Hinweise zu Hormonen (s. auch Geschlechtsorgane):

Schlaganfallrisiko bei Frauen durch Hormontherapie:
Um fast ein Drittel erhöht sich bei Frauen das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, wenn sie in den Wechseljahren weibliche Hormone einnehmen. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler nach der Auswertung von 31 Studien, in denen mehr als 44.000 Frauen untersucht wurden. Bei diesen Frauen verläuft auch der Schlaganfall häufiger tödlich. Zudem sind sie doppelt so gefährdet, an einer tiefen Venenthrombose oder anderen Blutgerinnungsstörungen zu erkranken. Ihr Lungenkrebsrisiko erhöht sich um 70 Prozent. Es konnten keine Unterschiede zwischen ausschließlicher Östrogentherapie und kombinierten Östrogen-Gestagen-Behandlungen ausgemacht werden. Entwarnung könne allerdings gegeben werden, wenn die Hormone weniger als fünf Jahre eingenommen wurden. Und auch die Dosierung spielt offensichtlich eine Rolle, wenn es um die Risiken geht.[1]

Achtung: Brustkrebsrisiko durch Hormontherapie:
Das Brustkrebsrisiko erhöhte sich in der Gruppe der Frauen, die Hormone einnahmen, im Vergleich zu der Gruppe, die stattdessen ein Placebo bekam, um 25 Prozent. Allerneueste Untersuchungen haben ergeben, dass die Hormonkombination (Östrogen-Gestagen) auch in Bezug auf das Alzheimer-Risiko problematisch ist. Unter der Einnahme hatte sich das Auftreten der Alzheimerschen Erkrankung sogar verdoppelt.[2]

Freie Radikale unschädlich machen:
Freie Radikale stürzen sich auch gern auf Proteine (Eiweiße), und diese sind u.a. als Hormone in unserem Körper aktiv und regeln zahlreiche Stoffwechselprozesse.[3]

Vitamin C:
Auch die Produktion der Schilddrüsenhormone, die u.a. einen Einfluss auf die Psyche haben, kann ohne Vitamin C nicht ablaufen.[4]

Vitamin E:
Vitamin E ist ein wichtiges "Antiaging"- Molekül. Es wird hauptsächlich im Fettgewebe, den Nebennieren, im Gehirn, in der Leber, in den Blutplättchen und in den Muskeln abgelagert und hält als Antioxidans sozusagen schützend die Hand über diese Organe.[5]

Vitamin-E-Mangel:
Wer Schilddrüsenhormone einnimmt, stolpert leicht in einen Mangel hinein.[6]

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und ***Phytoöstrogene.*** Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[7]

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die

[1] Bio, 2009/2, 66
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 31f.
[3] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 51
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 79
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 89
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 99
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134

Flucht. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und ***Phytoöstrogene.*** Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[8]

Phytoöstrogene:

Von besonderem Interessse sind die im Öl enthaltenen ***Phytoöstrogene, die gerade Frauen mit den typischen Wechseljahresbeschwerden (z.B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche) helfen können.*** Während dieser Zeit unterliegt die Frau einer nachlassenden Östrogenproduktion, die verantwortlich ist für diese Beeinträchtigungen. ***Phytoöstrogene können hier Abhilfe schaffen. Sie wirken regulierend auf den Hormonhaushalt, unterstützen die Gesunderhaltung der Knochen und Gefäße und wirken der Faltenbildung entgegen.*** Die im Granatapfel-Saatöl (delima) enthaltenen Phytoöstrogene nehmen – von ihrer besonderen Struktur her – eine Sonderstellung ein. Wie wissenschaftliche Untersuchungen (mit Tieren) gezeigt haben, ***besitzt das Öl eine zellschützende Wirkung und bremst die Ausbildung bestimmter, hormonabhängiger Krebsarten wie Brust- oder Prostatakrebs.*** Es wurde an der Universität von Wisconsin (USA) an Mäusen gezeigt, dass der Granatapfel nicht nur der Vermehrung der Prostatakrebszellen entgegenwirkt, sondern auch der ***Tumormarker zurückging.***[9]

Zink:

