kommt die Leber ins Spiel, das zentrale Entgiftungsorgan. Sie speichert Nährstoffe und versorgt unseren Organismus. Die Inhalte, die im Dünndarm resorbiert werden, gelangen über die Pfortader zur Leber. Erst sie leitet nach sorgfältiger Prüfung die Inhaltsstoffe aus der Nahrung an unsere Zellen weiter. Sie speichert zudem Nährstoffe und entgiftet uns von körpereigenen Abbauprodukten, Toxinen sowie Alkohol und Stoffen aus Medikamenten.

Ist etwas giftig, wird es meist unschädlich gemacht und gemeinsam mit unnützen Inhalten an Darm und Nieren geschickt. **So werden diese Stoffe über den Urin und die Darmentleerung ausgeschieden.** Oder auch nicht, weil es einfach zu viele waren! **Giftstoffe, die nicht sofort abgebaut werden können, konzentrieren sich langsam und werden in unseren Fettschichten eingelagert.** Das wiederum hat Einfluss auf unseren Hormonhaushalt.

Um den Körper dabei zu unterstützen, ihn von Belastungen zu befreien, wird die Darmflora mit natürlichen Wirkstoffen wieder in Balance gebracht.

- ✓ Als Kur eingenommen, eignet sich dafür eine Poweralge „Chlorella“. Die enthaltenen Vitalstoffe binden Schadstoffe an sich, damit sie unser Körper ausleiten kann. Die Power-Alge Chlorella ist eine Süßwasseralge, der die Fähigkeit zugesprochen wird, **Giftstoffe im Körper** zu lösen, an sich zu binden und **auszuleiten**. Ergänzt wird sie mit Silizium, Artischockenkraut, Brennnesselblätter und Fenchel.

Natürlich entsäuern

Sind Sie noch sauer oder schon basisch?

Wenn Sie zu den Wassergenießern und Teetrinkern gehören, dann tun Sie sich bereits doppelt Gutes. Das ist deshalb so wichtig, weil ein zu saures Milieu im Verdauungstrakt und in den Geweben Entzündungen begünstigt und uns an den falschen Stellen zunehmen lässt. In komplementärmedizinischen Kreisen gewinnt der ausgewogene Säure-Basen-Haushalt immer mehr an Bedeutung und gilt in vielen Fällen sogar als Grundlage, bevor andere Maßnahmen ergriffen werden.

Auf einen Blick – Symptome einer Übersäuerung:

- Konzentrationsschwäche
- Gewichtszunahme
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Rheumatische Rücken- und Gelenkschmerzen
- Verdauungsprobleme wie Verstopfung oder Blähungen
- Veränderungen von Haut, Haaren und Nägeln
- Nächtliches Schwitzen
- Motivationstief
- Verstimmung und Reizbarkeit
- Häufige Kopfschmerzen bzw. Migräne
- Muskelverspannungen



TIPP: Vergessen Sie das Trinken öfter mal? Eine Trinkapp erinnert Sie zuverlässig daran. Mit manchen der digitalen Helfer können Sie auch schnell und einfach notieren, wieviel Sie bereits getrunken haben.

Diese Nahrungsmittel und Verhaltensweisen machen Sie sauer:

- Zucker und Weißmehl
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Softdrinks, Limonaden
- Alkohol und Nikotin
- Milch und die meisten Milchprodukte
- Kaffee und Schwarztee
- Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- Übertriebener Sport
- Fasten und Diäten
- Einseitige Ernährung

Basisch werden, so gehts!

Für Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto geht der Ernährungsplan weit über das Reduzieren säurebildender Lebensmittel hinaus, sofern dieser alles Wesentliche berücksichtigt. Das Gute ist, vieles, das „sauer“ macht, ist auch für Schilddrüsenpatienten nicht förderlich und sollte weggelassen werden. Das heißt, dass es einige Parallelen gibt, welche die Umsetzung einfacher machen.

Das macht basisch:

- ✓ Entspannung,
- ✓ Mineralstoffe, Vitalstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe,
- ✓ abwechslungsreiche auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Ernährung
- ✓ Bewegung,
- ✓ ausreichend Wasser trinken; eine Faustregel besagt, dass wir in etwa 30 – 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht – ohne besondere körperliche Aktivität – täglich trinken sollten.
- ✓ Trinken Sie hauptsächlich Wasser ohne Kohlensäure und Kräutertees. Wenn Sie viel schwitzen, auch mal eine Saftschorle. Verzichten Sie auf gezuckerte Getränke!
- ✓ Trinken Sie schluckweise und regelmäßig, so kann Ihr Körper das Wasser besser aufnehmen

TIPP: Wenn Sie wissen möchten wie es um Ihren Säure-Basen-Haushalt steht, wenden Sie sich an einen **JUNGBRUNNEN-COACH**. Dort erhalten Sie ein Testkit mit Teststreifen und Auswertungstabelle und einen Säure-Basen-Ratgeber.

Natürlich entspannen:

Zur Ruhe kommen, aber wie?

Vom Stresshormon „Cortisol“ haben Sie sicherlich schon gehört. Es gilt als große Bedrohung für unsere Gesundheit. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel gehört auch zu den möglichen Auslösern einer Schilddrüsenunterfunktion. Dagegen lässt sich etwas tun!

