



DU WILLST, ABER DU KANNST NICHT?

**Mehr *Energie***  
**Mehr *Klarheit***  
**Mehr *Erfolg***

Nimm deinen Körper *nachhaltig* mit auf  
Erfolgskurs



Ich erinnere mich noch genau an diesen Nachmittag. Mein Kopf war voller Ideen, meine To-Do-Liste lang - eigentlich war ich hochmotiviert.

Aber als ich mich an meinen Laptop setzte, passierte... nichts. Mein Körper fühlte sich schwer an, mein Kopf wie in Watte gepackt. Ich konnte mich nicht konzentrieren, alles wirkte träge und anstrengend.

Also griff ich zum dritten Kaffee, starrte auf den Bildschirm und wartete darauf, dass meine Energie irgendwann zurückkommt.

Aber sie kam nicht.

Vielleicht kennst du das auch? Dieses unterschwellige Gefühl von Erschöpfung, das nie ganz weggeht - egal, wie viel du schläfst, wie gesund du dich ernährst oder welche Supplements du ausprobierst.

Du funktionierst irgendwie. Aber so richtig in deiner vollen Kraft fühlst du dich schon lange nicht mehr. Und ich dachte lange Zeit, das sei normal.

Mamas sind halt müde. Frauen, die ihr eigenes Ding machen, haben nun mal viel um die Ohren. Wir müssen durchhalten, weitermachen, uns einfach besser organisieren.

Bis ich verstanden habe: Nein. Das ist nicht normal. Und vor allem - es muss nicht so sein.

# Dein Körper ist die Grundlage für alles – als Frau, Mama & Selbstständige

Ich habe lange gedacht, dass mein Erfolg, meine Produktivität und meine Energie nur von meinem Mindset, meiner Organisation oder meiner Disziplin abhängen. Dass ich „einfach mehr Struktur brauche“, „besser durchhalten muss“ oder „mir mehr Pausen gönnen sollte“.

Aber dann wurde mir schmerzlich klar gemacht: Wenn mein Körper nicht mitmacht, dann kann ich noch so viel planen – ich werde mich trotzdem immer wieder ausgebremst fühlen.

Als Mama, als Selbstständige, als Frau, die ihre eigene Vision verfolgt, brauchen wir unseren Körper mehr denn je. Denn es ist nicht nur unser Kopf, der entscheidet, ob wir ins Tun kommen – es ist unser gesamtes System.

- ➔ Wie du morgens aufstehst, beeinflusst, ob du deine To-Do-Liste mit Leichtigkeit abarbeitest oder dich durch den Tag schleppst.
- ➔ Wie du dich fühlst, beeinflusst, ob du mit Freude an deinem Business arbeitest oder dich schnell überfordert fühlst.
- ➔ Wie stabil dein Körper ist, entscheidet, ob du langfristig durchhältst oder irgendwann erschöpft aufgeben musst.

Und genau deshalb teile ich das mit dir. Denn es gibt einen Grund, warum so viele Frauen nicht ihr volles Potenzial ausschöpfen können: Sie haben einfach nicht die Energie dafür.



Es gibt eine unsichtbare Grenze zwischen „Ich habe so viele Ideen, aber komme nicht ins Tun“ und „Ich setze alles mit Leichtigkeit um“ – und diese Grenze ist oft nicht Zeitmanagement oder Motivation, sondern einfach: Deine körperliche Energie.

Du kannst die besten Business-Strategien kennen, den perfekten Tagesplan haben, die perfekte Morgenroutine – aber wenn dein Körper nicht mitzieht, dann fühlt sich alles schwer an.

Wenn du müde bist, unkonzentriert, gereizt oder ständig nach Energie suchst, dann kannst du nicht die Frau sein, die ihre Ziele mit Klarheit und Freude erreicht.

