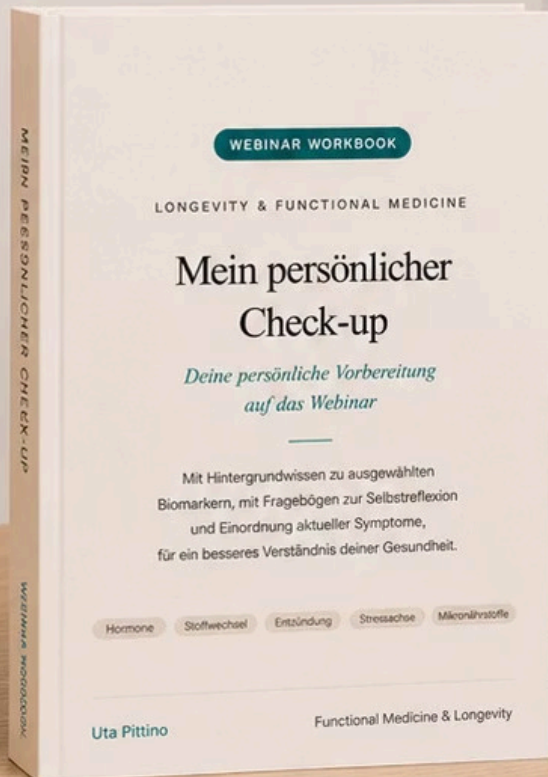


Dein persönlicher Check-up

Deine persönliche Vorbereitung auf das Webinar.

Mit Hintergrundwissen zu ausgewählten Biomarkern, mit Fragebögen zur Selbstreflexion und Einordnung aktueller Symptome, für ein besseres Verständnis deiner Gesundheit.



Wissenschaftlich fundiert



Praxisnah & verständlich



Strukturiert & fokussiert



Für mehr Klarheit im Umgang mit deiner Gesundheit

Mein persönlicher Check-up

Vielleicht kennst du das Gefühl: Deine Blutwerte sind unauffällig und trotzdem fühlst du dich nicht mehr wie du selbst. Müde, unruhig, irgendwie nicht mehr in Balance.

Das liegt nicht an dir. Es gibt biologische Zusammenhänge, die es wert sind, verstanden zu werden.

Dieses Workbook lädt dich ein, einen ersten ehrlichen Blick darauf zu werfen, was in deinem Körper gerade passiert und was du vielleicht schon lange spürst, aber noch nicht in Worte fassen konntest.

Nimm dir 20 Minuten. Nur für dich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Mein Körper spricht — ich höre hin

Kein Fragebogen. Keine Bewertung. Nur ein ehrlicher Moment mit dir selbst, denn dein Körper sendet schon lange Signale.

Das beschäftigt mich schon länger:

Seit wann fühle ich mich nicht mehr ganz wie ich selbst?

Was ich in letzter Zeit bei mir bemerke

(Mehrfachauswahl möglich)

Energie & Schlaf:

- Ich bin erschöpft obwohl ich geschlafen habe
- Ich wache zwischen 2 und 4 Uhr auf — in Zusammenhang mit dem natürlichen Cortisol-Anstieg
- Ich kann abends nicht einschlafen obwohl ich müde bin
- Ich brauche Koffein oder Zucker um in den Tag zu starten
- Mein Energielevel schwankt stark über den Tag

Hormone & Körper:

- Hitzewallungen oder Schweißausbrüche — tagsüber oder nachts
- Gewichtszunahme besonders im Bauchbereich
- Haarausfall oder veränderte Haarstruktur
- Zyklusveränderungen oder Unregelmäßigkeiten
- Muskel- und Gelenkschmerzen die neu sind oder zunehmen
- Herzklopfen oder Herzstolpern (Palpitationen) ohne kardialen Befund
- Trockene Augen, Haut oder Schleimhäute

Gehirn & Stimmung:

- Brain Fog — das Gefühl von Watte im Kopf
- Wortfindungsprobleme die neu sind
- Stimmungsschwankungen die ich so nicht kenne
- Innere Unruhe oder Angstgefühle die neu sind
- Ich erkenne meine eigenen emotionalen Reaktionen manchmal nicht mehr

Verdauung & Stoffwechsel:

- Blähungen oder Völlegefühl nach dem Essen
- Belegte Zunge besonders morgens
- Verstopfung oder Durchfall oder beides im Wechsel
- Kein Sättigungsgefühl oder schnell wieder Hunger
- Regelmäßiger Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydrate
- Starkes Energietief am Nachmittag zwischen 14 und 16 Uhr
- Gewicht das sich nicht bewegt trotz Ernährungsumstellung und mehr Sport

