Energieformel für Frauen

BONUS FRÜHSTÜCKSREZEPTE FÜR MEHR ENERGIE

BARBARA SCHMID

Wie du mit Nährstoffen und Hormon-Basics mehr Energie im Alltag findest

URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright 2024 – Barbara Schmid, Dipl.-Ing.
Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Barbara Schmid. Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht..

HAFTUNGSAUSSCHLUSS MEDIZINISCHER DISCLAIMER

Die hier gegebenen Inhalte dienen ausschließlich der Vermittlung von Wissen. Die Texte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität. Die Inhalte ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder Therapeuten und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden soll immer ein Arzt konsultiert werden. Ich übernehme keine Haftung für mögliche negative Folgen (inkl. direkte oder indirekte Folgeschäden), die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben. Die Umsetzung der gegebnen Empfehlungen erfolgen auf eigene Verantwortung

Copyright

HALLO, ICH BIN BARBARA!

zert. Mikronährstoffcoach
Ernährungsberaterin
Fachberatung für Darmgesundheit
Female Food Coach

Meine Energie ist mein wichtigstes Gut – ohne sie bin ich nicht die Mama, die ich sein möchte, und nicht die Frau, die ich sein könnte.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, keine Energie zu haben, wenn man sie am meisten braucht.
Als frischgebackene Mama war ich erschöpft, ausgelaugt – und überzeugt, einfach funktionieren zu müssen.
Doch genau das hat alles noch schwerer gemacht.

Heute weiß ich:
Ich darf für meine Energie sorgen, weil ich es wert bin und verstehe meinen Energiestoffwechsel und kann meinem Körper das geben was er wirklich braucht

und genau dieses Wissen möchte ich an dich weitergeben.
Also, lass uns gemeinsam starten! Deine Gesundheit ist es wert. Du bist es wert!

Deine Barbara

INHALT

01 Hormon Basics

02 Tipps

03 Nährstoffe und Rezepte für mehr Energie

01 HORMON BASICS

Meine wichtigsten Erkenntnisse...

- Meine Hormone beeinflussen mein Energie Level

- Über meine Ernährung und die passenden Nährstoffe kann ich meine Hormone beeinflussen u dadurch mein Energie Level

01 HORMON BASICS

Was du über Hormone wissen solltest

Hormone sind Botenstoffe. Sie steuern:

- **Stoffwechsel**
  z. B. Fettverbrennung, Muskelaufbau, Energiegewinnung
- **Appetit & Sättigung**
  Regulierung von Hunger und Nährstoffaufnahme
- **Schlaf & Regeneration**
  Einfluss auf Melatonin & Erholung
- **Stressreaktionen**
  Anpassung an Belastung durch Cortisol & Adrenalin
- **Fortpflanzung & Zyklus**
  Steuerung von Eisprung, Menstruation & Libido

Deine Energie, dein Zyklus, dein Wohlbefinden – sie hängen alle von einem starken Trio ab: Eierstöcke, Schilddrüse und Nebennieren.

01 HORMON BASICS

Kompliziert? Nein - konzentriere dich erstmal auf den größten Hebel!

Und das ist: Cortisol (unser Stresshormon)

Cortisol hat immer Vorrang – dein Körper denkt ans Überleben. Bei Stress setzt es Zuckerreserven aus der Leber frei, damit du SOFORT Energie hast - und dein Blutzuckerspiegel steigt!

Das führt aber dazu, dass dein Blutzucker Achterbahn fährt! Und das bedeutet wiederum Stress für deine Nebennieren.
Und weil die Cortisolproduktion immer Priorität hat, kann es zu einem sogenannten Hormonraub kommen. Das heißt, es steht weniger „Bau- und Werkzeugmaterial“ für andere Hormone zur Verfügung – zum Beispiel für Progesteron, dein wichtiges Wohlfühlhormon.

