



# **Müde. Aufgebläht. Gereizt. – Und alle sagen: „ist normal“?**

Warum dein Körper dir längst zeigt, dass dir etwas fehlt  
– und wie du das gezielt veränderst.



# **„Gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf reichen nicht.“ Punkt.**

Warum du dich trotzdem erschöpft und gereizt fühlst –  
obwohl du eigentlich alles richtig machst.



# **Das ist NICHT normal – auch wenn alle es sagen**

Warum Blähbauch, Erschöpfung und  
Stimmungsschwankungen ein Warnsignal sind – und  
was du dagegen tun kannst



# **Du machst schon so viel richtig – warum fühlst du dich trotzdem nicht besser?**

Was viele Frauen über Darm, Hormone und Energie  
nicht wissen – und was den Unterschied macht.



## Dieses Webinar ist für dich, wenn...

- du dich grundsätzlich gesund ernährst und trotzdem...
- oft müde, erschöpft oder „neben dir“ fühlst
- dich körperlich oft unwohl fühlst z.B. Verdauungsprobleme, Blähbauch oder oft erkältet
- Stimmungsschwankungen oder eine „kurze Zündschnur“ kennst
- das Gefühl hast, dein Körper funktioniert nicht mehr wie früher
- dir dennoch gesagt wird: „Das ist doch normal“

**Findest du dich in mindestens einem  
Punkt wieder?**

Schreib's gerne in den Chat.





## Dieses Webinar ist nichts für dich, wenn...

- du eine schnelle Wunderlösung suchst
- keine Offenheit für neue Routinen hast
- du Symptome einfach weiter „wegdrücken“ möchtest, ohne an die Ursache zu gehen

## Wünschst du dir auch...

- morgens wieder mit Energie aufzuwachen?
- dich selbst besser zu verstehen statt dich ständig zu kritisieren?
- dich wieder auf deinen Körper verlassen zu können?
- durch eine einfache Routine täglich mehr Wohlbefinden zu haben?



**Was wünschst du dir aktuell am meisten, wenn du  
an dein Wohlbefinden denkst?**

Schreib's gerne in den Chat.



# Warum das Thema “Frauengesundheit” so wichtig ist

- Frauen werden zwar älter als Männer
- aber verbringen mehr Jahre mit gesundheitlichen Beschwerden
- viele akzeptieren das als „normal“



Prof. Dr. Sandra Eifert: “Während Männer im Durchschnitt etwa 78 Jahre alt werden, werden Frauen bis zu 83 Jahre alt. Frauen werden demnach zwar älter als Männer, haben aber eine höhere Last an chronischen Erkrankungen, die sich vor allem in den letzten Lebensjahren zeigt.”

## Frauen leben länger als Männer – aber dafür zahlen sie auch einen Preis

Aktualisiert am 24.01.2026, 13:51 Uhr



**Kümmere dich jetzt um deine Gesundheit,  
wenn du dich später nicht um deine  
Krankheit kümmern willst.**

Willst du wissen wie?



## Bevor wir einsteigen, kurz zu mir...

- Ich bin...
- Warum mir dieses Thema wichtig ist...
- Meine Erfahrungen sind...





## Was du heute mitnimmst...

- warum viele Beschwerden bei Frauen oft miteinander zusammenhängen
- was wirklich dahinter steckt
- warum vieles, was du probiert hast, bisher nicht funktioniert hat
- wo du gezielt ansetzen kannst, um deinen Körper wieder besser zu unterstützen
- und all das ohne Fachchinesisch und Überforderung

**Ich starte mit etwas, was ich selbst lange geglaubt habe...**





## **Es ist nicht normal – auch wenn es viele betrifft**

- viele Frauen erleben ähnliche Beschwerden
- Müdigkeit, Verdauung, Stimmung = „typisch Frau“
- Beschwerden werden heruntergespielt
- oft auch von außen nicht ernst genommen
- und irgendwann glaubt man es selbst: “Ist scheinbar normal.”

# Dein Körper sendet dir Signale – jeden Tag

- nur weil etwas viele betrifft, heißt es nicht, dass es normal ist
- dein Körper arbeitet nicht gegen dich
- deine Beschwerden sind Signale deines Körpers
- diese Signale haben immer einen Grund



**Viele deiner Beschwerden haben einen  
gemeinsamen Ursprung.**

Hast du eine Vermutung?





