

Hormonelle Balance

Ratgeber/Rezepte

JOY

NATURALS

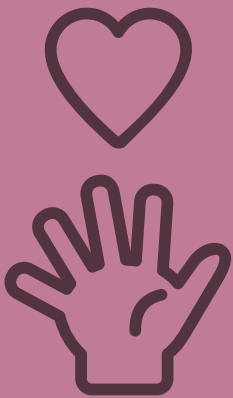


ess-MEDIZIN
DR. ÜBERALL



love and joy

WWW.JOYNATURALS.AT



Herzlich Willkommen!

Ich bin Alexandra, Nährstoffcoach und Gründerin von JOY NATURALS. Ich freue mich ganz besonders über dein Interesse an unserem Ratgeber Hormonelle Balance.

Viele Produkte von uns lassen sich, dank ihrer revolutionären Vitalstoffpulver, in geschmackvollen Gerichten und gesunden Snacks verpacken, die nicht nur schmecken, sondern nachhaltig zu einer stabilen Gesundheit und hormonellen Balance beitragen.

In Verbindung mit frischen Lebensmitteln können sich die Nährstoffe nämlich am besten entfalten und lassen sich vom Körper optimal aufnehmen und verwerten.

Die Nährstoffprodukte, die der sogenannten Essmedizin zu Grunde liegen, habe ich gemeinsam mit Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall entwickelt und perfektioniert.

Wir zeigen, wie es gelingt, mit der richtigen Ernährung in Kombination mit Wirkstoffen aus der Natur, besser und gestärkt das Leben zu genießen. Abgestimmt auf unsere moderne, oft hektische Lebensweise, eignen sich unsere Produkte als perfekter und zugleich alltagstauglicher Wegbegleiter hin zu psychischer und physischer Balance.

Ich wünsche Dir viel Freude mit unserem Ratgeber und den Rezepten.

Herzlichst Alexandra



Probleme und Anzeichen für hormonelle Dysbalance

Unser Hormonhaushalt kann sowohl bei Frauen, als auch bei Männern aus dem Gleichgewicht geraten. In diesem Ratgeber wollen wir dir ein paar mögliche Gründe und passende Lösungsstrategien nennen, wie du einer hormonellen Dysbalance überwinden – oder besser noch vorbeugen – kannst.

Vielleicht hast du die ein oder andere der folgenden Sorgen auch schon bei dir selbst beobachtet:

- **Übergewicht & Heißhungerattacken** – du hättest gerne ein paar Pfunde weniger, aber irgendwie will es trotz aller Bemühungen mit dem Abnehmen einfach nicht klappen.
- **Depressive Verstimmung & Stimmungsschwankungen** – oft schwankt deine Laune ultra schnell von gut gelaunt auf Mecker-Modus oder du fühlst dich einfach nicht besonders glücklich.
- **Hitzewallungen & Schlafstörungen** – ohne erfindlichen Grund fängst du häufig an zu schwitzen und obwohl du eigentlich müde bist, findest du nicht so gut in den Schlaf.
- **PMS & unregelmäßige Periode** – irgendwie läuft dein Zyklus nicht so wirklich rund und beschwerdefrei.
- **Nicht das volle Beauty-Potenzial** – unreine Haut, brüchige Nägel und spröde Haare oder sogar Haarausfall spiegeln nicht deine wahre Schönheit wider, wie sie sein könnte.
- **Sexuelle Unlust** – du sehnst dich nach Intimität und Zuneigung, aber irgendwie lässt sich dein inneres Feuer des Begehrens meistens nicht entfachen.
- **Verminderter Bartwuchs & beeinträchtigte Prostatafunktion** – von diesen Beschwerden sind natürlich nur diejenigen von uns mit einem X und einem Y-Chromosom betroffen.

Die Ursachen hierfür können vielfältig sein. Häufig stehen sie allerdings im Zusammenhang mit einem **hormonellen Ungleichgewicht** in deinem Körper. **Aber wodurch entsteht diese hormonelle Dysbalance?**



DIE GRÜNDE FÜR HORMONELLE DYSBALANCE

KURZ ZUSAMMENGEFASST:

- **Nährstoffmangel** und **Kalorienüberschuss** durch eine unvorteilhafte, qualitativ **minderwertige Ernährung**.
- **Nebennierenschwäche** durch chronischen **physischen und emotionalen Stress**.
- **Fehlende Regeneration** durch **mangelhafte Schlafqualität und -quantität**.

Bevor wir nun zu deinen konkreten Möglichkeiten kommen, was du für mehr hormonelle Balance tun kannst, schlagen wir noch einen Bogen und gehen auf folgendes Thema ein:

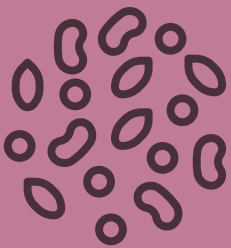
So hängen eine gesunde Ernährung und hormonelle Balance zusammen

Hormone existieren nicht willkürlich. Sie werden je nach Bedarf und Gegebenheit in deinem Körper **für unterschiedlichste Zwecke** gebildet. Jedes Hormon hat seine ganz eigene Aufgabe im Körper und nimmt zum Beispiel **Einfluss auf**:

- deine Verdauung
- deinen Stoffwechsel
- deine Schlafqualität
- deine Stressresistenz (= Resilienz)
- deine Stimmung
- deine Libido
- Heißhunger
- und deinen Zyklus.

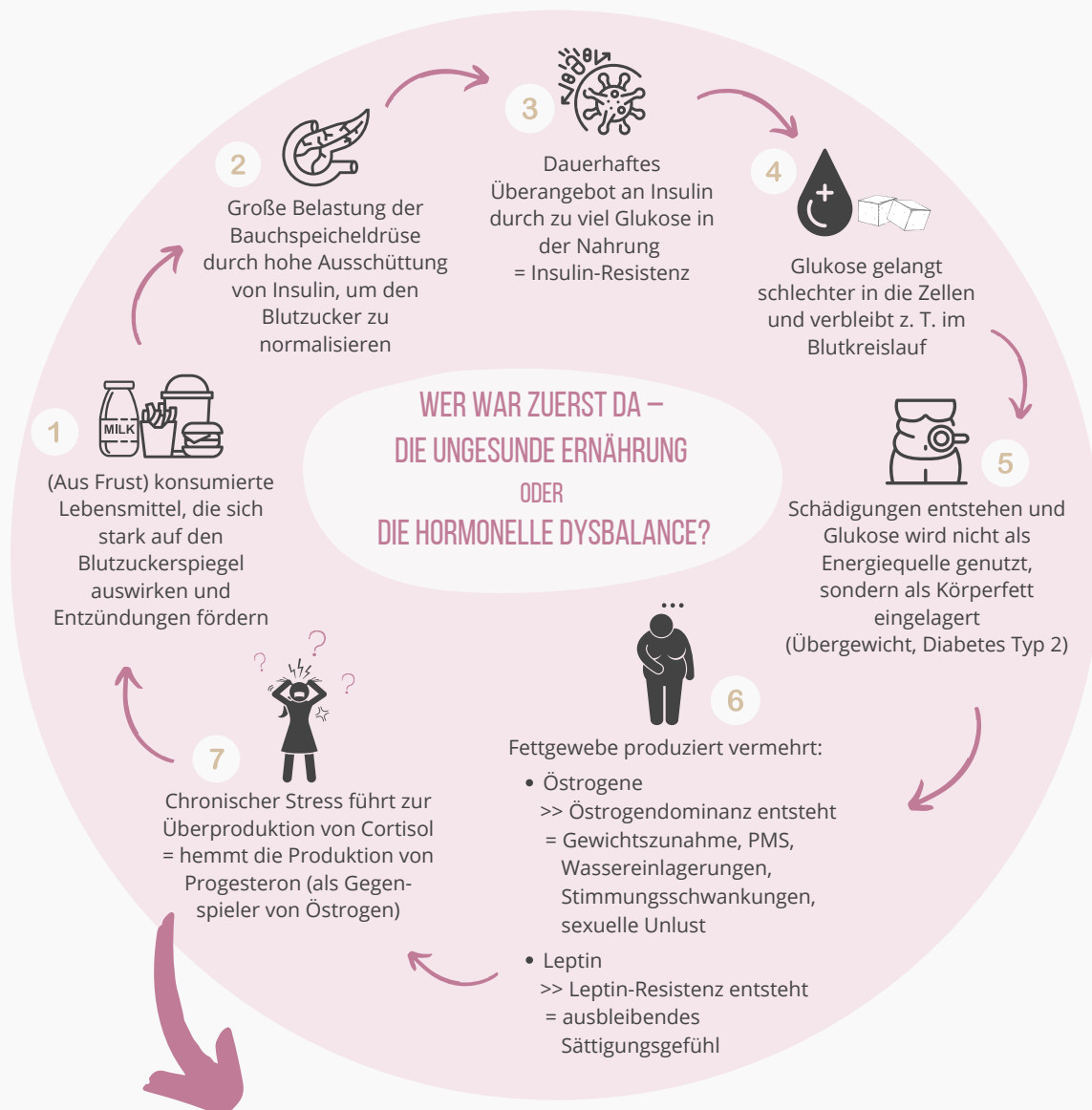
Wie du siehst, beeinflussen Hormone eine Menge Abläufe in deinem Körper. Du bist ihnen jedoch nicht vollkommen machtlos ausgeliefert.

