



0€ E-BOOK

DEIN KÖRPER IST KEIN RÄTSEL.

WARUM HORMONE, DARM,
STOFFWECHSEL UND STRESS
MEHR MITEINANDER ZU TUN
HABEN KÖNNEN, ALS DU DENKST.

EIN FEMALE HEALTH GUIDE FÜR
FRAUEN, DIE IHRE
BESCHWERDEN ENDLICH IM
ZUSAMMENHANG VERSTEHEN
MÖCHTEN.

VON **DENISE BEYZA**

HEILPRAKTIKERIN | FRAUENHEILKUNDE & DARMGESUNDHEIT

KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

- ✓ Deine Periode macht jeden Monat, was sie will.
- ✓ Dein Bauch sieht abends aus, als wärst du im fünften Monat schwanger.
- ✓ Du bist müde, obwohl du eigentlich genug geschlafen hast.
- ✓ Du versuchst abzunehmen – aber dein Körper scheint andere Pläne zu haben.
- ✓ Du hast Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Hautprobleme oder das Gefühl, ständig auf irgendetwas mit deiner Verdauung zu reagieren.
- ✓ Vielleicht hast du sogar schon einige Untersuchungen hinter dir.

Und dann dieser eine Satz:

„Ihre Werte sind doch alle in der Norm.“

Eigentlich solltest du erleichtert sein.

Aber du bist es nicht.

Denn du fühlst dich nicht gesund.

Und vielleicht hast du deshalb angefangen, selbst nach Antworten zu suchen.

Hormone.

Darm.

Cortisol.

Insulinresistenz.

Östrogendominanz.

Nährstoffmängel.

Plötzlich hast du 27 gespeicherte Instagram-Posts, fünf verschiedene Supplements im Schrank und noch immer keine Ahnung, **wo du eigentlich anfangen sollst.**

Vielleicht liegt das Problem gar nicht darin, dass du zu wenig weißt.

Vielleicht fehlt dir etwas anderes:

DER ZUSAMMENHANG.

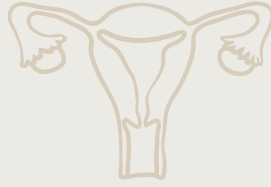


DEIN KÖRPER ARBEITET NICHT IN SCHUBLADEN.

Wir sprechen über:



Darmgesundheit



Hormone



Stoffwechsel



mentale Gesundheit



Ernährung



Stress

Und häufig entsteht der Eindruck, als wären das vollkommen voneinander getrennte Bereiche.

Unser Körper funktioniert jedoch nicht wie die Ordnerstruktur auf einem Computer.

Verschiedene Systeme können miteinander kommunizieren und sich gegenseitig beeinflussen.

Deshalb lohnt es sich bei Beschwerden manchmal, den Blick zu erweitern.

Nicht jedes hormonelle Symptom muss ausschließlich bei den Hormonen beginnen.

Nicht jede Verdauungsbeschwerde lässt sich ausschließlich über ein einzelnes Lebensmittel erklären.

Und Gewichtsregulation ist nicht immer nur eine Frage von:

„Du musst weniger essen und dich mehr bewegen.“

Das bedeutet nicht, dass jedes Symptom mit allem zusammenhängt.

Aber es bedeutet:

Wir sollten anfangen, Gesundheit als Gesamtbild zu betrachten.



CODE 01: HORMONE

Hormone sind keine einzelnen Zahlen auf einem Laborzettel.

Unser hormonelles System begleitet uns durch unseren gesamten Alltag.

Zyklus.

Energie.

Schlaf.

Hunger.

Stimmung.

Haut.

Haare.

Stoffwechsel.

Sexualität.

Und vieles mehr.

Beschwerden wie PMS, Zyklusunregelmäßigkeiten, starke Periodenbeschwerden, Hautveränderungen oder Veränderungen des Wohlbefindens können deshalb ein Grund sein, genauer hinzusehen.

