



Hormone – kleine Mengen grosse Wirkung

Die Annäherung an dieses Thema löst vielleicht ein beklemmendes Gefühl aus, weil so viele Geschichten über Hormone ungefiltert daher kommen. Hormone in der Umwelt, Hormone in unserer Ernährung, ja sogar im Trinkwasser sind sie präsent. Wir hören von synthetischen Hormontherapien und nicht zuletzt sind die Hormone auch bei der Geburtenkontrolle im Einsatz, wo sich die Zurückhaltung erstaunlicherweise in Grenzen hält.

Die umfassende Sicht

Die heutige Medizin denkt in Systemkreisläufen. Da ist das Herzkreislaufsystem, das Stoffwechselsystem, das Nervensystem und so fort. Solche Systeme dürfen wir nie gesondert betrachten, sondern müssen uns vor Augen halten, dass sie ineinander greifen und in einer dauernden Wechselbeziehung stehen. So funktioniert unsere wunderbare

Schöpfung und ist als Gesamtheit nicht einfach zu verstehen.

Ich habe gelernt in einzelnen Schritten zu denken und zu handeln und die Ergebnisse immer wieder zusammenzufassen. Daraus ergeben sich Erfahrungen mit denen man sehr gezielt arbeiten kann. Oft spielen verschiedene Systeme zusammen, wie:

- Darmsystem
- Immunsystem
- Nervensystem
- Stoffwechselsystem
- Bewegungsapparat

Wichtig ist das Bewusstwerden, dass alle diese Systeme hormonell gesteuert werden. Da mischen unter anderem Stress-, Schilddrüsen- oder Sexualhormone mit. Solche Steuer- oder Regelkreise funktionieren wunderbar, solange wir gesund sind.

Angebot und Nachfrage

Sobald wir täglich zu viel arbeiten, braucht der Organismus grosse Mengen an Stresshormonen. Durch die Stresshormone werden unsere Nahrungsbedürfnisse verändert und so kann es zu vielerlei Gesundheitsproblemen kommen. Ernährungsfehler können sich durch folgende Symptome äussern:

- Gewichtszunahme oder Gewichtsverlust
- Häufig wiederkehrende Infekte
- Herz-Kreislaufstörungen
- Appetitlosigkeit
- Verdauungsstörungen
- Rheumatische Beschwerden
- Zyklusstörungen usw.

In allen diesen Beispielen können die hormonellen Regelkreise nicht mehr mithalten und bringen unseren Körper

in arge Nöte. Natürlich sollen wir uns für den Ausgleich nicht mit Hormonen «vollstopfen», sondern müssen zuerst die äusseren Bedingungen verändern.

Da die Leber viele Hormone umwandelt und somit den notwendigen Ausgleich im hormonellen Gleichgewicht gewährleistet, unterstützen wir sie mit den **Leber-Galletropfen**.

Ernährung und Nahrungsergänzung

Der Blutzuckerspiegel hat einen grossen Einfluss auf unsere Leistung. Zu grosse Schwankungen triggern die Stresshormone, was zu Müdigkeit, Verdauungsproblemen und Entzündungskrankheiten führen kann. Um einen stabilen, 4–5 Stunden anhaltenden Blutzuckerspiegel zu erreichen, brauchen wir drei ausgewogene Mahlzeiten. **Hypochrom** unterstützt

dabei den Wirkungsgrad des Insulins und verhindert wiederkehrenden Heißhunger, was gleichzeitig die Gewichtskontrolle erleichtert. Ein weiteres Hilfsmittel für die stabile Blutzuckerkurve ist das Colostrum.

Nach der Geburt eines Säugewesens produziert die Mutter zuerst dieses Colostrum (Vormilch oder Biestmilch), das dem Neugeborenen einen Infektionsschutz und verbesserte Wachstumsbedingungen verleiht. Bezogen auf den Zuckerstoffwechsel reguliert das Colostrum die Blutzuckerschwankungen. Mit den **Colostrum Kapseln** lässt sich dieser Effekt sehr gut nutzen. Viele hyperaktive Kinder und Erwachsene haben durch die Zuckerreduktion und eine gezielte Colostrumgabe zu mehr Ruhe gefunden.