In stressigen Zeiten – und selbst, wenn wir nur hin und wieder gestresst sind – kommt bewusste Entspannung oft zu kurz. Dabei können wir genau damit unseren Körper hervorragend unterstützen. Wir nehmen das Zepter wieder selbst in die Hand und entscheiden darüber, ob wir uns hetzen lassen oder weiterhin aufgewühlt bleiben. Das funktioniert tatsächlich, indem wir unserem vegetativen Nervensystem Signale vermitteln, die für Ruhe und Sicherheit stehen. Tun wir das nicht, schaukelt sich allzu oft das Notfallsystem im Körper weiter hoch. Es gibt kein Stoppsignal, außer wir geben es. Das kann durch den Rückzug in eine vertraute Umgebung geschehen, dann, wenn wir Geborgenheit empfinden, wenn wir ruhig atmen oder was zu lachen haben. Wird dieser Zustand nicht immer wieder hergestellt, kann das den gesamten Organismus regelrecht in eine Stressüberflutung versetzen.

Kurz erklärt: Wie Stressüberflutung entsteht

1. Unser System wird in **Alarmbereitschaft** versetzt. Wir sind beunruhigt oder stehen unter Druck. Dies kann durch innere Faktoren und das Umfeld ausgelöst werden. Auch Lärm, Hitze, Kälte, ein knurriger Chef oder finanzielle Sorgen zählen zu den Auslösern. Die Liste ist lang!
2. **Adrenalin wird ausgeschüttet.** Dieses Stresshormon treibt uns seit Urzeiten an. Unsere Vorfahren mussten in Sekundenschnelle für Kampf oder Flucht bereit sein. Heute müssen wir das zwar nicht mehr, dennoch setzt das Adrenalin ein, um uns zu schützen, uns aufmerksam für eventuelle Bedrohungen zu machen. Anstelle wilder Tiere sind mittlerweile der Chef, die Nachbarn oder eine erhöhte Termindichte für die Ausschüttung des Stresshormons verantwortlich.
3. Sofort wird **Energie aus den Muskeln** in Form von Glukose gezogen und im Blut bereitgestellt. Für den Fall, dass wir körperlich aktiv werden müssen, ist dies unerlässlich.
4. Nach der ersten Aufregung wird das zweite Stresshormon, **Cortisol, freigesetzt.** Es stellt sicher, dass wir über einen längeren Zeitraum aufmerksam und handlungsbereit bleiben. Außerdem schützt uns Cortisol vor Folgeschäden, wenn wir die zuvor zur Verfügung gestellte Energie nicht verbrauchen. Was wir in der Regel heutzutage auch nicht tun, da wir uns in stressigen Situationen selten bewegen.
5. Cortisol wirkt unterstützend, um die nicht genutzte **Energie wieder in das Körpergewebe zu leiten.** Nur leider nicht zurück in die Muskulatur, wo sie herkam, sondern überwiegend ins Bauchfettgewebe.
6. **Stress macht dick!** In Stresssituationen wird Muskulatur eher abgebaut, während das Fettgewebe zunimmt.
7. Kommen wir zwischendurch nicht zur Ruhe, verspannen sich unsere Muskeln weiter, die Gedanken kreisen, **Adrenalin wird erneut freigesetzt, Cortisol folgt** ... häufig bis zur Erschöpfung.

Neuzeitliche, gefühlte Bedrohungen entstammen häufig unserem Kopf? und viel seltener realen äußeren Ereignissen. Das liegt vor allem daran, wie wir mit solchen Situationen umgehen.

GUT ZU WISSEN! Körperlicher und psychischer Stress können ebenso durch einen Flüssigkeitsmangel und unausgewogene Ernährung ausgelöst werden.

Atmen Sie durch

Konzentrieren Sie sich, so oft wie möglich und egal wo Sie sind, auf Ihren Atem. Jeweils auf das Ein- und Ausatmen. Wie fühlt es sich an, wenn sich Ihre Lunge mit Luft füllt, wie ist das Gefühl, wenn die Atemluft wieder aus Ihrem Körper strömt? Das geht auch in der Warteschlange und im Auto. Wichtig ist: Bewerten Sie nicht, wie es sich anfühlt.

Das Wesentliche ist die Konzentration auf Ihre Atemzüge, denn das fördert Ihre Gelassenheit, Ihre Konzentrationsfähigkeit, erfrischt den Geist und ist ein kurzes Innehalten, das Ihnen hilft, Ihre Kräfte zu bündeln.





Muskelentspannung nach Jacobson

Die Anwendung nach Jacobson ist eine bewährte **Entspannungsmethode**, mit der Sie in Verbindung mit Ihrer Atmung, durch Muskelanspannung und darauffolgende Entspannung Stress abbauen.

Das Grundprinzip: Wenn Sie Muskeln anspannen, atmen Sie tief in den Unterbauch ein, halten die Muskelspannung und die Luft für zwei bis fünf Sekunden, danach atmen Sie ungebremst und vollständig aus. Lösen Sie gleichzeitig abrupt die Muskelanspannung.