Dabei reicht es nicht immer, ausschließlich einen einzelnen Hormonwert zu betrachten.

Denn hormonelle Prozesse können unter anderem mit unserem Stoffwechsel, unserer Ernährung, Stressbelastung, Nährstoffversorgung und weiteren körperlichen Faktoren zusammenspielen.

WAS DU VERSTEHEN SOLLTEST:

Dein Zyklus ist nicht einfach etwas, das einmal im Monat „passiert“.

Er kann dir Informationen über deinen Körper geben.

Und hormonelle Beschwerden verdienen es, ernst genommen und bei Bedarf medizinisch abgeklärt zu werden.



CODE 02: DARM

Dein Darm kann mehr als verdauen.

Wenn wir über Darmgesundheit sprechen, denken viele zuerst an:

Blähungen.

Durchfall.

Verstopfung.

Bauchschmerzen.

Doch unser Verdauungssystem erfüllt zahlreiche Aufgaben im Körper und steht mit verschiedenen körperlichen Prozessen in Verbindung.

Das Darmmikrobiom bezeichnet dabei die Gemeinschaft unzähliger Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln.

Verändert sich dieses komplexe Milieu, können unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen.

Auch Beschwerden wie wiederkehrende Verdauungsprobleme oder vermeintliche Unverträglichkeiten sind deshalb für mich ein Anlass, genauer hinzusehen.

BESONDERS BEI UNVERTRÄGLICHKEITEN:

Immer mehr Lebensmittel vom Speiseplan zu streichen, beantwortet noch nicht automatisch die Frage:

Warum reagiert mein Körper überhaupt so?

Eine Unverträglichkeit kann unterschiedliche Ursachen haben und sollte entsprechend differenziert betrachtet werden.

Das Ziel sollte nicht sein, langfristig Angst vor immer mehr Lebensmitteln zu entwickeln.

Sondern zu verstehen, **was hinter den Beschwerden stehen könnte.**

CODE 03: STOFFWECHSEL

Dein Körper ist keine Kalorien-App.

„Kaloriendefizit.“

„Mehr Bewegung.“

„Einfach disziplinierter sein.“

Gerade Frauen, die Schwierigkeiten mit ihrem Gewicht haben, hören diese Sätze immer wieder.

Natürlich spielt die Energiebilanz bei der Gewichtsregulation eine Rolle.

Aber unser Stoffwechsel ist komplexer als eine einzige Zahl.

Insulin und Blutzuckerregulation gehören beispielsweise zu wichtigen Stoffwechselprozessen.

Auch Schlaf, Bewegung, Muskelmasse, Ernährung, Stress und hormonelle Faktoren können für das Gesamtbild relevant sein.

Beschwerden wie starke Energieeinbrüche, ausgeprägter Heißhunger oder Schwierigkeiten bei der Gewichtsregulation können deshalb Anlass sein, die individuelle Stoffwechselsituation genauer zu betrachten.



WAS DU VERSTEHEN SOLLTEST:

Wenn du Schwierigkeiten mit deinem Gewicht hast, bedeutet das nicht automatisch, dass dir Disziplin fehlt.

Manchmal lohnt es sich, zuerst zu verstehen, **welche Faktoren deinen Stoffwechsel aktuell beeinflussen.**

CODE 04: MIKRONÄHRSTOFFE & ERNÄHRUNG

Gesundheit entsteht nicht in einer Kapsel.

Magnesium.

Vitamin D.

Eisen.

Zink.

Omega-3.

B-Vitamine.

Der Supplement-Markt vermittelt schnell das Gefühl:

Je mehr, desto gesünder.

So einfach ist es nicht.

Mikronährstoffe erfüllen wichtige Funktionen in unserem Körper und eine ausreichende Versorgung ist relevant für unsere Gesundheit.

Aber Nahrungsergänzungsmittel sollten für mich kein Ersatz für ein grundsätzliches Verständnis von Ernährung und Gesundheit sein.