Mir wurde das erst klar, als ich mich gefragt habe:

**„Was, wenn ich nicht so erschöpft bin, weil ich zu viel tue – sondern weil mein Körper nicht optimal funktioniert?“**



# Die 5 häufigsten Anzeichen, dass dein Körper dich heimlich ausbremst – und warum viele Frauen es nicht merken

**1 Du wachst morgens müde auf - egal, wie viel du geschlafen hast.**

Selbst nach einer ruhigen Nacht fühlst du dich nicht wirklich wach. Dein Körper regeneriert sich scheinbar nicht richtig.

**2 Du hast oft Konzentrationsprobleme oder „Brain Fog“.**

Du willst etwas schreiben, planen, arbeiten – aber dein Kopf ist einfach nicht klar. Du vergisst Kleinigkeiten, brauchst länger, um dich auf etwas zu fokussieren.

**3 Deine Stimmung schwankt - du bist gereizt, gestresst oder emotional unausgeglichen.**

Du reagierst schneller genervt auf Dinge, bist innerlich unruhig oder fühlst dich oft gestresst, ohne dass es einen richtigen Grund gibt.

**4 Du ernährst dich gesund, nimmst vielleicht sogar Supplements - aber es bringt nicht das, was du erwartest.**

Du tust alles „richtig“, aber dein Körper fühlt sich trotzdem nicht so an, als würde er optimal versorgt sein.

**5 Dein Körper zeigt dir durch Haut, Verdauung oder Hormone, dass er nicht in Balance ist.**

Trockene Haut, Unreinheiten, Verdauungsprobleme, PMS, Zyklusbeschwerden – all das können Zeichen sein, dass etwas nicht stimmt.

Aber warum passiert das – selbst, wenn wir uns gut um uns kümmern?



# Die Antwort liegt in deinen Zellen



Wir alle haben gelernt, dass eine gesunde Ernährung das A und O ist. Mehr Obst, mehr Gemüse, hochwertige Lebensmittel - dann bekommt unser Körper alles, was er braucht. Doch wenn das wirklich stimmen würde, **warum** fühlen sich dann so viele Frauen ständig müde, gereizt und unkonzentriert, obwohl sie genau darauf achten? **Warum** wachen wir trotz acht Stunden Schlaf nicht erholt auf? **Warum** haben wir Phasen, in denen wir uns antriebslos und emotional unausgeglichen fühlen?

Die Antwort darauf liegt tief in unseren Zellen - und hat mit etwas zu tun, das die wenigsten auf dem Schirm haben: dem Omega-6:3-Verhältnis.

Über Jahrzehnte hinweg hat sich die Zusammensetzung unserer Lebensmittel verändert. Industrielle Verarbeitung, moderne Landwirtschaft und geänderte Essgewohnheiten haben dazu geführt, dass wir heute **viel zu viel Omega-6 aufnehmen - und viel zu wenig Omega-3.**

Das Problem ist nicht Omega-6 an sich - wir brauchen es. Doch wenn es in zu hohen Mengen vorhanden ist, wird es im Körper entzündungsfördernd. Und genau das passiert heute bei fast jedem von uns.

Omega-3 und Omega-6 arbeiten als Gegenspieler. Während Omega-3 entzündungshemmend wirkt und die Zellmembranen flexibel hält, sorgt ein Überschuss an Omega-6 für das Gegenteil:

### **1 Deine Zellen verlieren ihre Durchlässigkeit**

Jede einzelne Zelle deines Körpers ist von einer Membran umgeben. Diese Membran entscheidet, welche Nährstoffe in die Zelle gelangen und welche Giftstoffe nach außen transportiert werden. Ist dein Omega-6:3-Verhältnis gestört, verhärten die Zellmembranen - **Nährstoffe kommen nicht mehr optimal hinein, Abfallstoffe bleiben stecken.**

Das bedeutet: Du kannst dich noch so gesund ernähren und teure Kapseln schlucken - dein Körper kann es nicht richtig aufnehmen.

