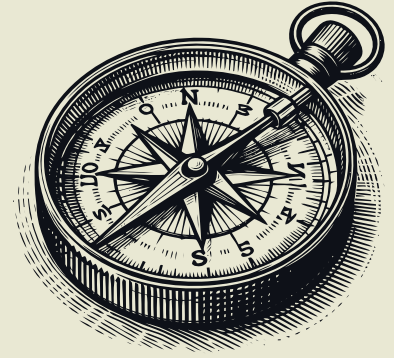


DEIN ENERGIELEVEL – KOMPASS

Ein kurzer Selbsttest für Frauen mit

- Erschöpfungszuständen,
- Hashimotosymptomen (wie ständiges frieren und Gewichtszunahmen) und
- Verdauungsproblemen.



Fühlst du dich oft müde und energielos, obwohl du eigentlich “gesund” lebst?



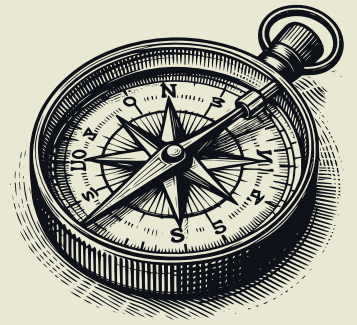
Viele Symptome haben ihre Ursachen nicht in mangelnder Disziplin - sondern sie entstehen in einem Ungleichgewicht des Körpers.

Die fehlende Balance im Zusammenspiel zwischen

- Stoffwechsel,
- Darm,
- Nährstoffversorgung und
- Stress.

Mach den Selbsttest und finde erste Hinweise zu den Ursachen deines Ungleichgewichts.

DER SELBSTTEST



Vergib folgende Punkte pro Antwort

0 Punkte = trifft nicht zu

1 Punkt = trifft manchmal zu

2 Punkte = trifft häufig zu

Energie und Alltag

Deine Punkte: _____

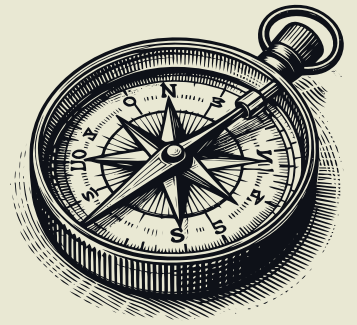
- **Ich bin oft müde, auch nach ausreichend Schlaf**
- **Ich habe oft Heißhunger auf Süßes**
- **Ich brauche Kaffee, um morgens in Gang zu kommen**
- **Ich fühle mich schnell überfordert**
- **Gegen Nachmittag falle ich in ein Leistungsloch**

Verdauung und Darm

Deine Punkte: _____

- **Ich habe nach dem Essen unangenehme Luft im Bauch**
- **Ich habe mit Völlegefühl nach dem Essen zu tun**
- **Mein Bauch rumort nach einer Mahlzeit**
- **Ich habe Sodbrennen**
- **Ich reagiere auf spezielle Lebensmittel mit Durchfall oder Blähungen**

DER SELBSTTEST



Vergib folgende Punkte pro Antwort

0 Punkte = trifft nicht zu

1 Punkt = trifft manchmal zu

2 Punkte = trifft häufig zu

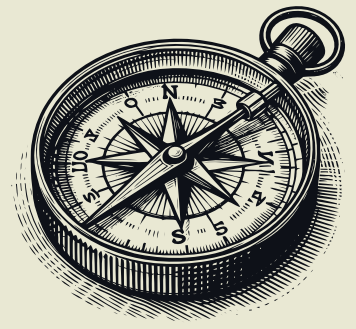
Stoffwechsel und Gewicht Deine Punkte: _____

- **Ich nehme immer weiter zu trotz bewusster Ernährung**
- **Abnehmen fällt mir schwer**
- **Heißhunger hindert mich an meinen Abnehmplänen**
- **Nach einer Mahlzeit werde ich müde**
- **Meine bisherigen Bemühungen passen nicht zum Ergebnis (Diät, Sport)**

Hormone und Schilddrüse Deine Punkte: _____

- **Ich habe Haarausfall**
- **Ich habe Zyklusprobleme (Wechseljahrsbeschwerden)**
- **Ich friere oft und habe kalte Hände und Füße**
- **Es liegt eine Hashimoto Diagnose vor / ich habe den Verdacht**
- **Ich bin öfter erkältet oder angeschlagen**

DIE AUSWERTUNG



Wichtig: dieser Test ersetzt keine Diagnose. Er dient als Orientierung und soll lediglich aufzeigen, ob es sinnvoll ist, genauer hinzuschauen.

0-6 Punkte:

Dein Energielevel wirkt akutell relativ stabil und ausbalanciert.

Das zeigt, dass deine Regulationssysteme noch gut arbeiten.

Wenn du dennoch einzelne Symptome hast, können kleine Anpassungen bei Ernährung, Stressmanagement oder Nährstoffversorgung bereits viel bewirken.

7-18 Punkte:

Mehrere deiner Antworten deuten darauf hin, dass dein Körper aktuell stärker belastet ist. Ursachen können:

- ein gereizter Darm sein
- ein schwankender Blutzuckerspiegel
- Nährstoffmängel oder
- Unverträglichkeiten.

Diese Faktoren beeinflussen sich gegenseitig. Je früher man sie gezielt unterstützt, desto leichter lassen sich Symptome wieder verbessern.

19-30 Punkte:

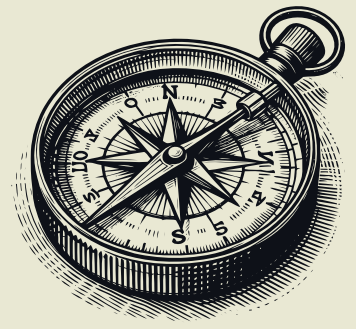
Mehrere Regulationssysteme sind vermutlich aus dem Gleichgewicht.

Deine Ergebnisse sprechen dafür, dass dein Körper aktuell viel Energie aufwenden muss, um überhaupt durchzuhalten. Dies zeigt sich durch

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Energiemangel
- Gewichtsproblemen (Stagnation oder keine Abnahme) und
- Verdauungsproblemen

Es ist sinnvoll, hier nicht nur einzelne Symptome zu betrachten, sondern die Ursachen ganzheitlich anzugehen.

MEINE EMPFEHLUNG AN DICH



Wenn du anhand dieses Tests merkst, dass mehrere Bereiche bei dir aus dem Gleichgewicht sind und du dir gezielte Unterstützung wünschst, lade ich dich hiermit zu einem

**kostenlosen 30 minütigen Informationsgespräch
zu meinem
Hashimoto / Darm Reset Coaching ein.**

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam

1. ob mein Coaching für dich passt
2. wie eine Zusammenarbeit aussehen könnte
3. und welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sind.

Du brauchst keine weitere Diät - du brauchst eine Lösung.

Informationsgespräch zum Coaching hier buchen

[zur Terminauswahl](#)

