



“Warum bin ich so müde **Test**” für erschöpfte Frauen.

Handout von Verena Krone



Hey, ich bin Verena!

Ich kenne das Gefühl, sich durch den Tag zu quälen, allzu gut - sogar als Therapeutin im Gesundheitswesen.

Im Herbst 2009 erreichte ich meinen Tiefpunkt: Überwältigt vom Haushalt, der Arbeit und meinen kleinen Kindern brach ich zusammen, erschöpft und emotional leer.

Mein Körper war im Ungleichgewicht – von Stimmungsschwankungen über Heuschnupfen bis hin zu Energiemangel, besonders spürbar, wenn meine Kinder meine Aufmerksamkeit forderten.

Ich nahm mein Leben in die Hand, fand die Ursachen und balancierte mein Leben neu aus.

Jetzt helfe ich anderen erschöpfte Frauen, ihre Energie zurückzugewinnen. Mein "Warum bin ich so müde Test" ist der erste Schritt auf diesem Weg.

Es kommen Fragen auf?
Schreibe mir gerne direkt
eine Nachricht an:
post@verenakrone.de

Ich freue mich von dir zu
hören.

Deine Verena

01

Dein Testergebnis

Hier findest du deine Ergebnisse des
"Warum bin ich so müde Test".

02

Symptome 1 bis 10

Welche dieser Symptome kennst du bei dir
selbst?

03

Symptome 11 bis 20

Wir schauen weiter auf die nächsten Symptome.
Welches Organ ist aus dem Gleichgewicht?

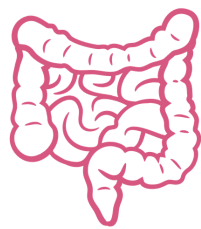
04

Übersicht, was gut tut

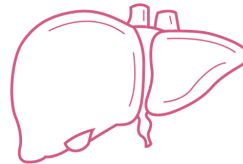
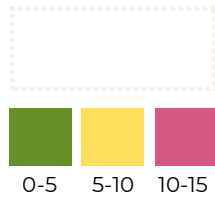
Zu jedem Organ findest du eine kleine Übersicht,
was dem jeweiligen Organ gut tut und hilft,
wieder in die Balance zu kommen.

01 Dein Testergebnis

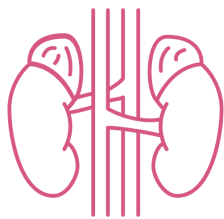
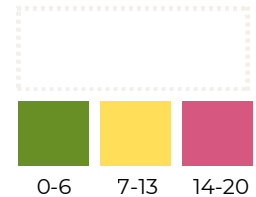
Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, um deine Energielosigkeit etwas besser zu verstehen. Du bist die ersten 20 am häufigsten vorkommenden Symptome durchgegangen und das sind deine Ergebnisse:



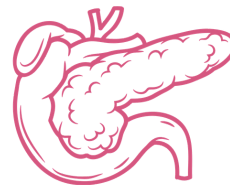
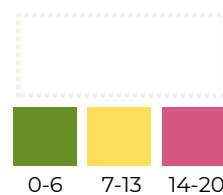
Darm



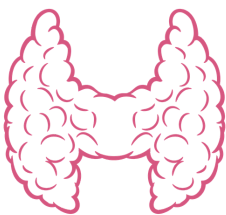
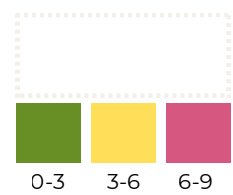
Leber



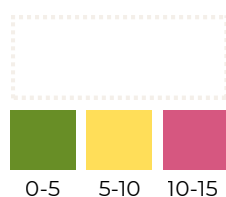
Nebennieren



Bauchspeicheldrüse



Schilddrüse



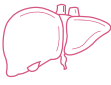
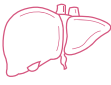
Wie sieht es bei dir aus? Alles im grünen Bereich? Oder stehst du schon auf gelb oder sogar rot (okay, es ist hier ein Pink 😊)? In diesen beiden Fällen empfehle ich dir auf jeden Fall nun die nächsten Schritte zu gehen:

- Erkenne, welches Organ am meisten um "Hilfe!" ruft.
- Ließ dir meine Empfehlungen für die einzelnen Organe durch. Du findest viele Tipps in den begleitenden Emails.
- Setze in den kommenden 8-12 Wochen meine Empfehlungen um.
- Gehe den nächsten wichtigen und richtigen Schritt, z.B. mit der **kostenlosen ENERGIE KICK START WOCHE**. Hier kannst du dich informieren und anmelden. **Ich bin für dich da.**

02 Symptome 1 - 10

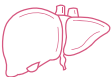
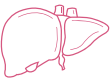
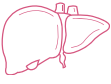
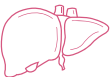
Auf diese Symptome hattest du bereits geschaut. Der Vollständigkeit halber führe ich sie dir hier auch noch auf. So kannst du dich in Ruhe noch einmal mit dem Test beschäftigen.