Durch eine hormonangepasste Ernährung kannst du deinen Hormonstatus zum Glück aktiv beeinflussen.



Zur Aufrechterhaltung einer hormonellen Balance hat es sich bewährt, besser **auf Lebensmittel zu verzichten, die sich besonders stark auf den Blutzuckerspiegel auswirken.**

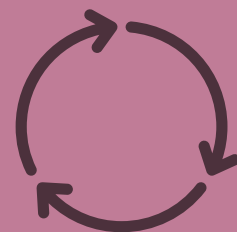
Nachfolgend siehst du die Auswirkungen einer ungesunden Ernährung auf deine Hormone – und damit auf dein Wohlbefinden:



FAZIT:
Hormonelle Balance steht und fällt mit einer gesunden Ernährung + Stressreduktion

Insbesondere, wenn du mit **überschüssigem Körperfett** zu kämpfen hast, liegen die Ursachen dafür nicht zwangsläufig daran, dass du "zu wenig Durchhaltevermögen beim Abnehmen" besitzt oder "zu faul" bist.

Es ist gar nicht unwahrscheinlich, dass folgende **Hormone in deinem Körper einfach nicht rund laufen** und dir das **Abnehmen** fieser Weise **nahezu unmöglich** machen.



5 typische Hormonblockaden als Ursache für Übergewicht

1 SCHILDDRÜSENHORMONE FT3 UND FT4

Wenn die Schilddrüse nicht richtig arbeiten kann (zum Beispiel aufgrund eines Nährstoffmangels von **Jod** und **Selen**) und die natürliche Schilddrüsenhormonproduktion herunterfährt, ist auch der Energiestoffwechsel herabgesetzt.

Damit besteht ein **geringerer Kalorienverbrauch** und **Antriebslosigkeit** ist ebenfalls keine Seltenheit.

2 INSULIN

Je nachdem, was du gegessen hast, entsteht ein mehr oder weniger starker Anstieg deines **Blutzuckerspiegels** (Achtung bei zu viel Zucker!).

Die freigesetzte **Glukose** aus der Nahrung wird mit Hilfe von Insulin in deine Zellen transportiert. Dort wird die Glukose **zur Energiegewinnung** und **Einlagerung** verwendet.

Alles, was über deinen **individuellen Energiebedarf** und die Kapazität deiner **Glykogenspeicher** hinausgeht, wird in Form von **Fettzellen** gespeichert. Das erklärt, warum ein **Insulinüberschuss als Hauptursache bei Übergewicht** gilt.

3 GESCHLECHTSHORMONE ÖSTROGEN UND DER GEGENSPIELER PROGESTERON

Vor allem bei überschüssigem Fettgewebe und im Alterungsprozess können Östrogen und Progesteron im **ungünstigen Verhältnis** zueinander stehen. **Fettzellen produzieren** nämlich vermehrt **Östrogene**, wodurch eine **Östrogendominanz** entstehen kann.

Als Anzeichen für eine Östrogendominanz ist häufig eine vermehrte Anlagerung von Fett an Hüften und Bauch zu beobachten.



4 SÄTTIGUNGSHORMON LEPTIN

Leptin wird von den Fettzellen gebildet und ist dafür zuständig unserem Körper nach einer Mahlzeit zu signalisieren, dass wir gesättigt sind.

Das bedeutet: **Je höher der Körperfettanteil, desto mehr Leptin wird produziert.**

Wenn dein Gehirn nun durch zu viel vorhandenes Fettgewebe ständig von Leptin bombardiert wird, **lässt** die **Sättigungswirkung** dieses Hormons zunehmend **nach** und eine **Leptin-Resistenz** entsteht.

Dadurch wird – unabhängig von deinem tatsächlichen Energiebedarf – **immer mehr Nahrungsenergie** notwendig, **um dein Hungergefühl zufriedenzustellen.**

5 STRESSHORMON CORTISOL

Bei chronischem Stress, zum Beispiel durch Dauer-Diäten, die Einnahme der Anti-Baby-Pille, einem exzessiven Sportprogramm sowie Schlafentzug und emotionaler Belastung, befindet sich dein Körper im **Überlebensmodus.**

Dabei produziert deine Nebennierenrinde zu viel Cortisol. Dies hat zur Folge, dass **dein Körper jede Kalorie hamstert** – das heißt, die **Fettverbrennung ist minimiert.**

VERMEIDBARE KONSEQUENZEN DURCH HORMONELLE DYSBALANCE

Wenn sich diese Hormone im Ungleichgewicht befinden, kann ein **Teufelskreislauf der Hormonblockaden** entstehen, durch den es quasi **unmöglich** wird, dass du dein **natürliches Idealgewicht** erreichst:

- Zu viel **Insulin** und **Östrogene** führen zu einer **Einlagerung von Fett.**
- Gleichzeitig **minimieren zu viel Cortisol** und **zu wenig Schilddrüsenhormone** die **Fettverbrennung.**
- Eine **Leptin-Resistenz** lässt dich **nicht mehr so gut gesättigt** fühlen, sodass du über deinen natürlichen Hunger hinaus isst, ohne es überhaupt zu merken. Zudem kann ein **verstärktes Verlangen** nach süßen, fettigen Gerichten sowie Junk-Food entstehen.

Man muss dafür kein Gesundheitswissenschaftler sein, um zu erkennen, dass dies regelrechte **K.O.-Kriterien für eine schöne, schlanke Figur** sind...



SELBSTTEST

Ob bei dir ein Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron vorliegt erkennst du u.a. an folgenden Anzeichen:

- Wassereinlagerungen
- Ängste
- Gewichtszunahme
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- PMS
- sexuelle Unlust

Auch spannend: Eine Östrogendominanz kann sowohl bei Frauen, als auch bei Männern auftreten!

4 essenzielle Einflussfaktoren für hormonelle Balance inklusive effektiver Maßnahmen

Du hast bereits erfahren, worauf es im Großen und Ganzen ankommt, um dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Jetzt lass' uns gemeinsam anschauen, welche konkreten Maßnahmen sich für mehr hormonelle Balance bewährt haben:

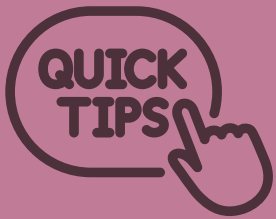
1 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG + ERGÄNZUNGEN

Vermeide Nährstoffmängel durch eine **ausgewogene Ernährung mit sinnvollen Vitalstoff-Ergänzungen in Pulverform**. Dabei sollte deine Ernährung folgendermaßen aufgestellt sein:



ballaststoffreich

Ballaststoffe sorgen für eine **bessere Sättigung** und eine **geregeltere Verdauung**. Ballaststoffe füttern deine erwünschten Darmbakterien, sodass sich diese vermehren können. Dadurch werden fäulniserzeugende Darmbakterien zunehmend verdrängt und lästige Verdauungsprobleme können sich somit "in Luft auflösen".



Des Weiteren erhöhen Ballaststoffe dein Stuhlvolumen, wodurch sich die **Darmtransitzeit verkürzt**. Somit haben über die Ernährung und Umwelt aufgenommene Schadstoffe weniger Zeit potenzielle Schädigungen im Organismus anzurichten und deine Hormone aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Ballaststoffe kommen ausschließlich in pflanzlichen

Lebensmitteln vor. Lege in deiner Ernährung daher den Fokus auf viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (in diese Kategorie fallen auch Tofu und Tempeh) sowie Nüsse und Samen.



zuckerarm und fettreduziert

Meide möglichst **stark verarbeitete Lebensmittel**, wie Süßigkeiten, herkömmliche süße Teilchen und Kuchen vom Bäcker, zuckerreiche Frühstückscerealien, Weißmehlprodukte, Junk-Food und Softdrinks. Diese Lebensmittel enthalten neben **raffiniertem Zucker** meist **gesundheitsschädliche Transfettsäuren, zu viel Salz** und **ungesunde Zusatzstoffe**.

Derartig verarbeitete Lebensmittel füttern zudem die schlechten Darmbakterien und **fördern** dadurch **Verdaunungsprobleme, Entzündungen** im Körper und erhöhen das Risiko für **chronische Krankheiten**, wie Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2.

