

Was Dich erwartet...

- Wie das Hormonsystem funktioniert
- Wie Hormone wirken
- Die wichtigsten Hormone im Reset und ihre Aufgaben
- Wie sich Deine hormonelle Situation im Lauf des Lebens verändert
- Wie Du mit Deinen Hormonen in den Wechseljahren arbeiten kannst

Um das Hormon-Reset-Lifestyle Coaching für Dich wirklich nutzen zu können, musst Du in der Lage sein, die richtigen Rückschlüsse in Bezug auf Dein Wohlbefinden zu ziehen und zu erkennen wie Du in den entsprechenden Lebensbereichen darauf Einfluss nimmst. Dazu brauchst Du Grundkenntnisse in einigen Bereichen, um darauf aufbauen zu können und zu verstehen, was in Deinem Körper, besonders in der Perimenopause und Menopause, passiert und was Dich erwartet.

Unabhängig davon, ob Du Dich für eine Supplementierung mit bioidentischen Hormonen entscheidest, oder nicht, um Veränderung in Deiner Lebensweise, wirst Du nicht drumherum kommen. Für den Fall, dass Du schon über Hormonersatz nachdenkst, musst Du informierte Entscheidungen treffen können und wissen, was die Hormone, die Dir seit der Pubertät zur Verfügung standen, für Dich getan haben und dass es eben nicht einfach damit getan ist, hin zunehmen, dass sie verschwinden und alle Folgen in Kauf zu nehmen. Frauen werden von ihren Ärzt*innen nicht gut informiert, weil die wenigsten es selbst verstehen. Also müssen wir uns eigenständig informieren und für das losgehen, was wir brauchen um uns gut zu fühlen.

Das Verständnis für Dein Hormonsystem und für die Wirkung Deiner Hormone ist extrem entscheidend und dieses Thema findet deshalb seinen Platz schon in Deiner Vorbereitungsphase. Wenn Du die Wichtigkeit von Hormonen allgemein und der Hormone, die Dich speziell in der Perimenopause aus der Balance werfen, begriffen hast, versetzt Dich das in eine völlig neue Situation, wenn es um die täglichen Entscheidungen für Dein Leben und für Deine Gesundheit geht. Du handelst informiert und damit völlig neu und bewusst, allein durch Deine neuen Erkenntnisse und die schrittweise Umsetzung der kommenden Pläne, durch die Du reale Erfahrungen sammelst und nicht nur einen Text liest.

Die Umsetzung der Pläne und Dein Fokus darauf wird durch dieses Verständnis vereinfacht, da es sinnvoll wird. Wenn Du den Sinn erkennst wird Dich das total motivieren und vieles geht dann wie von selbst. Beispielsweise wolltest Du schon immer Gewicht verlieren und jetzt, wo es Dir vielleicht primär gar nicht darum geht, weil Du eigentlich nur wieder schlafen oder weniger Krämpfe haben willst, passiert das nebenbei.. einfach durch die hormonellen Veränderungen.

Du wolltest motivierter sein, mehr Energie haben, oder nicht so gestresst durch die Gegend rennen? ..warte ab.

Ich bemühe mich darum es simple und nachvollziehbar zusammenzufassen, jedoch wirst Du nicht drum herum kommen zu lesen. Entscheide selbst, wie tief Du in die Themen eintauchen willst. Wiederholungen an einigen Stellen sind beabsichtigt, damit Du immer mehr Verknüpfungen herstellen kannst. Du kannst natürlich direkt durchstarten und dich parallel informieren. Ich empfehle Dir trotzdem nichts zu überspringen. Die Themen des Resets sind komplex. Die Lifestyleanpassungen sind es ebenfalls.

Und mit „komplex“ meine ich nicht „schwierig“, sondern „vielseitig“ und es besteht die Möglichkeit der Überforderung.

Los geht es mit den Basics:

Das Hormonsystem

Endokrine Drüsen

Das endokrine System (das Hormonsystem) beeinflusst Aussehen, Wohlbefinden und Körperfunktionen zu jeder Sekunde des Lebens. Es besteht aus spezialisierten Zellen und Geweben, die mithilfe von Botenstoffen (Hormonen) alle Stoffwechselforgänge des Körpers steuern.

Hormone werden in speziellen Zellen und Drüsen produziert. Hierzu zählen die Hypophyse, die Schilddrüse und Nebenschilddrüse, die Nebennieren und die Eierstöcke bzw. Hoden.

Hormon- und Nervensystem arbeiten bei der Koordinierung aller Körpersysteme eng zusammen. (Neuroendokrines System) Das endokrine System gibt seine Hormone in die Blutbahn ab und das Nervensystem regelt über Nervenimpulse deren Gleichgewicht.

Über das Blut werden die Hormone an alle Körperzellen verteilt. Damit Hormone ihre Arbeit verrichten können, müssen sie dort, wo sie gebraucht werden, andocken können. Dafür besitzt jede Körperzelle entsprechende Rezeptoren. Bildlich gesprochen ist das Hormon der Schlüssel und der Rezeptor an der Zelle das passende Schlüsselloch.

Über bestimmte Teile des Nervensystems wird die Freisetzung von Hormonen stimuliert oder gehemmt und umgekehrt können Hormone die Produktion von Nervenimpulsen anregen oder hemmen. Der Körper reagiert in Millisekunden auf Nervenimpulse. Hormone wirken unterschiedlich schnell.

Das endokrine System reguliert den gesamten Stoffwechsel, Wachstum und Entwicklung sowie Fortpflanzung. Es regelt die Aktivität der Herzmuskulatur und verschiedener Drüsen und hat spürbare Auswirkungen auf alle Gewebearten im Körper..also auf alles. Daher ist es auch kein Spaß in den Wechseljahren wichtige „Lebenshormone“ einzubüßen.

Hier einmal kurz die Drüsen und Ihre Zuständigkeitsbereiche. Später gehe ich genauer auf die entsprechenden Hormone ein, welche Probleme sich zeigen können und wie wir sie beeinflussen, bewusst oder unbewusst.

Die Hypophyse, die Chefin

Im Gehirn sitzt die Hauptschaltzentrale des endokrinen Systems. Unter dem Einfluss des Hypothalamus ist die Hypophyse (Hirnanhangdrüse), dafür zuständig, Signale an alle anderen Drüsen zu schicken und ihnen mitzuteilen, welche Hormone produziert werden sollen. Es gibt unterschiedliche andere Kommunikationswege der Drüsen untereinander, z.B. Schilddrüse und Eierstöcke sowie Nebennieren und Eierstöcke. So funktionieren die Hormone als Botenstoffe und ihre Botschaften enthalten Anweisungen für alle Zellen, Gewebe und Organe des Körpers.

Die Nebennieren und die Stresshormone

Jede Frau sollte wissen, wie wichtig die Funktion der Nebennieren für Gesundheit, Körperform und -umfang, Vitalität und Leistungsfähigkeit ist. Die Nebennieren sind zwei kleine Drüsen am oberen Ende der Nieren und extrem wichtig für unsere psychische und physische Gesundheit. Sie produzieren zahlreiche Hormone, dazu zählen die Stresshormone Adrenalin und Cortisol.

Die Eierstöcke und die "Sexualhormone"

Hauptsächlich die Eierstöcke, aber auch die Nebennieren und das Fettgewebe produzieren unsere Sexualhormone. Dieser Teil des endokrinen Systems beeinflusst nicht nur unsere Sexualität, sondern auch maßgeblich unsere Fähigkeit, glücklich und zufrieden zu sein.

Die Schilddrüse und Schilddrüsenhormone

Um Gesundheit, Körpermitmaß und Wohlbefinden zu beeinflussen, müssen wir über die Wichtigkeit der Schilddrüsenhormone Bescheid wissen und diese über einen gesunden und gut stressdosierten Lifestyle unterstützen.

Hormonbasics

Wahrscheinlich fallen Dir zum Thema Hormone erst einmal nur die „Sexualhormone“ wie zum Beispiel Testosteron, Progesteron oder Östrogen ein. Diese Hormone sind zwar, als Steroidhormone, für unsere Sexualfunktionen zuständig, jedoch ist dies nur ein kleiner Teil ihrer Gesamtwirkung im Organismus. Man könnte sie als „Lebenshormone“ bezeichnen, da sie auf alle lebenserhaltenden Prozesse und Gewebe im Körper wirken.

Hormone wirken auf unsere Geschlechtsorgane, unser zentrales Nervensystem, auf unseren Zucker- und Fettstoffwechsel, auf die Aufrechterhaltung all unserer körperlichen Strukturen und schützend auf unser Herz und Herz-Kreislauf-System.

Kurzgefasst:

Hormone kommunizieren untereinander. Es gibt immer einen Sender, das Hormon, und einen ganz bestimmten Empfänger, einen Rezeptor an einer speziellen Zelle. Alle Zellen des Körpers sind mit Rezeptoren für ein entsprechendes Hormon ausgestattet.

Durch so einen Rezeptor gelangt beispielsweise ein Steroid in den Zellkern, wo es zu einem bestimmten Zweck genutzt werden kann.

Zellen versenden ihre Botschaften entweder indem sie Hormone in die Blutbahn ausschütten, wo sie über das Blut zur Zielzelle transportiert werden, oder geben sie an die extrazelluläre Flüssigkeit (alle Körperflüssigkeiten außerhalb von Zellen) ab, von wo aus sie ihren Weg zum Rezeptor der Zielzelle finden. Teilweise produzieren Zellen auch Hormone für sich selbst.