Entspannung für Kopf und Nacken: Sitzen Sie aufrecht und ziehen Sie Ihre Schultern, in Verbindung mit dem Atem, so weit es geht zu den Ohren und lassen Sie nach kurzem Halten die Schultern wieder nach unten fallen. Ganz so, wie im Grundprinzip beschrieben.

Spüren Sie nach, wie locker Ihre Muskeln sich anfühlen, nehmen Sie sich dafür eine halbe Minute Zeit. Wiederholen Sie das Anheben und Senken der Schultern zwei bis drei Mal, immer mit einer Pause dazwischen in der Sie nachspüren.

***TIPP:** Im Jungbrunnen-Portal dreht sich alles um die beste Zeit Ihres Lebens und was Sie selbst für ein langes und gesundes Leben tun können. Wenn Sie Mitglied in einem Jungbrunnen-Club sind, steht Ihnen der Mitgliederbereich gratis zur Verfügung. Hier finden Sie, unter anderem, eine Audio geführte **MUSKEL-ENTSPANNUNG NACH JACOBSON**. Zum Jungbrunnen-Portal gelangen Sie hier www.jungbrunnen-portal.de*

SCHRITT 2:

REDUZIEREN SIE SCHADSTOFFE IN IHRER UMGEBUNG

Warum ist das so wichtig für Ihre Schilddrüsen-Gesundheit?

Zum einen können Sie mit der Reduktion von Giftstoffen und einer Entgiftungskur in allen Bereichen alltäglicher Trägheit entgegenwirken. Von dieser sind Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion ohnehin häufig betroffen. Zum anderen reduzieren Sie solche Stoffe, die hormonähnlich wirken, und somit das aus dem Gleichgewicht geratene Hormonsystem zusätzlich belasten. Viele der Stoffe fördern Entzündungen, werden direkt in der Schilddrüse eingelagert, verhindern, dass Nährstoffe gespeichert werden und beeinflussen sogar Enzyme. Toxine, wie sie beispielsweise in Waschmitteln enthalten sind, können den Körper reizen, genauso trifft dies auf Inhaltstoffe einiger Medikamente oder Fertigprodukte zu. Dies sind Einflüsse auf Schilddrüse, Darm und Körperzellen, die Ihr Organismus in dieser Situation nicht brauchen kann und - um vollständig zu sein - kein Körper benötigt!

Giftstoffe sind also in vielen Produkten enthalten. Sie können – sind sie erst einmal aufgenommen und werden nicht mehr ausgeschieden – den Körper nachhaltig schädigen. Der folgende Teil ist essenziell und gehört zur Basis und ist auch nicht immer ganz einfach in der Umsetzung – aber machbar! Schritt für Schritt sogar recht einfach.

Diese Medikamente können eine Schilddrüsenunterfunktion auslösen:

Auch im Medikamentenschrank macht es Sinn, einzelne Präparate genauer zu betrachten. Sprechen Sie in diesem Fall mit einem Arzt, um eventuell Dosis oder Medikamentenwahl anzupassen.

- Medikamente gegen Schilddrüsenüberfunktion,
- Betablocker,
- die Antibabypille,
- sogenannte Dopaminvorläufer,
- mehrere cholesterinsenkende Präparate,
- manche Antidepressiva und Medikamente für bipolare Störung,
- Cortison,
- manche Magenschutzmittel,
- Säureblocker.



Detox für Ihr Zuhause

Auch bei einer Schilddrüsenunterfunktion ist es somit wichtig, die Schadstoffe in der eigenen Umgebung zu reduzieren. So wenig wie möglich sollte die ohnehin schon aus der Balance geratene Schilddrüse zusätzlich stören.

Es ist kaum möglich, seine Umgebung schadstofffrei zu bekommen, aber eine Reduktion ist definitiv erreichbar.

Detox-Checkliste:

- ✓ **Möbel:** Furnierte Möbel, Wandanstriche, Lacke... geben Schadstoffe an die Umgebungsluft ab. Über die Lunge gelangen sie in unseren Körper. Sollten Sie sich neue Möbel anschaffen, **bevorzugen Sie Mobiliar aus echtem Holz**, anstelle furnierter Stücke. Am besten sind Möbel natürlich gewachst oder mit schadstoffarmen Lacken behandelt.

TIPP: Lüften Sie täglich mehrmals. 3- bis 4-mal fünf Minuten Stoß- oder Querlüften sorgt für einen ausreichenden Luftaustausch.
- ✓ **Reinigungsmittel: Verzichten Sie**, so oft es geht, **auf scharfe, chemische Reinigungsmittel**. Sie enthalten oft zu viele Tenside, erzeugen Dämpfe, die Lunge und Augen reizen. Auch unsere Haut kann Tenside aufnehmen und in den Körper leiten. Diese können sogar die Blut-Hirn-Schranke überwinden.
TIPP: Nutzen Sie die Kraft des Dampfes mit einem Reinigungsgerät für Fliesen, Böden und Fenster. Entkalken funktioniert hervorragend mit Zitronensäure oder Zitronen selbst.