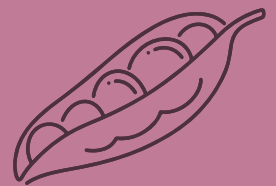
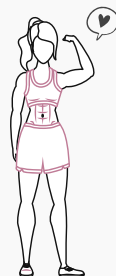


ausreichend Protein

Proteine sind nicht nur wichtig für den Erhalt und die Herstellung von neuem **Muskelgewebe**. Proteine sind ebenfalls bedeutend für ein **straffes Bindegewebe**, für die Produktion zahlreicher **Hormone** (wie zum Beispiel Insulin mit sättigender Wirkung) sowie für ein **starkes Immunsystem**.

Darüber hinaus fungieren Proteine als Neurotransmitter, zum Beispiel für das "**Glückshormon**" Serotonin (kurz: 5-HTP), welches unter anderem unsere Emotionen positiv beeinflusst.

Gute Proteinlieferanten sind beispielsweise Hülsenfrüchte, Tofu, Vollkorn- und Pseudogetreide sowie Nüsse und Samen. Gerne kannst du diese Lebensmittel auch mit einem hochwertigen, naturreinen Proteinpulver kombinieren, welches alle essenziellen Aminosäuren beinhaltet.





Adaptogene

Adaptogene sind bioaktiv wirkende sekundäre Pflanzenstoffe. Sie gewinnen bei Gesundheitsliebhaber*innen immer mehr an Bekanntheit – und das völlig zurecht.

Stress kann die negativen Auswirkungen von **hormoneller Dysbalance verstärken**. An dieser Stelle kommen Adaptogene ins Spiel, denn sie **erhöhen die Widerstandsfähigkeit** des Körpers **gegen** innere und äußere **Stressoren**.

Mit Hilfe dieser wertvollen Pflanzenwirkstoffe – wie die Wurzeln Maca und Kurkuma sowie die Heilpilze Cordyceps und Chaga in unseren JOY NATURALS Nährstoffkomplexen – kann sich der Organismus also leichter an geistige und körperliche Anforderungen adaptieren (= anpassen). Dadurch kann dein Körper Stress besser abfedern und deine **Resilienz wird gesteigert**.

Insbesondere in den aktuellen Zeiten mit höherer (psychischer) Belastung, können diese wirkungsstarken Heilpflanzen effektiv zur **Stressreduktion und Entspannung** beitragen und für **mehr hormonelle Balance** sorgen.



2 TÄGLICHE BEWEGUNG

Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern entlastet entsprechend dosiert auch den Geist. **Gestalte daher deinen Alltag aktiver, wo es geht**: Nimm' zum Beispiel die Treppe, anstatt den Fahrstuhl, fahre mit dem Fahrrad anstatt mit Auto, Bus oder Bahn, nutze deine Mittagspause für ein kurzes Workout oder einen Spaziergang. So bleibst du insgesamt immer schön im Schwung.

Die WHO empfiehlt es Erwachsenen sich mindestens 150 oder besser 300 Minuten pro Woche moderat zu bewegen oder alternativ mindestens 75 bis 150 Minuten pro Woche ein intensives Sporttraining zu verfolgen. Die Einheiten musst du natürlich nicht am Stück absolvieren, sondern es ist sogar wirkungsvoller sie auf mehrere Tage aufzuteilen. Bei täglicher Bewegung wären das umgerechnet **45 Minuten moderate Bewegung oder 20 Minuten anspruchsvolle körperliche Aktivität pro Tag**. Zusätzlich sollte zwei Mal wöchentlich Krafttraining betrieben werden.

Suche dir am besten eine Sportart aus, die dir Freude bereitet, sodass du kontinuierlich motiviert bleibst und von den Vorteilen profitierst.

Optimal geeignete **Sportarten** sind zum Beispiel:

- **moderat**: Yoga, Wandern oder gemütliches Radfahren
- **anspruchsvoll**: Joggen, Tanzen oder Schwimmen.

Überlege einmal: Wie bewegst du dich am liebsten?

3 STRESS REDUZIEREN

- Hierbei gilt es sowohl den **psychischen Stress**, als auch den **physischen Stress herunterzufahren**.
Das bedeutet im Speziellen: Vermeide die Einnahme der Anti-Baby Pille, stresse deinen Körper nicht durch fettarme Dauer-Diäten (Achtung: Nährstoffmangelgefahr!), fahre ein angemessen forderndes Sportprogramm (nicht zu viel und nicht zu wenig)
- Sorge ebenso für **emotionale Ausgeglichenheit**, zum Beispiel durch Meditation, Achtsamkeit und Selbstreflexion.

4 SCHLAFQUALITÄT VERBESSERN

Für eine bessere Regeneration durch erholsamen Schlaf in der Nacht empfiehlt es sich folgende Punkte **vor dem zu Bett gehen** zu **beachten**:



Smartphone rechtzeitig ausschalten

Setze dich möglichst keinem kurzweiligen **Display-Blaulicht** kurz vor dem zu Bett gehen, denn dieses Blaulicht hemmt die Produktion des Schlafhormons **Melatonin**.

Schau gerne mal in deinem Smartphone nach, viele Geräte verfügen über einen "Nacht-Modus" mit wärmerem Licht bzw. Blaulichtfilter.



Im Dunkeln ist gut muckeln

Schlafe in einem vollständig abgedunkelten Raum ohne Lichtquellen aus selbigem Grund.



Vermeide große Action

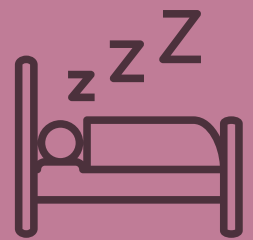
Vermeide intensive Workouts am späten Abend, um deinen Kreislauf nicht mehr unnötig in die Höhe zu pushen. Verschiebe fordernde Sporteinheiten besser auf eine frühere Tageszeit, um schwungvoll durch den Tag zu gehen.



Bevorzuge leichte Kost

Verzichte möglichst auf ein schwer verdauliches, fettiges Abendessen mit kurzkettigen Kohlenhydraten (raffiniertes Zucker, Weißmehl) sowie Alkohol.

Iss am besten ca. **2-3 Stunden** das letzte Mal, bevor du Schlafen gehst, damit sich dein Körper nicht nachts mit anstrengenden Verdauungsprozessen beschäftigen muss, sondern in Ruhe **regenerieren** kann.





Trinke Kaffee besser in der ersten Tageshälfte

Jeder reagiert unterschiedlich auf Koffein. Wenn du abends schlecht zur Ruhe kommst, probiere es doch einmal aus, ob sich etwas verändert, wenn du die **Koffein-Menge** über den Tag **reduzierst**.



Bewusst Runterfahren

Gönn dir vor dem Schlafen gehen **Ruhe**. Lies zum Beispiel ein schönes Buch, entspanne bei einer Tasse beruhigenden Kräutertee oder schreibe ein Journal, bei dem du aufwühlende Gedanken sortieren und besser loslassen kannst.

So fällt es dir leichter aktiv Herunterzufahren und den Tag entspannt Revue passieren zu lassen.



Beruhige deinen Geist

Beruhige deine Gedanken zum Beispiel mit Hilfe einer Meditation, Atemübungen oder autogenem Training, um besser einschlafen zu können.

Einsteiger-Tipp: Hierfür eignen sich diverse Apps oder Hörbücher mit geführten Meditationen.



Frische Luft

Sorge für ein **gutes Raumklima** in der Nacht.

Das heißt: Entferne Zimmerpflanzen, die nachts CO₂ produzieren, lüfte nochmal ausgiebig und halte die Raumtemperatur um die 18-21 C°.

DAS ERGEBNIS:

Du erreichst endlich den ersehnten Zustand **hormoneller Balance** und kannst dich über **mentale Ausgeglichenheit, schöne Haut, gesunde Haare** und **kräftige Nägel** sowie ein **gesteigertes Wohlbefinden** freuen.



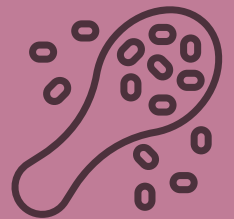
Die wichtigsten Nährstoffe für mehr hormonelle Balance

Sicherlich hast du schon mal gehört, wie wichtig es ist, täglich essenzielle Makro- und Mikronährstoffe aufzunehmen. Wie du bereits gelernt hast, dient dafür als Basis eine gesunde, ausgewogene Ernährung, welche eine ausreichende Zufuhr an **Vitaminen**, **Mineralien & gesunden Fetten** gewährleistet.

Vielleicht ist dir der Spruch: **“Hormone laufen auf Fett”** ebenfalls schon mal zu Ohren gekommen. Für ein Gleichgewicht im Hormonhaushalt ist es daher wichtig, nicht nur auf die **ausreichende Proteinzufuhr** zu achten, sondern auch die Aufnahme **hochwertiger Fette** einzuplanen.