Wirkungsweise der Hormone

Das hierarchische Prinzip, die Metabolisierung (Verstoffwechselung und chemische Veränderung) und die Hormonbalance, sind die Prinzipien, über die Hormone wirken. Auch wenn Dir die Infos zu den einzelnen Hormonen an dieser Stelle noch fehlen, erwähne ich die Wirkprinzipien, zu denen Du immer wieder zurückkehren kannst.



Das Schaubild zeigt Dir die Befehls- und Reaktionskette. Den Prozess, in dem alles in Gang gesetzt und wieder beendet wird:

Den Start bilden Neurotransmitter (chemische Botenstoffe), die empfundene und wahrgenommene Reize über Nervenbahnen weiterleiten. Zu den bekannten Neurotransmittern gehören Noradrenalin, Dopamin und Serotonin.

An oberster Stelle dieses Prinzips steht das Gehirn, der Hypothalamus. Hierhin werden über Neurotransmitter, alle Reize vermittelt.

Der Hypothalamus schüttet daraufhin Freisetzungshormone als Befehl für die Hypophyse, die Hirnanhangdrüse, aus und sie beginnt mit der entsprechenden Ausschüttung stimulierender Hormone. Im Beispiel der Keimdrüsen (Eierstöcke) wären das FSH (Follikelstimulierendes Hormon) zur Entwicklung und Reifung des Follikels sowie Bildung von Östrogen im Follikel und LH (Luteinisierendes Hormon) welches Eisprung und Gelbkörperbildung und so die Produktion von Progesteron ermöglicht.

Diese stimulierenden Hormone aktivieren also die angesprochenen Drüsen zur Produktion spezifischer Hormone. Hier beispielsweise die Eierstöcke dazu, Östrogen und Progesteron zu produzieren.

Durch negative Rückkopplungen wird der Hypothalamus gebremst und die Stimulation durch die Hypophyse gestoppt. Dieser Regelkreis ist wichtig für die feine Regulation der Hormone.

Regelkreise brauchen immer ein „Gaspedal“ um zu starten, „und eine „Bremsen“ , um die weitere Produktion zu stoppen. Unsere Lebensweise kann auf beide Pedale Einfluss nehmen. Wenn der Hypothalamus dauernd Befehle erteilt und/oder die Drüsen (z.B. die Nebennieren) keine negativen Rückkopplungen geben, werden Hormone (z.B. Cortisol bei Stress) bis zur Erschöpfung der Drüse weiter produziert.



Metabolisierung der Hormone

Metabolisierung der Hormone

Hier siehst Du, am Beispiel des Ausgangsstoffs Prognenolon, wie Hormone (hier Steroidhormone) entstehen und umgebaut werden: Steroide haben ihren Ursprung im Cholesterin, ja genau.. das Cholesterin, welches Du über die Ernährung zu Dir nimmst, ist der absolute Grundbaustoff zur Produktion von Hormonen. In zwei Schritten wird aus Cholesterin Prognenolon gebildet, der Grundbaustein aller Steroide.

Die Herstellung passiert in den Zellkraftwerken vieler Zellen, den Mitochondrien.

Hat der Körper zu wenig oder nur wenig taugliche Mitochondrien, also gesunde, funktionierende Zellkraftwerke, kann nur unzureichend Prognenolon und somit in der Folge auch nur wenige andere Steroidhormone gebildet werden. Für Dich sehr wichtig zu verstehen, wenn Du mit den Tools aus dem Reset auf die Gesundheit Deiner Zellen einwirken willst.

Bei einer funktionierenden Metabolisierung können alle Steroid- und Vorhormone gebildet werden: Progesteron, Aldosteron, Cortisol, DHEA, Androstenediol, Testosteron und alle Östrogene (Östradiol, das häufigste und wirksamste Östrogen, Östriol und Östron, die zweithäufigste Form, die hauptsächlich als Plan B nach den Wechseljahren gebildet wird).

Metabolisierung der Hormone

Östrogene

Das Ende der Metabolisierung in der Kette der Steroide bilden die Östrogene, was bedeutet, dass sie nicht weiter umgebaut, sondern nur noch genutzt oder abgebaut werden können.

Metabolisierung der Hormone

Progesteron

Bei Progesteron ist es anders. Jede Zelle kann entscheiden, was sie aus Progesteron macht. Je nach Körpergewebe und Bedarf. Es ist ein Vorhormon für andere Hormone, wie z.B. Cortisol. Wenn es später um unseren Stress und die verheerenden Folgen für unseren Körper geht, nutzt Dir diese Info.

Das Schaubild zeigt Dir, wie dramatisch es für alle folgenden Hormone ist, wenn in diesem Prozess Progesteron fehlt oder dringend zur Produktion von Cortisol genutzt wird.

Hormonbalance

Hormone sind aufeinander abgestimmt und halten sich gegenseitig in einer fein regulierten Balance. Beispielsweise Östradiol und Progesteron, Cortisol und DHEA, Noradrenalin und Adrenalin, Leptin und Ghrelin. Kann ein Hormon nicht hergestellt werden, so beeinflusst es dann das andere. Stimmt das Verhältnis zueinander nicht, spricht man von einer Dysbalance.

Im Falle einer Dysbalance von Progesteron, Östrogen und Testosteron entstehen beispielsweise PMS, PCOS, Schilddrüsenprobleme, Akne, Zyklusstörungen, Endometriose und Myome.

Produktionsorte der Steroide

Hormone werden häufig dort produziert, wo sie gebraucht werden und geben damit teilweise Einblick in ihre Funktion. Daraus kannst Du für Dich ebenfalls ableiten, bei welchen Symptomen welches Hormon beteiligt ist.

- Cortisol** wird in der Nebennierenrinde hergestellt
- Testosteron** wird in den Hoden und Eierstöcken sowie auch aus DHEA in der Nebennierenrinde hergestellt.
- Östrogene** sind eine Gruppe von Hormonen mit unterschiedlich starker Wirkung und Qualität: **Östradiol**, **Östron**, **Östriol**. Östradiol hat die stärkste östrogene Kraft und wird in den Eierstöcken (Hoden) und in kleinen Mengen in der Nebennierenrinde hergestellt. Wenn unsere Eierstöcke ihren Dienst einstellen, beziehen wir nur noch die kleine Menge aus den Nebennieren und der Körper lagert vermehrt viszerales Fett ein um darüber Östron mit seiner schwächeren Wirkung herstellen zu können. Ja genau.. Bauchfett produziert selbst Hormone. In den Wechseljahren ist das die Notlösung, in den fruchtbaren Jahren führt Übergewicht, vor allem eben das Bauchfett, zu hormonellen Dysbalancen. Östriol hat die zweitstärkste östrogene Kraft und wird hauptsächlich in der Schwangerschaft in der Plazenta hergestellt.
- Progesteron** produzieren beide Geschlechter in der Nebennierenrinde. Männer auch in den Hoden und Frauen Im Gelbkörper. Der Gelbkörper entsteht mit jedem Eisprung. Ein Follikel reift im Eierstock, das Ei springt und der Gelbkörper bildet sich in der Follikelhülle. Erfolgt kein Eisprung, gibt es keinen Follikel und auch kein Progesteron. Beide Geschlechter bilden Progesteron auch im Gehirn. Dort wird es zur psychischen und neurologischen Regulation benötigt. Die Wichtigkeit und die vielseitige Wirkung dieses Hormons liegt also auf der Hand.
- LH** (Luteinisierendes Hormon) wird in der Hypophyse hergestellt. ist in der ersten Zyklusphase für das Auslösen des Eisprungs zuständig und stimuliert die Produktion von Testosteron und Östradiol.
- FSH** (Follikelstimulierendes Hormon) wird in der Hypophyse hergestellt und stimuliert die Reifung des Follikels im Eierstock.

Sinkt das Östradiol in der Perimenopause, erkennt das die Hypophyse und erhöht LH und FSH, um mit aller Kraft noch einen Eisprung auszulösen. Wenn Du Deine Hormone testen lässt, ist das ein deutliches Anzeichen für das Absinken des Östradiols.

- DHEA** wird bei beiden Geschlechtern in der Nebennierenrinde und zum kleinen Teil in den Eierstöcken hergestellt. Anteilmäßig produzieren Frauen 30% in den Eierstöcken, was in der Postmenopause, wenn diese (ohne Hormonersatz) bis auf ihr Bindegewebe geschrumpft sind dazu führt, dass wir nicht nur den Produktionsort für Östradiol, sondern auch für DHEA verlieren. Da DHEA jedoch der Gegenspieler von Cortisol ist und mit der Stressregulation zu tun hat, macht sich das an dieser Stelle ebenfalls bemerkbar.
- Pregnenolon** wird bei beiden Geschlechtern in den Mitochondrien (den Zellkraftwerken) von Nebennierenrinde, Gehirn, fast allen Geweben, der Leber und der Haut gebildet. Die Gesundheit der Mitochondrien über einen gesunden Lifestyle zu fördern, bildet also die Grundvoraussetzung für alles, was Du bisher gelesen hast.

Hormone regeln einfach alles

Hormone sind an allen körperlichen Prozessen beteiligt. Nichts im Körper funktioniert ohne sie. Schlaf- und Wachrhythmus, Körpertemperatur, Gehirntätigkeit, Herz, Kreislauf, Muskelaufbau, Knochenaufbau, Verdauung, Hunger, Sättigung und Fortpflanzung, werden allesamt über Hormone gesteuert. Deshalb ist es so wichtig ihre Funktionen wenigstens ansatzweise zu kennen und dafür zu sorgen, dass alle Hormone in der richtigen Menge produziert und verstoffwechselt werden können.