Zink ist für die Bildung, Speicherung und Freisetzung des Insulins in bzw. aus der Bauchspeicheldrüse unerläßlich. Daher ist dieser Mikronährstoff für Diabetiker besonders wichtig und sollte jedem Zuckerkranken verordnet werden.[10]

Achtung: Im Winter befindet sich unser Hormonsystem im Stress:

Im Winter arbeitet unser Hormonsystem anders als im Sommer. Für den Organismus ist in der kalten Jahreszeit v.a. die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur wichtig. Besonders das sympathische Nervensystem, das ist das „anregende" Nervensystem, welches sich bei Stress einschaltet, wird bei Kälteaktiv. Um den Stoffwechsel anzuregen und dadurch mehr Wärme zu produzieren, schütten die Nebennieren im Winter, aber auch unter der kalten Dusche vermehrt die Stress-, Kampf- und Fluchthormone Cortisol, Adrenalin und Norepinephrin aus. Diese Hormone stellen dem Körper zusätzliche Energiereserven bereit. Auch die Schilddrüse produziert bei Kälte vermehrt Schilddrüsenhormone, um den Ofen des Körpers anzuheizen und die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Durch die Stress- und Schilddrüsenhormone steigt der Grundumsatz, es werden mehr Kalorien verbrannt. Ein Spaziergang in der Kälte verbraucht pro Stunde etwa 50 Kalorien mehr, als im Sommer. Das „Anheizen" kostet unserem Körper zusätzliche Lebensenergie.[11]

Übergewicht vermeiden:

Die Ansammlung der Fettpölsterchen, die oft auf einen vermehrten Fett- und Zuckerkonsum beruhen, hat v.a. für Frauen weitreichende Konsequenzen. Das weibliche Geschlecht kann nämlich auch mit männlichen Geschlechtshormonen protzen. Diese werden im Fettgewebe in die weiblichen Hormone (Estrogene) umgewandelt. Damit avancieren die Fettansammlungen - nach den Eierstöcken – zu den zweitwichtigsten Hormonfabriken. Das kann problematisch werden, da zu viele Estrogene krebsfördernd wirken. Wer zu dick ist, hat in der Regel auch einen erhöhten Estrogenspiegel.
Dicke Frauen in den Wechseljahren sind besonders gefährdet. Während die Eierstöcke die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone in dieser Zeit einstellen, werden dort (und in der Nebennierenrinde) aber weiterhin die männlichen Hormone gebildet. Damit können nun die Fettpölsterchen – durch entsprechende „Umwandlungsmaßnahmen" weiterhin Estrogene ausschütten, wodurch sich die Gefahr für Gebärmutter- und Brustkrebs erhöht.[12]

---

[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134
[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 135
[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 164
[11] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 163
[12] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 265

Alkohol meiden:
Alkohol erhöht möglicherweise die Estrogenausschüttung im Körper der Frau und kann auf diese Weise den Brustkrebs begünstigen. Die Auswertung von großen internationalen Studien mit mehr als 300.000 Teilnehmerinnen zeigte, dass Frauen, die sich täglich mehrere „Drinks" (bis zu fünf) genehmigen, ein um etwa 40 Prozent höheres Brustkrebsrisiko haben als die Abstinenzlerinnen.[13]

Phytoestrogene in Hülsenfrüchten (z.B. Sojabohnen, Linsen):
Die in den sojahaltigen Lebensmitteln enthaltenen Isoflavone gehören zu den Phytoestrogenen – das sind natürlich vorkommende bioaktive Pflanzenstoffe, die beispielsweise in Hülsenfrüchten (z.B. Sojabohnen, Linsen) anzutreffen sind. Da diese ähnlich gebaut sind wie die körpereigenen Estrogene, werden sie von den „Andockstellen" für diese Hormone im Körper akzeptiert und können ort eine sanfte, regulierende Funktion ausüben – denn die Wirkung dieser Phytoestrogene ist bei weitem nicht so stark wie die der körpereigenen Estrogene und sie sind gut verträglich. Soja-Isoflavone sind die sanfte Alternative zur umstrittenen Hormonersatztherapie.[14]