Auch Ernährung selbst muss nicht extrem sein.

Du musst nicht automatisch:

glutenfrei,

zuckerfrei,

kohlenhydratfrei,

milchfrei

oder dauerhaft im Kaloriendefizit leben, um dich mit deiner Gesundheit auseinanderzusetzen.

MEINE PHILOSOPHIE:

Ernährung sollte deinen Körper unterstützen.

Nicht dein gesamtes Leben kontrollieren.



CODE 05: STRESS & MENTALE GESUNDHEIT

Dein Kopf gehört zu deinem Körper.

Wir können über Ernährung, Hormone und Laborwerte sprechen.

Aber wir dürfen einen wesentlichen Bestandteil nicht vergessen:

dein Leben.

Wie schläfst du?

Wie viel Erholung bekommt dein Körper?

Wie sieht dein Alltag aus?

Bist du ständig erreichbar?

Wie hoch ist deine mentale Belastung?

Wie gehst du mit dir selbst um?

Stress ist nicht automatisch schlecht. Unser Körper besitzt komplexe Systeme, um auf Belastungen zu reagieren.

Problematisch kann es werden, wenn Belastung dauerhaft zum Normalzustand wird und Erholung kaum noch stattfindet.

Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, körperliche Beschwerden als:

„Das ist nur psychisch.“

abzutun.

Ganz im Gegenteil.

WAS DU VERSTEHEN SOLLTEST:

Ganzheitliche Gesundheit bedeutet für mich, sowohl den Körper als auch die mentale und alltägliche Belastung eines Menschen ernst zu nehmen.



CONNECT THE DOTS.

Jetzt stell dir vor:

Du hast Zyklusbeschwerden.

Gleichzeitig Verdauungsprobleme.

Du schläfst schlecht.

Du bist ständig gestresst.

Du hast Heißhunger.

Und dein Energielevel fährt jeden Nachmittag Achterbahn.

Wir könnten jetzt jedes Symptom einzeln betrachten.

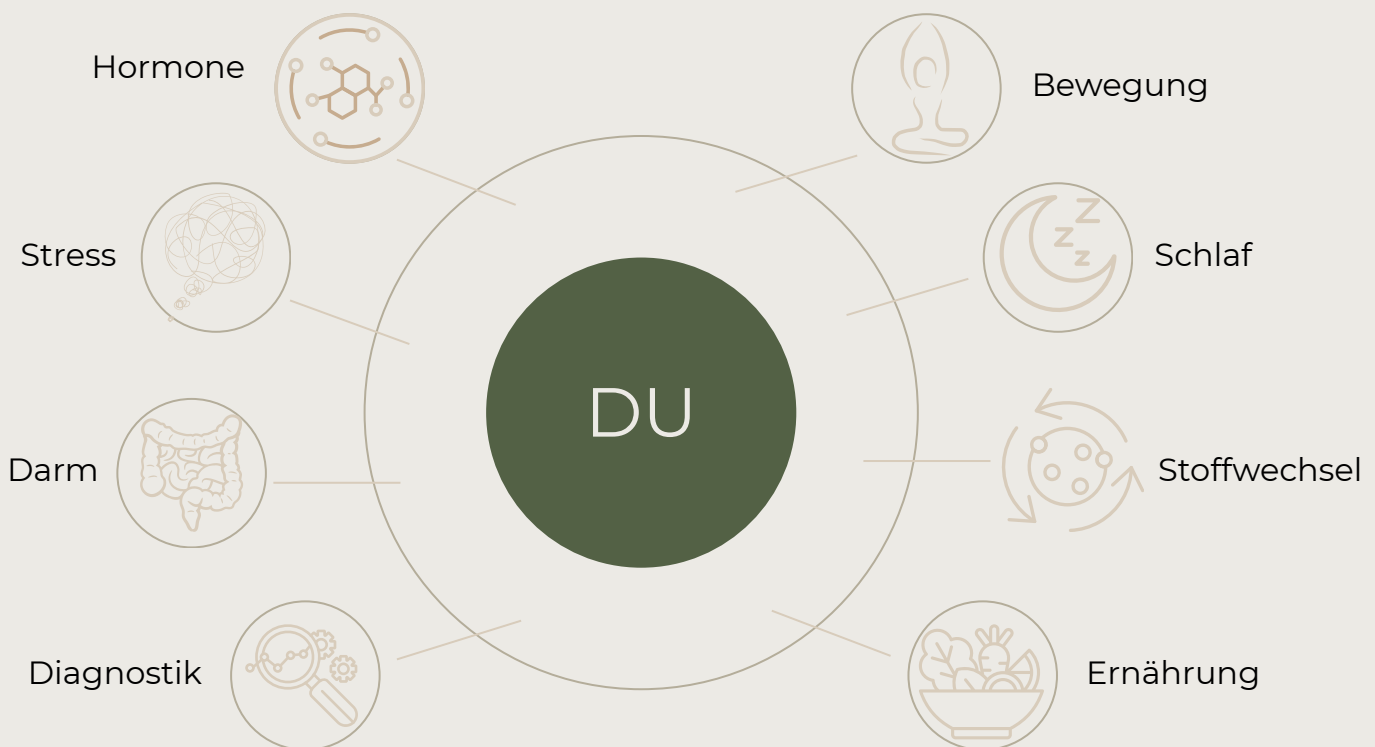
Oder wir könnten uns zunächst fragen:

WAS IST DAS GESAMTBILD?

Genau das bedeutet für mich ganzheitliche Gesundheit.

Nicht bei jedem Symptom irgendeinen Zusammenhang zu konstruieren.

Sondern zu wissen, **welche Fragen überhaupt gestellt werden sollten.**



Keiner dieser Bereiche erzählt allein deine gesamte Geschichte.

Aber gemeinsam können sie uns helfen, das Bild besser zu verstehen.

“

*„ABER MEINE
WERTE SIND DOCH
NORMAL.“*

**Alles in der Norm?
Gibt's hier nicht.**

Natürlich gibt es medizinische Referenzbereiche.

Und natürlich sind sie wichtig.

Aber du bist mehr als eine Zahl auf einem Laborzettel.

Laborwerte müssen im medizinischen Kontext interpretiert werden und nicht jede Beschwerde lässt sich durch einen auffälligen Laborwert erklären.

Gleichzeitig sollte auch nicht jedes unspezifische Symptom automatisch pathologisiert werden.

Für mich liegt die entscheidende Frage deshalb dazwischen:

**Wie passt die Diagnostik zu dem Menschen, der vor mir sitzt?
Zu seinen Beschwerden.**

Zu seiner Vorgeschichte.

Zu seinem Alltag.

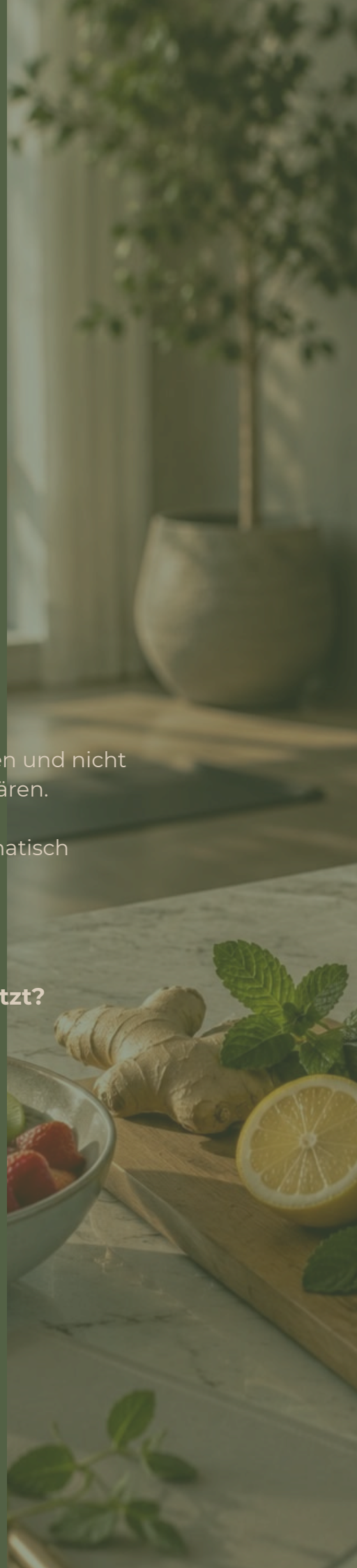
Zu seiner Ernährung.