Das bedeutet, Nährstoffe bereitzustellen, die Organe gesund zu halten, Gifte zu meiden und auszuleiten und nicht zuletzt einen gesunden Umgang mit Stressfaktoren, dem eigenen Verhalten und Denken. Kommt es innerhalb des Hormonsystems zu Störungen, bleibt es schließlich nicht bei einem einzigen Hormon, sondern eine ganze Kette hormonellen Ungleichgewichts wird ausgelöst, die erwähnte hormonelle Dysbalance. Wo und wie sich das Problem zuerst bemerkbar macht kann unterschiedlich sein, aber es ist nie getrennt vom großen Ganzen.

Das Bestreben des Körpers ist es immer für ein Gleichgewicht und eine stabile Situation zu sorgen. Sind einzelne Hormone gestört und so auch die Funktion anderer Hormone, wird das sehr schwierig und so entstehen zahlreiche Symptome. Da Hormone sich gegenseitig beeinflussen und regulieren, ist es wichtig so gut wie möglich Einfluss darauf zu nehmen, die Balance zu halten.

In der Perimenopause kommt es unweigerlich zu Hormonschwankungen und Abnahme der Produktion. Ob das passiert, können wir nicht beeinflussen, jedoch schon, wie wir uns damit fühlen, wie stark sich Symptome zeigen und ob sie sich fortlaufend vermehren und verschlimmern.

Hormonhierarchie

Hormone bedingen sich gegenseitig. Das weißt Du schon. Sie arbeiten auch in einer Hierarchie miteinander und lösen so zahlreiche Reaktionsketten aus. Diese Reaktionsketten funktionieren zum Glück positiv wie negativ. Das bedeutet: wir können mit dem richtigen Verhalten positiv Einfluss nehmen.

Im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching ist im Wesentlichen ein Verständnis für die Steroidhormone: Östrogene, Progesteron und Testosteron, Cortisol, sowie das Insulin von Bedeutung.

Übergeordnet möchte ich jedoch auch Oxytocin erwähnen, da dieses Bindungshormon in der Lage ist Cortisol zu senken und unser Belohnungssystem zu aktivieren, was dann auf weitere Hormone wirkt. Zu den genannten Hormonen gesellen sich natürlich noch weitere, teilweise Gegenspieler, zu denen Du auch ein paar Infos bekommst um Zusammenhänge zur Hormonbalance herzustellen.

Diese Hormone stehen in enger Verbindung untereinander und beeinflussen sich in jedem Moment. In den nächsten Monaten lernst Du sie anhand eigener Erfahrungen besser kennen, lernst sie zu erkennen, wenn sie auftauchen oder fehlen und verstehst, wie sie Dein Verhalten und auch Deine Gedanken steuern.

Du lernst durch eigene Erfahrung, wie Du auf sie einwirkst..ob absichtlich oder nicht.



Oxytocin

Oxytocin ist unser Bindungshormon und wird durch angenehme Sinneswahrnehmungen ausgelöst, also alles, was Du wahrnimmst und positiv bewertest. Beispielsweise Umarmungen, liebevolle Kontakte zu Menschen, Tieren, Aufenthalte in der Natur oder auch Dankbarkeitsrituale. Oxytocin reduziert Cortisol und damit Stress, aktiviert auf sanfte Weise das Belohnungssystem (unser Belohnungshormon Dopamin) und sorgt somit für Wohlbefinden (unser Wohlfühlhormon Serotonin). Oxytocin steigert das zwischenmenschliche Vertrauen und die Empathie, entspannt und steigert das Selbstvertrauen. Über diese Wirkung hat Oxytocin die Möglichkeit zunächst Cortisol zu regulieren, was sich über diese Zwischenstufe auf alle anderen Hormone auswirkt.

Das bedeutet also, alles was Dich, über Deine Körpersinne empfunden, wirklich glücklich macht, senkt in der Folge Dein Cortisol, Deinen Stress und ermöglicht so die Produktion Deiner lebenserhaltenden Hormone.

Hormonschwankungen können zu körperlichen Symptomen, Unwohlsein, Rückzug und schwierigen zwischenmenschlichen Beziehungen führen, was meist in einem „zu wenig“ an Oxytocin endet und alle Symptome weiter verstärkt. Bei der Hormonregulation ist es wichtig, Oxytocin als wichtiges, regulierendes Hormon, immer zu beachten und täglich Momente zu schaffen, die Dir Freude und Bindung ermöglichen.

Cortisol und Insulin

Da diese Wechselwirkung für das Gelingen des Resets so wichtig ist, beschreibe ich hier die beiden Hormone gemeinsam. Cortisol und dessen Problematik wird jedoch noch einmal gesondert im Kapitel Stress beschrieben.

Cortisol ist ein körpereigenes, existenzielles Hormon, das vielfältige Wirkungen auf Kreislauf, Stoffwechsel und das Immunsystem hat. In den Nebennieren produziert, wird es nach einem Signal der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) dort freigesetzt. Seine wichtigste Aufgabe ist es Körperprozesse, wie das morgendliche Aufwachen, im Tagesrhythmus zu steuern.

Bekannt ist es vor allem als Stresshormon, welches der Körper, gemeinsam mit Adrenalin und Noradrenalin, ausschüttet, sobald er sich in einer realen oder empfundenen Gefahrensituation befindet. Jede dieser Cortisol Ausschüttungen im Körper beschleunigt den Herzschlag, lässt den Blutdruck steigen und veranlasst Muskulatur und Leber (zur Rettung) dazu gespeicherte Glukose in die Blutbahn abzugeben, um schnelle Energie (zur Flucht vor der Gefahr) bereit zu stellen.

Dieser Anstieg des Blutzuckers hat eine Insulinausschüttung zur Folge.

Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse hergestellt. Es ist ein aufbauendes und speicherndes Hormon, welches die Aufgabe hat den Blutzucker zu senken und die Glukose aus dem Blut in den Zellen von Leber und Muskulatur zu speichern. Folgt nun, wie von der Natur vorgesehen, auf den Stressauslöser die Flucht und körperliche Betätigung, nutzen die Muskeln direkt die zur Verfügung gestellte Glukose. Kann sie wegen ausbleibender Nutzung nicht verbraucht werden, wird die überschüssige Glukose und das bereitgestellte Insulin im Fettgewebe gespeichert.

Alkohol, zu viel Koffein und Cortisol haltige Medikamente lassen den Cortisolspiegel ebenfalls steigen.

Die wesentlichen Hormone im Reset

Östrogene

In der Regel wird immer von „Östrogen“ gesprochen was im Grunde drei unterschiedliche Arten zusammenfasst:

Östradiol, Östron und Östriol.

- Östradiol ist das wirksamste Hormon und alle Zellen des Körpers haben Östradiolrezeptoren. Östradiol hat die stärkste östrogene Kraft, wird in den Eierstöcken und in kleinen Mengen in der Nebennierenrinde hergestellt. Wenn unsere Eierstöcke ihren Dienst einstellen, beziehen wir nur noch die kleine Menge aus den Nebennieren
- Östron hat nur ein Drittel der östrogenen Kraft von Östradiol. In den Eierstöcken produziert, ist es an der Regulation des Zyklus beteiligt, ist jedoch auch ein Abbauprodukt von Östradiol. In der Menopause, wenn die Produktion von Östradiol in den Eierstöcken stoppt, speichert der Körper vermehrt Bauchfett um dort die Produktion von Östron sicher zu stellen
- Östriol, wird in der Schwangerschaft in der Plazenta hergestellt

Unser kraftvollstes Östrogen ist also das Östradiol, das Hormon. Östradiol muss sich in Balance mit Progesteron befinden und jede Frau hat einen unterschiedlichen Bedarf.

Die hauptsächliche Produktion von Östradiol findet in den Eierstöcken während der ersten 35 Jahre jeder Frau statt. Östrogene, Progesteron und Testosteron durchfluten das System mit dem Ziel der Fortpflanzung.

In dieser Zeit produziert der Körper in der ersten Zyklushälfte die größten Mengen Östradiol in den Eierstöcken. Um den Eisprung herum die größten Mengen Testosteron und nach dem Eisprung bis zur Menstruation, in dem freigewordenen Gelbkörper, Progesteron. Nur in der Schwangerschaft haben Frauen sowohl eine große Menge an Östrogenen wie auch Progesteron. Ansonsten verlaufen sie in Kurven und balancieren sich aus. Dieses Ausbalancieren ist wichtig, da nur so das Wachstum der sich aufbauenden Schleimhaut der Gebärmutter gestoppt werden kann. Nach einer ausbleibenden Befruchtung fallen dann alle Hormone rapide ab, die Schleimhaut wird als Blutung abgestoßen und der Zyklus beginnt neu.

Alles, was im Unterleib wuchert oder zu Wachstum neigt, wird von einem Zuviel an Östradiol ohne ausreichenden Ausgleich durch Progesteron (also eine hormonelle Dysbalance) verursacht und 'gefüttert'. Dazu zählen Myome, Endometriose, Polypen und Zysten.

Daher wird auch in der Hormonersatz Therapie immer sowohl Östradiol als auch Progesteron verabreicht.

Aber wäre es nicht schön, wenn Frauen besser informiert würden und schon in ihren dreißigern eine vernünftige Behandlung ihrer Progesteron-Mangel bedingten Wucherungen bekommen würden, anstatt sich irgendwann unters Messer legen zu müssen?