Für einen verschmutzten Backofen tut es zum Reinigen auch Rasierschaum. Das sind wirklich nützliche Kniffe aus Omas Trickkiste. Das Beste daran: Sie funktionieren und die Mittel sind frei von schwer einschätzbaren Schadstoffen!
- ✓ **Waschmittel: Nutzen Sie die Kraft natürlicher Waschsubstanzen.** In herkömmlichen Waschmitteln sind ebenfalls Tenside und Duftstoffe enthalten, die der Haut und dem restlichen Körper auf Dauer schaden können.

TIPP: Waschmittel aus Waschnüssen, Schmierseife, Kristallsoda und ein, zwei Tropfen ätherisches Öl in der Weichspülkammer ersetzen herkömmliche Waschmittel. Die Hersteller sind mittlerweile recht weit in der Entwicklung. Im Reformhaus und Bioladen werden Sie fündig.
- ✓ **Kochgeschirr: Nutzen Sie Pfannen und Töpfe ohne Antihaftbeschichtung.** Untersuchungen haben gezeigt, dass die Perfluorooctansäure (PFOA) aus der Beschichtung später im Blut nachweisbar ist. Eine zweifach höhere Wahrscheinlichkeit an der Schilddrüse zu erkranken hatten Menschen, die die höchste Konzentration im Blut aufwiesen. Achten Sie auch bei Edelstahlgeschirr und Gusseisen auf die Qualität und Reinheit des verwendeten Metalls. Hierzu können Sie den Hersteller befragen.
- ✓ **Kosmetik und Körperpflege: Vermeiden Sie Produkte, die Parabene enthalten!** Hier sollten Sie ebenfalls auf Tenside achten. Sie können auch die Hautbarriere durchdringen. Dies gilt genauso für **Mikropartikel aus Plastik** und anderen Materialien **in Zahnpasten, Duschgels, Cremes und Make-up**. Sie können sich genauso im Körper einlagern.

Fluorid in Zahnpasta wird seit Jahren strittig diskutiert. Allem Anschein nach schadet es auf Dauer und zu hoch dosiert dem Zahnschmelz selbst, und auf organischer Ebene wird es für unterschiedliche Störungen verantwortlich gemacht.

Vermeiden Sie sämtliche Produkte, in denen Aluminiumverbindungen vorkommen! Auch diese stehen, wie andere hier erwähnte Stoffe, in Verdacht, krebserregend zu sein. Zusätzlich erhöht in den Körper aufgenommenes Aluminium die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken.
- ✓ **Verpackungen:** Bei einer Schilddrüsenunterfunktion fühlen sich Betroffene oft sehr matt und müde, weil die entsprechenden Hormone nicht in ausreichender Menge ausgeschüttet werden können. Dies wirkt sich in vielerlei Hinsicht aus und betrifft auch andere Hormone sowie Organe. Um das Ungleichgewicht nicht weiter zu fördern, damit Stimmungsschwankungen und Tiefs nicht noch mehr Nahrung erhalten, achten Sie besonders darauf, **Getränke in Glasflaschen** zu kaufen! In Plastikflaschen sind häufig Weichmacher, die hormonähnlich (östrogenähnlich) auf den Körper wirken. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass diese Stoffe die Ausschüttung der Schilddrüsenhormone beeinflussen. Zudem verunreinigen diese unser Trinkwasser und nicht zuletzt die Umwelt. **Das gilt auch und besonders für Öl in Plastikflaschen, Milch, Hautlotionen sowie Seifen und Shampoos.**

TIPP: Trinken Sie immer ausreichend, am besten Wasser ohne Kohlensäure. Damit, und mit den richtigen Nährstoffen unterstützen Sie Ihren Körper auch beim täglichen Detox der aufgenommenen Umweltgifte.
- ✓ **Textilien:** Alle Kleidungsstücke und Wohntextilien, auch Bettwäsche, Sofadecken, Tischdecken, Geschirrtücher oder Handtücher sollte man unbedingt vor dem ersten Tragen, bzw. der ersten Benutzung waschen. Fast alle Textilien werden mit Chemikalien behandelt. Bevorzugen Sie ökologisch produzierte Produkte oder orientieren Sie sich zum Beispiel an dem Ökotex 100 Siegel.

SCHRITT 3:

GEBEN SIE IHRER SCHILDDRÜSE DIE NÄHRSTOFFE DIE SIE BRAUCHT

Wie sieht schilddrüsengerechtes Schlemmen aus?

Nun sind manche Betroffene ohnehin schon sehr gestresst und dann geht es noch ums „Eingemachte“, – den täglichen Genuss. Kompliziert und aufwendig kochen, darauf haben viele keine Lust oder einfach nicht die Zeit dafür. Oft wird der Eindruck vermittelt, gesunde Ernährung sei eine Wissenschaft.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion ist es zwar meistens erforderlich etwas mehr am Speiseplan zu ändern, aber dennoch, mit kleinen Schritten gelingt auch das. Spätestens dann, wenn sich erste fühlbare Erfolge zeigen, beginnt es Freude zu machen; Bissen für Bissen. Damit Sie jedoch von Anfang an auch mit dem Wohlschlemmen starten können, zeigen wir Ihnen gesunde Nahrungsmittel, mit denen sich wahre Genießer-Menüs zaubern lassen.



Warum Bio und selbst gekocht?