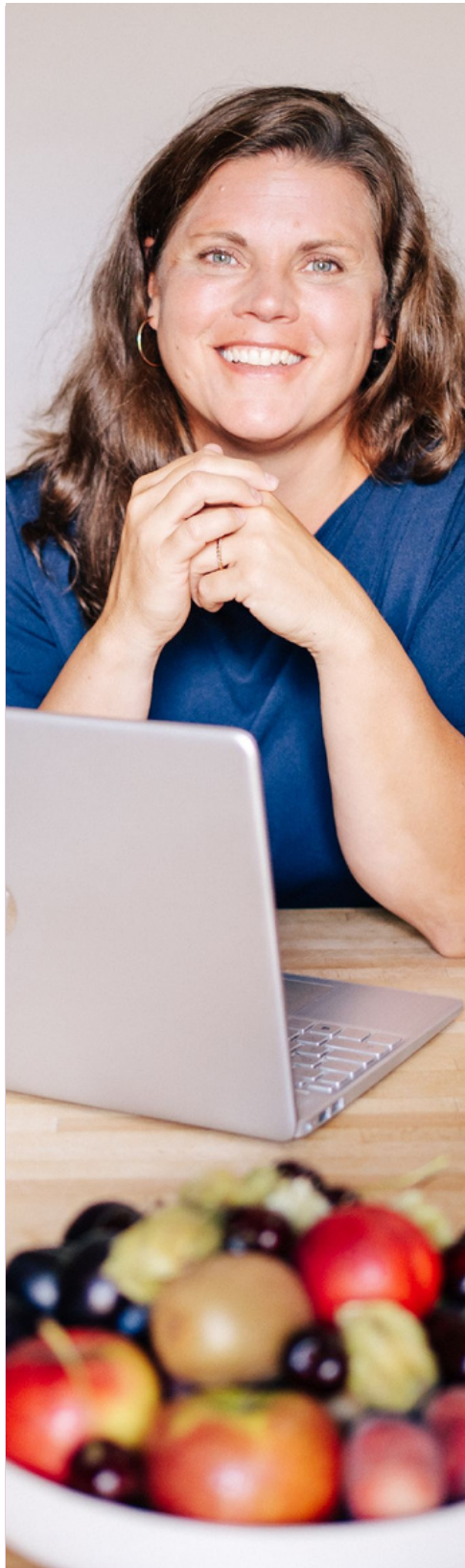
Spüre in dich hinein und reflektiere deine letzten Monate. Welche Symptome kennst du von dir? Markiere sie dir farblich und erkenne, welche Organe hier mit dir sprechen und sagen "Hallo, irgendetwas stimmt nicht. Ich brauche Hilfe."

Symptom	Dieses Organ spricht.
Ich fühle mich ständig müde und gereizt.	    
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	   
Mich belasten Depressionen, depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen	   
Ich bin anfälliger für Infekte und dadurch häufiger krank.	   
Ich leide unter Verdauungsbeschwerden.	    
Ich fühle mich oft erschöpft und energielos.	    

03 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.
Ich leide oft unter chronischen Schmerzen.	    
Ich wache oft in der Nacht auf.	  
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.	  



04 Übersicht Was gut tut

Du hast nun einen Überblick, welche Organe mit dir sprechen und sich wünschen, wieder in die Balance zu kommen.

Diese 3 Schritte empfehle ich dir nun zu gehen:

Schritt 1

Lies dir in Ruhe meine Empfehlungen zu den einzelnen Organen durch.

Schritt 2

Beginne die Gewohnheiten zu ändern, wo sich das Organ am meisten meldet und schaue, wo es Schnittstellen zu anderen Organen gibt. Konzentriere dich über 8-12 Wochen auf einen Schritt nach dem anderen. Durchlaufe in dieser Zeit möglichst viele der Empfehlungen, denn was dem einen Organ hilft, tut auch den anderen gut.

Schritt 3

Nimm Hilfe an!

Komm einfach in die kostenlose ENERGIE KICK START WOCHE. (Klicke hier!).

Das tut deinem Darm gut.

Ernährungsumstellung

- Ernähre dich ballaststoffreich und mit vielen, vielen verschiedenen Pflanzen. (Vielfalt, Vielfalt, Vielfalt lautet das Motto.)
- 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 diese 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 wahr. 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.