Östrogene sind aufbauende Hormone. Sie kommen, wie Testosteron, in unterschiedlichen Mengen bei beiden Geschlechtern vor. Östrogene zählen zu den kraftvollsten Hormonen im menschlichen Körper und beeinflussen alle Gewebe und Organe, wie das Gehirn, die Leber, Knochen, Haut, den Uterus, die Harnwege, das Gewebe der Brust und die Blutgefäße. Jede Zelle des Körpers verwendet Östrogene. Fehlt es Frauen an Östrogenen (besonders Östradiol), leiden sie unter zahlreichen Beschwerden wie plötzliche Gewichtszunahme, Blähungen, Juckreiz, nächtliches Schwitzen, Hitzewallungen, häufige Blaseninfekte, Depressionen, Erschöpfung, Herzrhythmusstörungen und einige mehr. Da Östrogen zu unseren Sexual-Hormonen zählt, leidet auch die Libido.

Tragischerweise sind wir so schlecht über unsere eigene Biologie aufgeklärt, dass wir keine Zusammenhänge zwischen dieser Art Symptomen und unserem Hormonhaushalt herstellen. Wir betrachten die Symptome und Befindlichkeiten getrennt voneinander und dümpeln rum, bei dem Versuch selbst damit klar zu kommen und sie sogar zu akzeptieren.

Der schleichende Verlust von Östradiol in der Perimenopause und der rapide Abfall in der Menopause, wenn die Eierstöcke kein Östradiol mehr herstellen, führt zu diesen Symptomen.

Welche Reaktionen Frauen in den Wechseljahren zeigen und wie stark sie sich äußern, hängt von ihrem Gesamtzustand und Lifestyle ab, ist also auch dadurch zu beeinflussen.

Wenn die Eierstöcke mit der Menopause ihre Arbeit niederlegen geht die Produktion von Östrogenen in geringerer Konzentration auf die Nebennieren, Leber, Brustzellen und das Fettgewebe über, die sogenannten sekundären Östrogenquellen. Diese Umstellung ist für Gehirn und Körper mit Anstrengung verbunden und diese Umstellung führt zu einer spürbar neuen hormonellen Situation, die alle Wirkungsbereiche im Körper betrifft und sich durch die genannten Wechseljahrssymptome bemerkbar macht.

Aufgaben während des Zyklus

In den fruchtbaren Jahren steigt mit Tag eins des Zyklus der Östradiolspiegel bis zum Eisprung. Die Aufgaben von Östradiol liegen in der Follikel Reifung in den Eierstöcken, Auslösen des Eisprungs sowie Transport der Eizelle und der Vorbereitung der Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft durch die Verdickung der Schleimhaut und Erhöhung der Produktion von Zervixschleim.

Nach dem Eisprung gibt es einen kurzen Abfall, dann steigt es jedoch, gemeinsam mit Progesteron wieder etwas an und bleibt bis zum Ende des Zyklus erhöht, um die Schleimhaut der Gebärmutter für die mögliche Einnistung einer Eizelle weiter zu verdicken. Kommt es nicht zu einer Schwangerschaft sinkt der Östrogenspiegel kurz vor der Menstruation. In der Menopause sieht der Körper keine Notwendigkeit mehr für diesen Prozess zur Reproduktion und stellt die Produktion ein.

Du selbst kannst Östradiol spüren. Östradiol aktiviert die Botenstoffe Serotonin und Dopamin (bekannt als „Glückshormone“). Es gibt Antrieb und Energie, hebt die Stimmung, macht Dich gesellig und belastbar. Du bist motiviert und erledigst viel, ohne Problem. Deine Libido steigt bis zum Eisprung. Evolutionär soll Dich Östradiol schließlich dazu bringen, Dir jemanden zur Befruchtung zu suchen.

Östradiol trägt zur Attraktivität bei, indem es für schöne Haare, gesunde Haut und starke Knochen sorgt und ebenfalls ab der Pubertät die weibliche Körperform prägt.

Östrogendominanz

Ein zu viel an Östrogen führt zur Östrogendominanz. Diese kann aus der Dysbalance durch das sinkende und zuvor Östradiol ausgleichende Progesteron entstehen, oder/und dadurch, dass Östrogene nicht abgebaut und entgiftet werden können. Ein Hauptverursacher einer Östrogendominanz sind endokrine Disruptoren. Schadstoffe aus der Umwelt, wie BPA, besetzten die Östrogenrezeptoren der Zellen und verhindern so die Aufnahme der körpereigenen Östrogene. Der messbare Östradiolwert ist dann zwar hoch, doch kann das Östradiol nicht genutzt werden, weil die Rezeptoren der Zellen besetzt sind. Östrogendominanz führt zu Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit, Zysten, Myomen, Migräne, Akne, Wassereinlagerungen, Depression und Ängstlichkeit, Brustspannen, PMS, Problemen mit der Libido und möglicherweise zu Brust- und Gebärmutterkrebs.

Wenn Östrogen nicht entgiftet werden kann

Und damit sind wir beim Darm. Im Darm befindet sich außer unserem Microbiom auch noch das sogenannte Östrobolom. Das Östrobolom ist für den Abbau und die Entgiftung von Östradiol zuständig und kann nur richtig funktionieren, wenn das gesamte Microbiom gesund ist und in ausreichenden Mengen gute Darmbakterien zur Verfügung stehen. Kann Östradiol nicht abgebaut und entgiftet werden, wird es, umgebaut zu Östron, wieder ins System (über das Blut) zurückgeleitet und sorgt so für Dysbalancen.

Im Reset liegt daher der Fokus zu einem großen Teil auf der richtigen Ernährung zugunsten Deines Darms und einer gesunden Darmflora, wie auch auf der Reinigung und Entgiftung von Leber und Darm zum Erhalt der eigenen entgiftenden Funktionen. Dazu nutzen wir pro- und prebiotische Lebensmittel sowie unterschiedliche Arten des Fastens.

Wenn Östradiol sinkt

Sinkt der Östradiolspiegel, hat das Einfluss auf alle Wirkungsbereiche. Beispielsweise verändert sich der Stoffwechsel, auch die Fettverteilung und damit die Form des weiblichen Körpers. Neue Fettdepots an Bauch und Rücken werden angelegt, die Taille verschwindet, der Rumpf wird breiter. Dieses Bauchfett produziert selbst Hormone (Östron) und viel stärker als andere Fettdepots, führt es zu gesundheitlichen Problemen.

Da der sinkende Östradiolspiegel Einfluss auf das Gehirn nimmt, stehen auch weniger der Botenstoffe Serotonin und Dopamin zur Verfügung, was sich auf Stimmung und Verhalten sowie das Essverhalten auswirkt. Wie kommt es nun zu dem Bauchfett? Die Entstehung des „Stressbauchs“ in den Wechseljahren hat mit den hormonellen Veränderungen zu tun.

Der Stressbauch

Östradiol macht insulin sensitiv. Das bedeutet, dass Glukose aus dem Blut gut in Muskeln und Leber geschleust werden kann. Je mehr Muskelmasse zur Verfügung steht, umso besser.

Mit sinkendem Östradiol sinkt die Sensitivität und steigt, wie auch bei konstant hohem Blutzucker, die Insulinresistenz.

Heißt: Blutzucker und Insulinspiegel bleiben erhöht. Der Körper schüttet als Reaktion darauf, noch mehr Insulin aus, was nicht nur dazu führt, dass Glukose und Insulin vermehrt als problematisches Bauchfett gespeichert werden, sondern ebenfalls zu Insulinresistenz, später Prediabetes und Diabetes Typ 2.

Muskulatur

Ein weiterer Punkt ist, dass bei sinkendem Östradiol in der weiteren Folge Antrieb und Aktivität sinken und zusätzlich Muskulatur nicht mehr so einfach aufgebaut werden kann, da dieses aufbauende Hormon fehlt.

Gepaart mit Bewegungs- und Proteinmangel baut sich nun Jahr für Jahr Muskulatur ab, was dazu führt, dass weniger Muskelmasse und damit auch weniger Insulinrezeptoren zur Verfügung stehen um Glukose in die Muskeln zu schleusen und dort in Energie umzuwandeln. Einfach weniger Fläche. In diesem Fall muss der Körper im Fettgewebe speichern und neue Fettdepots anlegen.

Dysbalance, innere und äußere Faktoren

Dysbalancen können schon in den fruchtbaren Jahren entstehen und verursachen , wie schon erwähnt, PMS, PCOS, Schilddrüsenprobleme, Akne, Zyklusstörungen, Endometriose und Myome.

Eine hormonelle Dysbalance, wie in der Perimenopause, fällt meistens erst einmal zu Gunsten von Östrogenen aus, da es zu einem Überschuss dieser Hormone kommt, wenn zunächst das Progesteron sinkt.

Schädliche Östrogenbelastungen aus Nahrungsmitteln, Kosmetikprodukten, Putzmitteln und anderen Umweltgiften kommen noch hinzu. Werden sie nicht ausgeleitet, sammeln sich diese giftigen Stoffe an. Im Kapitel über Detox, lernst Du sie bestmöglich zu vermeiden und Tools, die zur Schadensbegrenzung beitragen.

Ein zu hoher oder auch niedriger Östrogenspiegel kann zu zahlreichen Problemen während der Perimenopause und Menopause führen.

Ernährung für Östradiol

Gute Blutzucker- und Insulinwerte sind eine wichtige Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Zyklus kann während der Zeit des steigenden und hohen Östradiolspiegels der Blutzucker über Ernährung und geregeltes Fasten, niedrig gehalten und stabilisiert werden. Wie Du das machst ist Teil des Hormon-Reset-Lifestyle Coachings.

Hormonersatz

Ich sag’s wie es ist. Sinkt und verabschiedet sich Dein Östradiol, fehlt es an jeder Ecke. Auch der beste Lifestyle bringt es nicht zurück. Die Eizellen sind aufgebraucht, die Eierstöcke im Ruhestand, dieser Produktionsort fehlt. Die Natur hat das so entschieden. Du hast die Möglichkeit in der Perimenopause schon mit einer Hormon-Supplementierung bzw. einer Hormonersatztherapie zu beginnen.

