CHECKLISTE

Dein 5-Schritte-Plan für ein Leben ohne Pille

FEEL FREE

Herzlich willkommen

Ich freue mich sehr, dass du aktiv deine Hormongesundheit in die Hand nehmen möchtest. Daher lass uns gleich loslegen und schon bald wird dein Wunsch sich erfüllen.

Vielleicht hast du schon "Ja" zu einem Leben ohne Pille gesagt und somit "Ja" zu dir Selber.

Diese Checkliste untetstützt dich, bei den ersten Schritten auf diesem Weg. Sie gibt dir die wichtigsten Fragen und Tipps an die Hand, um gezielt und gestärkt in ein sicheres und hormonfreies Leben zu starten.

Du erfährst, wie du deinen Körper unter/nach hormoneller Verhütung gezielt unterstützen kannst.

Lass uns direkt starten!

DEIN KÖRPER

Mit Pille

Erhöhtes Risiko für depressive Verstimmungen

Schilddrüse kann gestört werden

Vermehrter Verlust von Nährstoffen

Kein echter Zyklus

Leber muss härter arbeiten, um Pillenhormone abzubauen

Pillenhormone können Darmflora belasten und Beschwerden auslösen

Erhöhtes Risiko für Blasenentzündungen und Vaginalpilz

Ohne Pille

Stimmung, Gedanken und Gefühle können sich frei entfalten

Organe wie Darm, Leber und Schilddrüse arbeiten ungestört

Normaler Zyklus fördert und schützt weiblichen Körper

Eisprung unterstützt starke Knochen, Herz- und Brustgesundheit

Bei zyklischer Ernährung und Lebensweise gute Versorgung mit Nährstoffen

UND SO GEHT'S:

01

ENTDECKE DEINEN ZYLUS

Dein Entschluss steht: "Das Zeug soll weg!"

Doch welche ersten Schritte und Fragen sind sinnvoll und hilfreich?

02

HORMON-CHECK

Während der Einnahme der Pille hat kein natürlicher Zyklus bei dir stattgefunden und der Körper muss seinen eigenen Rhythmus wiederfinden und den Zyklus regulieren.

03

HORMONBALANCE

Nicht selten geraten die Hormone nach Absetzen in ein Ungleichgewicht.

Was ist dabei zu beachten ›››

VORGEHEN PLANEN

Um sich bei dem Start in ein Leben ohne Pille wirklich frei zu fühlen und Post-Pill-Symptome direkt zu Beginn vorzubeugen oder ihnen gezielt den Kampf anzusagen, nutze ich in der Praxis folgenden 5-Schritte-Plan:

Schritt 1

Zum Start:

- Nährstoffversorgung und Darmfunktion gewährleisten.
- Überprüfung der Sexualhormone, Nebenniere und Schilddrüse

Schritt 3

Zyklusregulation:

- Anhand der Symptome und Befunde kann der Zyklus individuell reguliert und unterstützt werden

Schritt 5

Darm:

- Unterstützung für eine ideale Nährstoffaufnahme und intakte Immunabwehr

Dein 5-Schritte-Plan für ein Leben ohne Pille

Schritt 2

Die Basis:

- Anregung der Entgiftungsorgane
- Leberunterstützung
- Nährstoffergänzung

Schritt 4

Nebenniere:

- Bei Bedarf direkt zu Beginn die Nebenniere stärken und unterstützen

HORMON PUZZLE-STÜCKE

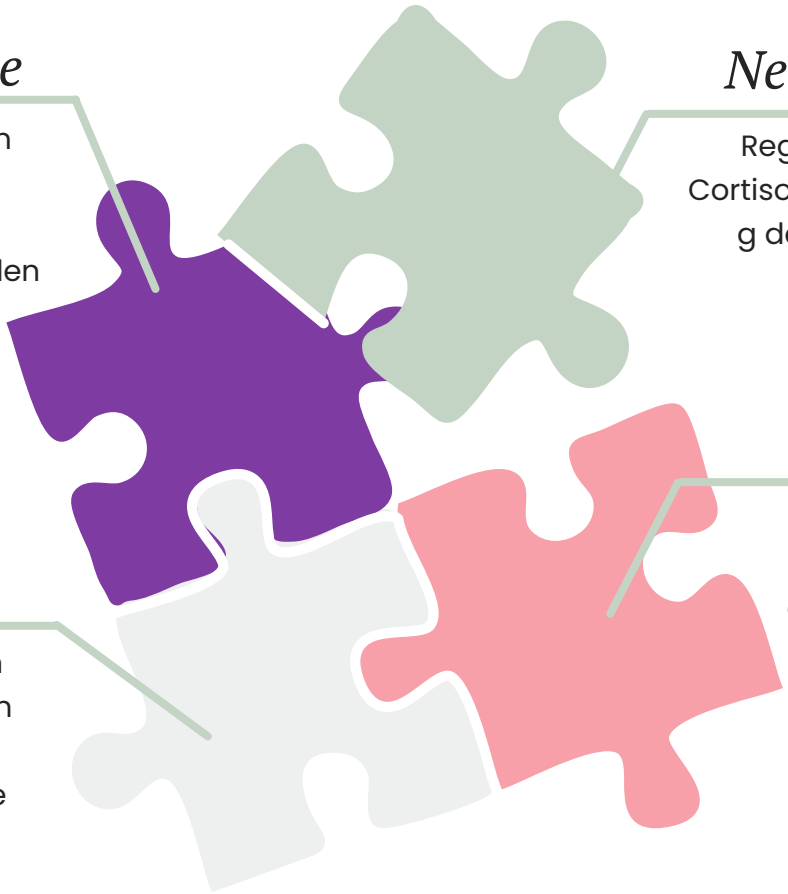
Bei einem Start in ein hormonfreies Leben, ist es aus meiner Erfahrung wichtig, die Zusammenhänge von Zyklus und Hormonen zu kennen.