Immunsystem & Regeneration:

- Ich bin häufiger krank als früher — Erkältungen, Infekte
- Ich brauche länger um mich von Infekten zu erholen
- Ich reagiere empfindlicher auf Umweltreize — Pollen, Gerüche, Chemikalien
- Ich habe neue Lebensmittel- oder Medikamentenunverträglichkeiten entwickelt
- Meine Haut reagiert sensibler — Rötungen, Juckreiz, neue Ausschläge
- Ich habe häufiger Blasenentzündungen oder Schleimhautprobleme
- Wunden oder Verletzungen heilen langsamer als früher

Reflexion

Was davon begleitet mich schon sehr lange?

Was hat sich in den letzten 2–3 Jahren am stärksten verändert?

Biomarker die tiefer blicken – ein aktuelles Bild deiner Körpersituation

Dies ist eine Auswahl von Biomarkern, die ich in meiner Arbeit regelmäßig im Blick behalte – ergänzend zu den Hormonen, die wir im Webinar besprechen. Sie liefern wertvolle Informationen über verschiedene Körperprozesse.

1. Ferritin – dein Eisenspeicher

Ferritin ist ein Laborparameter zur Beurteilung des Eisenspeichers im Körper. Er wird in der Diagnostik häufig erhoben – auch dann, wenn andere Blutwerte im Normbereich liegen.

Hast du Ferritin schon gemessen?

Ja Nein

2. hsCRP – stille Entzündung

Das hochsensitive CRP ist ein Laborparameter zur Beurteilung niedriggradiger Entzündungsprozesse. Er wird in der Medizin im Kontext verschiedener Gesundheitsaspekte untersucht.

Hast du hsCRP schon gemessen?

Ja Nein

3. HbA1c – dein Langzeitblutzucker

HbA1c ist ein etablierter Laborwert, der einen Überblick über den Blutzuckerstoffwechsel der letzten 8 bis 12 Wochen gibt. Er gehört zu den am häufigsten untersuchten Stoffwechselfparametern.

Hast du HbA1c schon gemessen?

Ja Nein

4. Omega-3-Index – Gehirn & Immunsystem

Der Omega-3-Index misst den Anteil langkettiger Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) in den roten Blutkörperchen. Er ist Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen zu verschiedenen Körperfunktionen.

Hast du den Omega-3-Index schon gemessen?

Ja Nein

5. Fettstoffwechsel – mehr als nur Cholesterin

LDL, HDL, Triglyzeride, Lp(a), ApoB – erst im Zusammenspiel ergibt sich ein differenziertes Bild des Fettstoffwechsels. Diese Parameter gehören zu den am häufigsten untersuchten Laborwerten, besonders ab der Lebensmitte.

Hast du ein vollständiges Lipidprofil?

Ja Nein

6. Vitamin D – weit mehr als ein Knochenvitamin

Vitamin D wird im Körper wie ein Hormon verstoffwechselt und ist Gegenstand zahlreicher Forschungsarbeiten. Es zählt zu den am häufigsten gemessenen Laborparametern weltweit.

Hast du deinen Vitamin-D-Spiegel schon gemessen?

Ja Nein



Deine aktuelle Lebenssituation – ein ehrlicher Blick

Dein Körper existiert nicht im Vakuum. Was du täglich trägst, gibst und leistest, das alles kann biologische Auswirkungen haben. Diese Seite ist keine Aufgabe. Sie ist eine Einladung, ehrlich hinzuschauen.

Was ich gerade trage

(Mehrfachauswahl möglich)

- Ich bin für andere da, oft bevor ich für mich da bin
- Ich trage Verantwortung für meine Kinder zuhause
- Ich begleite oder pflege Eltern oder Angehörige
- Mein Beruf fordert mich stark, emotional oder körperlich
- Meine Partnerschaft befindet sich in Veränderung
- Ich habe das Gefühl ständig funktionieren zu müssen
- Ich frage mich manchmal wer ich bin, außerhalb meiner Rollen

Wie ich mich innerlich fühle

(Mehrfachauswahl möglich)

- Ich erkenne mich manchmal nicht mehr wieder
- Ich fühle mich erschöpft, aber niemand sieht es wirklich
- Ich funktioniere gut nach außen, innen sieht es anders aus
- Ich vermisse das Gefühl leicht und lebendig zu sein
- Ich fühle mich mit meinen Beschwerden allein
- Ich wünsche mir jemanden der wirklich zuhört und einen Plan hat



Meine Reflexion

Nimm dir einen Moment. Nur für dich.

