



# Hey, dein Körper spricht

---

SYMPTOM-CHECKLISTE  
für erschöpfte Mütter und Frauen



# Hey, ich bin Verena

---

Ich weiß genau, wie es sich anfühlt sich durch den Tag zu schleppen. Und nicht zu wissen, was hierfür der Auslöser ist.

2010 ging es mir wirklich nicht gut. Ich fühlte mich in meinem eigenen Körper nicht mehr wohl. Litt zu oft unter schlechter Laune, nervigem Heuschnupfen. Nach meinen Schwangerschaften hatten meine Haare deutlich an Volumen verloren. Und mein Wohlfühlgewicht wollte sich auch nicht wieder einstellen.

**Doch das für mich Schlimmste war der **Energjemangel**.**

Zu oft fühlte ich mich erschöpft. Darunter litt der Alltag mit meinen Kindern und mein Unternehmen. Und all das, obwohl ich zu dem Zeitpunkt schon 15 Jahre im Gesundheitswesen selbstständig tätig war. Ich verstand mich nicht. Also suchte ich für mich selber weiter nach einer Lösung. Ein genauer Blick auf meine Organe zeigte mir, dass einiges aus dem Gleichgewicht war.

Heute begleite ich erschöpfte Frauen (meistens Mütter), auf ihrem Weg raus aus der Erschöpfung und diese Checkliste ist ein 1. wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Nutze sie und schicke mir gerne deine Fragen an [post@verenakrone.de](mailto:post@verenakrone.de).

*Deine Verena*

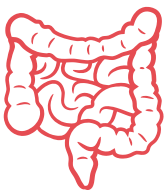
# Lass uns gleich loslegen!

Nimm dir bitte einige Minuten Zeit und gehe die genannten Symptome durch. Bezogen auf die vergangenen 6 Monate, welche kommen dir bekannt vor? Sieh dir dazu bitte auch noch das begleitende Video an.

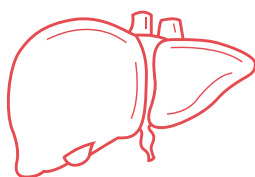


## Erkenne die Zusammenhänge.

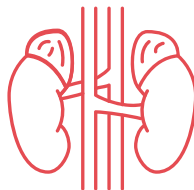
Mit der Checkliste gehst du 20 Symptome durch und erkennst an den Symbolen sehr leicht, welches Organ hier alles mit dir spricht. Auf diese Organe schauen wir:



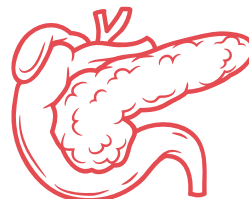
Darm



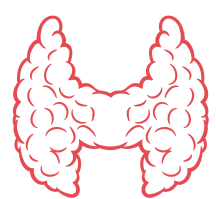
Leber



Nebennieren



Bauchspeicheldrüse



Schilddrüse

# SYMPTOME 1 - 10

---

Spüre in dich hinein und reflektiere deine letzten Monate. Welche Symptome kennst du von dir? Markiere sie dir farblich und erkenne, welche Organe hier mit dir sprechen und sagen "Hallo, irgendetwas stimmt nicht. Ich brauche Hilfe."

## Symptom

## Dieses Organ spricht.

Ich fühle mich oft erschöpft und energielos.



Es fällt mir schwer, zur Ruhe zu kommen, sogar wenn ich mich bewusst entspannen will



Ich kann nicht mehr so gut mit Stress umgehen.



Ich kann nicht mehr so klar denken und mich konzentrieren.



Wenn ich unter Druck stehe, werde ich nervös und fange an zu zittern.



Ich mache mir viele Sorgen und habe oft grundlos Angst



Depressionen, depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen



Ich bin anfälliger für Infekte.



Ich leide unter Verdauungsbeschwerden.



Ich fühle mich oft erschöpft und energielos.



# SYMPTOME 11 - 20

Markiere dir auch gerne jeweils die Organe, die sprechen. So erkennst du leichter, ob ein Organ besonders laut mit dir spricht. Auf den folgenden Seiten findest du erste Tipps, die dem jeweiligen Organ gut tun.