Als hochwertige Fette gelten insbesondere **unraffinierte Fette**, also die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie Ölsäure und vor allem Omega-3-Fettsäuren.

- **Ölsäure** findest du vor allem in Olivenöl, Erdnüssen und den verschiedenen Nussmusen.
- **Omega-3-Fettsäuren** kann dein Körper nicht selbst herstellen. Daher gelten sie als essenziell und wirken entzündungshemmend. Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Walnüssen, Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen und den jeweiligen Ölen daraus sowie in Algen enthalten.



ALS RICHTWERT FÜR DIE FETTZUFUHR GILT:

1 g Fett pro kg Körpergewicht pro Tag, um wichtige Hormone herzustellen zu können.



DARÜBER HINAUS GIBT ES NOCH EINE REIHE WEITERER RELEVANTER NÄHRSTOFFE FÜR HORMONELLE BALANCE:



Vitamin C

Für ein abwehrstarkes **Immunsystem** sowie zur **Kollagenbildung** (diese ist wichtig für ein straffes Bindegewebe).

Besonders gute Quellen für Vitamin C: Paprika, Petersilie, Orangen, Kartoffeln.



Vitamin D + Calcium



Für den Erhalt normaler **Knochen**.

Besonders gute Quellen für Vitamin D: in den Sommermonaten körpereigene Synthese durch direktes Sonnenlicht (ohne LSF), im Winter Supplements.

Besonders gute Quellen für Calcium: Brokkoli, Grünkohl, Rucola, Löwenzahn, Kichererbsen und Sojaprodukte, getrocknete Feigen und Datteln, Chiasamen, Mohn, manche Mineralwässer und Pseudogetreide (wie Quinoa).



Jod + Selen



Für eine normale **Schilddrüsenfunktion**, die ausreichend Schilddrüsenhormone für einen normalen **Energiestoffwechsel** zur **optimalen Fettverbrennung** produziert.

Besonders gute Quellen für Jod: Algen mit definiertem Jodgehalt (z. B. Nori), naturreine Supplemente (z. B. aus Kelp oder Blauschimmel), ggf. Jodsalz (Achtung, nicht mehr als 6 g pro Tag!).

Besonders gute Quellen für Selen: Paranüsse, Weißkohl, Brokkoli, Pilze, Vollkornprodukte, naturreine Supplemente.



Vitamin B6

Reguliert die **Hormontätigkeit** (u.a. von **Östrogen und Progesteron**) im Körper und ist am **Energie- und Proteinstoffwechsel** beteiligt (bei erhöhtem Proteinbedarf steigt daher auch der Bedarf an Vitamin B6).

Besonders gute Quellen für Vitamin B6: Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Nährhefe, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Avocados, Kartoffeln, Bananen, Kohl, grüne Bohnen, Feldsalat.



Folsäure

Ebenfalls wichtig für den **Proteinstoffwechsel** und ist an deiner DNA-Zellteilung beteiligt (daher besonders wichtig in der **Schwangerschaft**). Bei vermehrtem **Östrogenvorkommen** besteht ebenso ein erhöhter Bedarf.

Besonders gute Quellen für Folsäure: Grünkohl und anderes grünes Blattgemüse, Spirulina, Nährhefe, Nüsse, Hülsenfrüchte und Weizenkleie und -keimlinge.



Zink

ist wichtig für die **Fruchtbarkeit** und sorgt für eine schöne **Haut**, gesunde **Haare**, kräftige **Nägel** sowie starke **Knochen**.

Besonders gute Quellen für Zink: Haferflocken, Hirse, Buchweizen, Weizenkeimlinge, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Linsen und Sojabohnen.



Eisen

ist wichtig für den **Sauerstofftransport** im Blut und darüber hinaus an deiner **Hormonproduktion** sowie der **Energiegewinnung** beteiligt. Damit hat Eisen **Einfluss auf dein Energielevel**. Außerdem wird Eisen für ein gesundes **Haar- und Nagelwachstum** sowie für eine vitale **Haut** benötigt.

Besonders gute Quellen für Eisen: Linsen, Mungo- und Sojabohnen (inklusive Tofu und Tempeh), Kichererbsen, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Amaranth, Quinoa, Hirse, Hafer, Dinkel, Grünkern, Naturreis, Erbsen, Champignons, Spinat, Portulak, Feldsalat, Rucola und Trockenfrüchte (Pfirsich, Aprikose, Banane, Datteln).



Magnesium

Ist bedeutend für Nerven- und Muskelfunktionen sowie den Knochenaufbau und als Bestandteil im Energiestoffwechsel wichtig bei der Verringerung von Müdigkeit.

Besonders gute Quellen für Magnesium: Spirulina, Kakaopulver stark entölt, Vollkornprodukte (v.a. Weizenkleie und Quinoa), Hülsenfrüchte, Mineralwasser, Sonnenblumenkerne, Mandeln sowie viele andere Nüsse und Samen.



WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Wie du siehst, sind das eine ganze Reihe an **Nährstoffen**, auf die für die **optimale Gesundheit** und **hormonelle Balance täglich** geachtet werden will.

Aber manchmal ist es gar nicht so leicht sich im Alltag immer gesund zu ernähren und ausreichend zu entspannen, stimmt's?

Zudem hast du bestimmt schon mal gehört, dass unsere **Böden** vielerorts **ausgelaugt** sind. Dadurch sind darauf wachsende **Lebensmittel** leider ebenso **nährstoffärmer als früher**.

An dieser Stelle wird schnell klar, dass es **sinnvoll** sein kann gewisse **Nährstoffe** zusätzlich zu einer gesunden Ernährung zu **ergänzen**. So verhält es sich zum Beispiel mit dem essenziellen Spurenelement **Jod**.

Genau da setzt JOY NATURALS mit seinen **naturreinen Nährstoffkomplexen** an. Alle Nährstoffkomplexe sind von erlesener und **geprüfter Qualität** und können ganz leicht in die **tägliche Ernährung integriert** werden.

Um die bestmöglichen Effekte zu erzielen, hat es sich bewährt **je nach gesundheitlichen Zielen einzelne Nährstoffe gebündelt einzunehmen**. Genau dafür gibt es die verschiedenen JOY NATURALS Bundles.



So hilft dir JOY NATURALS dich täglich mit Freude und Leichtigkeit ein bisschen gesünder zu ernähren.



Optimal versorgt mit dem JOY NATURALS Hormonelle Balance Complete Bundle

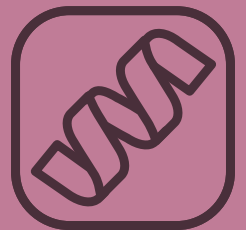


Natürlich ersetzen selbst gewissenhaft zusammengestellte Bundles bei schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen keine individuelle, fundierte Ernährungsberatung oder ärztlichen Rat.

Dennoch lassen sich viele der angesprochenen **hormonell bedingten Beschwerden** durch die **gezielte Zufuhr bestimmter Nährstoffe verbessern oder sogar komplett überwinden** – und das sogar meist einfacher als gedacht.

Das **Bundle Hormonelle Balance Complete** enthält perfekt aufeinander abgestimmte Nährstoffkombinationen **für maximales Wohlbefinden durch hormonelle Balance.**

In der folgenden Übersicht findest du die im Bundle enthaltenen naturreinen Nährstoffkomplexe mit ihren hochwertigen, funktionalen Inhaltsstoffen und deren Wirkungsweisen:



Hormonelle Balance Complete Bundle

ENTHALTENE NÄHRSTOFFE

WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG ^{*}



jamu:MAGIC

- Adaptogene aus Cavacurmin® (Curcuminoide),
- Bio Chaga-Pilz-Extrakt und Ashwagandha Extrakt (Withanolide)
- Bio-Ingwer-Pulver
- Bio-Zimt-Ceylon-Pulver
- Vitamin C aus Bio-Acerola-Pulver

- Ayurvedischer Curcumin-Nährstoff-Komplex mit höchst bioverfügbarem Cavacurmin® Zur Stärkung der Resilienz und Milderung negativer gesundheitlicher Auswirkungen von Stress durch Adaptogene
- Für innere Ruhe und gegen Erschöpfungszustände durch Ashwagandha
- Zur Verlangsamung von Alterungsprozessen auf Zellebene durch Antioxidantien

2 ML (= 4 g) enthält:
 150 mg Curcuminoide aus 1000 mg Cavacurmin®
 500 mg Chaga-Extrakt
 900 mg Ceylon-Zimt
 500 mg Chaga-Extrakt
 700 mg Ingwer-Pulver
 15 mg Withanolide



mineral:HEROS

- Calcium + Magnesium aus der Sango-Koralle
- Kupfercitrat
- Zink-Bisglycinat
- Eisengluconat
- organisch gebundenes Silizium aus Hirsekonzentrat
- Vitamin B7 (D-Biotin)

