

HORMONE -

Vom Mädchen zur Frau

Leben bringt Leben hervor. - Energie schafft Energie.
Indem man sich verschenkt, wird man reich. (Sarah Bernhardt)

Text und Bild: Romana Kreppel

Stellen Sie sich ein ausbalanciertes Mobile vor, das schon beim kleinsten Windhauch in Bewegung gebracht wird. - Unser Hormonsystem verhält sich wie ein Mobile. Jeder Teil hat Einfluss auf das gesamte System.

Die winzigen Botenstoffe werden von verschiedensten Gehirnbereichen reguliert:

Der **Hypothalamus**, ein kleiner Bereich im Zwischenhirn, verbindet dieses mit dem Hormonsystem. Über ein Pfortadersystem hat er Kontakt zur **Hirnanhangdrüse (Hypophyse)** und reguliert deren Hormonausschüttung.

Das Endokrine System (= Hormonsystem) steuert die Körperfunktionen, die sich vom Wachstum über die Fortpflanzung bis hin zum täglichen Verdauungsvorgang erstrecken. Zu den endokrinen Drüsen gehören: die Hypophyse, die Zirbeldrüse, die Schilddrüse, die Nebenschilddrüse, die Nebennieren, die Langerhanssche Inseln und die Geschlechtsdrüsen (Eierstöcke und Hoden). Das Hormonsystem übt seine Funktion durch über 30 verschiedene Hormone aus. Die Hormone sind chemische Botensubstanzen und werden über den Blutkreislauf (endokrin) zu ihren Zielorganen geleitet oder entfalten ihre Wirkung direkt auf Nachbarzellen (parakrin).

Belastungen im Umfeld, emotionale Einflüsse sowie körperliche Störungen können sehr leicht ein Ungleichgewicht im sensiblen "Mobile" der Hormone bewirken.

Während man jahrzehntelang davon ausging, dass Frauen nur mit einer bestimmten Anzahl Eizellen geboren würden, und dass sie nach deren Verbrauch unfruchtbar sein würden, wiesen amerikanische Forscher Anfang 2012 nach, dass sich Eizellen produzierende Stammzellen in weiblichen Eierstöcken befinden.

(Quelle: Marieke Degen: *Das Ende eines Dogmas - US-Forscher finden Stammzellen im Eierstock. Deutschlandfunk, Forschung aktuell, 29. Februar 2012*)

Bis zur Pubertät ruhen die Eizellen, wie in einem Winterschlaf. Sie warten darauf, in Aktion treten zu können. In bestimmten Rhythmen werden 20 bis 25 Eizellen "aufgeweckt" und eine davon reift heran, um den Sprung zu wagen - den Eisprung. In etwa wird sich dieser Sprung 400 mal wiederholen. Die Regie über die Rhythmen führen Hypothalamus und Hypophyse im Gehirn. Man könnte fast sagen, das Gehirn ist unser „oberstes Sexualorgan“. Dort wird das Follikel-stimulierende Hormon FSH gebildet, das für die

Reifung der Eizellen verantwortlich ist. Die Eibläschen oder Follikel produzieren die **Östrogene**, die besten Freundinnen einer Frau. Mit deren Hilfe entwickelt sich das Mädchen zur Frau. In Zusammenarbeit mit dem **Progesteron** wird das zyklische Spiel von Fruchtbarkeit und Menstruation bestimmt. Progesteron könnte auch als DAS Mutterhormon bezeichnet werden. Nicht nur deshalb, weil es nach der Befruchtung einer Eizelle für das heranwachsende Baby eine ganz wichtige Rolle spielt. Der Fötus schwimmt quasi in Progesteron. Aus dem Progesteron werden viele weitere Hormone gebildet.