Hormonersatztherapie sollte immer über bioidentische Hormone stattfinden. Im Fall von Östradiol am besten über die Haut (transdermal). Dies braucht, zusätzlich zu Bluttests, eine enge Begleitung zur Bestimmung des individuellen Bedarfs. Wichtig zu wissen ist, dass auch die Therapie mit bioidentischen Hormonen die Optimierung aller im Reset enthaltenen Lebensbereiche als Basis benötigt. Weiter leben wie bisher und Hormone drauf werfen, wird weiteren Schaden verursachen und empfehle ich auf keinen Fall.

Im Reset geht es nicht um Hormonersatz, sondern um Deinen Lifestyle. Aber informiere Dich darüber und bereite Dich mit diesem Reset darauf vor, ein informiertes Gespräch mit Fachleuten zu führen, wenn entweder Du das in Betracht ziehst, oder deine Ärztin Dich darauf bringt. Hormone werden aufgrund längst widerlegten Studien aus dem Jahr 2002 (WHI), verteufelt. Das muss nicht sein, jedoch musst Du selbstverantwortlich handeln, informierte Entscheidungen treffen können und gezielt Hilfen einfordern.

Progesteron

Progesteron ist ein Gestagen, welches nach dem Eisprung im freigesetzten Gelbkörper sowie in geringen Mengen in den Nebennieren und während der Schwangerschaft in der Plazenta hergestellt wird. Progesteron ist in erster Linie ein weibliches Hormon und kommt bei Männern nur in sehr geringer Konzentration vor.

Du selbst kannst auch die Anwesenheit von Progesteron spüren. Progesteron entspannt Dich, Du bist eher zurückgezogen und genießt mehr Ruhe. Du ordnest, praktisch und mental und bringst Dinge zu Ende.

Progesteron hat einen beruhigenden Effekt, repariert und erhält ein gesundes Gehirn, baut Knochen, hilft bei der Fettverbrennung und hilft Krebs vorzubeugen. Progesteron balanciert Östrogen aus.

Aufgabe im Zyklus

Progesteron hat die Aufgabe die Gebärmutter auf eine eventuelle Schwangerschaft vorzubereiten. Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, lässt die Produktion nach, die Gebärmutterschleimhaut löst sich und die Menstruation setzt ein.

Wenn Progesteron sinkt

Progesteron ist das erste Hormon, das im Verlauf der Perimenopause abbaut.

Die Eierstöcke ermüden allmählig und durch den unregelmäßigen und später ausbleibenden Eisprung (Voraussetzung für die Freisetzung des Gelbkörpers, welcher Progesteron produziert) nimmt die Produktion von Progesteron immer weiter ab. Ist der Progesteronspiegel zu niedrig im Verhältnis zum Östrogenspiegel (Östrogendominanz) kommt es zu zahlreichen Symptomen wie Schlafstörungen, Verwirrtheit, Ängsten, Gewichtszunahme, geschwollenen oder schmerzempfindlichen Brüsten, Juckreiz, Blähungen, Reizbarkeit, Ungeduld, Stimmungsschwankungen, leichte Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Müdigkeit, veränderte Blutungen, Gedächtnisschwierigkeiten und Verlust der Libido.

Dysbalance, innere und äußere Faktoren

Sinkt das Progesteron in der Perimenopause, ist es wichtig, die Balance zum Östradiol zu fördern, denn eine Östrogendominanz geht nicht immer mit einem mengenmäßig zu viel an Östrogen einher, sondern auch mit fehlendem Progesteron und einer dadurch gestörten Balance. Starke, schmerzhafte und klumpige Blutungen, PMS und Migräne können einige Hinweise unter vielen sein.

Innere und äußere Stressfaktoren sabotieren den Progesteronspiegel, da dann Progesteron in das Stresshormon Cortisol umgewandelt wird. Schlechter Schlaf, mangelhafte Nahrung, Alkohol, das falsche Training und Krankheiten (alles Stressoren) tragen ebenfalls ihren Teil dazu bei. Hier brauchst Du gute Kenntnisse und einen Plan, um Dein Leben daran anzupassen.

Die Auswirkung der Stressbelastung

Chronischer Stress und ein dadurch erhöhter Cortisolspiegel vermindern das zur Verfügung stehende Progesteron, da Progesteron eine Vorstufe von Cortisol ist und für dessen Herstellung benutz wird. Der Körper erachtet bei Stress die Fortpflanzung für untergeordnet und zieht die Herstellung von Stresshormonen denen der Fortpflanzung zur Sicherung des Überlebens vor. Eigentlich sehr schlau oder?

Selbstkritik und Dysbalance

Das Verständnis für die Sensibilität und das Fehlen von Progesteron nimmt der gesamten Selbstkritik, die wir möglicherweise in der zweiten Zyklushälfte empfinden den Wind aus den Segeln.

Das Bedürfnis des Rückzugs und der Stressvermeidung zu erkennen und sich danach auszurichten, sich in der Zeit zu pflegen und so zu ernähren, das Progesteron ausreichend produziert werden kann, ist lebensverändernd.

Wir sind nämlich nicht schwach, faul und undiszipliniert in dieser Zeit. Oder sozialgestört, anstrengend und dick. Wir funktionieren einfach hormonell bedingt ganz anders als in der Zeit, in der überwiegend Östradiol uns antreibt. Östrogen passt uns mehr in den Kram, da wir uns dann nicht nur attraktiver fühlen, sondern auch besser „funktionieren“ und alles schaffen. Die Zeit des Rückzugs nehmen wir und unser Umfeld, teilweise als Schwäche oder schlechte Laune war. Beides wollen wir nicht haben und da beginnt der gesamte Kreislauf der Dysbalance. Anstatt uns Ruhe zu gönnen pushen wir durch diese Zeit. Die gleichen Termine, Trainings, Ernährungsweise und Freizeitgestaltungen wie jede Woche.

Das geht nach hinten los. Stress killt Progesteron. Falsche Ernährungsweise und der falsche Sport killen Progesteron.

Ernährung für Progesteron

Progesteron steigt nach dem Eisprung. Gleichzeitig bedeutet dies den Abfall von Östradiol. Das heißt für Leber und Darm: Östrogen Abbauen und Ausscheiden. Der Fokus der Ernährung liegt in dieser Zeit auf der Unterstützung dieser Organe, mit Hilfe bestimmter Nahrungsmittel und einer veränderten Makronährstoffverteilung als in der ersten Zyklushälfte, dazu erfährst Du mehr, wenn es um Ernährung und Fasten im Reset geht.

Kann das Östradiol dadurch, dass die Organe mit anderen Dingen beschäftigt sind, nicht richtig abgebaut und ausgeschieden werden, zirkuliert es in veränderter Form (dem schwächeren Östron) weiter im Körper... Es folgt die Dysbalance usw.

Hormonersatz

Auch hier ist es wieder wichtig zu wissen, dass synthetisches Progesteron (gewonnen aus Stuten-Urin) nicht mit dem körpereigenen Progesteron kompatibel ist und heftige Nebenwirkungen erzeugt.

Ärzte verschreiben es weiter (z.B. die Pille) mit einer täglichen Dosierung, obwohl es nur in der zweiten Zyklushälfte je in Mengen vorhanden war. Das geht am Körper vorbei und hat starke Nebenwirkungen.

Bioidentisches Progesteron ist pflanzlich, gleicht dem natürlichen Progesteron und wird in der Regel in der zweiten Zyklushälfte oral oder vaginal eingenommen.

Testosteron

Im weiblichen Körper spielt das Verhältnis von Testosteron zu Östrogen ebenso wie beim Mann eine wichtige Rolle, nur sind die Mengen umgekehrt. Für Frauen bedeutet das verhältnismäßig viel Östrogen zu weniger Testosteron. Das bedeutet aber in keiner Weise, dass Testosteron für uns nicht wichtig ist. Die Kombination aus beiden Hormonen führt dazu, dass wir uns gut fühlen und gut aussehen. Da Testosteron in den Nebennieren hergestellt wird, ist es nicht vom dahinschwinden unserer Eierstöcke betroffen, von Stress aber schon, da Cortisol der Gegenspieler von Testosteron ist. Bist Du stark durch Stress belastet, wird die Kette der Umwandlung gestört und beeinflusst so die Testosteronproduktion.

Aufgabe im Zyklus

Testosteron spielt im weiblichen Zyklus eine spürbare Rolle kurz vor und während des Eisprungs. Es ist ein aufbauendes und antreibendes Hormon, welches ebenfalls die Libido erhöht.

Du kannst auch dieses Hormon deutlich spüren. In Anwesenheit von Testosteron sind wir sowohl körperlich als auch mental belastbarer bis teilweise konfrontationswillig, daher sollten wir diese Zeit unbedingt sowohl für den Muskelaufbau als auch für Aufgaben, die Durchsetzungsvermögen benötigen, nutzen. Wir sind zu dieser Zeit am geselligsten und offensten.

Dysbalance, innere und äußere Faktoren

Testosteron ist wichtig für unsere Gehirnfunktion, Libido sowie das Lustempfinden, das Herz, Muskelkraft und Knochenstruktur. Ein Mangel an Testosteron führt zu Problemen wie Erschöpfung, Konzentrationsproblemen, Schwäche, Bauchfett, Gewichtszunahme, Abbau der Muskulatur und Knochendichte. Eine Dysbalance zwischen Östradiol und Testosteron, also ein verhältnismäßiges Zuviel an Testosteron, bewirkt Kinn Behaarung, Haarausfall, ölige Haut und Akne, aggressive Stimmung sowie starke Salz- und Zuckergelüste.