- Zur Erhaltung schöner Haut, gesunder Haare und kräftiger Nägel durch Biotin, Zink und Silizium
- Für eine normale Haut- und Haarpigmentierung durch Kupfer
- Zur Unterstützung einer straffen Bindegewebsstruktur durch Kupfer und Silizium
- Zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne durch Calcium
- Zur Unterstützung der Muskulatur bei erhöhter körperlicher Belastung durch Magnesium
- Zur Unterstützung der Psyche durch Biotin
- Zum Erhalt von Leistungsfähigkeit in Phasen geistiger und körperlicher Belastung durch Eisen

2 ML (= 5 g) enthalten:
 770 mg Calcium
 385 mg Magnesium
 5 mg Zink
 3 mg Eisen
 500 µg Kupfer
 75 µg Biotin
 44 mg Silizium



wild:YAMS KOMPLEX

- Diosgenin aus Yamswurzel-Extrakt
- Bio-Maca Extrakt
- Bio-Maca Pulver
- Vitamin B6 (Pyridoxin)
- Zink-Bisglycinat
- Vitamin C aus Bio-Acerola, Bio-Acai
- Triphala-Extrakt (Myrobalane)

- Zur Verbesserung der hormonellen Balance durch Diosgenin als natürliche Vorstufe von Progesteron
- Zur Steigerung von Fruchtbarkeit und Libido durch Maca
- Zur Linderung von hormonell bedingter PMS, Zyklusstörungen sowie typischer Wechseljahrsbeschwerden durch Maca
- Zur Unterstützung des Energiestoffwechsels durch Vitamin B6
- Für eine gesunde Verdauung
- Natürliches Anti-Aging-Mittel durch probiotischen, antioxidativen und adaptogenen Triphala-Extrakt

2 ML (= 4 g) enthält:
 200 mg Diosgenin
 750 mg Maca Extrakt
 750 mg Maca Pulver
 600 mg Acerola Extrakt
 600 mg Acai Pulver
 daraus 100 mg Vitamin C
 600 mg Triphala-Extrakt
 7 mg Zink
 1,4 mg Vitamin B6

Hormonelle Balance Complete Bundle



vegan:PROTEIN

ENTHALTENE NÄHRSTOFFE

- Alle 8 essenziellen Aminosäuren aus Bio-Erbse und Bio-Reis sowie weitere Aminosäuren pflanzlicher Herkunft
- Cordyceps-Pilzextrakt (einer der stärksten Heilpilze in der TCM)
- Beta-Carotin und komplexe Kohlenhydrate aus Bio Karottenpulver
- Chlorophyll, B-Vitamine, Calcium, Magnesium, Eisen aus Bio-Gerstengras

WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur Unterstützung der Muskulatur bei erhöhter körperlicher Belastung
- Zur Unterstützung einer straffen Bindegewebsstruktur
- Zur Unterstützung einer normalen Enzym- und Hormonproduktion
- Zur Steigerung der Kondition und Leistungsfähigkeit sowie zur Stärkung des Immunsystems durch Cordyceps-Pilzextrakt
- Anti-Aging Mittel für eine gepflegte Haut durch Beta-Carotin
- Für einen lang anhaltenden Sättigungseffekt zur Reduktion von Heißhunger, z.B. als Ergänzung in Wohlfühl-Smoothies
- Zur Erhöhung der Proteinzufuhr bei erhöhtem Proteinbedarf (z.B. bei Sportlern, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Menopause oder ab 60 Jahren)

EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG*

3 EL (= 33,3 g) enthalten:
20,7 g pflanzliche Proteine (für detaillierten Aminosäurengehalt gehe auf joynaturals.at)
4,3 g Karottenpulver
3,85 g Gerstengraspulver
150 mg Cordyceps-Pilzextrakt



vitamin:D3+K2-2000

- Cholecalciferol (Vitamin D3) aus hochwertigem Lanolin
- Menaquinon-7 100% all-trans (Vitamin K2) aus natürlicher Fermentation
- Bio-Rapsöl
- Bio-Arganöl

- Zur Vorbeugung von Osteoporose durch den Erhalt normaler Knochen
- Optimale Aufnahme der fettlöslichen Vitamine D3 & K2 durch enthaltenes Bio Argan- & Rapsöl zur besseren Verwertung von Calcium und Phosphor
- Für eine stimmungsaufhellende Wirkung durch die Regulation der "Glückshormone" Serotonin und Dopamin

2 Sprühstöße enthalten:
2.000 IE Vitamin D3
25 µg Vitamin K2

**Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

Optimal versorgt mit dem JOY NATURALS Hormonelle Balance Complete Bundle

Der Vorteil unserer durchdacht kombinierten Nährstoffkomplexe ist, dass **nicht mehr jeder** benötigte **Vitalstoff** (wie zum Beispiel Jod oder Calcium) unpraktisch **einzel** gekauft werden muss.

Stattdessen bist du mit den perfekt aufeinander abgestimmten Nährstoffkombinationen im **Hormonelle Balance Complete Bundle** **bestens mit allen wichtigen Nährstoffen ausgestattet, die dein Körper für sein inneres Gleichgewicht benötigt.**

Diese Nährstoffe **kommen in der Ernährung** leider häufig **viel zu kurz**. Durch die tägliche Anwendung unserer naturreinen JOY NATURALS Nährstoffkomplexe gibst du deinem Körper genau das, was er jetzt so dringend braucht.

So fällt es ganz leicht, dein inneres Gleichgewicht ohne großen Aufwand wiederzufinden und dauerhaft aufrecht zu erhalten.

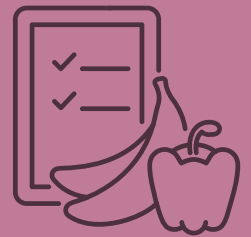
Wenn man das mal durchrechnet, kommst du mit unseren Nährstoffkomplexen **kostentechnisch** zudem sogar wesentlich **besser** weg, als wenn du auf den umständlichen Kauf von Einzelprodukten setzt.

Mit den **JOY NATURALS Bundles** kannst du deine **Nährstoffversorgung** durch die gebündelte Aufnahme **kosteneffektiv sicherstellen** und schenkst dir selbst damit jeden Tag ein bisschen mehr Lebensfreude. Du schlägst also direkt mehrere Fliegen mit einer Klappe. 😊

Nachdem du einen detaillierten Einblick in die Zusammensetzung und Wirkung unserer JOY NATURALS Nährstoffkomplexe erhalten hast, fehlen nun noch ein paar **praktische Anwendungsbeispiele**, richtig?

Hierzu findest du auf den letzten Seiten dieses Ratgebers einige **schmackhafte Rezept-Inspirationen**, die dich **alltagstauglich** dabei unterstützen **deine persönliche hormonelle Balance** herzustellen.

Bevor wir damit loslegen, lass' uns noch kurz auf einen wichtigen Aspekt eingehen.



Warum wir eher Vitalstoff-Pulver anstatt Kapseln empfehlen

Für viele gesundheitsbewusste Menschen ist es naheliegend sich ein paar Supplements herauszusuchen und diese dann in Kapselform zu bestellen.

Täglich eine Reihe von Kapseln zu schlucken kann zwar eine Möglichkeit sein den eigenen Nährstoffbedarf zu decken, aber jetzt mal Hand aufs Herz:

Nach besonders viel Spaß klingt das nicht, oder?

Um wirklich sicherzugehen, dass alle Nährstoffe vollständig abgedeckt werden, kommen nämlich schon **einige Kapseln pro Tag** zusammen. Manchen Personen mag das nichts ausmachen, aber viele Menschen empfinden es sogar als äußerst unangenehm überhaupt Kapseln zu schlucken.

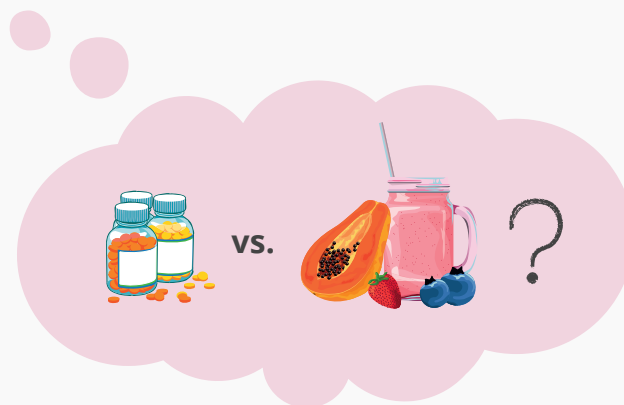
Obendrein entsteht häufig das **Gefühl krank zu sein**, da die Assoziation zwischen der Einnahme von Tabletten und Krankheit nun mal tief in unseren Köpfen verankert ist. Ganz davon zu schweigen, wenn dann noch (an sich praktische) **Kapseldöschen** mit kleinen Pillenfächern für jeden Wochentag hinzukommen.