## **Viele dieser Beschwerden haben eine gemeinsame Ursache**

- Energie, Verdauung, Hormone und Immunsystem
- hängen enger zusammen, als wir denken und beeinflussen sich gegenseitig
- Beschwerden treten deshalb oft gemeinsam auf
- die Ursache liegt oft nicht dort, wo du sie vermutest

# Dein Darm spielt dabei eine zentrale Rolle

- dein Darm ist mehr als Verdauung
- rund 70–75 % deines Immunsystems sitzen hier
- dabei eng verbunden mit deinem Energielevel
- und auch mit deinem hormonellen Gleichgewicht
- Grundlage für viele Prozesse im Körper





## **Wenn dein Darm als Basis nicht optimal funktioniert**

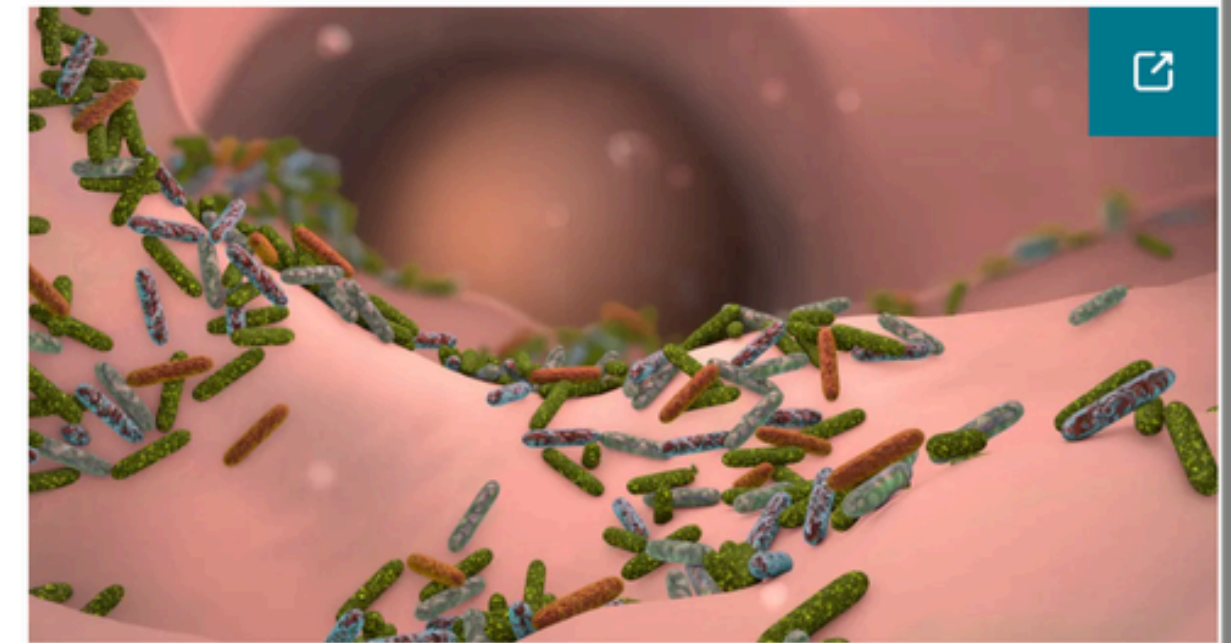
- dein Körper kann Nährstoffe nicht optimal nutzen
- Energie bleibt niedrig oder schwankt stark
- auch dein hormonelles Gleichgewicht kann aus dem Takt geraten
- typische Beschwerden kommen immer wieder
- dein Körper arbeitet unter seinen Möglichkeiten

# Was deinen Darm aus dem Gleichgewicht bringt

- stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Alkohol
- Stress und Schlafmangel
- Medikamente wie Antibiotika
- Umweltfaktoren und Lebensstil

## Ernährung: Metabolom-Studie bringt Darmflora mit Krankheitsrisiken in Verbindung

Mittwoch, 27. Januar 2021



3D-Darstellung von Mikroben im Darm. /Nathan Devery com, stock.adobe.com



Trient – Die Ernährung eines Menschen könnte über die Darmflora die Gesundheit beeinflussen. Zu diesem Ergebnis kommt eine metagenomische Studie in *Nature Medicine* (2021; DOI: [10.1038/s41591-020-01183-8](https://doi.org/10.1038/s41591-020-01183-8)), die das Erbgut der Darmbakterien bei mehr als tausend Menschen sequenziert hat und die Ergebnisse einmal mit den Ernährungsgewohnheiten und zum anderen mit den medizinischen Befunden der Teilnehmer in Verbindung gesetzt hat.