Zu seinem Zyklus.

Zu seinem Lebensstil.

DIAGNOSTIK SCHAFFT HINWEISE.

Der Mensch liefert den Kontext.



KURATIV VS. PRÄVENTIV

Gesundheit beginnt nicht erst, wenn du krank bist.

Wenn bereits Beschwerden, Erkrankungen, Mangelzustände oder Dysbalancen bestehen, kann es notwendig sein, diese gezielt medizinisch oder therapeutisch anzugehen.

Das ist die kurative Perspektive.

Doch anschließend kommt für mich eine mindestens genauso wichtige Frage:

Was passiert danach?

Denn langfristige Gesundheit wird auch durch das geprägt, was jeden Tag passiert.

Schlaf.

Ernährung.

Bewegung.

Stress.

Routinen.

Regeneration.

Vorsorge.

Körperbewusstsein.

Das ist Prävention.

Und für mich gehören beide Perspektiven zusammen.



KURATIV DENKEN.

PRÄVENTIV HANDELN.



DER WICHTIGSTE CODE

Vielleicht hast du beim Lesen bereits gemerkt:

Dieses E-Book gibt dir bewusst keinen 7-Tage-Plan.

Keine Supplement-Liste.

Keine „5 Schritte, um deine Hormone zu resetten“.

Und keinen Ernährungsplan.

Denn bevor wir über das **WIE** sprechen, müssen wir etwas anderes verstehen:

DAS WAS.

Was beeinflusst Gesundheit?

Welche Systeme können zusammenspielen?

Welche Signale sendet mein Körper?

Welche Fragen sollte ich stellen?

Und wo lohnt es sich, genauer hinzusehen?

Denn du kannst keine bewusste Veränderung vornehmen, wenn du nicht weißt, **was du eigentlich verändern möchtest.**

Deshalb ist einer der wichtigsten Bestandteile meiner Arbeit:

BEWUSSTSEIN.

Bewusstsein für deinen Körper.

Für deine Beschwerden.

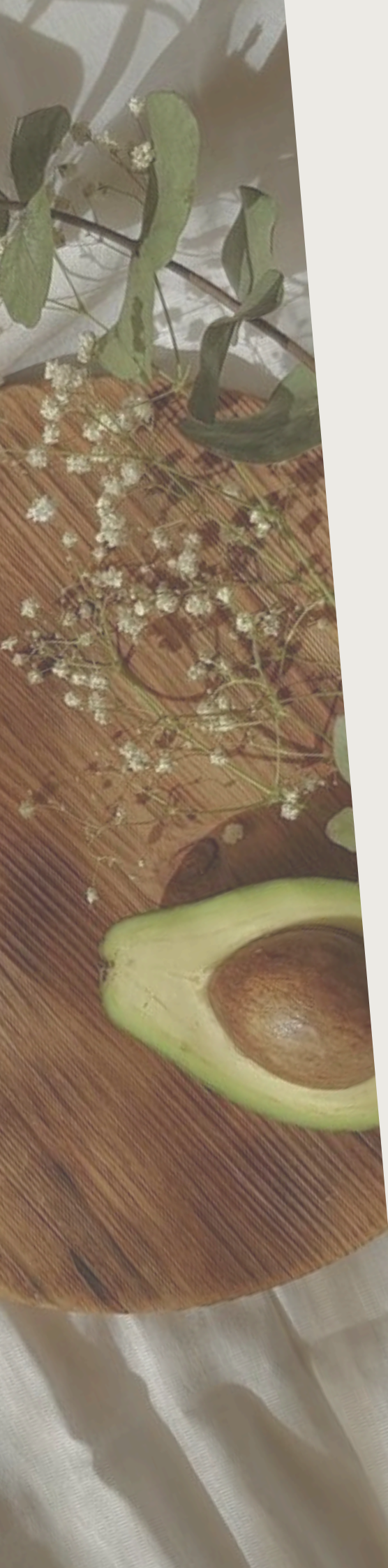
Für deinen Alltag.