Normalerweise verwenden nur chronisch kranke (meist ältere, gebrechliche) Menschen solche Kapseldöschen, damit gewiss keine lebenserhaltenden Medikamente vergessen werden.

Du kannst dir sicherlich vorstellen, dass es eher schwierig ist über diesen unattraktiven Weg dauerhaft gesunde Gewohnheiten aufrecht zu erhalten und sich dabei wohl zu fühlen.

Frag dich einmal: **Möchtest du täglich einen leckeren Smoothie trinken, prall gefüllt mit wertvollen Nährstoffen oder 20 Kapseln schlucken** – was wäre dir lieber?



Ist es da nicht viel reizvoller sich **täglich leckere Gerichte** zu kreieren, die **voller purem Leben** stecken, **richtig gut schmecken** und dir (und deinen Liebsten) immer wieder aufs Neue **ein Lächeln ins Gesicht zaubern**?



Genau diese Frage haben wir uns auch gestellt, denn eins ist klar:

Es reicht nicht aus, sich jeden Tag ein paar Kapseln einzuwerfen, um langfristig gesund zu sein.



IM KLARTEXT HEISST DAS:

Um eine **stabile, nachhaltige Vitalität und hormonelle Balance** zu gewährleisten, bedarf es eines **nachhaltigen Ansatzes**, der das große Ganze betrachtet:

- Eine **ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung** als Basis
- Täglich **ausreichend Bewegung**
- Eine **gute Regeneration** durch erholsamen Schlaf und
- Effektive Möglichkeiten zur **Stressreduktion** in unserer schnelllebigen Zeit

Wir von JOY NATURALS haben uns tiefgreifend überlegt, wie ein **gesunder Ernährungsalltag angenehmer und nachhaltiger gestaltet** werden kann.

Daraus entstanden sind unsere **naturreinen Nährstoffmixe**, die sich **kinderleicht in gesunde Rezepte ergänzen** lassen.

ALLE VITALSTOFFPULVER VON JOY NATURALS SIND:



Kein Zusatz



Vegan



Kein GMO



Lactosefrei



Glutenfrei



Zuckerfrei

Unsere vielfältigen Nährstoffmixe sind sozusagen das gesundheitsoptimierende Sahnehäubchen in deiner wohldurchdachten, gesunden Ernährung. So bist du **immer schnell und unkompliziert mit wertvollen Vitalstoffen versorgt** und erlangst dadurch ganz **einfach mehr Balance**.

Ein weiterer Pluspunkt von naturreinen Vitalstoffpulvern ist die **bessere Bioverfügbarkeit der Nährstoffe**. Da die Vitalstoffpulver direkt mit frischen Lebensmitteln kombiniert werden, kann dein Körper nämlich das Maximum an Mineralien, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen direkt aus der Nahrung aufnehmen und besser verwerten.

Biochemisch betrachtet **greifen** die zahlreichen in der Mahlzeit enthaltenen **Nährstoffe** auf wundersame Weise **ineinander** und **entfalten** während des Verdauungsprozesses so **ihr volles gesundheitsförderndes Potenzial**.



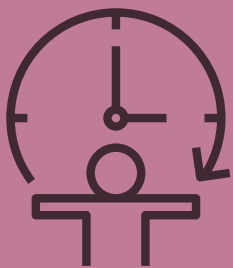
Im Gegensatz zu Kapseln und Tabletten kommen **Vitalstoffpulver in jedem Fall ohne Binde- und Füllstoffe** (wie zum Beispiel Gelatine oder Zellulose) aus. Diese Zusatzstoffe werden in der Kapselherstellung teilweise benötigt, um den Wirkstoffen eine portionierbare Struktur zu verleihen und sie zu konservieren.

Infolgedessen können **Inhaltsstoffe meist weniger effizient verwertet** werden, als wenn sie direkt in Pulverform über die Nahrung aufgenommen würden.

In manchen Fällen und sofern man sich über die Wichtigkeit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung bewusst ist, kann es ergänzend sinnvoll sein, gewisse Nährstoffe zusätzlich in Kapselform einzunehmen.

Beispielsweise kann das in Zeiten von höherer Belastung eine ergänzende Zufuhr von Zink, Vitamin C oder Selen sein. Zink oder Selen sind einige der häufigsten Spurenelemente im Körper die wir für zahlreiche biochemische Vorgänge benötigen. Sie tragen unter anderem zum Funktionserhalt eines normalen **Immunsystems** bei und helfen dabei, die **Zellen vor oxidativem Stress zu schützen**.

Insbesondere **in Zeiten von hoher Belastung** kann man durch die zusätzliche Einnahme von **höher dosiertem Zink, Vitamin C** und **Selen** besser vorgesorgt werden.



Um gesundheitliche Vorteile dauerhaft zu etablieren bedarf es einer gewissen **Kontinuität in der Aufnahme der Nährstoffe**.

Wie wir bereits festgestellt haben, lässt sich dies mit Vitalstoffpulvern wesentlich einfacher im Alltag umsetzen.

Zudem ist es **viel leichter die Dosis der zugeführten Nährstoffe anzupassen**. Anstatt bei einem erhöhten Nährstoffbedarf weitere Kapseln zu schlucken, fängst du einfach noch ein Teelöffelchen des Vitalstoffpulvers deiner Wahl mehr hinzu – easy!



DIE GLASKLAREN VORTEILE VON VITALSTOFFPULVERN GEGENÜBER KAPSELN AUF EINEN BLICK:

- **Einfach** und unkompliziert in die tägliche Ernährung **ergänzbar**.
- (Viele) **Kapseln zu schlucken macht keinen Spaß** und kann durch Nährstoffpulver ohne gesundheitliche Verluste vermieden werden.
- Du kannst **leichter eine höhere Dosis** wertvoller Wirkstoffe in Pulverform, anstatt durch Kapseln **aufnehmen**.
- Nährstoffpulver sind positiver assoziiert und **steigern die Vorfreude** auf täglich gesunde Gerichte.
- Du kannst **unnötige Binde- & Füllstoffe umgehen**, welche die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe herabsetzen.

Mit der Erkenntnis:

“Ich weiß, dass ich damit meinem Körper und meiner Seele aktiv etwas Gutes tue, täglich lecker Schlemmen kann und mich gleichzeitig viel fitter, ausgeglichener und schöner fühlen werde.”,

steigt doch gleich die Vorfreude auf gesunde Rituale, welche die eigene Gesundheit fördern, stimmts?

Die JOY NATURALS Nährstoffkomplexe ermöglichen es dir ganz einfach das Praktische und Wirkungsvolle mit dem Köstlichen zu verbinden.

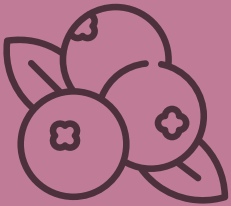
Wie das genau geht, erfährst du auf den nächsten Seiten...



WELCHE LEBENSMITTEL WIRKEN IN KOMBINATION POSITIV AUF DEINEN HORMONHAUSHALT ?

1. **Beeren**
2. **Samen**
3. **Kreuzblütler-Gemüse**
4. **Pseudogetreide**
5. **Walnüsse**
6. **Mandelmus**

Lecker kombinieren, genießen und besser fühlen! Über diese Lebensmittel freuen sich deine Hormone ganz besonders.



1. Beeren

Obst mit geringem Fruchtzuckergehalt hilft dabei den Blutzucker und damit auch die **Hormonproduktion zu regulieren**. Zu diesen "Low Carb Obstsorten" zählen zum Beispiel Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren.

Darüber hinaus sind Beeren außerdem ein echtes **Beauty-Food**. Ihr hoher Gehalt an zellschützenden Antioxidantien halten unser Gewebe gesund und schön.

So baust du die Beeren am besten in deine Ernährung ein: Wie wäre es mit einem leckeren bunten Beerensmoothie? Oder als fruchtiges Topping im Porridge, Salat oder auf dem Erdnussbuttertoast. Natürlich schmecken die kleinen Früchtchen auch pur super lecker.

2. Samen

Samen sind so vielseitig! Egal, ob als glutenfreier Mehlersatz, im Porridge oder als crunchy Topping im Curry oder Salat - Leinsamen, Chiasamen und Hanfsamen (geschält oder knusprig ungeschält) gehen immer.

Sie sind **reich an essenziellen Omega-3-Fettsäuren, wertvollen Antioxidantien, pflanzlichem Eiweiß** und **präbiotischen Ballaststoffen**. Zudem enthalten sie sogenannte **Lignane**, die einen **regulierenden Effekt auf den Östrogenspiegel** haben.