## Symptom

## Dieses Organ spricht.

chronische Schmerzen



Aufwachen in der Nacht



Mir fällt es schwer abzunehmen, selbst, wenn ich Sport mache.



Ich habe kein richtiges Sättigungsempfinden mehr.



Ich habe Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten.



Ich vertrage Kälte nicht gut und habe oft kalte Hände und Füße.



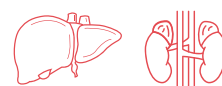
Ich leide unter PMS, unregelmäßigen schmerzhaften Perioden oder Unfruchtbarkeit.



Wenn ich im Stress bin, bekomme ich Hunger, kann nicht mehr richtig denken, zittere oder bin wie gelähmt.



Manchmal ist mir übel und ich muss mich ohne Grund übergeben.

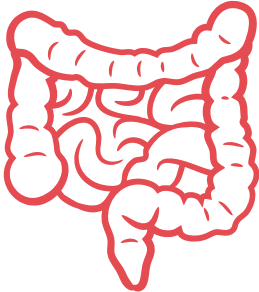


Ich habe ohne ersichtlichen Grund Schmerzen im oberen Rücken und unteren Nackenbereich.



# Das tut deinem Darm gut.

---



## Ernährungsumstellung

- Ernähre dich ballaststoffreich und viele viele verschiedene Pflanzen. (Vielfalt, Vielfalt, Vielfalt)
- Iss regelmäßig Fermentiertes. Keine Sorge: Du musst nicht selbst fermentieren. (Wäre aber super easy.) Bei Olaf Schnelle findest du eine super tolle und leckere Auswahl. [Shop Schnelles Grünzeug](#).
- Verzichte so viel wie möglich auf Gluten und Laktose.
- 3 natürlich gesunde Mahlzeiten am Tag reichen. Genieße die in den ersten 8-10 Stunden nach dem Aufstehen.

## Stressmanagement

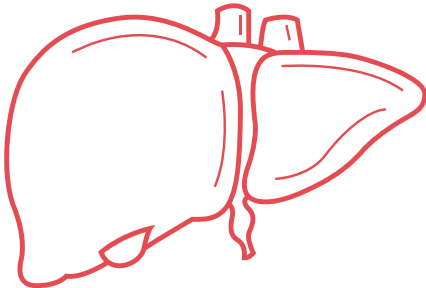
- Dein Darm braucht ausreichend Zeit zur Erholung, denn Stress läuft auch über deinen Darm ab.
- Konflikt und Streitereien sollten schnell gelöst werden, damit die Stresshormone deinen Darm nicht zu lange irritieren.
- Negative Gedanken und ungünstigen Glaubenssätze machen auch Stress. Löse sie auf. #positivesmindset

## Weitere Gewohnheiten

- Strahlungen jeder Art nimmt auch dein Darm war. Darum genieße auch öfter mal Offline-Zeiten.
- In der Natur geht das am leichtesten. Vorausgesetzt, das Smartphone bleibt zuhause. Nicht nur dein Darm freut sich über die Zeit in der Natur.
- Deine Verdauung beginnt im Mund. Darum gehört eine gute Mundraumpflege immer zu einem gesunden Darm dazu.

# Das tut deiner Leber gut.

---



## Ernährungsumstellung

- Deine Leber leistet eine Menge ca. 30-45 Minuten nach jeder Mahlzeit. Darum liebt sie es, wenn du mal nicht isst. Natürliche Fastenzeiten gelingen leicht über die Nacht (12-16 Stunden) und zwischen den Mahlzeiten (4 Stunden).
- Deine Leber entgiftet nicht nur, sondern hat auch noch 100 andere Aufgaben. Hierfür braucht sie viele Nährstoffe. Iss viel Grün und bitteres Gemüse. Das schmeckt der Leber.
- Dazu kombiniere noch gesunde Fette und hochwertiges Eiweiß.
- Zu viel Fructose, Haushaltszucker, Alkohol, Fast Food und alles Verarbeitete mag die Leber dagegen gar nicht.