Für deine Gewohnheiten.

Und für die Zusammenhänge dazwischen.

Denn:

BEWUSSTSEIN SCHAFFT VERÄNDERUNG.



UND JETZT?

**Wissen ist der Anfang.
Nicht das Ende.**

Vielleicht erkennst du dich auf einigen dieser Seiten wieder.

Vielleicht hast du gerade zum ersten Mal verstanden,
warum ich Darm, Hormone, Stoffwechsel und Lebensstil
nicht vollkommen getrennt voneinander betrachte.

Und vielleicht fragst du dich jetzt:

**Okay – aber was bedeutet das konkret für
mich?**

Genau hier trennen sich zwei Wege.

DU MÖCHTEST DEINEN KÖRPER VERSTEHEN?

THE FEMALE HEALTH CODE

The Female Health Code ist meine Schulung für Frauen, die tiefer in ihre eigene Gesundheit eintauchen möchten.

Hier geht es um die Grundlagen und Zusammenhänge rund um:

- ✓ **Hormone & Zyklus**
- ✓ **Darmgesundheit**
- ✓ **Stoffwechsel**
- ✓ **Ernährung & Mikronährstoffe**
- ✓ **Stress & mentale Gesundheit**
- ✓ **Lifestyle & Prävention**

Nicht, damit du dich selbst diagnostizierst.

Sondern damit du deinen Körper besser verstehst und informierter mit deiner eigenen Gesundheit umgehen kannst.

KNOW YOUR BODY.

UNDERSTAND YOUR HEALTH.

[THE FEMALE HEALTH CODE ENTDECKEN.]



DU WILLST NICHT NUR WISSEN, SONDERN DEINE EIGENE SITUATION VERSTEHEN?

FEMALE HEALTH MENTORING

Du hast konkrete Beschwerden?

Du hast vielleicht bereits einiges ausprobiert?

Du möchtest nicht noch mehr allgemeine Informationen, sondern möchtest deine persönliche Situation individuell betrachten lassen?

Genau dafür gibt es mein Female Health Mentoring.

Hier betrachten wir nicht irgendeinen weiblichen Körper.

Sondern deinen.



Deine Beschwerden.



Deine Vorgeschichte.



Deinen Alltag.



Deine Ernährung.



Deine bisherigen Befunde.

Und dort, wo es individuell sinnvoll ist, labormedizinische Diagnostik.

Gemeinsam versuchen wir, einen roten Faden in deine Gesundheit zu bringen und Zusammenhänge sichtbar zu machen.

Denn:

Alles in der Norm?

Gibt's hier nicht.

Du bist mehr als deine Normwerte.

ABSCHLUSS

DEIN KÖRPER IST KEIN GEGNER.

Vielleicht musst du ihn nicht noch stärker kontrollieren.

Vielleicht brauchst du nicht noch mehr Verbote.

Und vielleicht brauchst du auch nicht den nächsten Instagram-Hack.

Vielleicht darf der erste Schritt viel einfacher sein:

ANFANGEN, IHN ZU VERSTEHEN.



Denise Beyza

Heilpraktikerin | Frauenheilkunde & Darmgesundheit

Female Health Mentoring
The Female Health Code