3. Kreuzblütler-Gemüse

Dazu gehören alle **Kohlgemüse**, wie Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Radieschen, Pak Choi und Grünkohl.

Kreuzblütler beinhalten allesamt den **antioxidativen sekundären Pflanzenstoff Indol-3-Carbinol**, welche sozusagen als **"Hormonreiniger"** wirkt. Er hilft dem Körper dabei überschüssiges Östrogen auszuscheiden und kann sogar hormonbedingten Krebsarten vorbeugen.

Um die Aufnahme dieser Substanz zu erhöhen, sollten Brokkoli & Co. vor dem Verzehr mit wenig Wasser **nur leicht gedämpft oder roh** gegessen werden.

4. Pseudogetreide

Eisenmangel wirkt sich negativ auf unsere Hormone aus. Insbesondere junge Frauen sind davon häufig betroffen. Die Pseudogetreide Hirse, Amaranth, Buchweizen oder Quinoa sind allesamt glutenfrei und **liefern mit 7-9 mg pro 100 g mehr Eisen als Fleisch**.

Alleine eine Tasse gekochte Hirse enthält 8 mg Eisen und versorgt dich außerdem mit vielen weiteren Vitalstoffen, welche die Aufnahme des Eisens unterstützen.

5. Walnüsse

Es ist schon längst kein Geheimnis mehr, dass Walnüsse **gut fürs Köpfchen und die Konzentration** sind. Darüber hinaus tun sie auch etwas für unser **hormonelles Wohlbefinden**. Neben **wertvollen Omega-3-Fettsäuren** enthalten sie nämlich auch einen hohen Anteil an **gesundheitsförderlichen Polyphenolen**.

Polyphenole spielen eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung freier Radikale und **schützen** dadurch unter anderem **unser gesamtes Herz-Kreislauf-System**. Die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren sind **natürliche Stimmungsaufheller** und **unterstützen** außerdem unsere **Gehirnfunktion**.

Beim Anflug auf den nächsten herzhaften Snack wären Walnüsse also eine clevere Option.

6. Mandelmus

Mandelmus macht einfach glücklich, oder? Der cremige Aufstrich schmeckt einfach genial als Topping zu Pancakes, auf dem Brot, als Zutat für cremige Smoothies und – selbstverständlich – einfach pur direkt vom Löffel in den Mund.

Das Beste: Du kannst Mandelmus ganz ohne schlechtes Gewissen genießen! Die enthaltenen Fettsäuren **aktivieren das Sättigungshormon Leptin** und kurbeln außerdem die Produktion des Sexualhormons **Östradiol** an, welches unter anderem deinen Zyklus unterstützt. Win-Win!



Einfacher Frühstücks-Shake

SO WIRD'S GEMACHT:

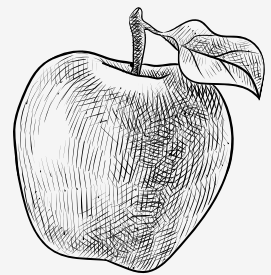
- Apfel in Stücke schneiden und Kerngehäuse entfernen.
- Alle Zutaten in einem Mixer cremig mixen fertig.

Tipp: Wenn du es am Morgen eilig hast, trinke ein Glas zuhause und fülle dir den zweiten Teil in deinen Shaker und nimm ihn dir mit an deinen Arbeitsplatz.

Der schnelle Smoothie ist ein idealer Frühstückersatz, um gut gelaunt, energiereich und in bester hormoneller Balance in den Tag zu starten.

ZUTATEN FÜR 1 PERSONEN

- 300 ml Hafermilch oder Barista
- 1-2 ML jamu:MAGIC
- 1 ML mineral:HEROS
- 1 EL vegan:PROTEIN
- 1 Apfel



ess: MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Hirse-Karotten- Apfelbrei

SO WIRD'S GEMACHT:

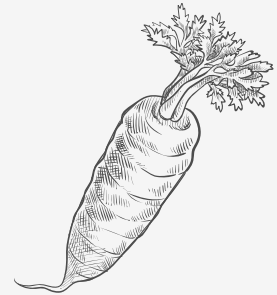


- Die Hafermilch aufkochen und mit der Hirse ca. 20 Minuten auf mäßiger Hitze köcheln lassen.
- Karotten waschen, schälen, würfeln und weich garen.
- Den Apfel putzen und fein reiben.
- Weich gegarte Karotten, den geriebenen Apfel, Orangensaft und jamu:MAGIC unter die warme Hirse heben und mit einem Mixstab kurz cremig pürieren. Mit Walnüssen, Mandelsplittern und Apfelstücken garnieren und warm genießen.

Tipp: Dazu deinen ML mineral:HEROS einfach in einem Glas Wasser lösen und trinken.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 100 g Hirse
- 1 Apfel
- 2-3 Karotten
- Saft einer Orange
- 500 ml Hafermilch
- 2 ML jamu:MAGIC
- 1 EL vegan:PROTEIN
- Walnüsse



ess:MEDIZIN
DR. ÜBERALL

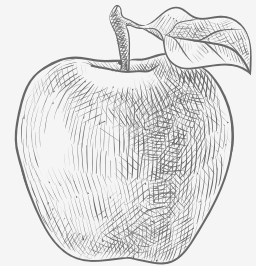
Proteinreicher Apfel-Jamu Smoothie

SO WIRD'S GEMACHT:

- Apfel putzen und in Stücke schneiden.
- Mit allen anderen Zutaten und der Pflanzenmilch (bis zur gewünschten Konsistenz) zu einem sämigen Smoothie mixen mit einer Prise Zimt bestreuen und genießen.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Apfel
- 1 ML jamu:MAGIC
- 1 ML wild:YAMS Komplex
- 1 ML mineral:HEROS
- 1 EL vegan:PROTEIN
- 250 ml Hafermilch
- 1 Prise Zimt



ess: MEDIZIN
DR. ÜBERALL

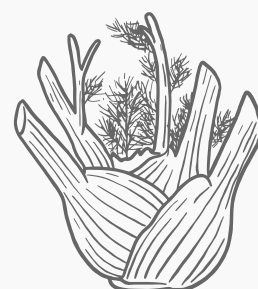
Fenchel-Heidelbeer Smoothie

SO WIRD'S GEMACHT:

- Fenchel putzen und in Stücke schneiden.
- Mit den tiefgekühlten Beeren und/oder frischen kernlosen roten Trauben, den Sonnenblumenkernen, wild:YAMS Komplex und etwas Wasser oder Pflanzenmilch (bis zur gewünschten Konsistenz) zu einem sämigen Smoothie mixen.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Tasse tiefgekühlte Heidelbeeren und/oder rote Trauben
- 1 kleine Fenchelknolle
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 2 ML wild:YAMS Komplex
- 1 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML mineral:HEROS
- etwas Pflanzenmilch oder Wasser



ess: MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Schokoladiger Protein Smoothie

SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten in deinen Shaker geben, schütteln und genießen.

Tipp: kann nach Belieben auch noch mit wild:YAMS oder jamu:MAGIC ergänzt werden.



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 300 ml Pflanzenmilch
- 2 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML mineral:HEROS
- 1 EL dattel:ZUCKER
- 1 EL natur:KAKAOPULVER



ess: MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Proteinreicher Bananen- Beerensmoothie

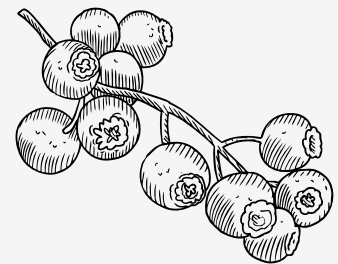
SO WIRD'S GEMACHT:

- Banane schälen und mit allen anderen Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen.

Tipp: Mit gefrorenen Beeren wird der Smoothie besonders fruchtig. Du bekommst damit 25 g leckeres, beeriges Eiweiß.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 reife Banane
- 1 Tasse Heidelbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren (frisch oder gefroren)
- 300 ml Pflanzenmilch
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML wild:YAMS
- 1 ML mineral:HEROS



ess: MEDIZIN
DR. ÜBERALL

jamu:MAGIC Tonic

SO WIRD'S GEMACHT:

- Wasser mit Zitronensaft erhitzen (nicht kochen)
- 1 ML jamu:MAGIC und 1 EL süße:WURZEL (Yaconsirup) oder Honig einrühren und genießen.

Tipp: Mit dieser Tonic bewirkst du wahre Wunder solltest du ein kratzen im Hals oder dich etwas unwohl fühlen.