## Stressmanagement

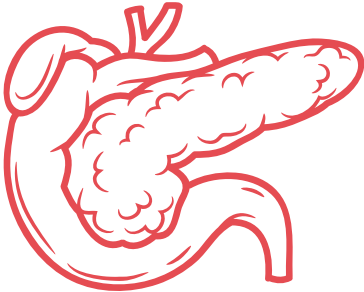
- Du hast Stress? Dann greife bitte nicht zum Essen, sondern komme in die Bewegung. Essen bei Stress stört deine Leberfunktionen.
- Auch deine Leber liebt es, wenn du deine Konflikte schnell klärst.
- Ausreichend Schlaf (7-9 Stunden) hilft nicht nur deiner Leber.

## Weitere Gewohnheiten

- Baue zwischendurch gezielte Entgiftungstage ein.
- Bewege dich immer wieder nüchtern, indem du zum Beispiel vor jeder Mahlzeit 20 Hampelmänner, Kniebeugen und Liegestütze machst. Bei 3 Mahlzeiten hast du so gleich ein tolles Tagesworkout weg.
- Gezieltes Atemtraining hilft nicht nur Stress abzubauen, sondern scheidet auch leichter Giftstoffe aus.

# Das tut deiner Bauchspeicheldrüse gut.

---



## Ernährungsumstellung

- "Gut gekaut, ist halb verdaut." Den Spruch kennst du vielleicht und er ist wahr. Kauge der gut, dann hat es (nicht nur) deine Bauchspeicheldrüse leichter.
- Wie jedes Verdauungsorgan, mach auch deine Bauchspeicheldrüse Fastenzeiten (z. Bsp. 12-16 Stunden über die Nacht).
- Halte deinen Insulin- und Glucosespiegel konstant niedrig.
- Genieße täglich hochwertige Kräutertees.
- Iss viele Kohlenhydrate aus Gemüse, Kräuter, Salat und Obst und kombiniere diese gut mit Eiweiß oder Fett.

## Stressmanagement

- Reduziere deinen Stress und Sorge dafür, dass du in täglich abbauen kannst.
- Integriere Bewegung täglich in den Alltag und vermeide langes Sitzen. Dein Insulinstoffwechsel steigt sonst unnötig an.
- Genieße 2 x pro Woche ein HIIT-Training, d.h. es gibt schwere Kraftübungen, mit ausreichend Pausen zwischen den Übungen. Es ist also anstrengend, aber nicht überlastend.

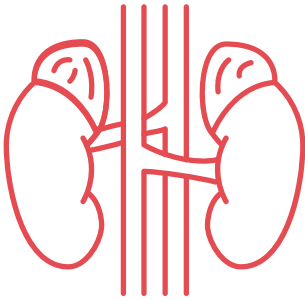
## weitere Gewohnheiten

- Ist die Bauchspeicheldrüse zu belastet, können eventuell Verdauungsenzyme in Form von Nahrungsergänzungsmitteln hilfreich sein. (Hier ist eine Laboranalyse vorher nötig.)
- Alkohol und Rauchen stresst (nicht nur) deine Bauchspeicheldrüse. Streiche beides aus deinem Leben.
- Zimt, Ingwer, Brennnessel täglich genossen unterstützen deine Bauchspeicheldrüse.



# Das tut deinen Nebennieren gut.

---



## Ernährungsumstellung

- Deine Nebennieren lieben niedrige Insulinschwankungen. Deine Ernährung spielt hier eine sehr wichtige Rolle.
- Bevorzuge entzündungsarme Lebensmittel.
- Und achte auch gesunde Fette und Eiweiße.
- Erschöpfte Nebennieren lieben eine eiweißreiche 1. Mahlzeit, 30-60 Minuten nach dem Aufstehen und regelmäßige Mahlzeiten (alle 4 Stunden).
- Kaffee und Alkohol solltest du meiden (maximal 1 Kaffee am Morgen).

## Stressmanagement

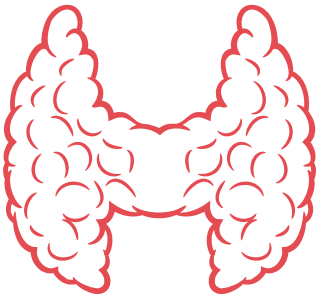
- Da sind sie wieder, die negativen Gedanken. Prüfe dein Mindset und trainiere dich im positiven Denken.
- Reduziere deinen Stress und löse wieder schnell deine Konflikte.
- Deine Hormone werden rhythmisch ausgeschüttet. Ein guter Biorhythmus ist damit die Grundlage für ein gesunde Nebennieren. Schlafe mindestens 8 Stunden und schlafe vor 23 Uhr ein. So machst du schon einmal einen guten Anfang.