## Weniger Nährstoffe im Gemüse

Klimawandel verändert  
Lebensmittelqualität

18.07.2025 | von Redaktion Pflanzenforschung.de



Eine aktuelle Studie der Liverpool John Moores University zeigt: Durch steigende CO<sub>2</sub>-Konzentrationen und höhere Temperaturen wächst Blattgemüse wie Grünkohl, Rucola oder Spinat zwar schneller und bildet mehr Biomasse – gleichzeitig sinkt jedoch der Gehalt an wichtigen Nährstoffen wie Kalzium, Proteinen, Vitaminen und Antioxidantien. Das könnte weitreichende Folgen für die Ernährungssicherheit haben.

# Gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel alleine reichen nicht aus...

- Nährstoffgehalt von Lebensmitteln sinkt
- Alltag ist nicht konstant gesund - Stress beeinflusst deinen Körper zusätzlich
- entscheidend ist nicht nur, was du zu dir nimmst
- ohne stabile Basis kann der Körper vieles nicht aufnehmen

## Und bei uns Frauen kommt noch ein entscheidender Faktor dazu

- dein Körper ist nicht jeden Tag gleich
- hormonelle Schwankungen beeinflussen dich
- Energie, Stimmung und Beschwerden verändern sich
- das ist ein natürlicher Prozess



# Dein Zyklus beeinflusst mehr, als du denkst

- Energie und Stimmung verändern sich im Monat
- dein Körper reagiert je nach Phase unterschiedlich
- bis zu 90 % der Frauen haben Beschwerden vor der Periode
- viele ordnen das nicht richtig ein



# Je nach Zyklusphase und hormonellem Status...

Kennst du das?



# **Deshalb braucht dein Körper mehr als einzelne Lösungen**

- nicht nur Ernährung, Schlaf, Bewegung
- nicht nur einzelne Nahrungsergänzungsmittel
- sondern ein Zusammenspiel
- abgestimmt auf deinen Körper



**Wir brauchen einen ganzheitlichen  
Ansatz - ein System, das zusammen  
funktioniert.**





## Was wirklich den Unterschied macht, ist ein klares System aus...

- Basis stärken (Darm)
- gezielt unterstützen (Frauengesundheit)
- Lebensstil berücksichtigen (Schlaf, Bewegung, Alltag)
- alles greift ineinander

## **Und genau hier braucht es einen klaren Ansatz**

- kein weiteres „Ausprobieren“
- sondern ein klarer, einfacher Aufbau
- Schritt für Schritt umsetzbar
- angepasst an deinen Körper - genau dort, in welcher Lebensphase du dich befindest



**Wie würde sich dein Wohlbefinden und Leben verändern, wenn dein Körper endlich bekommt, was er wirklich braucht?**

Schreibe es in den Chat.