Industriell erzeugte Nahrungsmittel sollen in erster Linie lecker aussehen, unsere Geschmacksnerven in die Irre führen, sodass es vollmundig schmeckt und der Konsument zum Wiederkauf angeregt wird. Dass jedoch viele der Inhaltsstoffe, vor allem in größeren Mengen, sogar Gefahren für den menschlichen Organismus bergen, wird ausgeblendet. **Achten Sie so umfangreich wie nur möglich darauf, was auf Ihrem Teller landet!** Deshalb ergänzen Sie Ihre Rezepte mit solchen, die schilddrüsengesunde Zutaten enthalten. Nicht alles ist aufwendig, manches kocht sich fast von allein.

Setzen Sie bei allen Produkten auf Bioqualität! So vermeiden Sie, dass schädliche Pestizide in Ihren Körper gelangen und zum Beispiel die Darmwandbarriere in weiterer Folge beschädigen. WICHTIG: Die Darmschleimhaut und damit auch die Darmwand sollten gesund bleiben. Wenn die Darmwand durchlässig wird, werden auch hier Entzündungen im Körper gefördert. Austretende Proteine lagern sich unter Umständen im Schilddrüsengewebe ein. Das Immunsystem reagiert!



Was ist Gluten?

Gluten ist in aller Munde. Es wird heiß diskutiert. Hinter dem Begriff verbirgt sich ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten vorkommt. Es steht im Verdacht, Entzündungen im Körper zu begünstigen. Deshalb kann eine Reduktion oder das (vorübergehende) Weglassen von glutenhaltigem Getreide, gerade für Patienten mit Hashimoto, sinnvoll sein.

Für Ihr Genießermenü: Glutenfreie Getreidesorten sind Hirse, Braunhirse, Reis, Mais, Buchweizen, Amaranth und Quinoa. Kuchen sowie Brote lassen sich oft auch durch Eiweißmehle wie Mandel- oder Reismehl lecker und gesund ergänzen. Kokosmehl ist ebenfalls eine hervorragende Zutat zum Backen.

WICHTIG: Getreideprodukte generell und vor allem Vollkornprodukte sollen einer italienischen Langzeitstudie zur Folge für fast alle Organe gesundheitliche Vorteile bieten, jedoch nicht für die Schilddrüse! Schilddrüsenerkrankungen können durch das volle Korn in Brot und Nudeln verstärkt werden. Während einer 6-wöchigen Entgiftung könnten Sie deshalb in dieser Zeit auf Getreide verzichten.



Süß und lecker - auch ganz ohne Zucker

Zucker sollten Sie gänzlich weglassen, vor allem raffinierten weißen Zucker. Alternativ können Sie Kokosblütenzucker, wenig Honig oder noch weniger Vollrohrzucker verwenden. Stevia oder Erythrit sind hervorragende zuckerfreie Süßungsmittel; auch für das Backen.

Für welche Lebensmittel gibt es den Daumen runter?

Zu den Lebensmitteln, die Schilddrüsenhormone reduzieren, gehören **Sojaprodukte**. Ähnlich den Weichmachern in Plastikflaschen verursachen Sojaprodukte, regelmäßig gegessen, einen zu hohen Östrogenspiegel. Darüber hinaus gibt es weitere Lebensmittel, die die Produktion von Schilddrüsenhormonen verringern oder in großen Mengen sogar blockieren können. Das trifft auf die meisten **Kohlarten** zu, darunter Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, roter und weißer Kohl sowie **Limabohnen, Erdnüsse, Pinienkerne und Hirse**.

Nahrungsmittel, um die Sie einen großen Bogen machen sollten:

- Zucker
- Getreideprodukte
- Synthetische Zusatzstoffe
- Milchprodukte, auch Käse nur sehr selten
- Hülsenfrüchte
- Raffinierte Öle und Fette
- Und alles, was Sie unter Daumen runter finden

Welche Lebensmittel unterstützen die Schilddrüse?

Im Fall einer Schilddrüsenunterfunktion ist eine gesunde Grundlagenernährung meist nicht mehr ausreichend. Die Chance, sich mit der passenden Ernährung zu unterstützen, sollte allumfassend genutzt werden. Viele Schilddrüsenexperten empfehlen eine Ernährung nach dem Steinzeitprinzip. Eine Ernährungsweise, bei der einige Lebensmittelgruppen reduziert oder ausgeklammert werden. Einfach deshalb, weil es Ihrer Schilddrüse guttut! Sie fokussieren sich sozusagen auf das, was unsere Vorfahren in der Steinzeit gegessen haben. **Das bedeutet lediglich: Setzen Sie auf frische unverarbeitete Lebensmittel und lassen Sie weniger reichhaltige oder für die Schilddrüse ungünstige Lebensmittel weg.**

Nahrungsmittel für die gesunde Schilddrüsen-Balance-Küche:

- ✓ Frisches Obst und Gemüse
- ✓ Salate
- ✓ Fleisch und Fisch
- ✓ Gesunde Fette
- ✓ Nüsse und Samen, außer Erdnüsse und Pinienkerne
- ✓ Eiweißmehle (Mandel, Kokosmehl ...)

Geben Sie nährstoffreichen Lebensmitteln immer den Vorzug und genießen Sie saisonal. Achten Sie auf Bioqualität, damit Sie Ihrem Körper und Ihrer Schilddrüse natürliche Nahrung ohne schadstoffreichen Ballast zuführen.