### **2 Dein Gehirn wird unterversorgt**

Dein Gehirn besteht zu einem großen Teil aus Fettsäuren - und es **braucht in jeder Sekunde Omega-3, um optimal zu arbeiten.** Wenn es fehlt, kann das dazu führen, dass du dich träge fühlst, Schwierigkeiten hast, dich zu konzentrieren oder schneller emotional reagierst. Plötzliche Stimmungsschwankungen, unerklärliche Gereiztheit oder diese innere Unruhe, die du nicht loswirst? Das könnte weniger mit Stress zu tun haben, als du denkst - und mehr mit einer **biologischen Unterversorgung.**

### **3 Deine Hormone geraten ins Ungleichgewicht**

Viele Frauen merken es durch PMS, Zyklusunregelmäßigkeiten oder plötzliche Energielöcher. Omega-3 ist essenziell für die Bildung bestimmter Hormone - fehlt es, kann das **hormonelle Chaos verstärken.**

Das ist kein Zufall. Unser Körper braucht die richtigen Bausteine, um stabil zu funktionieren - ohne sie gerät alles ins Wanken.



# Warum du das nicht sofort spürst – und trotzdem betroffen bist

Diese Prozesse passieren nicht über Nacht. Es entwickelt sich schleichend, über Monate oder Jahre. Du gewöhnst dich daran, müde aufzuwachen. Daran, dass du dich nachmittags ausgelaugt fühlst. Dass du immer wieder gereizt bist, ohne genau zu wissen, warum.

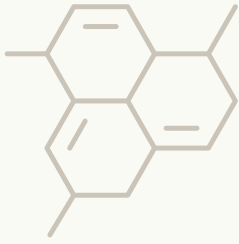
Aber das bedeutet nicht, dass es normal ist.

**97 % der Menschen haben ein unausgeglichenes Omega-6:3-Verhältnis** – und die meisten wissen es nicht einmal. Du kannst noch so sehr an deiner Produktivität arbeiten, noch so sehr versuchen, dich besser zu organisieren – wenn dein Körper dich ausbremst, kämpfst du immer gegen unsichtbare Grenzen.

In unserer Familie gehört Omega-3 seit Jahren zum Alltag. Wir haben verschiedene Produkte ausprobiert – von hochwertigen Fischölen bis hin zu veganen Alternativen. Manche waren geschmacklich eine Herausforderung, andere ließen sich schwer in den Alltag integrieren, und oft blieb die Frage: „Funktioniert das überhaupt?“

Mit Zinzino haben wir diese **Zweifel zum ersten Mal nicht mehr gehabt**. Hier geht es nicht nur um ein weiteres Omega-3-Produkt, sondern um eine **fundierte, wissenschaftlich begleitete Lösung, die genau zeigt, was dein Körper wirklich braucht – und was er bekommt**. Aber was macht Zinzino so besonders? Ich erkläre es dir!





Was mich an Zinzino sofort überzeugt hat, ist der wissenschaftliche Ansatz. Statt einfach nur „mehr Omega-3 zu nehmen“, kannst du mit einem einfachen **Trockenbluttest dein persönliches Fettsäure-Verhältnis messen.**

➔ Der erste Test zeigt dir genau, wo du stehst: Wie hoch dein Omega-3-Index ist, ob dein Körper die Fettsäuren optimal aufnimmt und ob deine Zellen gut versorgt sind.

➔ Nach etwa 120 Tagen regelmäßiger Einnahme machst du einen zweiten Test – und kannst schwarz auf weiß sehen, wie sich deine Werte verändert haben. Bei den meisten Menschen ist das Gleichgewicht nach dieser Zeit wiederhergestellt.

Das bedeutet: Keine leeren Versprechungen, sondern echte Ergebnisse. Der Test wird von einem unabhängigen Labor analysiert und du erhältst eine mehrseitige Auswertung, die genau aufzeigt, wie es um deine Zellgesundheit steht.

**Für mich war das ein echter Gamechanger.** Denn anstatt einfach nur zu hoffen, dass ein Supplement wirkt, konnte ich endlich sehen: Mein Körper nimmt es wirklich auf, meine Werte verbessern sich – und das macht einen spürbaren Unterschied in meinem Alltag.