Du kannst es auch noch mit deinem Mineralstoffkomplex (mineral:HEROS) ergänzen.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 ML jamu:MAGIC
- 50 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 250 ml Wasser
- 1 EL süße:WURZEL oder Honig
- 1 Prise Pfeffer



ess:MEDIZIN
DR. ÜBERALL

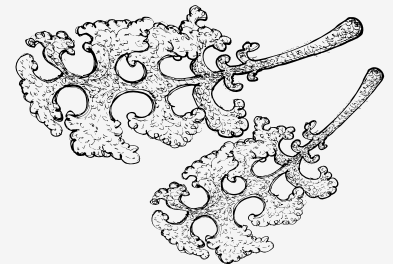
Fruchtiger Grünkohl-Smoothie

SO WIRD'S GEMACHT:

- Gemüse waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.
- In einem leistungsstarken Mixer auf höchster Stufe glatt mixen. Sollte die Masse etwas zu fest sein, einfach noch etwas Saft oder Wasser nachgießen.
- Der leckere Hanfsamen Smoothie enthält 25-30 g gesundes Eiweiß. Ein wahres Kraftpaket nach einem ausgiebigen Training oder als Ersatz für eine Mahlzeit.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 150 g frischer Grünkohl
- 1 Apfel
- 1/2 Gurke
- 1 Banane
- 4 Eiswürfel
- 3 Stiele Minze
- 150 ml Grapefruitsaft
- 1 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML wild:YAMS
- 1 ML mineral:HEROS
- 3-4 Datteln



ess:MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Proteinreicher Orangen-Birnen Smoothie

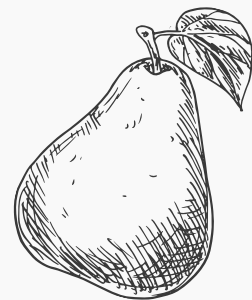
SO WIRD'S GEMACHT:

- Die Birne halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen.
- Die Orangen schälen und vierteln.
- Birne und Orangen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen.



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 reife Birne
- 2 Orangen (alternativ Orangensaft)
- 1 Prise Zimt
- 2-3 Datteln (optional)
- 1-2 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML wild:YAMS KOMPLEX
- 1 ML mineral:HEROS
- nach Belieben etwas Wasser hinzugeben.



ess: MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Apfelmus- Mandelcreme

SO WIRD'S GEMACHT:

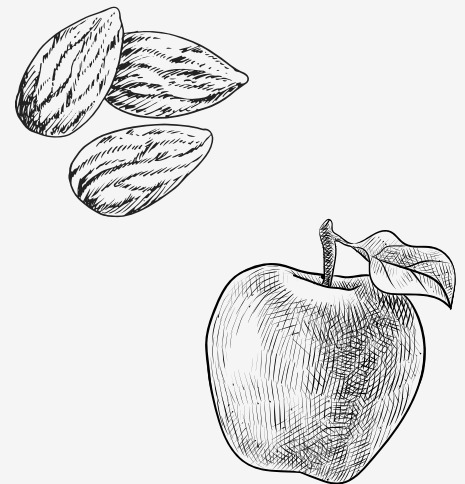
- Alle Zutaten zu einer Creme verrühren und genießen.

Tipp: Diese wunderbare Proteincreme schmeckt auch wunderbar als Topping zu Müsli, Porridge, Pancakes oder Schmarrn.



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 große Tasse Apfelmus
- 1 EL Mandelmus
- 2 ML jamu:MAGIC
- 1 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML mineral:HEROS



ess:MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Glutenfreie Knusper-Cracker

SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle trockenen Zutaten gut vermischen.
- Das Wasser hinzu geben und den Teig kurz aufquellen lassen.
- Zwischen zwei Backpapierbögen sehr dünn ausrollen, mit Parmesan bestreuen und für 1 Std. bei 150 Grad knusprig backen.

Die leckersten Cracker für deine hormonelle Balance.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 20 g Chiasamen
- 20 g Leinsamen
- 20 g Hanfsamen
- 20 g Buchweizen
- 3 EL Leinsamenmehl
- 1 EL Hanfmehl
- 150 ml Wasser
- Parmesan od. veganen Ersatz (Mandelmus mit Hefeflocken + Wasser)
- 1/2 TL Stein- od. Meersalz

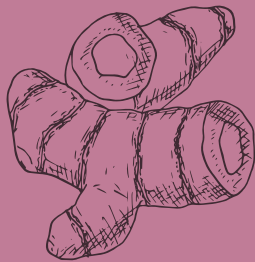


ess: MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Proteinreiche Golden-Milk

SO WIRD'S GEMACHT:

- Kokosöl in einem Topf schmelzen.
- Entkernte Datteln klein schneiden und in den Topf geben.
- Mit Pflanzmilch aufgießen.
- vegan:PROTEIN und jamu:MAGIC einrühren.
- Erhitzen und anschließend in einem Mixer kurz auf höchster Stufe schaumig mixen mit Zimt bestreuen und genießen.



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 300 ml Pflanzenmilch (Hafer od. Mandel)
- 2 ML jamu:MAGIC
- 1 EL vegan:PROTEIN
- 2-3 Datteln
- etwas Kokosöl
- 1 Prise Ceylon Zimt



ess:MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Proteinreiche Pancakes

SO WIRD'S GEMACHT:

- Banane schälen und mit allen anderen Zutaten in einem Mixer zu einem Teig mixen.
- 1 gehäufter EL Teig je Pancake in einer beschichteten Pfanne hellbraun herausbacken.

Die Pancakes warm mit verschiedenen Toppings genießen.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 reife Bananen
- 240 ml Pflanzenmilch
- 90 g Haferflocken
- 50 g Mandeln
- 2 EL Chiasamen
- 1 ML jamu:MAGIC
- 1 EL vegan:PROTEIN
- 1 Prise Salz

Topping:

- 1 EL Erdnussmus mit etwas Ahornsirup verrühren
- verschiedene Früchte
- aufgeschlagene Kokosmilch



ess:MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Einfacher Bananen Frühstücksshake

SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen.

Tipp: Bananen bevor sie braun werden schälen, in Stücke schneiden und einfrieren. Diese können dann auch tiefgekühlt für den Smoothie verwendet werden, wodurch er noch cremiger wird.

Der schnelle Smoothie ist ein idealer Frühstückersatz, um gut gelaunt, energiereich und in bester hormoneller Balance in den Tag zu starten.



ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

- 1 reife Banane (frisch oder tiefgekühlt)
- 300 ml Hafermilch
- 2 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML mineral:HEROS
- 1 ML wild:YAMS KOMPLEX

Topping:

- 1 TL Erdnussmus
- 2 TL Ahornsirup
- Erdnussplitter



ess:MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Jamu - Chia Pudding

SO WIRD'S GEMACHT:

- Kokosmilch mit 1-2 EL Sirup oder dattel:ZUCKER, Vanilleextrakt und zwei ML jamu:MAGIC verrühren.
- 3 EL Chiasamen einrühren, 10 min. quellen lassen, erneut umrühren und für 1 Std. in den Kühlschrank stellen, bis der Pudding schön fest geworden ist.
- In 3-4 Gläser abwechselnd eine Schicht Chia Pudding und eine Schicht Kokosjoghurt geben.
- Mit frischen Beeren garniert servieren.

Dieses Dessert begeistert nicht nur farblich und geschmacklich sondern stärkt mit jamu:MAGIC Körper, Seele und Geist.

ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN

- 2 Tassen Kokosmilch (Dose)
- 2 ML jamu:MAGIC
- 3 EL Chiasamen
- 1-2 EL Ahornsirup oder dattel:ZUCKER
- 1/2 TL Vanilleextrakt

Topping:

1 Tasse Kokosjoghurt
Frische Beeren



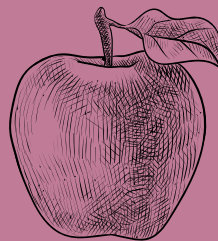
ess:MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Jamu - Apfelkompott

SO WIRD'S GEMACHT:

- Äpfel in kleine Stücke schneiden und dabei das Kerngehäuse entfernen.
- Kokosöl in einem Topf erhitzen.
- Die Apfelstücke mit dem Sirup in den Topf geben und bei mittlerer Hitze dünsten bis die Äpfel weich sind.
- Ceylon Zimt, jamu:MAGIC und wild:YAMS dazu geben und noch einmal kurz erhitzen.

Schon ist dein herrlich duftendes Apfelkompott fertig. Genieße es pur oder mit deinem Lieblings-Porridge oder Müsli.



ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 2 Äpfel
- 2-3 EL Ahornsirup
- 1 kl. TL Kokosöl
- 2 ML jamu:MAGIC
- 2 ML wild:YAMS
- 1/2 TL Zimt



ess: MEDIZIN
DR. ÜBERALL

JOY

NATURALS

Zum Webshop:

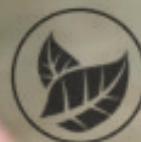
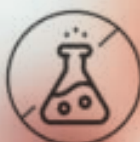


Scan me

Folge uns:



Scan mich



ess-MEDIZIN
DR. ÜBERALL