



## 5 Geheimnisse bei Schilddrüsen- unterfunktion

... ganz ehrlich und direkt.

### In diesem Guide zeige ich dir...

... die 5 häufigsten Fehler, die Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion oft machen und die wahrscheinlich auch dir bekannt vorkommen.

... wie du mit einer gesunden Lebensweise deine Schilddrüse stärken kannst und dadurch endlich eine Verbesserung bekommst.

... warum du dringend auf einen stabilen Blutzuckerspiegel achten solltest.

Die Methoden, kannst du sofort anwenden, ohne Zeit und Energie zu verschwenden.

Der exklusive Guide bei  
Schilddrüsenunterfunktion



*gesund leben*

Janett Reißmann  
Kaffeeberg 30  
86456 Gablingen  
[www.jr-gesund-leben.de](http://www.jr-gesund-leben.de)

# Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

dieser Guide ist eine absolute Pflichtlektüre für dich, wenn du an einer Schilddrüsenunterfunktion erkrankt bist und nach einem natürlichen Weg suchst, diese wieder ins Gleichgewicht zu bekommen.

Und mit hoher Wahrscheinlichkeit glaubst auch du, dass es sehr schwierig und mit viel Aufwand verbunden ist, seine Schilddrüse wieder ins Gleichgewicht zu bringen, richtig?

Außerdem läuft bei dir zurzeit jeder Tag anders ab und wenn du ehrlich bist, dann fühlst du dich manchmal schon ein wenig überfordert.

Wenn du dich in dieser Beschreibung wiedererkannt hast, dann liegt das daran, dass dir aktuell die nötigen Strukturen in deinem Alltag fehlen.

Und wenn du dich nach mehr Wohlbefinden und Gesundheit sehnst, dann wirst du auf den kommenden Seiten genau die Antworten finden, nach denen du schon lange gesucht hast.

Denn dieses E-Book ist keine dieses dieser zahllosen Werbebüchern.

Das Ziel dieses Dossiers ist es, dich zu inspirieren, dir wertvolles Expertenwissen an die Hand zu geben und möglicherweise auch den ein oder anderen "AHA - Effekt" bei dir auszulösen.

Und falls uns das mit dieser Ausgabe gelingt, dann hat unser persönliches Schreiben an dich seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Ich wünsche dir viel Spaß damit!



**AUTORIN: Janett Reißmann**

Geschäftsführerin von JR-gesund-leben

Ich helfe berufstätigen Müttern bei PMS und Schilddrüsenunterfunktion – ohne auf Medikamente zurückzugreifen und ihre Bedürfnisse zu vernachlässigen.

# Die 5 häufigsten Fehler von Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion

## Problem 01

### **Mit der Pille verhüten**

Du nimmst die Pille, weil es für dich eine einfache und sichere Verhütungsmethode ist. Du ignorierst die vielen möglichen Nebenwirkungen des Beipackzettels und denkst, dass diese bestimmt nicht bei dir auftreten.

## Problem 02

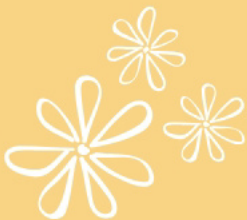
### **Zu viel entzündungsfördernde Fette**

Du hast wenig Zeit fürs Kochen und ernährst dich hauptsächlich von Fertiggerichten? Diese sind voller künstlich gehärteter Fette und schaden deinem Körper. Zudem haben sie ein ungünstiges Omega-6 zu Omega-3-Verhältnis, was auf Dauer Entzündungen fördert.

## Problem 03

### **Genuss von zu viel Alkohol**

Das tägliche Glas Wein oder Bier am Abend gehört für dich zur Normalität. Du willst dich damit für den anstrengenden Tag "belohnen" und kannst damit besser abschalten.



#### Problem 04

### Du bist gestresst

Stress wird leider von vielen Frauen extrem unterschätzt. Du hast dich vielleicht schon so sehr an Stress gewohnt, dass du ihn nicht mehr bemerkst.