Ernährung für Testosteron

Unterschiedliche Nahrungsmittel wirken sich positiv auf den Testosteronspiegel aus. Dazu gehören vor allem proteinreiche, tierische Lebensmittel, die selbstverständlich ihren Platz in Deinem Plan finden werden.

Hormonersatz

Bioidentisches Testosteron kann Entzündungen reduzieren, das Herz schützen, das Brustkrebsrisiko senken, Energie steigern, Knochen stärken, positiv auf die Cholesterinwerte und den Blutzucker wirken, die Muskulatur stärken, Gehirnfunktionen fördern sowie Körperfett abbauen. Solltest Du Symptome mit einem Mangel an Testosteron in Verbindung bringen, lass Dich dazu von Deiner Gynäkologin dazu beraten und unbedingt auch Dein Blut testen, um einen Mangel zu erkennen.

FSH/LH

Den FSH- und LH-Wert möchte ich kurz erwähnen, da Dir der FSH-Spiegel bei einem Hormontest Auskunft darüber gibt, wie es um die Funktion Deiner Eierstöcke bestellt ist. Je höher der Wert, desto geringer die Eierstockfunktion. Ein steigender LH-Wert zeigt einen bevorstehenden Eisprung an. Das Absinken des Östradiols bewirkt, wie Du schon weißt, dass das Gehirn größere Mengen FSH ausschüttet um einen Eisprung zu ermöglichen.

Prognenolon

Prognenolon ist der Grundbaustein aller Steroidhormone.

Es wird mit Hilfe von Cholesterin in den Mitochondrien (den Zellkraftwerken) nahezu aller Körpergewebe gebildet. Wenn die Mitochondrien durch chronischen Stress, Entzündungen und Toxine geschädigt sind, fehlt es an dieser Grundsubstanz.

Prognenolon wird als Neurohormon und „Gedächtnishormon“ bezeichnet, da es wichtige Neurotransmitter Prozesse im Gehirn reguliert und eine große Bedeutung im zentralen Nervensystem hat.

Wenn Prognenolon fehlt

Wesentliche Anzeichen für Mängel sind Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sowie kognitive Einschränkungen.

Wie Du im Schaubild zur Metabolisierung sehen kannst, wird auch Cortisol mit seiner entzündungshemmenden Wirkung aus Pregnenolon hergestellt. Fehlt es, entstehen Gelenkentzündungen und Autoimmunerkrankungen.

Es kommt noch zu weiteren Mangelercheinungen. ALL diese, die durch das Fehlen der Hormone entstehen, die nicht gebildet werden können.

DHEA

Wird zu 70% in der Nebennierenrinde und 30 % in den Eierstöcken gebildet und stellt einen Gegenspieler zu Cortisol dar, indem es die Hirnzellen vor der toxischen Wirkung des Cortisols schützt und die Stressresistenz erhöht.

Generell hat DHEA schützende und Entzündungshemmende Aufgaben. Es beeinflusst Muskelwachstum und Knochenaufbau sowie das Immunsystem, Insulinlevel, Fettabbau, Gedächtnis, Konzentration und ist wirksam gegen Depressionen.

Wenn DHEA sinkt

In zunehmendem Alter, schon ab 25, wird DHEA weniger gebildet. Bei Frauen brechen 30% der DHEA-Produktion während der Perimenopause ein. Ist die Nebennierenrinde geschwächt, z.B. bei Dauerstress, kommt es durch den Abfall von DHEA zu Symptomen. Frauen über 50 klagen dann über extreme Erschöpfung und Überforderung (mangelnde Stressresistenz). Zu weiteren Mangelsymptomen gehören Unsicherheit, Traurigkeit und all die Symptome des Hormonmangels von Testosteron und Östradiol.

Melatonin und Serotonin

In der Zirbeldrüse unseres Gehirns hergestellt ist Melatonin unser Schlafhormon. Gemeinsam mit Cortisol reguliert es Deinen Tag und Nacht Rhythmus, was sehr entscheidend für die Balance des Körpers ist. Es ist ein starkes Antioxidans, entspannt die Muskulatur, reduziert Stress und Ängste.

Da es so entscheidend ist gut zu schlafen, um den Körper in Balance zu bringen, ist Schlaf ein wichtiger Bereich des Hormon-Reset-Lifestyles.

Wenn Melatonin sinkt

Je nach Lifestyle reduziert sich irgendwann in den 40gern die Produktion von Melatonin.

Ernährung und Lifestyle sind hier wie immer wichtig, da es um fehlende Nährstoffe (in diesem Fall die Aminosäure L-Tryptophan) und den Schaden durch Dauerstress (zu viel Cortisol) geht.

L-Tryptophan wird zur Produktion von Serotonin benötigt, der Vorstufe von Melatonin. Dieser Serotonin Mangel allein verursacht schon zahlreiche Probleme wie Kopfschmerzen und Migräne, Ängste, Depressionen und Schlaflosigkeit, aber auch Zwangsverhalten.

Serotonin

Serotonin ist unser Glückshormon, sorgt für Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und reduziert Stress. Es ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter. Gebildet im zentralen Nervensystem, Lungen, Milz und einer gesunden (!) Darmschleimhaut, hat es Einfluss auf die Stimmung, das Schmerzempfinden und den Tag-Nacht-Rhythmus.

Der Körper unterliegt diesem zirkadianen Rhythmus, der im Tagesverlauf zahlreiche hormonelle Prozesse reguliert. Sobald am Abend das Sonnenlicht nachlässt steigt der Melatonin Spiegel und Serotonin sinkt.

Dieses Zusammenspiel ist wichtig, wenn es um das Thema Schlaf und vor allem Tiefschlaf geht, den wir, wie Du im Kapitel Stress verstehen wirst, dringend für unser parasymphatisches Nervensystem und unsere Regeneration brauchen.

Wenn Serotonin sinkt

Hormone beeinflussen unsere Gedanken und auch die Nahrungsauswahl. Kohlenhydrate kurbeln die Serotoninproduktion an. Ein Mangel an Serotonin kann sich daher durch starke Gelüste auf süßes bemerkbar machen und zu morgendlichen Anlaufschwierigkeiten führen. Ein guter Serotoninspiegel, kann über die richtigen Kohlenhydrate auf einem guten Level gehalten werden.

Ein Serotonin Mangel verursacht zahlreiche Probleme wie Kopfschmerzen und Migräne, Ängste, Depressionen und Schlaflosigkeit, aber auch Zwangsverhalten.

Stress und Schlafstörungen

Mit zunehmendem Alter stellen wir immer weniger Melatonin her. Als Gegenspieler zu Cortisol im Tag und Nacht Rhythmus ist Melatonin jedoch entscheidend, um Cortisol auszugleichen. Wenn Nachts schon nur wenig Melatonin zur Verfügung steht und um 2 Uhr der erneute Anstieg des Cortisols beginnt, kann das das für die Wechseljahre typische Aufwachen zwischen 2 und 3 Uhr Nachts sein. In stressbelasteteten Lebensphasen, in denen dann das Gedankenkarussell anspringt, kann sich das zu handfesten Schlafstörungen entwickeln. Hier wäre eine intensive Auseinandersetzung mit den auslösenden Gedanken, eine gute Schlafhygiene und Stressmanagement wichtig. Auf der Recherche Ebene wäre auch gut zu verstehen, wo das Melatonin hin ist, und was dazu beitragen kann, es zu regulieren, da in diesem Zusammenhang die Wechseljahre und die nachlassende Serotoninproduktion im Gehirn eine wesentliche Rolle spielen.

Human Growth Hormon (HGH)

HGH, Human Growth Hormon, wird in der Hypophyse gebildet und mehrfach täglich ausgeschüttet. Es ist unser Wachstumshormon, regt Zellteilung und -wachstum an und hat so eine gewebeaufbauende und regenerationsfördernde Wirkung.

Das HGH sorgt bei Kindern tatsächlich über Nacht dafür, dass diese wachsen, da das Hormon ermeht während des Tiefschlafs ausgeschüttet wird. Für Kinder und Jugendliche ist ausreichender Schlaf deshalb besonders wichtig. Aber das Wachstumshormon ist auch noch für Erwachsene von Bedeutung.

Bei erwachsenen Personen ist HGH ein maßgeblicher Faktor für die Erholungsprozesse, die während des Schlafs im Körper ablaufen. HGH sorgt für den Ersatz abgestorbener Zellen und für eine schnellere Wundheilung. Zusätzlich wirkt es anregend auf die Kommunikation zwischen den Nervenzellen und aktivierend auf das Immunsystem.

Gemeinsam mit Cortisol und Adrenalin, sorgt HGH dafür, am Morgen den Blutzucker zu erhöhen. Diese Hormone triggern die Freisetzung von Glukose aus der Leber und kontrollieren gleichzeitig die Ausschüttung von Insulin um den Anstieg des Blutzuckers zu ermöglichen. Kurz vor dem Aufwachen (um ca. 4.00 Uhr) ist die Konzentration dieser Hormone am höchsten. Der Blutzucker fällt über Nacht und diese Hormone stellen auf diesem Weg die Energie für den Start in den Tag bereit.

Die Bildung von HGH lässt mit dem Alter nach und somit auch die aufbauenden und regenerativen Vorteile, die wir davon haben. Weniger HGH führt zu mehr Körperfett, weniger Muskelmasse und weniger Knochendichte.