Leber-Funktionen:
Die Leber hat Hunderte von verschiedenen Funktionen und ist mit jedem Teil unseres Körpers verbunden. Den ganzen Tag produziert, verarbeitet und liefert sie große Mengen an Nährstoffen. Diese Nährstoffe ernähren die 60-100 Trillionen Einwohner (die Zellen) unseres Körpers. Jede Zelle ist wiederum selbst wie eine mikroskopisch kleine und doch unglaublich komplizierte Stadt, in der Milliarden von chemischen Reaktionen pro Sekunde stattfinden. Um die extrem unterschiedlichen Aktivitäten aller Zellen des Körpers ohne Unterbrechung aufrechtzuerhalten, muss die Leber sie mit einem steten Fluss an Nährstoffen und Hormonen versorgen. Mit ihrem komplizierten Labyrinth an Venen, Kanälen und spezialisierten Zellen muss die Leber frei von jeder Behinderung sein, um eine reibungslose Produktion und eine problemlose Verteilung der Nährstoffe und Hormone im ganzen Körper zu gewährleisten.
Die Leber ist das Hauptorgan, das für die Verarbeitung, Umwandlung, Verteilung und Aufrechterhaltung der „Treibstoffversorgung" des Körpers verantwortlich ist. Einige dieser Abläufe betreffen das Aufspalten komplexer chemischer Stoffe; andere die Synthese, v.a. von Eiweißmolekülen. Die Leber fungiert als Reinigungsstation, indem sie Hormone, Alkohol und Medikamente neutralisiert. Es ist ihre Aufgabe, diese biologisch aktiven Substanzen so zu verändern, dass sie ihre mögliche schädliche Wirkung verlieren – ein Prozess, der als Detoxcifikation (Entgiftung) bekannt ist. Spezialisierte Zellen in den Blutgefäßen der Leber (Kupfer-Zellen) binden schädliche Elemente und infektiöse Organismen, die vom Darm in die Leber gelangen. Die Leber scheidet die Abfallstoffe dieser Vorgänge über ihre Gallengänge aus.
Um sicher zu gehen, dass all dies effizient durchgeführt wird, erhält und filtert die Leber 1,5 Liter Blut pro Minute und produziert täglich 1,1-1,6 Liter Galle. Verstopfende Gallensteine können die Fähigkeit der Leber, diese körperfremden oder vom Körper selbst generierten schädlichen Substanzen zu entgiften, stark einschränken. ***Sie verhindern auch, dass die Leber die richtige Menge an Nährstoffen zur richtigen Zeit an die Organe des Körpers liefern kann***. Dies kann zu Störungen des empfindlichen Gleichgewichts des Körpers, auch Homöostase genannt, führen, wie auch zu Fehlfunktionen der Körpersysteme und –organe. ***Ein perfektes Beispiel für solch ein gestörtes Gleichgewicht ist die erhöhte Konzentration der endokrinen Hormone Östrogen und Aldosteron im Blut.*** Diese Hormone, welche von Frauen und Männern produziert werden, sind für das richtige Maß an Salz- und Wasserspeicherung verantwortlich. Werden sie nicht entgiftet, weil die Gallengänge verstopft sind, ***kann die übermäßige Konzentration im Blut Schwellungen und Wasseransammlungen verursachen***. Erhöhte Östrogenwerte werden als Hauptursache von Brustkrebs bei Frauen betrachtet. Bei Männern können hohe Konzentrationen dieses Hormons ein übermäßiges Wachstum des Brustgewebes verursachen.[15]

Blutqualität / Leber:
Der Zustand des Nervensystems, d.h. des Gehirns, des Rückenmarks, der Spinal- und Hirnnerven und der automatischen Funktionen, hängt von der Qualität des Blutes ab. Blut setzt sich aus Plasma, einer klaren, gelblichen Flüssigkeit und Zellen zusammen. Die Bestandteile des Plasmas sind Wasser, Plasmaproteine,

[13] Döll. Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 263
[14] Döll. Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 208f.
[15] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber-& Gallenblasenreinigung, 2010, S. 8f.