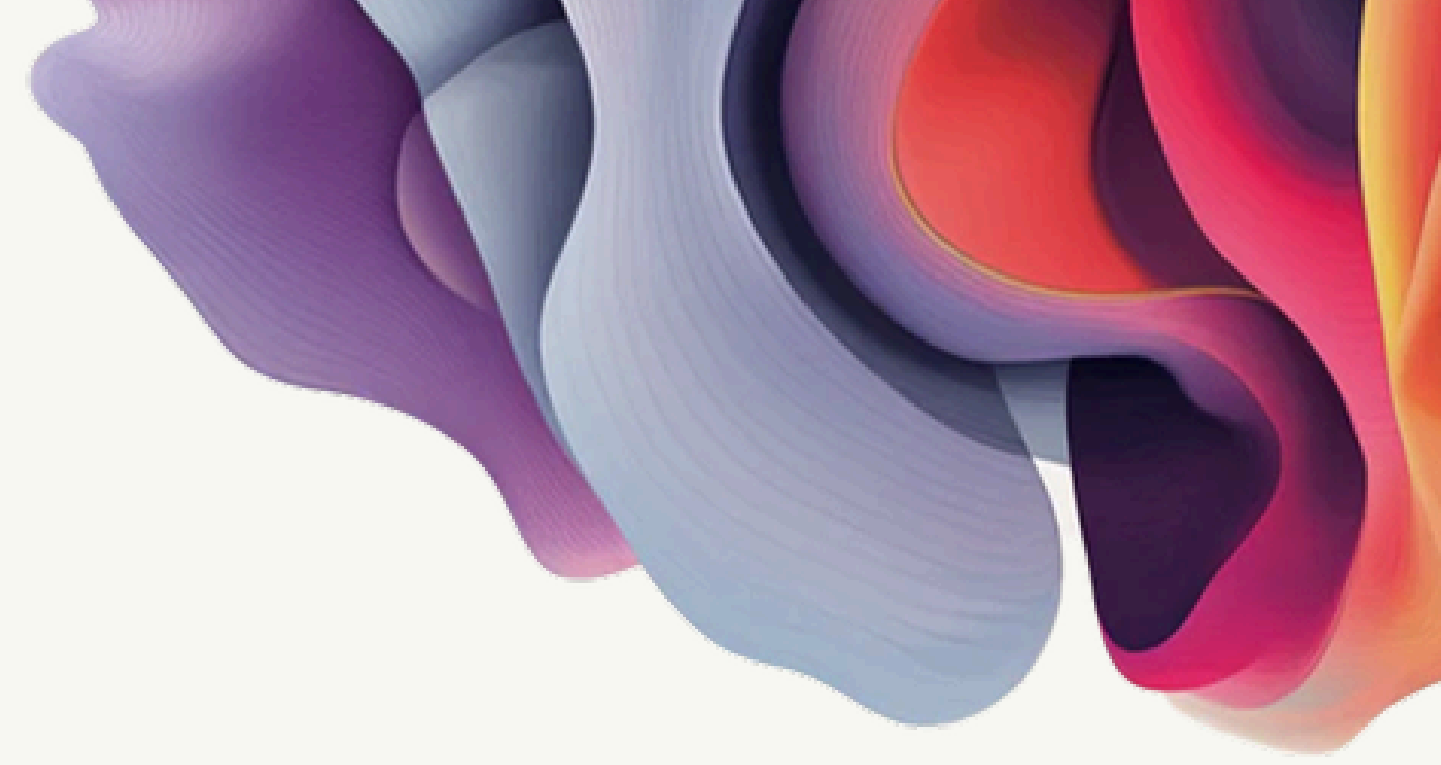
We make it  
**YOURDAY**

## **YOURDAY als Lebensgefühl**

- entwickelt speziell für den weiblichen Körper (ohne den Mann zu vergessen)
- Ziel: Wohlbefinden ganzheitlich zu verbessern
- Produktentwicklung durch Expertinnen
- über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Ernährung & Frauengesundheit
- so einfach wie möglich im Alltag
- so wenig Produkte wie nötig – so viel Wirkung wie möglich

We make it  
**YOURDAY**

**Von Frauen für Frauen entwickelt**



**Prof. Dr. Michaela Döll**

- Expertin für Frauengesundheit
- > 20 Jahre Erfahrung in der Ernährungsmedizin
- Professorin für Lebensmittelchemie
- Mehrfache Buchautorin



**Laura Petry**

YOURDAYProduktentwicklerin &  
Lebensmitteltechnikerin

“Mit YOURDAY möchten wir das Lebensgefühl so vieler Menschen insbesondere Frauen verbessern. Unser Ziel: Wohlbefinden so einfach und mit so wenig Produkten wie möglich zu erzielen.”



**Nina Kirsch**

YOURDAY Produktmarketing

“Den weiblichen Körper mit seinen hormonellen Einflüssen besser zu verstehen, Frauen Druck zu nehmen und das Lebensgefühl zu verbessern – das war unser Ziel – ohne den Mann zu vergessen!”