Extrem-Bodybuilder nutzen große Mengen dieses Hormons, um überdimensional viel Muskelmasse aufzubauen. Dieser Missbrauch führt zu Herzanfällen und fördert die Entwicklung von Krebszellen, da natürlich nicht nur Muskelzellen von diesem Hormon zum Wachstum angeregt werden.

Unser natürliches Level an HGH ist jedoch für unsere körperliche Entwicklung und Gesundheit sehr wichtig.

HGH beeinflusst all unsere Körpergewebe, Herz- und Lungenfunktionen, ist an der Regulierung unsers Fett/Muskelmasse Verhältnisses beteiligt, stärkt Knochen, das Immunsystem und unsere kognitiven Funktionen.

Wenn HGH sinkt

Ab ca. 30 sinkt der HGH Spiegel und ist in der Regel mit 45 schon am Tiefpunkt. Das ist selbstverständlich wieder einmal abhängig vom Lifestyle. Fehlt es an HGH, lassen wir in all seinen Wirkungsbereichen nach... Wir altern...bauen ab.

Ernährung, Fasten, Training und guter Schlaf können positiv auf HGH wirken.

Hormone im Lebensverlauf

Jetzt, wo Du die nötigen Grundkenntnisse hast, gehen wir zum Wesentlichen über:

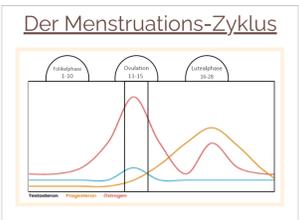
dem Zyklus, den hormonellen Veränderungen im Lebensverlauf und den Wechseljahren.

Der weibliche Zyklus

Das erste, was Du über den monatlichen Menstruationszyklus wissen solltest ist, dass er einzigartig ist. Frauen haben unterschiedlich lange Zyklen, der Durchschnitt liegt hier bei 28 Tagen. Einige Frauen haben kürzere, während die Zyklen anderer Frauen bis zu 30 Tage dauern können. Die zweite Sache, die du über deinen Menstruationszyklus wissen solltest ist, dass die Hormone während des gesamten Zyklus steigen und fallen. Sie bleiben nicht den ganzen Monat über auf einem konstanten Level. Das zu wissen, ist wichtig, weil Du Dich in diesen unterschiedlichen Phasen aufgrund der hormonellen Veränderungen, körperlich und emotional, unterschiedlich fühlst.

Die Auswirkungen Deiner Hormone auf Deine Stimmung, Schlaf, Motivation, Energie, Appetit und Fähigkeit zu Fasten zu kennen, wird Dein Leben verändern. Im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching wirst Du diese Hormone durch die praktischen Erfahrungen, die Du mit den kommenden Plänen sammelst, gut kennenlernen.

Wenn Du derzeit keinen Zyklus hast, solltest Du diesen Teil trotzdem nicht außer Acht lassen, damit Du den Einfluss dieser Hormone auf Dein Leben kennlernst. Auch wenn Dein Zyklus unregelmäßig ist oder Du altersbedingt keinen Zyklus mehr hast, ist es sinnvoll zu wissen, wie Du gezielt Hormone verstärken kannst um den Zyklus zu regulieren, Deine Ressourcen kennenzulernen und so herauszufinden, was Dir gut tut. In der Darstellung siehst Du wie sich die Hormone in einem gesunden Zyklus während der fruchtbaren Jahre verhalten. Im Reset orientieren wir uns an diesem Verlauf um sie so gut es geht in Gleichgewicht zu bringen.



Dein Menstruationszyklus

Tag 1–10, die Follikelphase

Mit dem Einsetzen Deiner Menstruation beginnt Dein neuer Zyklus. Die Länge der Blutung variiert von Frau zu Frau und beträgt durchschnittlich 5 Tage.

Zu Beginn deines Menstruationszyklus, sind Deine wichtigsten Sexualhormone – Östradiol, Testosteron und Progesteron – auf dem niedrigsten Niveau. Innerhalb weniger Tage nach Beginn des Zyklus beginnt der Hypothalamus, der Teil Deines Gehirns, der für die Koordination der Hormonproduktion verantwortlich ist, die Hormone (FSH) auszuschütten, die Deine Eierstöcke benötigen, um eine Eizelle freizusetzen. Das führt dazu, dass sich Östradiol langsam in Dir aufbaut, bis es irgendwann in der Mitte des Zyklus (um den 13. Tag) seinen Höhepunkt erreicht.

Wenn sich Dein Östradiol aufbaut, wirst Du feststellen, dass körperlich und geistig mehrere Dinge passieren:

- Östradiol trägt zur Produktion von Kollagen bei, das Deine Haut jung und geschmeidig hält. Dieser Kollagenschub macht auch die Knochen stärker und die Bänder elastischer, was Dich weniger verletzungsanfällig macht. Wenn das Östradiol in den Wechseljahren sinkt, wird die Haut faltig und wir sind anfälliger für Verletzungen
- Östradiol sorgt auch für gute Laune, gibt Klarheit im Denken, verbessert die Kommunikationsfähigkeiten und macht Dich optimistischer. Wie? Östradiol ist ein Vorläufer von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin – den Neurotransmittern, die Dich ruhig, glücklich und zufrieden halten
- Östradiol beruhigt auch die Angstzentren Deines Gehirns
- In dieser Phase bist Du in der Lage, stressige Ereignisse mit mehr Leichtigkeit zu bewältigen

Tag 11–15, die Ovulationsphase

In dieser Zeit findet Dein Eisprung statt. Obwohl alle drei Sexualhormone zu diesem Zeitpunkt erhöht sind, sind es Östradiol und Testosteron, die Dich während dieser Tage am meisten beeinflussen.

- Die körperlichen und geistigen Vorteile von Östradiol bauen sich weiter auf, während die Zugabe von Testosteron dazu führen kann, dass Du Dich kraftvoll und stark fühlst
- Mit dem Anstieg des Östradiolspiegels (geistige Klarheit und gute Stimmung) und des Testosterons (Motivation, Antrieb und Energie) ist dies ein guter Zeitpunkt, um Aufgaben an zu gehen oder ein paar weitere Dinge zur täglichen To-Do-Liste hinzuzufügen
- Es ist ein guter Zeitraum für schwierige Gespräche oder Aufgaben, die Durchsetzungskraft benötigen
- Testosteron hilft Dir beim Muskelaufbau, Nutze das in dieser Zeit für Dein Krafttraining

Tag 16–18 und 19-Blutung, Lutealphase

Dies ist die Zeit, in der alle Deine Hormone plötzlich absinken. Du wirst Dich ähnlich fühlen wie in der ersten Woche Deines Zyklus, jedoch: Anstatt dass sich Dein Körper darauf vorbereitet, Östrogen zu produzieren, geht es jetzt um Progesteron. Es kann sein, dass Du Dich während des Eisprungs aufgeladen fühlst, aber wenn Du in diese Phase eintrittst, kannst du einen Rückgang der Energie und der geistigen Klarheit erleben.

Tag 20 bis zur Blutung

Jetzt produziert Dein Körper (vorausgesetzt Du bist nicht total gestresst) Progesteron, das Hormon, das Dich ruhiger werden lässt. Während dieser Zeit fühlst du Dich oft weniger aggressiv, weniger reizbar und möchtest eher auf der Couch sitzen und chillen, als rauszugehen und Kontakte zu knüpfen. Fehlt Dir hier das Progesteron, passiert das Gegenteil: Du bist aggressiv, reizbar und anstatt des ruhigen Rückzugs fühlst Du Dich depressiv.

Die Aufgabe von Progesteron ist es, die Gebärmutterschleimhaut auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle nach dem Eisprung vorzubereiten. Je nachdem, wann Du Deinen Eisprung hast, erreicht Dein Progesteronspiegel in der Regel sechs bis acht Tage nach dem Eisprung seinen Höhepunkt. Das bedeutet, dass wenn eine Eizelle am 11. bis 14. Tag Ihres Zyklus freigesetzt wird, Dein Progesteronspiegel um den 19./20. Tag herum am höchsten ist. Danach fällt er rapide ab und damit auch die beruhigende Wirkung.Tag 21 oder 22 ist bei den meisten Frauen mit einem strapazierten Hormonhaushalt ein sehr schwieriger Tag. Ob beim Essverhalten oder auf die Stimmung bezogen. Beobachte das einmal bei Dir selbst und kümmere Dich gut um Dich.

Im Hormon-Reset-Lifestyle, ist diese letzte Phase sehr wichtig, da Progesteron stark von Cortisol beeinflusst wird.

Östrogen mag es, wenn das Insulin niedrig ist. Progesteron hingegen, wenn das Cortisol niedrig ist. Wenn Dein Cortisol in dieser Phase Deines monatlichen Zyklus zu stark ansteigt, kannst Du nicht genügend Progesteron produzieren. Das führt unter anderem zu PMS Symptomen. Zur Erinnerung steht das auf jedem Deiner kommenden Pläne.

PMS

PMS ist eine Nebenwirkung des Progesteron Mangels und fasst zahlreiche psychische und körperliche Symptome zusammen, die sich in den letzten Tagen vor der Menstruation zeigen und kurz nach Einsetzen der Blutung enden. Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen und Brustspannen sind hier die häufigsten Anzeichen. Frauen leiden immer früher daran, ausgelöst durch schlechte Ernährung, Chemikalien in der Nahrung und den Körperpflege-/Beautyprodukten.

Durch diese „Genuss-“ und Umweltgifte sowie Stress, treten PMS Symptome teilweise schon im Teenageralter auf. Und nicht nur, dass ohne Anpassung der Lebensweise damit Jahre voller symptomreicher Zyklen vorprogrammiert sind, ist ein niedriger Progesteronspiegel schon in jungen Jahren ein Anzeichen für eine problematische Entwicklung der körperlichen sowie mentalen Gesundheit.