Für Ihr Genießermenü Schilddrüsen-Balance-Zutaten

- ✓ **Fisch aus Wildfang oder nachhaltigen Zuchtstationen.**
Zum Beispiel: Seezunge, Forelle, Heilbutt, Hering, Karpfen, Lachs und Scholle. Meiden Sie Thunfisch, da in ihm vergleichsweise hohe Quecksilbermengen nachgewiesen wurden sowie jodreiche Fischarten wie Seelachs und Schellfisch.
- ✓ **Biofleisch**, z. B. von Huhn und Rind. Keine Wurstwaren!
- ✓ **Obst:** Beeren, Avocados, Äpfel, Aprikosen, Nektarinen, Zitronen ... um nur einige, wenige leckere und wertvolle Obstsorten zu nennen. Mangos, Bananen, Birnen, Weintrauben, Honigmelonen und Kirschen eher in Maßen genießen, da sie sehr zuckerreich sind.
- ✓ **Gemüse:** Chicorée, Tomaten, Karotten, Zucchini, Gurken, Radieschen, Auberginen, Paprika ... Kartoffeln und Mais reduzieren wegen der enthaltenen Stärke und Zucker.
- ✓ **Salat:** Radicchio, Lollo rosso, Lollo bianco, Eisbergsalat, Kopfsalat, Feldsalat, Rucola und viele mehr.
- ✓ **Eiweißmehle:** Mandelmehl, Kokosmehl, Kichererbsenmehl, ...
- ✓ **Nüsse und Samen (ungesalzen):** Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Pistazien, Kürbiskerne ...

TIPP: Damit bei der eiweißreichen Ernährung auch der Säure-Basen-Haushalt nicht vernachlässigt wird – kombinieren Sie säurebildende eiweißhaltige Nahrung immer mit Vitalstoffen aus Obst, Gemüse und Kräutern. Vitalstoffpulver mit Superfoods machen es einfach.

Welches Salz ist das Passende?

Eindeutig das Naturbelassene. Egal ob Meersalz, Kristallsalz, Steinsalz oder Fleur de Sel, Hauptsache ohne Chemie. In klassischen Supermärkten gibt es kaum noch naturbelassenes Salz. Meist finden wir industriell verarbeitetes Kochsalz. Im Bio-Regal werden Sie jedoch fündig. Auch für Jodsalz.

Wie eingangs erwähnt, ist die Nutzung eines Jodsalzes nur nötig, wenn ein Jodmangel festgestellt wurde.

Gesunde Fette – und in welchem Verhältnis?

- ✓ Olivenöl
- ✓ Traubenkernöl
- ✓ Bio-Butterschmalz, auch Ghee genannt
- ✓ Kokosöl
- ✓ Leinöl, auch in Kombination mit Nachtkerzenöl, am besten aus einer Herstellung, die Licht, Hitze und Sauerstoff ausschließt. Beachten Sie hierzu die Packungsangaben.

FAZIT: Alle hier genannten Fette sind empfehlenswert, wobei Sie auf ein ausgewogenes Omega-3 zu Omega-6-Fettsäurenverhältnis achten sollten. Ein Verhältnis 1:2 gilt als Faustregel. Häufig besteht ein Missverhältnis von 1:20, zum Beispiel bei der Verwendung von viel Sonnenblumenöl, welches reichliche Omega-6-Fettsäuren enthält.

SCHRITT 4:

BEWEGUNG FÜR DIE HORMONBALANCE

Warum aktive Pausen so wertvoll sind

In Bewegung zu bleiben, ist nicht nur für die individuelle Wohlfühlfigur sehr wichtig, auch der Säure-Basen-Haushalt profitiert von jedem Schritt, den wir gehen. Wenn wir uns einige Stunden nicht bewegen, wird zum Beispiel auch der Blutzuckerspiegel negativ beeinflusst. Schon ein paar Schritte das Treppenhaus hoch und wieder runter können den Zuckerhaushalt regulieren helfen.

Das heißt, bewegen wir uns regelmäßig und moderat werden auch entzündungsfördernde Faktoren reduziert, Giftstoffe können ebenfalls besser ausgeschieden werden. All das sind wichtige Vorgänge im Körper, die zum Teil erst mit der passenden Bewegung aktiviert oder ausreichend aus-

geführt werden können. Das Training zielt keineswegs nur auf die schlanke Silhouette, dies ist ein sichtbarer Effekt von vielen! Bewegung ist entscheidend dafür, wie wohl wir uns fühlen und wie gut unser Körper funktioniert – von Kopf bis Fuß!

TIPP: Nun fällt es gerade Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion schwerer in Schwung zu kommen. Wenn Sie einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, versuchen Sie trotzdem in den Arbeitspausen ein paar Schritte zu gehen. Dazu können Sie auch Ihre Schritte zählen. Eine Schritte- oder Gesundheitsapp auf Ihrem Handy hilft Ihnen dabei.