# Schritt 1: Deine Basis – dein Darm

- Grundlage für Energie und Wohlbefinden
- entscheidet über Nährstoffaufnahme
- Voraussetzung für alle weiteren Schritte
- ohne stabile Basis keine nachhaltige Veränderung



# Bacs + for you

## So stärkst du deinen Darm konkret

### Bacs for you

- Unterstützung deines Darms
- Aufbau einer stabilen Grundlage
- bessere Aufnahme von Nährstoffen
- Unterstützung für Immunsystem und Energie
- z. B. mit abgestimmten Bakterienstämmen und Nährstoffen



We make it   
**YOURDAY**

Hallo liebe Janine,  
Ich muss jetzt unbedingt mal was mit dir teilen...Ich bin so so dankbar, dass du mir die Bacs empfohlen hast ❤️❤️❤️ Meine Lebensqualität hat sich so so viel verbessert!! Danke !!  
Ich werde mir nun auch die Aufbaukapseln Meno Moment bestellen, weil ich einfach so begeistert bin 😊

12:36

Hallo Janine meine Liebe 😊 ich bin begeistert!! Seit ich die Kapseln gegen den Darm nehme, geht's mir richtig gut. Kein Bauchweh mehr, kein Blähbauch mehr 🤔 einfach geil. Ich werde mir ein Abo anlegen. Vielen vielen Dank ❤️  
Liebe Grüße Sarah

12:43

Hi Janine, du wolltest ja ein kleines Feedback von mir zu den Bacs. Ich nehme sie jetzt seit 2 Monaten und ich bin begeistert. Merke richtig, dass es meinem Darm besser geht. Ich werde es auf jeden Fall weiter empfehlen. LG Stefan

10:27

Huhu Janine, ich muss schon sagen, ich bin begeistert von den Bacs. Hätte das echt nicht gedacht, aber meine Magenkrämpfe sind weg. Endlich mal nachts durchschlafen ohne Krämpfe zu bekommen.

12:36

Janine, die Bacs und Aufbaukapseln haben mein Leben verändert 😊  
Was ist da bitte los? Mein Mann ist auch so begeistert von seinen Powerkapseln. Nie mehr ohne. Ich bin echt begeistert.



nach 3 Wochen  
mit Bacs,  
Meerschutcreme und  
weniger  
Laktose&Gluten



## Schritt 2: Dein Aufbauprodukt je nach Lebensphase

- dein Körper verändert sich im Laufe des Lebens
- unterschiedliche hormonelle Phasen
- unterschiedliche Bedürfnisse
- keine Einheitslösung (auch für Männer)

### Age 25-44, women

Du bist weiblich, ca. 25-44 Jahre alt, hast einen regelmäßigen Zyklus und kontinuierlich deine Periode?  
Dann bist du **Koralle**.

### Age 45-59, women

Du bist weiblich, ca. 45-59 Jahre alt, dein Zyklus wird unregelmäßiger oder bist bereits in der Menopause?  
Dann bist du **Flieder**.

### Age 60+, women

Du bist weiblich, über 60 Jahre alt und möchtest deinem Körper nach der Menopause etwas Gutes tun?  
Dann bist du **Weinrot**.

### All ages, men

Du bist männlich, stehst fest im Leben und möchtest dich einfach gut fühlen egal in welchem Alter?  
Dann bist du **Anthrazit**.

# Für Frauen im Zyklus



## Koralle

- Unterstützung bei Stimmungsschwankungen
- Unterstützung bei typischen Zyklusbeschwerden
- bis zu 90 % der Frauen sind betroffen
- mehr Stabilität im Alltag
- gezielte Nährstoffe für diese Phase

Hallo meine Liebe ❤️  
Danke für deine Zeit und deine Beratung. Obwohl ich anfangs so skeptisch war. Ich hätte nie gedacht, dass sich bei mir so viel positiv verändert.  
Meine Mittagstiefs sind völlig weg  
-ich fühle mich total ausgeglichen und fröhlich  
-meine Pickel sind verschwunden und ich habe sogar Gewicht verloren  
-außerdem fühle ich mich viel wohler in meinem Körper und ziehe mich auch gerne wieder schön an  
Für mich sind das echte Wunderkapseln!!! 🤔  
Danke, danke, danke! ❤️  
Grüße Veronika

09:46

Hallo du Liebe. 🥰  
Ich kann es einfach nicht glauben und könnte heulen vor Glück .  
So viele Jahre hab ich mit heftigen Schmerzen, Migräne, Übelkeit, Durchfall und Traurigkeit vor meinen Tagen zu kämpfen gehabt. Oft sogar länger als 1 Woche.  
Und was soll ich sagen! Es ist weg!!!!  
Noch nie hab ich meine Periode einfach bekommen ohne Beschwerden !  
Für mich nie mehr Ohne die Kapseln! Die sind einfach lebensverändernd!  
Danke für deine Zeit und intensive Beratung. ❤️❤️❤️



Nach 3 Monaten Bacs +  
Female Circle Confidence

# Für Frauen in der Übergangsphase: (Peri-) Menopause

## Flieder

- hormonelle Schwankungen nehmen zu
- Energie, Schlaf und Stimmung verändern sich
- gezielte Unterstützung bei Wechseljahrsbeschwerden bringt mehr Stabilität
- angepasst an diese Lebensphase



Hej Janine 😊

Wow, du hattest so recht mit deiner Empfehlung, vielen Dank für die tolle Beratung.