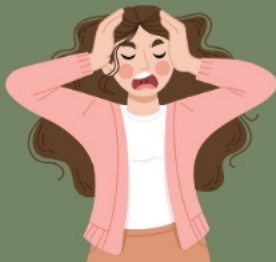
Wichtig: es ist unmöglich gesund zu bleiben, wenn du über längere Zeit sehr gestresst bist! Dauerstress gehört für dich zum Alltag? Du fühlst dich wie im Hamsterrad und weißt kaum wie du alles schaffen sollst: Familie managen, einkaufen, kochen, Haushalt erledigen und natürlich noch im Job Vollgas geben.

#### Problem 05

### Wenig natürliches Licht

Du hältst dich durch deinen Alltag viel in Innenräumen auf und bekommst viel künstliches Licht ab?

Dadurch weiß deine Schilddrüse nicht, wann Tag und Nacht ist beziehungsweise wann der Stoffwechsel hochgefahren und wann er wieder runtergefahren werden müsste.



Keine Sorge, diese Probleme sind zunächst absolut gewöhnlich. Was du brauchst, ist eine Vorgehensweise, die zu dir passt und gleichzeitig auch für dich umsetzbar ist.

**Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie du genau das schaffst ...**

# 5 Geheimnisse bei Schilddrüsenunterfunktion

## Geheimnis 01

### Hormonfreie Verhütung

Die Pille unterdrückt in den Eierstöcken die körpereigene Hormonproduktion und ersetzt die natürlichen Hormone durch künstliche Hormone, die leider viele Nebenwirkungen haben. Weiterhin führt die Pille zu Nährstoffmängeln und belastet Darm und Leber, die so wichtig für dein Hormongleichgewicht sind. Das gilt besonders, wenn die Pilleneinnahme über einen längeren Zeitraum war. Auch die Bauchspeicheldrüse, Schilddrüse und Nebennieren können durch die Pille geschwächt werden.

Setze auf eine hormonfreie Verhütung wie zum Beispiel das Kondom oder Diaphragma.

## Geheimnis 02

### Steigere den Verzehr von Omega-3-reichen Fettsäuren

Im nächsten Schritt setzt du auf die richtigen Fette.

Die richtigen Fette sind extrem wichtig für einen gesunden Hormonhaushalt. Fette, die deutlich mehr Omega-6-Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren enthalten, solltest du eher meiden, da sie entzündungsfördernd im Körper wirken. Dazu gehören zum Beispiel Sonnenblumen- und Distelöl. Omega-3-reiche Fette sind beispielsweise Leinöl und Hanföl. Von denen solltest du mehr in deine Ernährung einbauen. Achtung: Omega-3-reiche Öle solltest du immer im Kühlschrank aufbewahren!

## Geheimnis 03

### Reduziere Alkohol auf ein Minimum

Das tägliche Glas Wein oder Bier am Abend gehört für viele zur Normalität. Bitte versuche zukünftig Alkohol auf ein Minimum zu reduzieren, da es ein Hormonstörer ist. Während deine Leber mit dem Alkohol beschäftigt ist, muss sie ihre eigentlichen Aufgaben vernachlässigen: Abbau von überschüssigen Hormonen und Giftstoffen sowie die Umwandlung von Schilddrüsenhormonen.

Wenn dir der Alkohol am Abend fehlt, versuche dir ähnliche Rituale mit nicht alkoholischen Getränken zu schaffen. Schon die Verwendung eines schönen Glases kann ein Getränk besonders machen.

## Geheimnis 04

### Achte auf genügend Entspannung

Im nächsten Schritt erkläre ich dir, warum Stress der Feind für dein Hormonungleichgewicht ist.

Was passiert im Körper, wenn du dich gestresst fühlst? Dein Körper schaltet in den Überlebenskampf wie er es aus der Steinzeit kennt. Stresshormone werden ausgeschüttet, während die Verdauung, Fortpflanzung und dein Immunsystem heruntergefahren werden. Die Nebennieren produzieren die Stresshormone und können sich bei Dauerstress erschöpfen. Zur Entlastung der Nebennieren kann es sein, dass die Schilddrüse den Stoffwechsel herunterfährt. Dadurch erfährst du vielleicht Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion, obwohl deine Schilddrüse noch völlig normal arbeitet.

Bei viel Stress hilft es dir sehr, wenn du über die Nase tief in den Bauch hinein atmest. Zudem solltest du regelmäßige Pausen am Tag einplanen und dir nicht zu viel Druck machen. Es muss nicht alles perfekt sein!