Bevor Sie mit dem Training beginnen

... sprechen Sie mit einem Experten. Ihr persönlicher Jungbrunnen-Coach kann entscheidende Körpermessungen durchführen, berücksichtigt die aktuelle Situation und bestimmt mit Ihnen gemeinsam Ihr Fitnesslevel. Erwähnen Sie die Schilddrüsenunterfunktion und weisen Sie auf aktuell vorliegende Mangelerscheinungen hin – so sind alle relevanten Informationen, die für ein individuelles und aufbauendes Training wichtig sind, vorhanden.





Kann Sport krank und dick machen?

Im Breitensport, insbesondere bei Ausdauerleistungen, glauben immer noch viele: Je mehr Sport desto besser. Das Gegenteil ist der Fall! Leistungssport, also körperliche Überanstrengung, ist Stress für den Körper.

- Das Stresshormon Cortisol baut sich auf statt ab. Je mehr von dem Stresshormon Cortisol im Blutkreislauf vorhanden ist, desto mehr tendiert der Körper dazu, seine Fettreserven immer weiter aufzufüllen. Ein Marathon ist Stress pur und sorgt für einen extrem hohen Cortisolspiegel.
- Das Immunsystem wird geschwächt. Überanstrengung reduziert die Anzahl der Abwehrzellen.
- Der Körper reagiert mit Übersäuerung, welche den Stoffwechsel blockiert.

Moderate Bewegung für Hormone, die glücklich machen

Bereits bei einer halben Stunde moderatem Ausdauer- oder Muskeltraining bilden sich Hormone wie zum Beispiel

- ✓ Das Chefhormon Serotonin. Es schenkt Kreativität, Leistungsfähigkeit und gute Laune. Dieses Hormon lässt Sie in Lösungen, nicht in Problemen denken.
- ✓ Das Glückshormon Endorphin, welches nicht nur euphorisch macht, sondern auch das Schmerzempfinden reduziert.
- ✓ Das Stresshormon Cortisol baut sich am besten bei moderater körperlicher Belastung, ohne Überlastung ab!
- ✓ Das „Anti-Aging Hormon“ DHEA lässt Muskeln wachsen, baut Fett ab, hält Cortisol in Schach, macht Lust, gute Laune und schützt vor Krebs und Herzkrankheiten. Ausdauer- und Muskelaufbautraining heißt die Lösung. Je niedriger die Blutfettwerte, desto höher der DHEA Spiegel.
- ✓ Das Powerhormon Testosteron, welches für Frauen ebenso wichtig ist wie für Männer, verbessert die Denkfähigkeit, Kraft und Energie. Es verstärkt die Spannung und Dicke der Haut, stärkt die Knochenmasse und das Muskelgewebe. Testosteron ist wiederum direkt von der Produktion des DHEA abhängig. Muskelaufbautraining kurbelt die Produktion an.

Muskeln fördern die Hormonbalance

Die Kraftpakete produzieren während ihrer Anstrengung tausende verschiedene Substanzen, wovon an die hundert hormonähnliche Stoffe sind.

- ✓ Diese haben beispielsweise einen positiven Effekt auf das Immunsystem.
- ✓ Die hormonähnlichen Stoffe fördern in der Leber die Verwertung von Zucker,
- ✓ bauen Fettdepots ab,
- ✓ vermindern Entzündungsreaktionen, Arterienverkalkung,
- ✓ regen die Bildung des Bauchspeicheldrüsenhormons Insulin an und fördern die Synapsenbildung im Gehirn.

TIPP: Für ein optimales Training ist darauf zu achten, dass Ihre Muskulatur ausgewogen trainiert wird, sonst entstehen muskuläre Dysbalancen. Lassen Sie sich bei Ihrem Trainingsplan von einem Jungbrunnen-Coach beraten.

Die Balance für die richtige Intensität

Gerade nach Erschöpfungszuständen ist es sinnvoll, langsam zu beginnen. Schließlich soll es das Wohlbefinden steigern!

Nichts tun ist genauso anstrengend und stressig für Ihren Körper wie Überforderung. Wenn Sie denken, Sie sitzen gemütlich vor dem Fernseher, mag das für einige Minuten, sagen wir eine halbe Stunde stimmen – darüber hinaus schüttet der Körper Cortisol, ein Stresshormon aus und fühlt sich in Wahrheit alles andere als entspannt. Deshalb macht es selbst nach oder beim Abklingen von Erschöpfungsphasen Sinn, das Training wiederaufzunehmen.

- ✓ Gut geeignet für diese Zeit sind Ausdauerseinheiten, bei denen Sie nebenher noch gut sprechen können.
- ✓ Kurze intensive Kräfteinheiten für den Muskelaufbau.
- ✓ Ausgleichende Gruppenkurse mit harmonischen Bewegungsabläufen wie beim Yoga, Pilates oder Entspannungskursen.

Ihr Schilddrüsen-Balance-Tagebuch

Damit Sie Ihr Tun und Ihre Fortschritte einfach im Blick behalten – nutzen Sie das Schilddrüsen-Balance-Tagebuch.

Hier können Sie auch die Einnahme von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln notieren, genauso wie Ihre Trainingseinheiten und Entspannungsübungen. Damit können Sie diese gleichzeitig ins Verhältnis zu Ihrem mentalen und körperlichen Wohlbefinden setzen. Zusätzlich können Sie ein individuelles Ernährungstagebuch führen. Hier notieren Sie täglich was Sie essen und trinken. Das ergänzt die Aufzeichnungen des Tagebuchs und ist gerade in der Anfangszeit hilfreich.