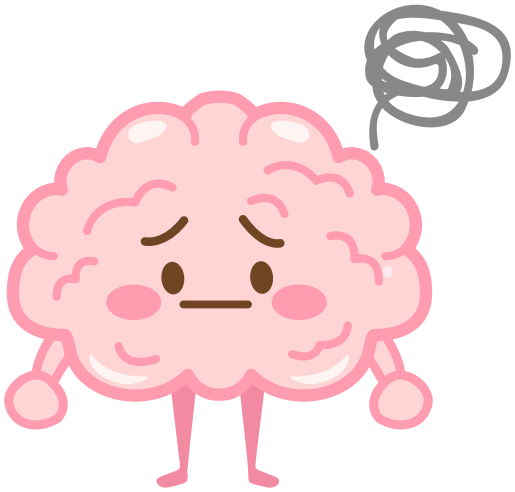
01 HORMON BASICS

Und deine Nebennieren?

Wenn deine Nebennieren erschöpft sind, betrifft das oft auch die anderen hormonproduzierenden Organe wie die Schilddrüse und die Eierstöcke. Denn sie stehen im engen Austausch – im sogenannten Hormondreieck.

Mögliche Folgen:

- Erschöpfung
- Stimmungsschwankungen oder PMS
- Schlafprobleme
- Stressanfälligkeit
- Zyklusbeschwerden
- uvm.



Merke: *Ein instabiler Blutzucker ist purer Stress für deinen Körper – und kann ein hormonelles Ungleichgewicht verstärken. Genau da verlierst du die Energie, die du so dringend bräuchtest.*

BONUS: CHECKLISTE

Hier kannst du mal ankreuzen und schauen, ob deine Hormone im Gleichgewicht sind oder ob du verschiedene Symptome eines hormonellen Ungleichgewichtes hast.

Symptom	Ausprägung trifft nicht zu … trifft voll zu
GERINGE STRESSRESISTENZ	
HEISSHUNGER	
ERSCHÖFPUNG	
GEREIZTHEIT	
SCHLAFPROBLEME	
KONZENTRATIONSPROBLEME	
REGELSCHMERZEN	
PMS	
UNREGELM. ZYKLUS	
KOPFSCHMERZEN	
WASSEREINLAGERUNGEN	
UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH	
TEMPERATUR EMPFINDLICHKEIT	
TROCKENE HAUT	
HAARAUSFALL	
STOFFWECHSELSTÖRUNGEN	
GEWICHTSPROBLEME	
HAUTPROBLEME	
MÜDIGKEIT	
LIBIDOVERLUST	
VERDAUUNGSPROBLEME	

02 TIPPS

Für starke Nebennieren

Makronährstoffe

Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß sind Baumaterialien für deinen Körper.

Achte vor allem auf ausreichend Proteine = Eiweiße und zwar in jeder Mahlzeit!

Proteine...

- stabilisieren deinen Blutzucker
- werden für die Produktion von Hormonen benötigt

TIPP: Zu Beginn priorisiere am besten das Frühstück

→ am Ende des Workbooks warten 2 leckere und proteinreiche Frühstücksideen auf dich!

02 TIPPS

Für starke Nebennieren

Mikronährstoffe

Mikronährstoffe sind Werkzeuge:
Ohne die Werkzeuge kannst du aus deinem Baumaterialien nichts vernünftiges bauen! Daher achte auf eine mikronährstoffreiche (und proteinreiche) Ernährung.

Mit Nahrungsergänzungsmittel kann man hier ggf. unterstützen. Achte dabei auf...

- Reinsubstanzen (also NEMs ohne Zusätze!), damit du deinen Stoffwechsel nicht belastest

TIPP: NEMS (Nahrungsergänzungsmittel) immer langsam anfangen und eines nach dem anderen!)