WISSENSCHAFT MEETS GESUNDHEIT

# Warum Zinzino für mich Vorreiter ist

Ich dachte lange, dass jedes hochwertige Omega-3-Öl gleich wirkt. Doch als ich mich intensiver mit Zinzino beschäftigt habe, wurde mir klar, dass es hier um viel mehr geht als nur um ein typisches Omega-3-Supplement.

- ✓ **Hoher Omega-3-Gehalt:** Die Werte in den Zinzino-Produkten sind außergewöhnlich hoch – das bedeutet, dass dein Körper optimal versorgt wird.
- ✓ **Bleibt bis zu 35 Stunden aktiv:** Viele Omega-3-Öle werden schnell wieder ausgeschieden – dieses bleibt länger in deinem Körper wirksam.
- ✓ **Mehr als nur Omega-3:** Zinzino enthält nicht nur EPA & DHA, sondern auch Omega-7 und Omega-9, wodurch die Aufnahme verbessert wird.
- ✓ **Polyphenole als natürlicher Schutz:** Der entscheidende Unterschied zu vielen anderen Produkten ist das enthaltene Polyphenol – ein pflanzliches Antioxidans, das die Fettsäuren vor Oxidation schützt und ihre Wirkung verstärkt.

Und das merkt man. Seitdem wir es täglich nehmen, fühlen wir uns nicht nur wacher und ausgeglichener – wir sehen die Veränderung in unseren Testergebnissen. Kleine Randbemerkung: Besonders Kinder sind von einem Mangel betroffen, achte unbedingt auf eine ausreichende Omega-3-Versorgung und teste im besten Fall auch sie.





## **Kein Risiko: Geld zurück, wenn dein erster Test bereits optimal ist**

Eines der Dinge, die ich an Zinzino am meisten schätze: **Du hast nichts zu verlieren.** Denn wenn dein erster Test bereits zeigt, dass dein Omega-6:3-Verhältnis optimal ist, bekommst du dein Geld zurück.

Das bedeutet: Keine Unsicherheit, keine Fehlinvestition – nur klare, wissenschaftlich fundierte Ergebnisse.

Für uns ist Zinzino nicht nur ein Produkt, sondern eine langfristige Entscheidung für unsere Gesundheit. **Denn was bringt es, alles für Familie, Business und Alltag zu geben, wenn dein Körper dich nicht mit voller Kraft unterstützt?**

Und genau deshalb teile ich das mit dir – **weil ich weiß, wie viel es verändern kann,** wenn du deinem Körper genau das gibst, was er braucht.

MEHR ENERGIE, MEHR FOKUS, MEHR ERFOLG

# Was passiert, wenn du nichts tust?

Vielleicht denkst du gerade: „Klingt spannend, aber vielleicht brauche ich das gar nicht.“ **Oder du hast dich an dieses Gefühl der ständigen Erschöpfung, Prokrastination und das niedrige Energielevel einfach gewöhnt.**

Ich kenne das. Wir Frauen sind wahre Meisterinnen darin, uns zusammenzureißen, durchzuhalten und einfach weiterzumachen, nicht wahr?

Denn unser Business, unsere Familie, unser Alltag – das alles wartet nicht darauf, dass wir endlich ausgeruht und voller Energie sind. Aber frag dich mal ehrlich:

- Wie oft stehst du morgens auf und fühlst dich nicht wirklich erholt?
- Wie oft schiebst du wichtige Aufgaben auf, weil dir einfach die Kraft fehlt?
- Wie oft fühlst du dich gereizt, emotional unausgeglichen oder einfach ausgelaugt – selbst an Tagen, an denen es keinen „richtigen Grund“ gibt?

Und vor allem: Wie lange soll das noch so weitergehen? Denn wenn dein Körper nicht in Balance ist, dann wird es nicht einfach von selbst besser.