Was brauche ich gerade am meisten, dass ich mir selten erlaube?

Was würde sich verändern, wenn ich aufhören würde alles alleine tragen zu müssen?

Was ich mir am meisten wünsche - in meinen eigenen Worten:

Du hast dir gerade etwas Wichtiges gegeben...

Zeit für dich. Klarheit über das was dich beschäftigt. Einen ersten ehrlichen Blick auf deinen Körper und dein Leben.

Im Webinar bauen wir gemeinsam darauf auf. Ich freu mich schon sehr darauf.

Das lernst du am 14. Juni um 11:00:

→ **Warum du dich selbst nicht mehr erkennst**

Östrogen, Progesteron und Testosteron verändern sich ab 35 +. Im Webinar schauen wir uns an, wie diese Veränderungen ablaufen und welche Beobachtungen Frauen in dieser Lebensphase häufig beschreiben.

→ **Warum der Bauch bleibt, egal was du tust**

Hormone, Stoffwechsel und Blutzucker stehen in einem komplexen Zusammenhang. Wir beleuchten, warum viele Frauen ab 35 + ihre bisherigen Strategien rund um Ernährung und Bewegung neu überdenken.

→ **Warum du müde, vergesslich und emotional am Limit bist**

Ab 35 + verändern sich viele Prozesse im Körper, auch im Bereich Energie und kognitive Funktionen. Wir schauen uns an, was die Wissenschaft dazu sagt und wie Biologie dabei eine Rolle spielt.

→ **Warum einzelne Maßnahmen nicht reichen**

Mitochondrien, Mikrobiom, Schilddrüse, Stressachse, Stoffwechsel und Nährstoffversorgung stehen in Wechselwirkung. Im Webinar betrachten wir, warum ein systemischer Blick auf den Körper sinnvoll sein kann.

→ **Endlich Klarheit statt Informationsflut**

Kein weiterer Tipp-Overload, sondern ein roter Faden, der dir zeigt, wo du für dich ansetzen möchtest.

Meine Fragen fürs Webinar

Notiere jetzt die Fragen die dich am meisten beschäftigen und die du im Webinar stellen möchtest.

Meine Frage 1:

Meine Frage 2:

Meine Frage 3:

Meine Frage 4:

Meine Frage 5:

Es gibt keine unwichtigen Fragen. Wenn du es dich fragst ,fragen es andere auch.

LONGEVITY MASTERY PITTINO GMBH

DEIN HOST IM WEBINAR

Ich bin Uta Pittino

Expertin für Frauengesundheit & funktionelle Medizin & Longevity

Meine Vision: Frauen mit meinem Wissen und meiner Erfahrung zu begleiten, damit sie ihren Körper verstehen, ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und langfristig in ihrer vollen Kraft leben können.


Mein fachlicher Hintergrund

- Diplom Sportwissenschaften, Universität Potsdam — Schwerpunkt Rehabilitation & Prävention
- 5-jähriges Studium in Osteopathie | Heilpraktikerin
- Ausbildung in Mikronährstoff Therapie | orthomolekulare Medizin | bioidentische Hormontherapie
- Master klinische Psycho-Neuro-Immunologie, cPNI — Universidad Pontificia de Salamanca
- Ausbildung in funktionelle Medizin & Stressmedizin, IFMS Institut
- Kontinuierliche Weiterbildung: Longevity, Mikrobiom, Epigenetik, Ernährungsmedizin, Frauengesundheit

LONGEVITY MASTERY PITTINO GMBH



Wichtiger Hinweis

 **Disclaimer:** Dieses Workbook dient ausschließlich der persönlichen Orientierung und Selbstreflexion. Es stellt keine medizinische Diagnose, Therapieempfehlung oder individuelle Behandlung dar. Die enthaltenen Fragen und Checklisten dienen dem persönlichen Bewusstsein, sie ersetzen keine medizinische Untersuchung. Bitte bespreche gesundheitliche Fragen immer mit medizinischen Fachperson Arzt:in oder Therapeut:in deines Vertrauens. Die Teilnahme am Workbook ist freiwillig und ohne Verbindlichkeit.

Impressum

Longevity Mastery Pittino GmbH
Schönbichlstrasse 73
82211 Herrsching am Ammersee

Handelsregister: HRB 309823
Registergericht: Amtsgericht München Vertreten durch:
Uta Pittino

Kontakt

Telefon: 017663440583
E-Mail: info@uta-pittino.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Autorin & Herausgeberin: Uta Pittino
Redaktion, Texte, Satz & Gestaltung: Uta Pittino