Dein nächster Schritt:
[Energie-Kick-Start-Woche](#).

Das tut deiner Leber gut.

Der nächste Schritt: Energie-Kick-Start-Woche.

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 schnelle 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.



Dein nächster Schritt:
Energie-Kick-Start-Woche.

Das tut deiner Bauchspeicheldrüse gut.

Ernährungsumstellung

- “Gut gekaut, ist halb verdaut.” Den Spruch kennst du vielleicht und er ist wahr. Kaue richtig gut, dann haben es alle Verdauungsorgane, hierzu gehört auch deine Bauchspeicheldrüse, leichter.
- Wie jedes Verdauungsorgan, macht 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 gesundem Eiweiß oder entzündungshemmenden Fetten.

Stressmanagement

- Reduziere deinen Stress und Sorge dafür, dass du ihn 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.



Dein nächster Schritt:
Energie-Kick-Start-Woche.

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, braucht sie 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten. (Sollte individuell wirklich genauer hingeschaut werden. Schreibe mir gerne eine Email an: post@verenakrone.de)
- 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.



Dein nächster Schritt:
Energie-Kick-Start-Woche.

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 dein 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 macht 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.



Dein nächster Schritt:
Energie-Kick-Start-Woche.



Du bist nicht alleine.

Erschöpfung ist kein persönliches Versagen. Sie ist ein Signal deines Systems.

Die gute Nachricht: Du kannst etwas verändern. Die ehrliche Nachricht: Es braucht Struktur und Umsetzung.

Wenn du jetzt nicht nur verstehen, sondern wirklich ins Handeln kommen willst, dann ist die Energie-Kick-Start-Woche dein nächster Schritt.

Dort arbeiten wir konkret daran:

- deine Ernährung zu stabilisieren, statt emotional zu kompensieren
- deinem Körper wieder klare, regulierende Impulse zu geben
- Schlaf und Nervensystem nachhaltig zu beruhigen
- im Alltag gelassener zu reagieren – auch wenn es stressig wird
- Energie aufzubauen, die nicht nach drei Tagen wieder einbricht

Diese Woche ist kein Motivationsevent. Sie ist dein strukturierter Einstieg in echte Veränderung.

Wenn du bereit bist, deine Erkenntnisse aus dem Test umzusetzen, dann starte jetzt mit der Energie-Kick-Start-Woche.

*Weiter geht's
in der
Energie-Kick-Start-Woche.*

HIER
INFORMIEREN
UND
ANMELDEN



Deine Verena

Kundenstimmen



Petra

"Verenas Coaching war eine echte Investition in meine Lebensqualität."

Thema für Thema habe ich mir erarbeitet. Für mich passende Bausteine ausgesucht. Wege gefunden sie in mein Leben zu integrieren. Reflektion, neue Gewohnheiten, gute Routinen, Augen öffnende Übungen und Wissen brachte mir das LEB DICH GESUND COACHING. Dazu kamen wöchentliche inspirierende Fragerunden mit Verena und anderen Teilnehmern. Verenas klare und authentische Art war für meine Umsetzung genau richtig. Jeder passende Baustein für sich hatte charmanter Mehrwert. Je länger der Kurs dann aber dauerte umso mehr stellte ich fest MEINE einzelnen Bausteine addieren sich nicht, sondern sie multiplizieren sich in der Summe. Stück für Stück fühle ich die Transformation zu dem Menschen der ich eigentlich immer sein wollte. Geht es automatisch? NEIN. Ist es immer leicht? NEIN. Solltest DU es Dir gönnen? Mein klares JA ! Danke Verena.



Steffi

"Endlich bin ich raus aus dem Hamsterrad."

Schlechte Haut und unerfülltem zweiten Kinderwunsch – darum habe ich mich für LEB DICH GESUND entschieden. Nach kurzer Zeit hatte ich erste Erfolge mit meiner Haut. Und auch das Unmögliche wurde wahr. Mein positiver Schwangerschaftstest. Endlich bin ich raus aus dem Hamsterrad.



Katrin

"Ich fühle mich rundum wohl."

Bereits nach 5 Tagen in LEB DICH GESUND spürte ich, wie meine Energie stieg. Vorher war ich mit Kleinigkeiten schon überfordert. Heute fühle ich mich rundum wohl und genieße meinen Körper und mein Leben in vollen Zügen.

Dein nächster Schritt:
Energie-Kick-Start-Woche.



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
www.verenakrone.de

Verena Krone
Mehr Wohlbefinden. Weniger Stress.