Was ich bei mir wirklich beobachten konnte, dass mein Bauchumfang deutlich reduzierter ist und ich auch schon 3kg abgenommen habe. Meine Heißhungerattacken sind weg und ich fühle mich viel fitter und leistungsfähiger.

Außerdem war ich seit ich sie nutze überhaupt nicht mehr krank obwohl alle um mich rum kränkeln .

Vielen Dank für deine Bemühungen und die Mega tolle Empfehlung .

Ohhh Janine 😍

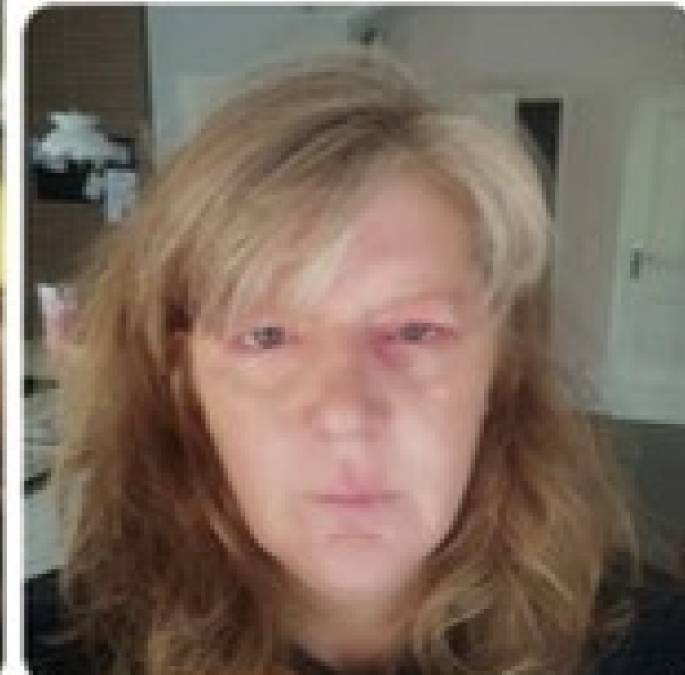
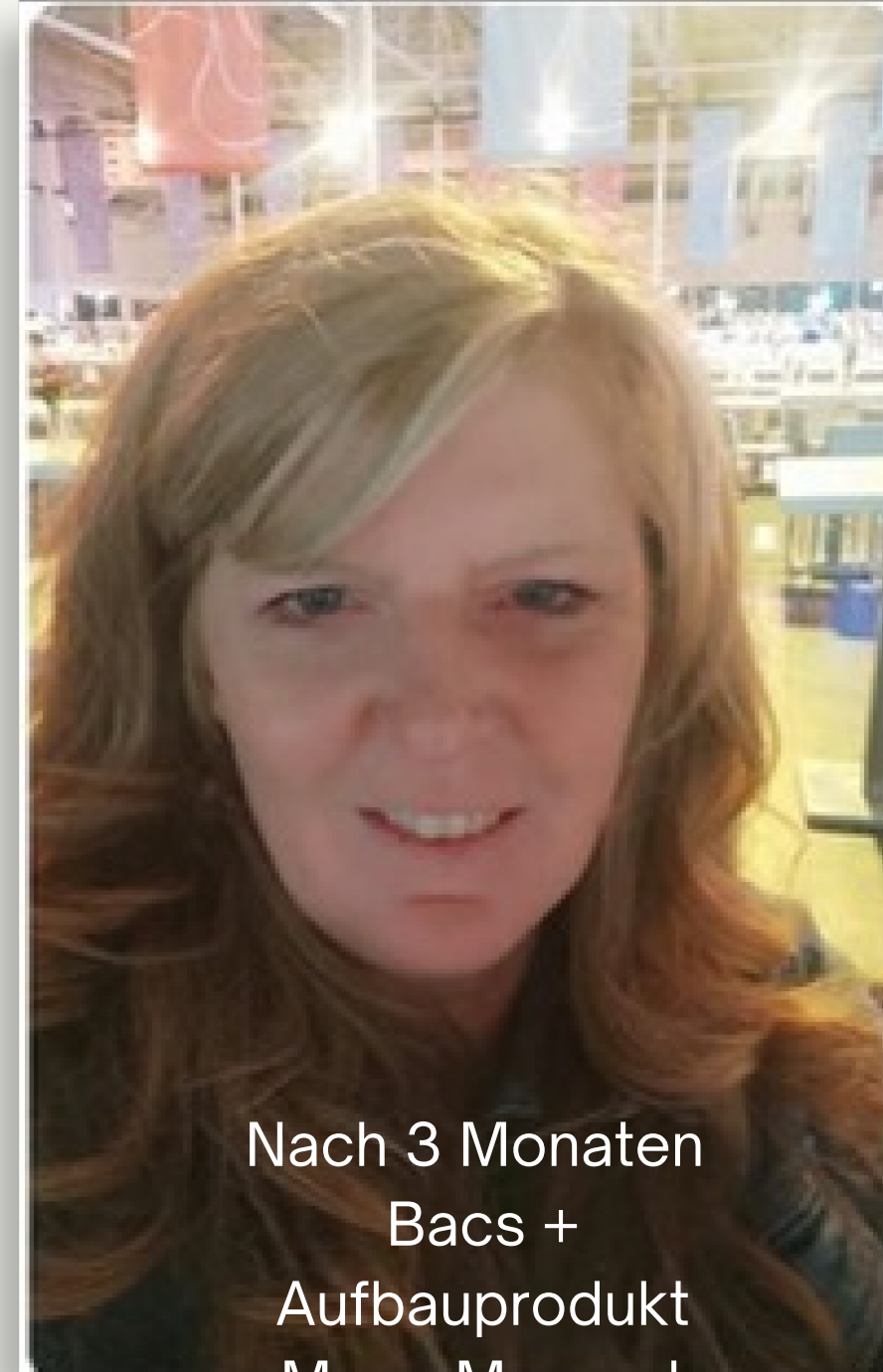
Ich kann es gar nicht glauben. Noch nie und das meine ich wirklich ernst!! Ging es mir so gut wie jetzt mit den Meno Moment.