Auf eine gestörte Darmfunktion hat das Colostrum eine ausgleichende Wirkung. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt und führt deshalb in der Infekthäufigkeit zu einer guten Stabilität.

Um diese Hormonstoffwechselkreis-

läufe aufrecht zu halten sind verschiedene Fette von herausragender Bedeutung. Zum Beispiel die Omega-3-Fettsäuren die in den **Krillöl Kapseln** enthalten sind.

Work-Life-Balance

Ein grosses Problem sind heute die verwässerten Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Jede E-Mail kann uns zu jederzeit erreichen, egal ob privat oder geschäftlich. Sogar im Feierabend switchen wir grenzenlos zwischen Arbeit und Freizeit und kommen so nicht in die Ruhe und Erholung, die wir eigentlich bräuchten. Bauen Sie unbedingt gezielte Pausen ein!

Kommen dazu noch Konflikte an unserem Arbeitsplatz fordert unser «Stressmotor» unsere Ressourcen bis zum Anschlag. Ungelöste Konflikte fressen unsere Energie, anstatt dass wir uns erholen können. Schlaf- und Rastlosigkeit schwächen unsere Kräfte bis zur Erschöpfung und zur Depression.



Der Körper beginnt sich nun zur Wehr zu setzen. Typische Folgen sind innere Unruhe, Übelkeit, unregelmässige Zyklen, Durchfall, Kopfschmerzen, Stimmungstiefs und Fluchtgedanken um nur einige zu nennen. Sobald die Alltagswirklichkeit uns einholt, treten diese Symptome in den Vordergrund.

In diesem Kreuzfeuer ist die Schilddrüse eine weitere Engstelle. Häufig meldet sie sich mit Symptomen (inneres Zittern, Unruhe, Schlaflosigkeit, Schwitzen), bevor ärztliche Untersuchungen eine Krankheit feststellen.

Hier helfen die **Thyreocard Tropfen**, solche Schilddrüsenstörungen ausgleichen.

Wechseljahre

Den grössten Bezug zu den Hormonen geben uns die Wechseljahre der Frau. Sobald der hormonelle Zyklus sich verändert, reagiert der Körper bei einem grossen Teil der Frauen deutlich spürbar.

Es beginnt damit, dass in den Eierstöcken nicht mehr jedes Mal eine Eizelle zur Reifung kommt. Das heisst es kommt nicht zum Eisprung und somit auch nicht zur Bildung des Gelbkörpers, der das Progesteron in der zweiten Zyklusphase produziert. Die erste Zyklushälfte können wir dann mit den **Granatapfel-Kapseln** unterstützen, die natürliches Estradiol enthalten.

Ein allfälliger Mangel an Progesteron wird in der 2. Zyklushälfte durch verschiedene Symptome wahrgenommen: Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Darmprobleme, Heisshunger und so fort. Da jede Frau eine andere, individuelle Reaktionsweise aufweist, kann nur über eine Speichelmessung der Hormone objektiviert werden.

Eine solche Hormon-Speichelanalyse können sie über einen telefonischen Beratungstermin in der Naturheilpraxis anfragen (Terminvereinbarung 071 891 18 10).

Der einfachste Weg einen hormonellen Ausgleich des Progesterons zu erreichen bieten uns Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Progesteron ähnlichen Inhaltsstoffen, die dann vom Körper in Progesteron umgewandelt werden. Dazu gehören: Vollrahm, Butter, Creme fraiche, vollfetter Käse, Baumnüsse oder Baumnussöl.

Noch wirksamer sind die **Colostrum Kapseln**, die etwas Progesteron enthalten und eine gute Hilfe vor allem während der 2. Zyklushälfte anbieten.