

Was ist denn das, bitte?

Über 50% der Erwachsenen weltweit sind betroffen – Du auch? Mach jetzt den Check!



eine Ressource von  FREI HOCH 2
...it's time to feel great © Amira Susanne Reh

Vielleicht gehts dir wie mir damals: **Du bist insulinresistent – und weißt es nur noch nicht!**

Viele Ärztinnen und Ärzte sprechen Insulinresistenz nicht aktiv an.
Dass dies für dich bisher kein Thema war, bedeutet jedoch nicht
automatisch, dass dies kein Thema für dich IST!

Bitte beantworte die folgenden Fragen für dich:

**Hast du mehr Bauchfett,
als dir lieb ist?
Fällt es dir schwer, Gewicht
zu verlieren?**

**Gibt es Typ-2-Diabetiker in
deiner Familie oder
Personen mit
Insulinresistenz?**

**Gibt es eine familiäre
Vorbelastung für
Herzerkrankungen?**

**Hast du
hohen Blutdruck?**

**Ist dein Taillen-Körper-
größen-Verhältnis $\geq 0,5$?**

**Neigst du zu
Wassereinlagerungen?**

**Hast du dunklere
Hautstellen oder
Stielwarzen am Hals, unter
den Armen oder anderswo?**

**Sind deine
Triglyzeridwerte erhöht?**

**Leidest du unter dem
polyzystischen Ovarialsyndrom
(PCOS; bei Frauen) oder
erektiler Dysfunktion
(bei Männern)**

nach Dr. Benjamin Bikman „Warum wir krank werden“, erweitert

Wenn du **eine dieser Fragen mit Ja** beantwortet hast, bist du
wahrscheinlich insulinresistent.

Wenn du **zwei oder mehr mit Ja** beantwortet hast, bist du es
sehr wahrscheinlich.

In beiden Fällen lohnt es sich, das Schlüsselhormon Insulin bewusst
in den Fokus zu rücken, um wieder **insulin-sensitiver** zu werden!

5 Dinge, die du bei Insulinresistenz jetzt sofort tun kannst

Die gute Nachricht: **Insulinresistenz** ist **kein endgültiger Zustand**.

Sie entsteht durch bestimmte ungesunde Lebensgewohnheiten – und genau dort lässt sie sich auch wieder ändern. Du musst dafür nicht gleich dein ganzes Leben umkrempeln.

Es reicht, an den richtigen Stellschrauben zu drehen. Die folgenden Punkte zeigen dir, wo du beginnen kannst, **damit dein System wieder insulin-sensitiver agieren** kann:

1

Esspausen setzen – das ist kein Trend, das ist Biologie!

Solange ständig gegessen und “schnabuliert” wird, bleibt Insulin aktiv. Das blockiert Regulation und Fettverbrennung. Essens-Pausen wiederum ermöglichen es deinem Körper → **von “Energie speichern” auf “Gespeichertes nutzen” umzuschalten** → Entlastung folgt bis hin zum deutlichen Gewichtsverlust.

2

Fasten richtig verstehen – es ist ein Reset, kein Kampf!

Ob über mehrere Tage oder Intervallfasten: Keine Energie von außen lässt den **Körper auf Reserven zurückgreifen**. Zuerst auf Glucose. Dann auf das Fett in den Zellen. Auf die Leber, wo oft das eigentliche Stoffwechselproblem sitzt. Wird die Leber entlastet, kommt Bewegung ins ganze System. Gleichzeitig folgen Klarheit im Kopf und Ruhe im Nervensystem.

→ Das Wort “Fasten” löst bei dir jetzt schon das Gefühl von “Hangry” aus? Keine Sorge, **es gibt Systeme**, die dich hier unterstützen.

Wichtig: Du nimmst regelmäßig Medikamente? Sprich bitte mit deinem Arzt ab, dass du Fasten wirst. Manche Medikamente und Dosierungen müssen angepasst werden.

3

Kohlenhydrate bewusster zu dir nehmen – und reduzieren

Kohlenhydrate treiben den Insulinspiegel stärker hoch als andere Nährstoffe. Es geht hier um Zeitpunkt, Wahl und Menge. Ob Gemüse, Hülsenfrüchte und kleine Portionen statt ständig Brot, Pasta oder Süßes

4

Proteine, gesunde Fette und Bewegung bewusst steigern

Eiweiß und gute Fette stabilisieren den Blutzucker, halten länger satt und verhindern starke Insulinspitzen. Das schafft Ruhe im Stoffwechsel und Klarheit im Kopf. Sie stabilisieren den Blutzucker. Bewegung schützt die Muskulatur und fördert den Fettabbau im Fastenmodus.

Bewegung sagt dem Körper: „eigenes Protein behalten“. Mehr zugeführtes Eiweiß macht dies möglich.

5

Sorg gut für dich – und gib dir Zeit!

Auch chronischer Stress und schlechter Schlaf halten Insulin aktiv. Ruhephasen, guter Schlaf und bewusste Entspannung senken Stresshormone und unterstützen die Insulinregulation.

Mehr Ruhe im Nervensystem unterstützt zudem die Klarheit im Kopf. Auch hier unterstützen Routinen.

Und gib dir Zeit: Es kann **bis zu 3 Monate oder mehr dauern, wieder insulin-sensibler zu werden!**

Deine Insulinresistenz wurde über Jahre aufgebaut, sie kann nicht über Nacht “verschwinden”!

Du spürst, dass sich was ändern muss - und willst Abkürzung und Unterstützung?

Unser Leben ist voll. Und Solange der Bauch im Stress ist, muss der Kopf kontrollieren. Genau **das** macht Veränderung schwer.

- Es braucht also eine alltagstaugliche Lösung
- einfach umzusetzen
- zeitsparend
- ohne grosse Vorbereitung und Rechnerei
- entlastend und stärkend
- für weniger Heißhunger
- stabilere Energie
- klareren Fokus

Genau dafür wurde unser **FeelGreat-Protokoll** entwickelt:

- Es unterstützt deine Kopf-Bauch-Verbindung.
- Und hilft deinem Körper, zur Ruhe zu kommen und dem Kopf, loszulassen.
- Du isst "quasi automatisch" weniger und anders.
- Für viele refinanziert es sich alleine dadurch bereits von selbst.
- es ist pflanzenbasiert – ein sogenanntes Nutraceutical, das in den USA sogar im Prescribers' Digital Reference (Handbuch für verschreibende Ärzte) steht.
- es ist **absolut risikofrei** für dich durch die **90 Tage Geld-zurück-Garantie**.
- und **das Beste:** bei Kauf über **meinen Link sparst du 27%** und erhältst **meine Expertise und Unterstützung bei deiner Umsetzung** einfach so mit dazu.

Dein nächster Schritt:

→ sprich mit mir über WhatsApp ←

+41763668653

→ Starte direkt mit dem FeelGreat-Protokoll ←

Für einen gesunden Körper. Und klaren Geist.