→ Ich verrate dir zwei wichtige NEMs zur Unterstützung deines Energiestoffwechsels und deinen Hormonhaushalt

03 NÄHRSTOFFE FÜR MEHR ENERGIE

Vitamin C

Energie-Booster mit Hormon-Power

Vitamin C kann mehr als nur das Immunsystem stärken: Es unterstützt dein Nervensystem, kann Müdigkeit und Erschöpfung verringern – und ist ein echter Schlüssel für hormonelle Balance.

Warum es so wichtig ist:

- Es wird in den Nebennieren für die Cortisolproduktion gebraucht – Stress verbraucht also deine Speicher!
- Es unterstützt die Hormonproduktion (T3, T4, Progesteron).
- Es wirkt antioxidativ – schützt also auch deine Eizellen und deine Schilddrüse.

Tipp

Meine Wohlfühldosis liegt bei etwa 300-500mg täglich. Bei Bedarf nehme ich kurzfristig auch mal mehr. Achte bitte darauf, dass keine Zusätze enthalten sind. Hochwertige Vitamin C Kapseln bekommst du z.B. bei edubily oder Naturtreu, Vitamin C als Pulver bevorzuge ich von Heidelberger Chlorella (gepuffertes Vitamin C), Rabatte dazu findest du hier (klick).

03 NÄHRSTOFFE FÜR MEHR ENERGIE

Magnesium

Das Ruhemineral für Energie und Balance

Magnesium ist essenziell für einen gesunden Energiestoffwechsel, starke Nerven und hormonelle Balance – besonders in stressigen Zeiten.

Warum es so wichtig ist:

- Es unterstützt die Energieproduktion in deinen Zellen
- Wirkt beruhigend auf Nerven & Stresssystem
- Entlastet die Nebennieren bei hoher Cortisolbelastung
- Fördert guten Schlaf & Regeneration
- Unterstützt die Schilddrüse & die Progesteronbildung
- kann die Insulinsensitivität verbessern und dazu beitragen, Blutzuckerspitzen zu vermeiden

Tipp

Meine Wohlfühldosis liegt bei etwa 300-600mg täglich. Bei Bedarf (Stress/Sport) nehme ich kurzfristig auch mal mehr. Zu viel Magnesium kann Durchfall machen, daher macht es Sinn, langsam zu starten und die Dosis ggf. aufzuteilen. Achte bitte darauf, dass keine Zusätze enthalten sind und es ein Magnesiumkomplex ist anstatt Magnesiumoxid. Hochwertige Magnesium Kapseln bekommst du z.B. bei edubily oder Naturtreu (höher dosiert), Rabatte findest du hier (klick).

03 FRÜHSTÜCKSREZEPTE FÜR MEHR ENERGIE

Schnelles Omelette

Neben einem einfachen Rührei ist Omelette mein liebstes Frühstück. Eier sind nicht nur proteinreich - sondern voller Mikronährstoffe, die auch für unseren Energiestoffwechsel und unseren Hormonhaushalt wichtig sind.

VORBEREITUNG	KOCHZEIT	PERSONEN
5 MIN	6 MIN	1

ZUTATEN (FÜR 1 PERSON):

- 3 Eier
- 1 TL Butterschmalz, Kokosöl oder Butter zum Braten
- 1 Zwiebel
- ca. 50g Feta
- ½ Paprika in kleinen Stücken (oder anderes Gemüse)
- 1 Handvoll frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie oder Wildkräuter)
- Salz, Pfeffer

UND SO GEHT'S:

- Butterschmalz/Butter/Öl in einer Pfanne erhitzen
- Zwiebel klein schneiden, in die Pfanne geben und leicht anschwitzen
- Eier mit Salz, Pfeffer und Gewürzen in einer Schüssel verquirlen
- Eiermasse in die Pfanne geben, leicht stocken lassen, dann Paprika, Feta und Kräuter darauf verteilen
- bei mittlerer Hitze weiterbraten (mit Deckel), dann das Omelette vorsichtig zusammenklappen.
- Noch kurz ziehen lassen und genießen!