Die Jungbrunnen-Kur

Einmal im Jahr – 6 Wochen lang

Stress, eine hektische Ernährung und Schadstoffe aus der Umwelt können so viel Ballast im Körper hinterlassen, dass eine frische und natürliche Ernährung nicht alles ausgleichen kann. Manchmal ist auch einfach nicht die Zeit für eine optimale Ernährung. Dann können Sie auf natürliche Helfer zurückgreifen. Achten Sie bei Nahrungsergänzungen unbedingt auf 100% natürliche Inhaltsstoffe. Synthetische, also unnatürliche Nahrungsergänzungen, liefern dem Körper nur schon wieder, was wir eigentlich vermeiden wollten.

1. Befreien Sie Ihren Körper von Giftstoffen

Die Power-Alge Chlorella ist eine Süßwasseralge, der die Fähigkeit zugesprochen wird, Giftstoffe im Körper zu lösen, an sich zu binden und auszuleiten. Ergänzt wird sie mit Silizium, Artischockenkraut, Brennnesselblätter und Fenchel.

Jungbrunnen Kur

- ✓ Unterstützt den Körper beim Binden von Schwermetallen, um diese aus dem Körper auszuleiten
- ✓ Regeneriert den Darm und unterstützt das Immunsystem ganzheitlich

Verzehrempfehlung: 3 x 2 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten



2. Entsäuern Sie Ihren Körper

Eine weitere Power-Alge ist die Lithothamnium-Rotalge. Sie konzentriert eine Großzahl an marinen Spurenelementen in sich. Diese Alge zeichnet vor allem ein hoher Kalzium-Gehalt aus, der das Säure-Basen-Verhältnis Ihres Körpers reguliert. Bei einer Übersäuerung stehen entzündungsfördernden Prozessen Tür und Tor offen.

Die Einnahme der Jungbrunnen-Kur wird mit Jungbrunnen-Basico ergänzt. Chlorella löst die Giftstoffe, die Lithothamnium-Rotalge hilft beim Ausleiten.

WICHTIG: Die Dosierung hängt vom Ergebnis der Säure-Basen-Messung ab. Lassen Sie sich von einem Jungbrunnen-Coach beraten!

Jungbrunnen Basico

Mit Mineralstoffen aus der Lithothamnium-Rotalge.

- ✓ Die Power-Alge zeichnet vor allem ein hoher Calcium- und Magnesium-Gehalt aus.
- ✓ Mineralstoffe haben die Fähigkeit, Säuren im Körper zu neutralisieren.
- ✓ Calcium ist zudem wichtig für die Knochengesundheit.
- ✓ Magnesium ist wichtig für die Herzgesundheit.

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag



3. Stärken Sie Ihre Nerven

Ein Magnesiummangel ist leider gar nicht so selten. Eher bekannt im Zusammenhang mit Muskelkrämpfen, bleibt unberücksichtigt, dass Magnesium nicht nur bei jeder noch so kleinsten Bewegung benötigt wird, sondern auch für jeden Gedanken. Nerven und Muskeln werden über den Einsatz von Magnesium gesteuert.

Ein Mangel macht also nicht nur schlapp, bei gleichzeitig erhöhtem Blutdruck, er macht auch stressanfällig, schlaflos und unkonzentriert. Entzündungsprozesse werden von überreizten Nerven angefeuert. Eine bessere Stressverarbeitung gehört deshalb zu den wichtigsten Maßnahmen, um Allergien den Nährboden zu nehmen.

Jungbrunnen Magnesium

Gewonnen aus Meerwasser.

- ✓ Unterstützt die Muskelfunktion und den Erhalt der Knochen.
- ✓ Reduziert Müdigkeit und fördert Denk- und Leistungsfähigkeit.
- ✓ Hilfe bei Muskelkrämpfen.
- ✓ Unterstützt den Energiestoffwechsel.

Verzehrempfehlung: 2 Kapseln täglich vor dem Schlafengehen.



4. Schützen Sie Ihre Zellen

Ohne Fett würden viele lebenswichtige Prozesse nicht funktionieren. Fettsäuren helfen beispielsweise Hormone und Zellwände aufzubauen, transportieren Vitamine in unserem Körper und schützen unsere Organe wie ein Schutzpolster. Dabei spielt die Omega-3-Fettsäure eine besonders große Rolle. Sie verbessert unter anderem die Fließfähigkeit des Bluts und damit die Blutfettwerte, senkt den Blutdruck und lindert Entzündungen (auch im Rahmen chronischer Erkrankungen).

Jungbrunnen Omega 3

Bei erhöhtem Bedarf, empfehlen wir die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischölkapseln.

- ✓ Sie sorgen für einen erholsameren Schlaf (wichtiger Faktor bei Stressreduktion).
- ✓ Sie senken die Blutfettwerte, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel.
- ✓ Sie beugen der Verkürzung der Telomere und Demenz vor.
- ✓ Sie wirken ausgleichend auf das Hormonsystem und Stoffwechselfvorgänge.

Verzehrempfehlung: 3 x 1 Fischölkapsel täglich