Mineralsalze, ***Hormone***, Vitamine, Nährstoffe, Schlacken, Antikörper und Gase. Es gibt drei Arten von Blutzellen: weiße und rote Blutkörperchen (Leukozyten und Erythrozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten). Veränderungen im Blut schlagen sich im Nervensystem nieder.
Alle drei Blutarten werden im Rückenmark gebildet, welches seine Nährstoffe vom Verdauungssystem erhält. Da Gallensteine in der Leber die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung behindern, erhält das Rückenmark zu wenig Nährstoffe und das Plasma wird mit Schlacken belastet. Dadurch werden die Zusammensetzung der Blutkörperchen und ***der Hormonhaushalt*** gestört und ***dies führt zu ungewöhnlichen Reaktionen des Nervensystems.*** Die meisten Störungen des Nervensystems finden ihren Ursprung in einer ***mangelhaften Zusammensetzung des Blutes, verursacht durch eine schlecht funktionierende Leber.***
Jede der vielen Funktionen der Leber hat einen direkten Einfluss auf das Nervensystem und vor allem auf das Gehirn.

- Leberzellen wandeln Glycogen (komplexer Zucker) in Glukose um. Glukose ist zusammen mit Sauerstoff und Wasser, einer der Hauptnährstoffe des Nervensystems, wobei Glukose die Energie liefert. Im Gehirn, das nur in Fünfzigstel des Körpergewichts ausmacht, befindet ich ein Fünftel des gesamten Blutmenge des Körpers. Das Gehirn verbraucht erhebliche Mengen an Glukose. ***Gallensteine in der Leber behindern die Glukoseversorgung des Gehirns und des restlichen Nervensystems***, was ***die Leistung der Organe, der Sinne und des Geistes beeinträchtigt***. Die Anzeichen einer beginnenden Störung sind Heißhungerattacken, v.a. auf Süßes oder Kohlenhydrathaltiges und häufige Stimmungsschwankungen oder emotionaler Stress.
- Aus den vorhandenen Aminosäuren synthetisiert die Leber Plasmaproteine und die meisten Blutgerinnungsfaktoren. Diese Funktion wird durch Gallensteine immer stärker beeinträchtigt. Wenn die Produktion von Gerinnungsfaktoren sich verlangsamt, sinkt die Zahl der Blutplättchen und es kann zu spontanen Kapillarblutungen oder Bluterkrankheiten kommen. Entsteht die Blutung im Gehirn, kann dies zu Gehirnschäden, ***Lähmung*** oder zum Tod führen. Die Stärk der Blutung wird durch Bluthochdruck und starken Alkoholkonsum noch erhöht. Die Zahl der Blutplättchen sinkt auch, wenn Gallensteine die Blutversorgung der Leberzellen hemmen und die Leber dadurch nicht mehr in der Lage ist, genügend neue Zellen zu produzieren, um alte oder geschädigte Zellen zu ersetzen.
- Vitamin K ist ebenfalls unentbehrlich bei der Synthese von Gerinnungsfaktoren. Dieses fettlösliche Vitamin wird in der Leber gespeichert und mit Hilfe von Gallensalzen im Darm resorbiert. Wenn der Gallenfluss durch Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase behindert wird, entsteht ein ***Mangel an Vitamin K*** und die Fettverdauung ist beeinträchtigt.
- Wie vorangehend erläutert, führen Gallensteine in der Leber zu Herz-Kreislauf-Problemen. Wenn das Blut sich verändert und zähflüssig wird, verhärten sich die Blutgefäße und werden geschädigt. Bildet sich in einer geschädigten Arterie ein Blutgerinnsel, kann ich ein Stückchen davon (Embolus) lösen, in ein kleinere, entfernte Arterie wandern und diese verschließen. Die Folgen sind ***Ischämie***, Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Jede Störung des Herzkreislaufs hat einen ***Einfluss auf das Gehirn und den Rest des Nervensystems***. Fehlfunktionen der Leber ***beeinflussen v.a,. die Astrozyten, welche das Hauptgewebe des zentralen Nervensystems bilden. Sind diese betroffen, folgen Apathie, Desorientiertheit, Delirium, Muskelstarre und Koma.*** Durch den Darm resorbierte stickstoffhaltige Schlacken, ***die normalerweise durch die Leber entgiftet werden, gelangen über die Blutbahn ins Gehirn.*** Erreicht dort eine Schlacke wie z.B. Ammoniak überhöhte Konzentrationen, verändern sich die Blutgefäße im Gehirn und die Blut-Hirn-Schranke wird durchlässig. Dadurch ***gelangen verschiedenste Gifte ins Gehirn und verursachen weitere Schäden. Wenn die Neuronen im Gehirn nicht genügend Nährstoffe erhalten, verkümmern sie.*** Die Folgen sind Demenz oder die Alzheimer-Krankheit. Sind die Neuronen, die das Gehirnhormon Dopamin produzieren, unterernährt, folgt das Parkinson-Syndrom. Multiple Sklerose (MS) bricht aus, wenn die Myelin (eine fetthaltige Ummantelung der meisten Nervenfasern) produzierenden Zellen unterernährt sind. Die ***Myelinschicht schwindet und die Nervenfasern werden geschädigt.***
- Die Leber kontrolliert die Verdauung, die Resorption und den Stoffwechsel der Fettstoffe im Körper. Gallensteine behindern den Fettstoffwechsel und beeinflussen die Cholesterinwerte im Blut. Cholesterin ist ein wesentlicher Baustein all unserer Körperzellen und wird in jedem Stoffwechselverlauf gebraucht. Unser Gehirn besteht aus mehr als 10 % Cholesterin (i.d. Trockenmasse). ***Cholesterin ist wichtig für die Gehirnentwicklung und die Gehirnfunktion. Es***