Alles was du gesagt hast stimmt! 😮

Jahrelang hat mich keiner Ernst genommen und ich musste da irgendwie selber durch 😞

Und jetzt sind meine ganzen Beschwerden. Dank dir weiß ich das es Wechseljahrsbeschwerden sind, wie weggezaubert ✨

Ich danke dir von ganzem Herzen für deine tolle Beratung.



Nach 3 Monaten  
Bacs +  
Aufbauprodukt  
Meno Moment





# Für Frauen nach der Menopause

## Weinrot

- Fokus auf langfristige Balance
- Unterstützung für Energie und Regeneration
- Unterstützung für Knochen, Herz und Haut
- Lebensqualität und Vitalität im Fokus



## Schritt 3: Es darf einfach in deinen Alltag passen

- max. 3 Kapseln am Tag
- alles was du brauchst
- perfekt abgestimmt auf dich in deiner jeweiligen Lebensphase



## Gezielter Support im Alltag

### Aloe Vera, Deep Calm, Power Shot (klein)

- Immunsystem weiter unterstützen
- Schlaf und Regeneration
- Bewegung und Aktivität
- Auf Stresslevel achten
- kleine Routinen integrieren



## Was weitere Frauen berichten

- mehr Energie im Alltag
- weniger Beschwerden
- stabileres Körpergefühl
- besseres Verständnis für den eigenen Körper
- “Es ist so simpel und doch so wirkungsvoll!”
- „Ich fühle mich wieder wie ich selbst“
- „Endlich habe ich verstanden, was mein Körper braucht“