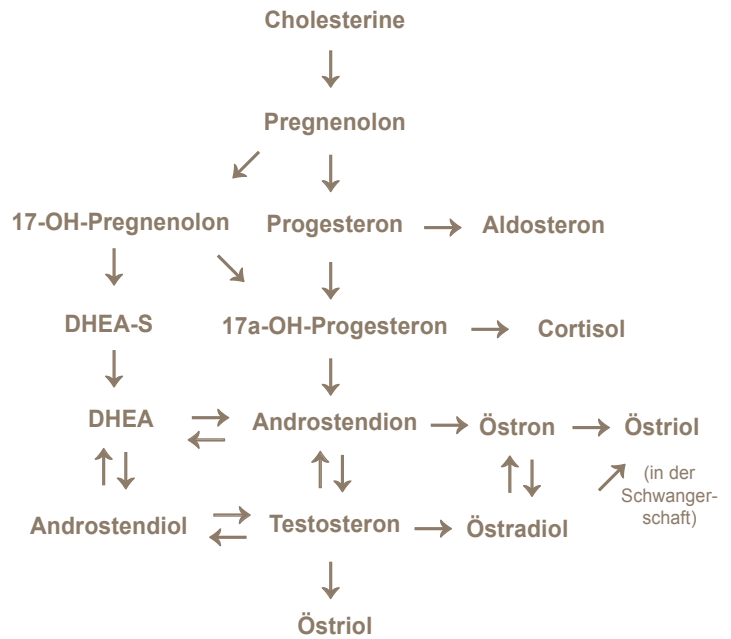
Wussten Sie, dass das körpereigene **Cholesterin** als Grundbaustein für die Hormonbildung benötigt wird? Aus der Grundsubstanz Cholesterin wird **Pregnenolon**, das Vorläuferhormon für Progesteron, gebildet. Je nach Geschlecht, Zyklus und Lebensphase spielen die Hormonverhältnisse zueinander eine große Rolle. So z. B. **Östradiol-Progesteron** oder **Östradiol-Testosteron**. In der nebenstehenden Grafik sehen Sie den Überblick der weiteren Hormonsynthese. Daher mein Tipp: Bevor Sie Cholesterinsenker schlucken, sollten Sie sicherheitshalber mit Hilfe eines **Hormon-Speicheltest** kontrollieren lassen, welche Hormone möglicherweise ungenügend vorhanden sind. Ein Cholesterinüberschuss könnte das Zeichen eines Mangels an Hormonbildung sein. Oft liegt die Ursache in einem Leber-Energiemangel. Denn die Leber reguliert über Enzyme die Hormonsynthese. Bei einem Mangel an freien Hormonen steigen die Cholesterine. Besonders häufig kann dieses Ungleichgewicht bei Menschen beobachtet werden, die sich vegan bzw. vegetarisch ernähren sowie gleichzeitig einen Vitamin-B-Mangel aufweisen.

Seit einiger Zeit verwenden wir in der ärztlichen Praxis den Hormon-Speichel-Test als Hilfsmittel, um einen genauen Stand der Hormone zu bestimmen. Im Speichel sind die frei zu Verfügung stehen Hormone sichtbar. Im Bluttest sind Hormone an Blutfette gebunden und darum die genauen Werte nicht bestimmbar.

Es ist noch nicht allzu lange bekannt, dass viele „Frauenbeschwerden“, wie PMS (Prämenstruelles Syndrom) und Wechseljahrsbeschwerden mit einem Progesteronmangel in Verbindung gebracht werden können. Dazu veröffentlichte **Dr. Katharina Dalton**, eine aus London stammende bekannte Gynäkologin, 1953 einen Artikel über ihre Recherchen.

Mit der Erfindung der Antibabypille öffnete die Pharmaindustrie in den 60er Jahren einen gigantischen Markt. Schwangerschaftsverhütung mit Hilfe von künstlichen Hormonen wurde modern. Eine Studie in den Jahren 2003/2004, bei der mehr als 1 Mill. Frauen teilnahmen, erschütterte die Welt: Ziel der Studie war die Gegenüberstellung von Nutzen und Risiken einer Hormonersatztherapie. Man fand heraus, dass die möglichen Nebenwirkungen der Pille starke Ausmaße annehmen konnten, so dass die zuständige Ethik-Kommission die Studie abbrach. Mit der Begründung: Die möglichen Nebenwirkungen der Pille waren den teilnehmenden Frauen nicht mehr länger zumutbar.

