

Natürliche Regeneration seit 2021

Von Allergien, Akne, Tinnitus, Migräne und Erschöpfung zu einem besseren Verständnis meines Körpers.

Hallo, ich bin Lene.

Mit über 40 begann ich, die Zusammenhänge hinter meinen Beschwerden zu hinterfragen.

Viele Jahre habe ich einzelne Symptome betrachtet. Mit 12 begann die Akne.

Später kamen:

-  Allergien,
-  Migräne,
-  Tinnitus,
-  Schlafprobleme und
-  Erschöpfung

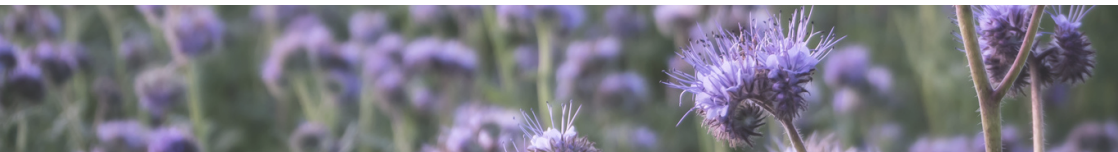
2021 begann ich, die Zusammenhänge dahinter zu hinterfragen.

Ich wollte verstehen, warum mein Körper immer wieder neue Signale sendete und warum sich viele Themen gegenseitig beeinflussten.

Dieses kleine PDF enthält keine medizinischen Empfehlungen.

Es enthält die wichtigsten Dinge, die ich auf meiner persönlichen Gesundheitsreise gelernt habe.

Vielleicht findest du darin die eine oder andere Inspiration für deinen eigenen Weg. 



www.LeneOfficial.de



Kleine Schritte mit großer Wirkung

Auf meinem Weg haben mich viele kleine Dinge unterstützt:

-  Kräuter aus dem Garten
-  Mehr frische Lebensmittel
-  Spaziergänge in der Natur
-  Zeit mit meinem Hund
-  Tageslicht und frische Luft
-  Bewusste Pausen vom Handy
-  Meinem Körper wieder zuzuhören

Mein wichtigster Satz

Viele Jahre dachte ich:

“Wenn es allen anderen gut geht, geht es mir auch gut.“

Heute weiß ich :

Wenn es mir nicht gut geht, kann ich langfristig auch für niemanden da sein.

Selbstfürsorge ist Verantwortung.

Mehr Inspiration findest du auf meinen Kanälen



[_lene_official_](#)



[lene_official](#)



[_lene_official](#)



Persönliche Erfahrung

Irgendwann habe ich verstanden:
Ich brauche nicht noch den einen nächsten
Tipp.

Ich hatte so vieles ausprobiert und trotzdem
immer wieder nur einzelne Symptome
betrachtet.

Erst als ich angefangen habe, meinen Körper als Ganzes zu sehen, hat sich für
mich etwas verändert.

Ernährung. Nährstoffe. Ruhe. Bewegung. Natur. Mein Nervensystem. Meine
täglichen Routinen.

Nicht alles auf einmal. Und ganz sicher nicht perfekt.

Für mich gab es nicht DIE eine Lösung.

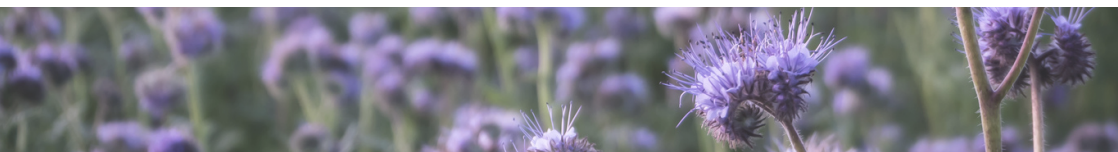
Es waren viele kleine Veränderungen, die sich über Monate und Jahre zu
meinem ganz persönlichen Weg entwickelt haben.

Und genau deshalb möchte ich heute nicht mehr nur erzählen, was ich
verändert habe – sondern auch, wie mein Weg tatsächlich aussah.

Deshalb glaube ich heute:

**Veränderung beginnt oft nicht mit Perfektion.
Sondern mit dem nächsten kleinen Schritt.**

Meinen persönlichen Weg habe ich in meinem Buch ausführlich aufgeschrieben.
Auf der nächsten Seite erzähle ich dir mehr darüber. →



Wenn du wissen möchtest, wie mein Weg wirklich aussah ...

Dieser kleine Guide zeigt dir nur einen kleinen Ausschnitt meiner Geschichte.

Meine eigentliche Reise begann lange vorher.

Ich habe ausprobiert, verworfen, gezweifelt, wieder angefangen – und lange selbst nicht verstanden, warum mein Körper mir immer mehr Signale geschickt hat.

Besonders meine Haut und meine Haare haben mir irgendwann sehr deutlich gezeigt:

So wie bisher möchte mein Körper nicht weitermachen.

In meinem Buch nehme ich dich viel tiefer mit in meine persönliche Geschichte.

Ich erzähle dir unter anderem:

- 🌿 wie meine Haut- und Haarprobleme entstanden und sich verändert haben
- 🌿 welche Zusammenhänge ich für mich entdeckt habe
- 🌿 was ich in meiner Ernährung verändert habe
- 🌿 welche Routinen mich begleitet haben
- 🌿 welche Rolle Stress und mein Nervensystem für mich spielten
- 🌿 und welche Dinge ich heute völlig anders machen würde

Kein perfekter Plan.

Kein Heilversprechen.

Sondern meine persönliche Geschichte und alles, was ich auf meinem Weg gelernt habe.

Vielleicht findest du darin genau den Gedanken, der auch bei dir etwas ins Rollen bringt.

→ Meine ganze Geschichte lesen

Das Buch basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen und ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.



Zurück zur Natur

Haare natürlich stärken



Meine persönliche Reise
zurück zur Natur

Natürliche Haarpflege,
bewusste Ernährung,
grüne Säfte,
ätherische Öle und
mein festes Haarshampoo

Von Lene



www.LeneOfficial.de