## Geheimnis 05

### Halte dich viel draußen auf

Deine Schilddrüse liebt die Sonne und ist ein sehr lichtempfindliches Organ. Daher solltest du dich so oft wie möglich draußen an der frischen Luft aufhalten. Am besten noch in Verbindung mit einem Spaziergang in der Natur. Hier hast du gleich noch Bewegung dabei.

Es ist umso besser für deine Hormone, wenn du weniger künstliches Blaulicht und mehr natürliches Licht abbekommst.

Tipp: Vermeide spät am Abend künstliche Lichtquellen aus Fernseher, Smartphone und so weiter!



# Warum du dringend auf einen stabilen Blutzuckerspiegel achten solltest?



Starke Blutzuckerschwankungen führen zu dauerhaften Stress in deinem Körper. Bei jedem Blutzuckertief werden sofort Stresshormone freigesetzt, welche eine Hemmung deiner Schilddrüsenaktivität bewirken.

Zudem benötigt deine Leber einen stabilen Blutzuckerspiegel. Dort wird der Großteil des inaktiven Schilddrüsenhormons ins aktive Schilddrüsenhormon umgewandelt. Bei starken Blutzuckerschwankungen wird diese Umwandlung behindert. Folglich entsteht dann ein Mangel an aktiven Schilddrüsenhormonen.

Tipp für einen stabilen Blutzuckerspiegel:  
Achte auf regelmäßige Mahlzeiten und lasse kein Essen ausfallen. Auch das Frühstück sollte innerhalb der ersten 90 Minuten nach dem Aufstehen stattfinden.





# Zusammenfassung

Meine Liebe,

es ist möglich durch einen hormonfreundlichen Lebensstil wieder Ruhe in dein Hormonsystem zu bringen. Es gibt keine Wunderpille, wenn du deine Hormone und deine Gesundheit wieder ins Gleichgewicht bringen willst. Künstliche Hormone wie die Pille und andere Medikamente lassen vielleicht kurzfristig ein Symptom verschwinden. Aber sie unterstützen den Körper nicht bei seiner natürlichen Selbstheilung. Sie bescheren dir oft eine Menge Nebenwirkungen, die dein Hormonsystem, die Psyche und damit deinen Stoffwechsel belasten.

Vielleicht hast du ja auch schon gemerkt, dass du trotz Schilddrüsenmedikament unter Müdigkeit, Gewichtszunahme, Haarausfall oder Verstopfung leidest?

Du kannst Beschwerden in Zusammenhang mit einem Hormonungleichgewicht lindern und vermeiden, indem du deinen Körper ganzheitlich unterstützt über eine hormonfreundliche Lebensweise, eine entzündungshemmende Ernährung oder gezieltem Einsatz von Heilpflanzen und Nahrungsergänzungen.

Jede Frau hat ihr ganz individuelles Hormonprofil. Es wird durch Ernährung, Stress, Umweltgifte, Krankheiten, Lebensstil oder Darmgesundheit beeinflusst. Genau hier müssen wir ansetzen, wenn wir hormonelle Dysbalancen behandeln wollen. Wir müssen die Ursachen angehen und nicht die Symptome unterdrücken.





## **Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?**

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen  
Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische  
Erstberatung auf [www.jr-gesund-leben.de](http://www.jr-gesund-leben.de) anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

# Einblick in die Zusammenarbeit

## Kostenfreies Erstgespräch

Im kostenfreien Erstgespräch prüfe ich, ob die Chemie zwischen uns passt und eine Zusammenarbeit Sinn macht. Im persönlichen Beratungsgespräch erarbeiten wir dann gemeinsam eine optimale Strategie für dich, um dein Problem erfolgreich und langfristig zu lösen.

## 1:1 Betreuung online oder vor Ort

Eine Beratung mit mir kann komplett online per Zoom und somit ortsunabhängig stattfinden. Gerne betreue ich dich aber auch persönlich, solltest du in meiner Umgebung zu Hause sein.

## WhatsApp-Support

Im Stress des Alltags werden dir hier deine individuellen Fragen kompetent und persönlich beantwortet, falls Fragen zwischendurch aufkommen.




## Über mich

Mein Name ist Janett Reißmann. Ich bin verheiratet und habe zwei wundervolle Kinder.