01 *Eierstöcke*

Regulieren den Zyklus und die Eizellreifung. Beeinflussen den Eisprung

02 *Leber*

Entgiftung von Medikamenten und baut überschüssige Hormone ab



Nebenniere 04

Reguliert mit der Cortisolausschüttung das Stresslevel

Darm 03

Wichtig für die Nährstoff-aufnahme und Immunsystem

Diese vier Puzzle-Stücke hängen für die Hormongesundheit ganz eng zusammen.

Unser Körper ist ein Wunder. Alles hängt zusammen – wie bei einem Mobile. Wird ein Baustein gestört, hat das Wirkung auf Alle und Alles.

Weshalb es aus meiner Erfahrung heißt: Die Regel ist nicht gleich die Regel!

Jede Frau hat ihre individuelle Form der Regel.

CHECKLISTE

Nutze diesen Schritt-für-Schritt Plan, um vor/nach Absetzten der hormonellen Verhütung nichts zu übersehen.

FRAGE 1

Wie soll es weiter gehen?

OPTION 1

Bei Kinderwunsch: Absetzten ca. 1 Jahr vorher empfohlen

OPTION 2

Verhütung: Über hormonfreie Methoden informieren

FRAGE 2

Wie steht es um deine Hormon- und Zyklusgesundheit?

OPTION 1

aktueller Status ohne Befund

OPTION 2

Symptome und Beschwerden zeigen Handlungsbedarf

FRAGE 3

Wie kannst du gezielt deinen Körper und Hormone unterstützen

OPTION 1

mittels langwieriger Internetrecherchen durch Dr.-Google

OPTION 2

Mit deiner persönlichen Beraterin an deiner Seite

FEEL FREE

garantiert und sicher hormonfrei in 5 Schritten

EIN PAAR WORTE ZU MIR

Ich freue mich sehr, dass du den ersten Schritt zu einem Leben ohne Pille gegangen bist und deiner hormonellen Verhütung den Rücken kehren willst. Dazu gratuliere ich dir von Herzen!

Mein Name ist Carolin, ich bin **Heilpraktikerin für Frauengesundheit** und zertifizierte **NFP-Beraterin mit Senisplan®** und Zykluswissen.

- Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass es nicht den einen Weg gibt beim Absetzen der Pille.
- Besonders für eine stabile Zyklusgesundheit und bei Kinderwunsch ist eine ganzheitliche Unterstützung sinnvoll.
- In meiner Praxis hat sich ein ganzheitlicher Ansatz, in dem der Zellstoffwechsel, Leber, Darm und Nebennieren mit einbezogen werden bewährt.

Mit dieser Checkliste hast du die ersten Schritte und die Beantwortung der wichtigsten Fragen vor und nach Absetzen hormoneller Verhütung an der Hand.

Damit kannst du nun in die weitere Umsetzung gehen. Gerne unterstütze ich dich mit meinem Online-Programm **"Leben ohne Pille"** auf deinem Weg dabei.

dein Carolin

WIE GEHT ES WEITER?

Stell dir vor, dass dein Zyklus sich nach dem Absetzen der Pille ganz natürlich und normal einspielt. Wunderbar und einzigartig!

Aber was ist normal? Bei etwa 20 % der Frauen trifft das leider nicht zu und der Zyklus spielt verrückt, während die Hormone jeden Monat Achterbahn fahren.

Du willst von Anfang an gleich vorsorgen? Dann nutze dafür meinen 5-tägigen Express-Kurs, um garantiert und sicher hormonfrei in eine Leben ohne Pille zu starten.

Feel Free - fühl dich frei!

Deine

Carolin

LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

lebenohnepille.de

info@naturheilkunde-paf.de

COPYRIGHT

Urheberrechtshinweis
Copyright © Carolin Irnauser
Erstveröffentlichung 2023

Disclaimer

Die Inhalte in dieser Checkliste wurden mit großer Sorgfalt recherchiert und ersetzten keine Therapie und auch keine therapeutische Beratung.
Die Inhalte dienen ausschließlich der Weiterbildung und Information. Zudem erheben die Inhalte keinen Anspruch auf Vollständigkeit und keine Garantie auf Aktualität und Richtigkeit. Sie dürfen auch nicht als Grundlage einer eigenständigen Diagnose herangezogen werden. Dies sollte von einem Arzt oder geschulten Therapeuten erfolgen. Heilpraktikerin Carolin Irnhauser übernimmt keinerlei Haftung für gesundheitliche Beschwerden, die sich aus der Anwendung der dargestellten Inhalte ergeben sollten.

Carolin

HEILPRAKTIKERIN| NFP-BERATERIN