PMS ist nicht „normal“. Auch nicht wenn fast jede Frau daran gewöhnt ist. Es ist eine Mangelerscheinung, die behoben werden kann.

Es gibt viele Situationen in unserem Leben, die den Cortisolspiegel erhöhen und das Progesteron abstürzen lassen. Natürlich gibt es die unvermeidlichen Traumata, die im Laufe unseres Lebens auftreten, und da die größeren Stressoren dazu neigen, unerwartet aufzutreten, können wir nur den Kurs korrigieren und unseren Cortisolspiegel senken, während wir uns durch diese Momente bewegen. Aber dann gibt es noch andere leichte Stressoren, die regelmäßiger auftreten, auf die wir uns vorbereiten und sicherstellen können, dass sie keinen Progesteronabfall verursachen. Dazu gehören gute Stressfaktoren wie Bewegung und Fasten. Beides verursacht einen leichten, vorübergehenden Anstieg des Cortisolspiegels, der den Körper letztendlich dabei unterstützt, sich anzupassen und stärker aufzubauen, zum falschen Zeitpunkt im Zyklus angewendet jedoch auch dazu führen kann, dass der Progesteronspiegel sinkt.

In der Woche vor der Menstruation solltest Du weder zu lange fasten noch zu hart trainieren, da selbst kleine und ansonsten gesunde Cortisol Spitzen Dein Progesteron in den Keller treiben können. Dies ist besonders wichtig für Frauen in der Perimenopause, die zwar noch einen Zyklus haben, aber auch einen altersentsprechend sinkenden Progesteronspiegel.

Ein weiterer Aspekt ist der Einfluss, den Glukose und Insulin auf Progesteron haben. Östrogen und Progesteron, obwohl beides Sexualhormone, erfordern wirklich unterschiedliche Verhaltensweisen von uns. Östrogen wird nicht so stark von Cortisol beeinflusst, leidet aber wirklich, wenn Blutzucker und Insulin hoch sind.

Progesteron leidet, wenn Cortisol hoch ist und benötigt mehr Glukose im Blutkreislauf, um sich vollständig aufzubauen. Wenn Du in dieser Zeit fastest oder Kohlenhydrate zu sehr einschränkst, fehlt dem Progesteron sämtliche Unterstützung.

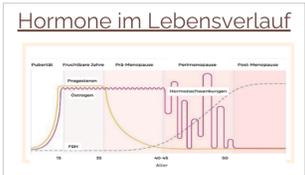
Die Wechseljahre und wie wir mit ihnen arbeiten können

Zeitpunkt und Dauer der Wechseljahre sind individuell und umfassen mehrere Jahre.

Die hormonelle Situation verändert sich im Lebensverlauf fortlaufend und kann in vier Phasen eingeteilt werden:

Prämenopause, Perimenopause, Menopause und Postmenopause

Die einzelnen Phasen können durch unterschiedliche Beschwerden geprägt sein und dann liegt immer ein Hormonmangel und eine Dysbalance zugrunde.



- **Prämenopause:** ca. ab 35, regelmäßige Menstruation, Beschwerden durch hormonelle Dysbalancen zwischen Östradiol und Progesteron, Östradiol und Testosteron sowie nachlassendes DHEA
- **Perimenopause:** ca. ab 40, Menstruation fällt aus, erste typische Wechseljahresbeschwerden durch unregelmäßigen Östradiol Mangel, Progesteron Mangel und nachlassendes DHEA
- **Menopause:** ca. 50-55, Der eine Tag, 12 Monate nach der letzten Menstruation
- **Postmenopause:** nach der Menopause bis ans Lebensende

Als Prämenopause werden die späten, fruchtbaren Jahre vor den Wechseljahren bezeichnet. Zum Ende dieser Phase, mit ca. 40, lässt allmählich sowohl die Funktion der Eierstöcke, als auch die Qualität der Eizellen nach. Die Ovulation bleibt schließlich aus. Dadurch entsteht kein progesteronbildender Gelbkörper und damit auch kein Progesteron mehr. Diese nicht gesprungenen Eizellen werden auf dem Ultraschall häufig als Zysten unterschiedlicher Größe erkannt, welche wieder verschwinden. Hat Deine Ärztin Dir das schonmal erklärt? Mir zumindest nicht.

Frauen nehmen Veränderungen in der Prämenopause selten wahr, da der Zyklus noch rhythmisch stattfindet. Vermutlich durch die Stressbelastung, der Frauen heutzutage ausgesetzt sind, hat sich die Zeitspanne dieser Lebensphase inzwischen auf bis zu 15 Jahre ausgedehnt, da das Progesteron zur Produktion von Cortisol benutzt wird. Viele Frauen leiden in den letzten 10 bis 15 Jahren ihrer fruchtbaren Phase an Progesteron Mangel, teilweise schon ab 35. Bei mir war es so und niemand konnte mir meine Symptome erklären. Ich musste alles selbst herausfinden.

Das Östrogen bleibt in dieser Phase weiterhin konstant. Es kommt zu Veränderungen im Zyklus und ersten Beschwerden durch eine Östrogendominanz.

Typische Symptome in dieser Phase sind Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Angstsyndrome, die Verlängerung bzw. Verschlechterung des prämenstruellen Syndroms (PMS), starke und lange Blutungen sowie die Bildung von Zysten, Myomen und Endometriose.

Ich denke, dass wäre ein guter Zeitpunkt für Gynäkologen mit ein paar Informationen raus zu rücken. Ich kenne zahlreiche Frauen, die mit schmerzhaften Zysten und Myomen in dieser Lebensphase zu kämpfen haben und hatten und bin selbst dreimal deswegen im Krankenhaus gelandet. Eine kleine Info über Progesteron Mangel und Lebensweise hätte da mal ganz gut getan... Aber sie wissen es nicht und haben daher keinerlei Lösungsvorschläge. Ach doch... natürlich bieten sie Dir an Deinen Uterus zu entfernen, damit Du Ruhe hast.

Die nächste Phase, ab ca. 40, ist die der Perimenopause. Die Eierstöcke stellen ihre Funktion weiter ein, die Eizellenreserve ist erschöpft. Progesteron sinkt weiter und die Bildung von Östradiol lässt nach. Aufgrund des Progesteron Mangels in der zweiten Zyklushälfte kommt es zu unregelmäßigen, und seltener werdenden Menstruationen und häufig zu Schlafstörungen. Beschwerden wie Herzrhythmusstörungen, depressive Verstimmungen oder auch erste Hitzewallungen treten auf.

Die Perimenopause umfasst die Zeitspanne bis 12 Monate nach der letzten Menstruation. In diesen Jahren schwankt die Hormonproduktion stark bis sie fast vollständig eingestellt wird. Je stärker der Östradiolabfall, desto stärker die Beschwerden.

Als Menopause wird ein einziger Tag, ein Jahr nach der letzten Regelblutung bezeichnet. Anschließend beginnt die letzte Phase der Wechseljahre, die Postmenopause. In diesem Zeitraum erreichen die Hormonspiegel im Blut ihren Tiefpunkt und die Beschwerden können noch einmal stärker werden bzw. sich verändern, bevor sie nachlassen. Dieses Nachlassen hat mit einer Anpassung zu tun. Der Körper gewöhnt sich an den niedrigen Hormonspiegel. Nach 10 bis 15 Jahren Postmenopause tritt planmäßig der Verlust des restlichen Östrogens und Testosterons ein.

Die Symptome der Postmenopause sind gekennzeichnet durch einen chronischen Mangel an Östradiol, DHEA, Testosteron und der dadurch stattfindenden Rückbildung von Körpergewebe. Das hormonelle Gerüst zum Erhalt der Gewebe fehlt. Es kann zu Osteoporose, Muskelrückbildung, Haarausfall und Arthrosen in den Gelenken kommen.

Insgesamt dauern die Wechseljahre also etwa zwischen 10 und 20 Jahren, wobei jedoch gerade der Anfang häufig unbemerkt abläuft und Beschwerden, wenn überhaupt, erst zum Ende hin auftreten.

Was bedeuten diese hormonellen Veränderungen genau für uns?

Die erwähnten Hormone: Östradiol, DHEA und Testosteron, sind Androgene, die Hormone für Aufbau, Kraft, Ausdauer und Stressresistenz. Folglich sind Beschwerden durch körperliche und mentale Erschöpfungssyndrome gekennzeichnet wenn dort ein Mangel besteht.

Die Arbeit mit Deinem Zyklus wird Dir dabei helfen zu erkennen, in welcher Lebensphase Du Dich gerade befindest. Du erkennst, welches Hormon in Deinem Zyklus aktiv ist oder fehlt und kannst mit den Tools des Reset-Plans durch Ruhe oder Bewegung, über die richtige Ernährung, Fasten und Regulierung Deiner emotionalen Bedürfnisse auf die Anforderungen Deiner Hormone reagieren. Das Ziel ist dabei starke Schwankungen auszugleichen und auch nach der Menopause mit den niedrigen Hormonbeständen klar zu kommen. Meiner Meinung nach, ist das aber kein Muss. Wir sollten aufhören eine Hormonersatztherapie zu verteufeln und uns evtl. untragbare Symptome und den rasanten, körperlichen Abbau zuzumuten. Auch hier ist einfach mal wieder Information, Recherche und Vorbereitung für einen Austausch mit Medizinern notwendig, damit Du weißt, was Du fragen kannst und verstehst was Dir gesagt wird.

Dein Lifestyle muss trotzdem in Ordnung gebracht werden... Daran kommst Du nicht vorbei.