## weitere Gewohnheiten

- Je erschöpfter deine Nebennieren sind, braut sie 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten. (Sollte individuell wirklich genauer hingeschaut werden. Sprich mich gerne in meiner [kostenlosen Facebookgruppe](#) an.)
- Entspannungstechniken helfen deinen Nebennieren wieder in eine gesunde Balance zu kommen.
- Ebenso lieben deine Nebennieren Kälte. Beginne mit kalten Güssen, trainiere das kalte Duschen und komme mit professioneller Unterstützung zum Eisbaden.

# Das tut deiner Schilddrüse gut.

---



## Ernährungsumstellung

- Genieße 3 natürlich gesunde Mahlzeiten pro Tag und spare hier nicht an Kalorien. Das erschöpft weiter und schadet deiner Schilddrüse.
- Meide Gluten, Getreide, Soja, Alkohol und zu viel Kaffee.
- Dir ist oft innerlich kalt, dann iss lieber warm. Ja, auch deine Frühstück sollte dann warm sein.
- Meide rohen Kohl, welche Art auch immer.

## Stressmanagement

- Genieße viel Zeit für dich und mache dann genau das, was dir wirklich gut tut.
- Reduziere deinen Stress. (Du merkst, mache Empfehlungen gelten für alle Organe.)
- Schlafe mindestens 8 Stunden und schlafe vor 23 Uhr ein. Trainiere das 30 Tage hintereinander und du spürst, wie wichtig eine erholsame Nacht ist.

## weitere Gewohnheiten

- Genieße täglich Zeit an der frischen Luft und in der Sonne.
- Deine Schilddrüse mach lieber Kraft-, als Ausdauertraining. Teste es.
- Beginne die Kälte als Trainingsimpuls zu nutzen. Du wirst staunen, dass Kältetraining helfen wird, damit dir langfristig wärmer wird.



## Du bist nicht alleine.

---

Erschöpfung und Energielosigkeit sind weit verbreitete Symptomkomplexe. Du bist hier also nicht alleine und die gute Nachricht ... es gibt Lösungen.

Meine Erfahrung: Am schnellsten geht der Weg raus aus der Erschöpfung, indem du dir Hilfe mit an die Seite nimmst.

Gerne begleite ich dich und habe folgende Möglichkeiten für dich im Angebot:

- Trage dich in meine Warteliste für MEIN GESUNDES JAHR ein. So erfährst du immer als Erste alles über mein 11-monatiges Gesundheitscoaching.
  - <https://verenakrone.de/mein-gesundes-jahr-warteliste/>
- Anfang des Jahres gibt es immer meinen 3-teiligen ENERGIE BOOSTER WORKSHOP. Sei hier mit dabei und wir schauen gemeinsam, was du tun kannst, um dir "ausgeschlafen", "fit" und "gelassen" zurück ins Leben zu holen.
  - <https://verenakrone.de/energie-booster-workshop/>
- Buche dir ein Erstgespräch und wir schauen gemeinsam, was für dich am passendsten ist.
  - <https://verenakrone.de/leb-dich-gesund-erstgesprach/>

**Ich freue mich, dich bald persönlich kennenzulernen.**

*Deine Verena*



# Impressum

Medizinischer Haftungsausschluss: Sämtliche Inhalte der Angebote sind ausdrücklich keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Krankheiten und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch den Arzt oder Heilpraktiker deines Vertrauens. Die Inhalte sind ausschließlich informativ, sie sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Die mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundenen Risiken können nur durch die Einbeziehung einer qualifizierten Heilperson verringert werden.

Alle Rechte vorbehalten: Jegliche, auch nur auszugsweise, Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Autorin, Verena Krone.

Fotonachweis: canva.com, Philine Bach  
Autorin und Gründerin: Verena Krone

[post@verenakrone.de](mailto:post@verenakrone.de)  
[www.verenakrone.de](http://www.verenakrone.de)