- ➔ Du wirst weiter morgens müde aufwachen - egal, wie lange du schläfst.
- ➔ Du wirst weiter nach Energie suchen - mit Kaffee, Snacks oder kurzen Pausen, die nicht wirklich helfen.
- ➔ Du wirst weiter das Gefühl haben, dass dein Körper gegen dich arbeitet, statt dich zu unterstützen.

Und was bedeutet das langfristig?

💡 **Du wirst nicht das Business aufbauen, das du dir wünschst - weil du zu oft auf Sparflamme funktionierst.**

💡 **Du wirst nicht die entspannte, präsente Mama sein, die du sein möchtest - weil du ständig erschöpft bist.**

💡 **Du wirst nicht dein Leben in der Leichtigkeit führen, die du verdienst - weil dein Körper dich immer wieder ausbremst.**

Aber das muss nicht sein. Und wäre wirklich schade!

GESUND NACHHALTIG ERFOLGREICH

# Hochwertig, testbasiert & personalisiert

**Ich bin kein Fan von schnellen Lösungen oder unnötigen Supplements.** Aber was mich bei Zinzino überzeugt hat, ist die Möglichkeit, nicht nur auf Verdacht etwas einzunehmen, sondern wirklich zu sehen, was dein Körper braucht.

Mit dem Premier Kit bekommst du nicht nur das hochwertige Omega-3-Öl, sondern auch zwei Bluttests, die dein persönliches Omega-6:3-Verhältnis messen:

- 🔍 Der erste Test zeigt dir genau, wo du aktuell stehst – und ob dein Körper wirklich optimal versorgt ist.
- 🔍 Nach 4 Monaten machst du den zweiten Test und kannst schwarz auf weiß sehen, wie sich deine Werte verbessert haben.

💡 Das bedeutet: Du siehst nicht nur eine Veränderung in deinem Energielevel – du kannst sie auch wissenschaftlich nachweisen.

Und genau das war für mich der entscheidende Punkt. Ich wollte nicht einfach ein weiteres Supplement probieren, wieder viel Geld ausgeben – ich wollte wirklich wissen, ob mein Körper bekommt, was er braucht. Das Premier Kit nimmt dir das Rätselraten ab und gibt dir einen wissenschaftlich fundierten Weg an die Hand, um dein Energielevel langfristig zu optimieren. Und das ist meine echte Herzensempfehlung für dich.

Denn wenn dein Körper dich nicht mehr ausbremst – dann kannst du endlich dein Business mit Leichtigkeit starten und führen, für deine Familie präsent sein und dich wieder voller Energie fühlen.



WEIL DU ALLES SEIN KANNST – MAMA, UNTERNEHMERIN, FRAU –  
WENN DEIN KÖRPER DICH TRÄGT.

## *Von Frau zu Frau*

MEINE HERZENSEMPFEHLUNG FÜR DICH



**DIREKT ZUM PREMIER-KIT**

Ich weiß, dass das Thema neu für viele ist – und vielleicht hast du noch Fragen, bevor du den Test machst oder das Öl ausprobierst. Schreib mir gerne eine E-Mail an [love@vivien-schoessler.de](mailto:love@vivien-schoessler.de), und ich helfe dir weiter!

# MEHR ENERGIE, MEHR KLARHEIT, MEHR ERFOLG

Veröffentlichung: Februar 2025

Autorin: Vivien Schößler

E-Mail: [love@vivien-schoessler.de](mailto:love@vivien-schoessler.de)

Website: [www.vivien-schoessler.de](http://www.vivien-schoessler.de)

## Disclaimer

Alles, was ich hier teile, basiert auf meiner eigenen Erfahrung und persönlichen Überzeugung. Der BalanceTest und das Öl haben für mich einen großen Unterschied gemacht, weshalb ich sie aus voller Überzeugung empfehle. Das ersetzt jedoch keine medizinische Beratung. Wenn du gesundheitliche Beschwerden hast oder unsicher bist, ob das für dich das Richtige ist, sprich bitte mit einem Arzt oder einer Fachkraft.

## Urheberrechtshinweis

@Copyright Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin geholt.

## Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.