Der Vorreiter der **natürlichen Hormontherapie** war der amerikanische Arzt **Dr. John R. Lee**. Seine Erkenntnisse über naturidenten Hormone, vor allem die Wichtigkeit des Progesterons, half vielen Frauen beschwerdefrei zu werden. Seine Veröffentlichungen über Östradiolüberschuss (Östradiol ist ein Hormon aus der Östrogengruppe), über Krebs erzeugende Xenohormone und den Zusammenhang zu Osteoporose gelten in der Fachwelt als Basis für weitere Forschungen. Und trotzdem sind seine Erkenntnisse unter vielen Ärzten noch immer unbekannt oder zu wenig bewusst. Auch Männer brauchen Progesteron! Ein Mangel davon kann auch bei Männern fatale Folgen haben. Progesteron unterdrückt die Entstehung von Krebszellen in der



Grafik: Romana Kreppel

Brust und bei Männern in der Prostata! Mittlerweile können mehr als 150 mögliche Symptome bei Frauen UND Männern auf ein Hormonungleichgewicht zurück zu führen sein. Hier nur ein ganz kleiner Ausschnitt davon:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Haarausfall oder starke Behaarung
- Herzrasen, Herzstechen, Herzrhythmusstörungen
- Übergewicht, Heißhunger nach Süßem oder Salzigem
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Depressionen, „Brett vorm Kopf“, Vergesslichkeit
- Schlaflosigkeit
- Erschöpfung, Müdigkeit, Wutausbrüche
- Myome, Zysten, schmerzende Brüste
- Ausbleiben der Menstruation, Regelschmerzen
- Wechselbeschwerden....

Bei Frauen ist der Hormonhaushalt etwas komplizierter zu sehen, als bei Männern. Frauen sind bestimmten zyklischen Schwankungen unterworfen. Bei Frauen werden die verschiedenen Botenstoffe in jeweils unterschiedlichen Rhythmen ausgeschüttet. Umweltbedingungen, Ernährung, elektromagnetische Strahlungen und vor allem die ganz persönliche emotionale Lage haben großen Einfluss auf unsere Hormone und das Wohlbefinden. Bei Frauen mit prämenstruellen Problemen konnte oft eine Nebennierenunterfunktion beobachtet werden. Je größer die Stressbelastung, desto weniger Sexualhormone werden gebildet. Wer ständig in einem Kampf- oder Fluchtmodus lebt, verliert bald die Lust. Die Libido fällt ins Unermessliche. Lustlosigkeit, Müdigkeit bis hin zum „Burn-out“ können Ursachen von einem Hormonungleichgewicht sein.

In der Kinesiologie gibt es die Möglichkeit, den Körper durch verschiedenste Balancen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das Balancieren der Nebennieren- und Schilddrüsenenergie sehe ich als Priorität in der kinesiologischen Arbeit zum Thema "Hormone". Das Lösen des emotionalen Stresses mit Hilfe der beim Österreichischen Berufsverband anerkannten Methoden **"Three in One Concepts"**, **PK (Psychokinesiologie)** und **MFT (Mentalfeldtechnik)**, sind einige der bewährten Anwendungsbereiche. Zusätzlich unterrichtete ich Frauen in Übungen, die ich aus dem Yoga, aus speziellen Atemtechniken und aus kinesiologischen Methoden entwickelt habe.

Zu Beginn einer effektiven Behandlung sollte immer eine Leber- und Darm-Reinigung durchgeführt werden. Denn wie schon gesagt, ist die Lebersynthese für ein gutes Hormongleichgewicht ausschlaggebend. Verschiedene naturheilkundliche Methoden, Kräuter und Öle unterstützen die körpereigene Regulation. Für mich ist auch die Aufklärung über die individuelle Ernährung wichtig. Dabei sollte berücksichtigt werden, welche Nahrungsmittel gemieden werden sollen.

XENO-Hormone sind synthetisch veränderte Hormone oder deren Derivate. Solche chemischen Fremdstoffe sind nur schwer vom Körper abbaubar und "besetzen" die Hormonrezeptoren, so dass körpereigene Moleküle verdrängt werden.