# Die Frage ist nicht, ob dein Körper Unterstützung braucht

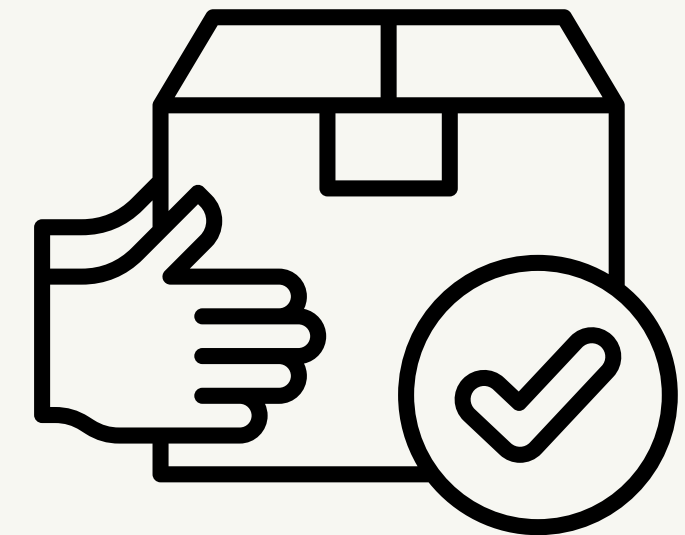
- Die Frage ist:
- Wann möchtest du damit beginnen?
- Und wie lange möchtest du weiterhin hoffen, dass es von alleine besser wird?

# Starte jetzt – einfach und ohne Überforderung

- starte mit deiner Basis (Darm)
- wähle die Unterstützung passend zu deiner Lebensphase
- halte es bewusst einfach
- beginne jetzt für dich und dein Wohlbefinden loszugehen



# So einfach kannst du bestellen



**Klicke auf den Link im Chat,  
um in den Shop zu  
gelangen**

**Wähle das Produkt (Bacs  
+ Aufbau + sinnvolle  
Ergänzungen) im Shop**

**Erhalte deine  
Produkte bequem  
nach Hause  
geschickt**

## Du willst dabei sparen oder sogar Geld verdienen?

- Wähle das 3-Monatsabo und spare direkt
- Empfehle die Produkte weiter
  - ab 5 Empfehlungen ist deine Bestellung “gratis”
  - werde YOURDAY Empfehlerin, super easy und verdiene damit sogar Geld
  - wenn dich das interessiert, schreibe mich gerne direkt an.





## Was ich immer wieder gefragt werde...

- „Wie lange dauert es, bis ich etwas merke?“
- „Was, wenn ich mich beim Aufbauprodukt nicht genau zuordnen kann?“
- „Kann ich das mit anderen Präparaten kombinieren?“
- „Kann ich alle Bestandteile nicht auch einzeln im DM kaufen?“
- „Wie lange muss ich die Produkte einnehmen?“
- „Wo liegen wir preislich?“

→ **weitere Fragen? Schreib's in den Chat.**

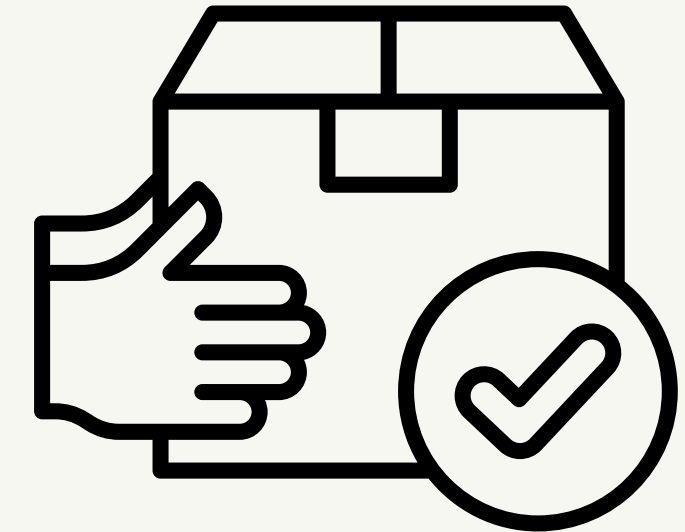
# So einfach kannst du bestellen



Klicke auf den Link im Chat,  
um in den Shop zu  
gelangen



Wähle das Produkt (Bacs  
+ Aufbau + sinnvolle  
Ergänzungen) im Shop



Erhalte deine  
Produkte bequem  
nach Hause geschickt

→ bei Unsicherheiten oder individuellen Fragen, schreibe gerne in die WhatsApp Gruppe oder schreibe mich direkt an.