GEHEIMTIPP:

Du kannst das auch als Meal Prep Variante machen und in Muffin Förmchen im Backofen backen - schmeckt auch kalt sehr lecker.

03 FRÜHSTÜCKSREZEPTE FÜR MEHR ENERGIE

Protein Porridge

Hier ist es wichtig, dass nicht die Kohlenhydrate (Haferflocken, Obst) im Vordergrund stehen, sondern die Proteine.

VORBEREITUNG	KOCHZEIT	PERSONEN
5 MIN	10 MIN	1

ZUTATEN (FÜR 1 PERSON):

- ca. 30g Haferflocken
- 1/2 Apfel gerieben oder klein geschnitten
- 150ml Pflanzenmilch (ohne Zusätze)
- ½ TL Zimt (wirkt Blutzuckerstabilisierend)
- Priese Salz
- 15g hochwertiges Proteinpulver (z.B. von edubily)

Topping:

- 150g Skyr
- 1 EL Mandelmus
- gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse)
- optional: Omega3-Öl z.B. von Norsan

UND SO GEHT'S:

- Haferflocken, einen Teil des geriebenen Apfels, Milch, Zimt und Salz in einem kleinen Topf erhitzen.
- Auf kleiner Flamme 5–7 Minuten köcheln lassen, bis es cremig ist.
- Vom Herd nehmen, Proteinpulver (falls gewünscht) einrühren.
- In eine Schale geben, mit Skyr, Mandelmus, restlichen Apfel und ggf. etwas Süße toppe und genießen!

GEHEIMTIPP:

Optional kannst du natürlich auch die Zutaten variieren und für noch mehr Ballaststoffe Leinsamen oder Chia Samen hinzufügen. Achte aber darauf, dass der Protein Anteil hoch bleibt.

03 FRÜHSTÜCKSREZEPTE FÜR MEHR ENERGIE

Protein Power Smoothie

Hier kommt ein leckerer, grüner Protein-Smoothie mit Spinat, Avocado und dem gewissen Etwas – cremig, sättigend, blutzuckerstabilisierend und mit rund 30 g Protein.

VORBEREITUNG	KOCHZEIT	PERSONEN
5 MIN	5 MIN	1

ZUTATEN (FÜR 1 PERSON):

- 1 Handvoll frischer Babyspinat (ca. 30–40 g)
- ½ Gurke
- 250 ml ungesüßter Pflanzendrink (z.B. Mandelmilch)
- 30 g Proteinpulver (ich kombinere gerne Whey Vanille und Kollagen Neutral von edubily - Rabatte findest du hier)
- ½ kleine Banane (für natürliche Süße)
- ca. 5 Blätter Zitronenmelisse (oder Saft von ½ Zitrone oder Limette)
- 1 TL Leinsamen
- 1 kleines Stück Ingwer (optional – für den Kick & Stoffwechsel)

UND SO GEHT'S:

- Alles in einen Mixer geben und gut durchmixen, bis der Smoothie richtig schön cremig ist.
- Sofort genießen oder im Glas für unterwegs mitnehmen.

GEHEIMTIPP:

Optional kannst du natürlich auch die Zutaten variieren. Ich mixe auch gerne ein rohes Ei mit für eine extra Portion Nährstoffe. Statt der Gurke kannst du auch gerne Avocado verwenden.

DU MÖCHTEST MEHR?

Wenn du jetzt das Gefühl hast: „Da geht noch mehr!“, dann lade ich dich von Herzen in meinen Energiekurs ein.

Dort teile ich meine größten Aha-Momente und tiefsten Erkenntnisse der letzten Jahre mit dir.
Du lernst, wie dein Energiestoffwechsel wirklich funktioniert – und welche konkreten Hebel du nutzen kannst, um mehr Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude in deinen Alltag zu holen.

ZUR WARTELISTE

Folge mir für mehr Infos!