Zu erwähnen sind hier an erster Stelle alle Östrogen- und Gestagen-Derivate: Pille, Hormonring, Hormonpflaster, Hormonspirale. Mehr dazu: www.risiko-pille.de

Xeno-Hormone sind u.a. versteckt in Lösungsmitteln, Kunststoffen (Weichmacher), Zahnklebematerialien, Deos, Seifen, Haarfärbemitteln, Desinfektionsmitteln. Aber auch in Fleisch aus Masttierhaltungen, in Fisch aus Zuchtfarmen und in Pestiziden, Pflanzenschutzmitteln, Pilzen und Schimmelpilzsprays. Kein Wunder also, dass unsere Hormone manchmal verrückt spielen!

Achten Sie darauf, nur Produkte zu verwenden, in die keine künstlichen Hormone eingebaut sind. Die meisten herkömmlichen Falten- bzw. Antiaging-Produkte gehören da leider dazu. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter: www.bund.net

Zum Abschluss möchte ich nun noch darauf hinweisen, dass eine Behandlung auch mit natürlichen Hormonen und Nahrungsmitteln großer Sorgfalt unterliegt. Zu viel Soja kann für jemanden, der zu viel Östradiol im Körper hat, eine Verschlechterung des Befindens bewirken und dick machen. Gluten können Auswirkung auf die

Schilddrüse haben und zu Hashimoto-Erkrankung führen. Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten haben Einfluss auf die Nebennieren und somit auf das ganze sensible System der Hormonsteuerung, den Kampf-Flucht Mechanismus.

Es geht immer um das Zusammenwirken von vielen Komponenten. Eine "Schiefelage" im Hormonsystem kann einen Domino-Effekt nach sich ziehen.

Ausgelöst durch Umweltgifte, einen krank machenden Lebensstil, durch Überforderung, Ärger und Bitterkeit. Vor allem Beziehungsnot können Stressauslöser sein. Darum ist es ratsam, Beziehungsprobleme in Ordnung zu bringen. Vergeben Sie! Versöhnen Sie sich mit den Menschen, mit denen Sie in „Schiefelage“ sind. Vergeben Sie sich selbst. Dann kann die „Schiefelage“ der Hormone ausgeglichen werden und das Leben in Balance gelebt werden.

Der Mensch hat in sich Himmel und Erde.

(Hildegard von Bingen)

Literatur:

Elisabeth Buchner: Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen...

Dr. M. Platt: Die Hormon Revolution VAK

John R. Lee: Natürliches Progesteron



Romana Kreppel

Kinesiologie, Physioenergetik, Ernährungcoaching, Mentaltraining

In der Praxis von Dr. Christa Mader: Helenenstraße 40, 2500 Baden und in der Praxis in 1130 Wien

Mobil: 0699 15 12 32 08
Mail: office@romanakreppel.at
www.romanakreppel.at

MEDITATIONSKISSEN UND MATTEN

Unsere **MEDITATIONSKISSEN ZAFU** sind mit Dinkelspelzen gefüllt und passen sich dem Körper optimal an. Alle Überzüge sind aus 100% Baumwolle und bei 40° C waschbar, während die Dinkelspelzen im Innenpolster gut aufgehoben bleiben. In acht Farben erhältlich.



MASSAGE- UND FELDENKRAISMATTEN

sind mit Wollfilz oder Baumwolle gefüllt, abgesteppt zum falten oder im Ganzen rollbar. Farbige Überzüge erhältlich.



Wollwerkstatt
www.wollwerkstatt.at

VEGA NOVA

LEBEN IN BEWEGUNG

www.veganova.at 2x in Wien. Graz. Linz. Steyr. Salzburg. Klagenfurt. Innsbruck.



Für ein besseres Leben

Die Kraft der Natur: MycoVital Pilzpulverkapseln

Pilzpulver vom ganzen Pilz aus zertifiziertem BIO-Anbau in Deutschland. Schonend getrocknet, pulverisiert und in Zellulosekapseln abgefüllt.



■ MycoVital Gesundheits GmbH
Talweg 4
D-63694 Limeshain
Tel. 0049/6047/9876 - 0
Fax 0049/6047/9876 - 29

■ info@MycoVital.de
www.MycoVital.de



- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| ABM | Hericium | Shiitake |
| Auricularia | Maitake | Mischungen |
| Coprinus | Pleurotus | OPC |
| Cordyceps | Polyporus | Nopal-Saft |
| Coriolus | Reishi | u.v.m. |