Früher war ich in einen kaufmännischen Beruf tätig, was mich auf Dauer nicht mehr erfüllt hat. Zudem fühlte ich mich durch die täglichen Herausforderungen in Job und Familie sehr gestresst und war öfter erkältet. Ich habe immer versucht es allen recht zu machen und habe dabei zu wenig auf mich selbst geachtet. Zudem bekam ich eine

Schilddrüsenunterfunktion, hatte monatlich mit PMS-Beschwerden - wie Brustspannen und Gereiztheit - zu kämpfen und habe gelegentlich schlecht geschlafen. Ich beschloss, dass ich was Ändern muss und habe mich als ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin ausbilden lassen.

Diese Entscheidung hat mein Leben verändert! Heute bin ich gesund und muss keine Schilddrüsenmedikamente mehr nehmen. Ich lebe und ernähre mich im Einklang mit meinem weiblichen Zyklus. Ich bin voller Energie, sehr glücklich und emotional ausgeglichener, was sich natürlich auch auf meine Familie auswirkt.

A smiling woman with brown hair and bangs stands in a sunlit forest. She is wearing a dark blue short-sleeved top and a skirt with a colorful geometric pattern. To her left is a large, textured tree trunk. The background is filled with tall, thin trees and green foliage, with sunlight filtering through the leaves.

5 Fragen, die ich häufig  
gestellt bekomme

### **Was passiert im Erstgespräch?**

In deiner kostenlosen Erstberatung analysieren wir deinen Ist-Zustand und stellen fest, wo du gesundheitlich hin möchtest und welchen Weg du dafür gehen musst. Ich beantworte alle Fragen und wenn es auch im zwischenmenschlichen Bereich passt, mache ich dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

### **Warum bietest du das Erstgespräch kostenlos an?**

Ich bin so überzeugt von meiner Dienstleistung, dass ich sogar in Vorleistung trete. In einem Erstgespräch berate ich dich kostenlos und gebe dir die Möglichkeit, dir ein Bild von der Zusammenarbeit zu machen. Natürlich freue ich mich, dich danach als Kundin begrüßen zu dürfen, aber nur, wenn du wirklich davon überzeugt bist und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

### **Wie viele Klientinnen betreust du gleichzeitig?**

Eine persönliche und sehr enge Betreuung zeichnet den Erfolg meiner Arbeit aus. Um diese zu gewährleisten, kann ich immer nur eine Handvoll Kundinnen betreuen. Nur so kann ich sicherstellen, dass wir gemeinsam hervorragende Ergebnisse erzielen.

### **Wie lange dauert die Zusammenarbeit?**

Abhängig von deiner Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich dich aktiv zwischen 2 und 6 Monaten. Erste Ergebnisse stellen sich bei meinen Kundinnen in der Regel nach 4-6 Wochen ein.

### **Was unterscheidet dich von anderen Gesundheitsberatern?**

Im Unterschied zu anderen Gesundheitsberatern bin ich auf Frauen spezialisiert, die an einer Schilddrüsenunterfunktion oder PMS leiden. Frauen haben ganz andere Bedürfnisse, da sie oftmals neben ihrem Job noch Kinder und Familie unter einen Hut bringen müssen. Zudem bin ich sehr empathisch und kann gut zuhören. Dadurch konnte ich mit meinem Wissen schon vielen Frauen helfen.

# Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieser Report endet, möchte ich mich an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an dich wenden.

Ich hoffe die Informationen in diesem Magazin können dich inspirieren und dir möglicherweise wieder einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Durch meine eigene Erkrankung an der Schilddrüse weiß ich genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal nicht weiß, was man noch tun kann.

Aber wenn du eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollst, dann, dass es eine Lösung für deine aktuelle Situation gibt.

Daher möchte ich dich an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dort zeige ich dir genau, was deine nächsten Schritte sind und welche Ergebnisse in deiner Branche möglich sind.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine Janett Reißmann

A handwritten signature in black ink, reading "Janett Reißmann". The script is elegant and cursive, with the first letters of "Janett" and "Reißmann" being capitalized and prominent.

**Willst auch du deine Schilddrüsen-  
unterfunktion oder PMS mit natürlichen  
Mitteln wieder in den Griff bekommen – ohne  
deine Bedürfnisse zu vernachlässigen?**

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Erstberatung auf  
[www.jr-gesund-leben.de](http://www.jr-gesund-leben.de).