schützt Nerven vor Schäden oder Verletzungen. Ein Ungleichgewicht der Flutfette kann das Nervensystem zutiefst beeinträchtigen und fast jede Krankheit im Körper hervorrufen. Gallensteine aus der Leber und der Gallenblase zu entfernen, erhöht die Nährstoffversorgung aller Zellen, ***verjüngt das Nervensystem*** und verbessert alle Körperfunktionen.[16]

Achtung: Cadmium:

Forscher von der Georgetown-Universität in Washington berichten, dass z.B. das Schwermetall Cadmium bei Ratten körperliche Veränderungen ***wie das Sexualhormon Östrogen verursacht***. Sie fanden in den Tieren nach Cadmium-Einwirkung vergrößerte Gebärmuttern, verstärktes Wachstum von Brustdrüsen und genetische Reaktionen wie auf Östrogene. Auch setzte bei weiblichem Nachwuchs die Pubertät früher ein. Übertragungen auf den Menschen konnte dies ein erhöhtes Brustkrebsrisiko bedeuten. In dieser Studie wurden bislang als harmlos geltende Konzentrationen des Schwermetalls eingesetzt, die unter der von der Weltgesundheitsorganisation vorgegeben Grenzwerte lagen.[17]

Cimicifuga / Traubensilberkerze bei Wechseljahrbeschwerden:

Eine neue Studie der Karls Universität in Prag hat es bestätigt. Cimicifuga hilft gegen Beschwerden in den Wechseljahren. Dies ohne unerwünschte Folgen für die Gebärmutter der Patientin. Es kam zu keinen Wucherungen in der Gebärmutterschleimhaut, auch andere Hautveränderungen konnten nicht beobachtet werden. Blutdruck-, Leber- und Hormonwerte blieben bei den Studienteilnehmern gleich. Auch der Hormonspiegel wurde durch die Einnahme des Extraktes nicht beeinflusst. Die Beschwerden gingen in dieser Studie um die Hälfte zurück. Hitzewallungen blieben bei über drei viertel der Studienteilnehmer aus. Außerdem scheint die Einnahme des Cimicifuga Extraktes die Knochenfestigkeit positiv beeinflussen. Abschließend lässt sich somit sagen das ein Einnahme des Cimicifuga Extraktes durchaus eine positive Wirkung in Bezug auf Wechseljahrbeschwerden besitzt.[18]

Vitamin-C-Mangel beheben:

Vitamin-C-Mangel ist ein Ascorbinsäuremangel, ***Vitamin C ist wichtig für die endokrinen Drüsen, Nebennieren und die Hypophyse.*** Vitamin C muss täglich zugeführt werden, denn der Körper kann davon nur wenig speichern.

Niacin:

Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.

In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die Wirkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch ***unerwünschte Nebenwirkungen.*** Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.

Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einschließlich ***solchen, die „keine Hitzewallungen" oder „verzögerten Wirkungseintritt" versprechen.*** Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind ***u. Umständen lebertoxisch***. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.[19]

---

[16] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung, S. 55-58
[17] Runow: Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 1996, S. 34f.
[18] www.medi-info.de
[19] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.

Oxytoxin verstärkt Placebo-Effekt:
Die Wirkung von Placebo-Arzneien lässt sich durch das Hormon Oxytoxin unterstützen. Das haben Wissenschaftler der Uni Duisburg-Essen und der Uni Hamburg-Eppendorf in einer Studie erstmals experimentell nachweisen können. Sie führten einen Schmerztest an 80 Männern durch. Die schmerzstillende Wirkung des Placebos war bei Oxytoxin-Gabe wesentlich größer als ohne. Oxytoxin ist ein Auslöser von Wehen bei einer Geburt. Es fördert aber auch die Bindung zwischen Paaren, erzeugt Mitgefühl und Vertrauen in Menschen.[20]

Borverbindungen:
Bekannt ist, dass Borverbindungen Hydroylgruppen liefern. Diese werden für die Bildung von Steroidhormonen benötigt, beispielsweise für Östrogen und Testosteron. Bor könnte diese Hormone auch vor dem Abbau im Stoffwechsel schützen. Borverbindungen können auch in der Nahrung eingesetzt werden bei radioaktiver Verstrahlung des Körpers. Bor befindet sich im grünen Blattgemüse, Löwenzahn, Mohn, Hülsenfrüchten, Soja, Nüssen, Mandeln, Datteln, Rosinen und im Obst.[21]

Zucker, zu fettes Essen, Alkohol und Rauchen meiden:
Feinde der Hormone sind Zucker, zu fettes Essen, zu viel Alkohol und Rauchen. Sie ruinieren damit langfristig ihren Hormonhaushalt.[22]

Mineralstoffe:
Achten Sie auf ausreichend Mineralstoffe in der Nahrung. Die Enzyme, die Hormone synthetisieren, arbeiten dann besser. Beugen Sie insbesondere einem Magnesiummangel vor. Viele Hormone wirken über Reaktionsketten, die Magnesium benötigen. [23]

Vitamin C:
Nehmen Sie ausreichend Vitamin C zu sich. Viele Hormone benötigen zu ihrer Bildung Vitamin C.[24]

Regelmäßigkeit:
Regelmäßigkeit gilt besonders für den Zeitpunkt der Mahlzeiten und die Schlafenszeit. Ein ausgewogener Hormonhaushalt ist immer da Ergebnis einer ausgewogenen Lebensführung.[25]

Sonnenlicht:
Beachten Sie, dass die Hormonproduktion sehr gut auf äußere Reize anspricht. So wirkt sich regelmäßiges Sonnenlicht günstig auf das gesamte hormonelle Geschehen im Körper aus. Ehen Sie v.a. im Frühling hinaus an die frische Luft, und nehmen Sie das Erwachen der Natur bewusst wahr; damit erwachen auch Ihre Hormone aus dem Wintertief.[26]

Lust und Liebe:
Für Ihre Sealhormone können Sie nichts besseres tun, als sich häufig der Lust und Liebe hinzugeben.[27]

Ganzkörpermassage mit pflanzlichen Ölen:
Ayurveda-Ärzte empfehlen eine morgendliche Ganzkörpermassage mit pflanzlichen Ölen. In der Haut werden geringe Mengen an Wachstums- und Geschlechtshormonen produziert. Eine Ölmassage regt nun die körpereigene Produktion dieser Hormone an.[28]

---

[20] Focus 44/2003
[21] Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben in: Waerland, Dez. 2011. S. 26
[22] Hofmann, Inge: Schlank ab 40, S. 54
[23] Hofmann, Inge: Schlank ab 40, 54
[24] Hofmann, Inge: Schlank ab 40, 54
[25] Hofmann, Inge: Schlank ab 40, 54
[26] Hofmann, Inge: Schlank ab 40, 54
[27] Hofmann, Inge: Schlank ab 40, 54
[28] Hofmann, Inge: Schlank ab 40, 54

Entsäuern:
Wer sich ungesund ernährt, übersäuert seinen Körper. Es bilden sich Schlackenstoffe (saure Ablagerungen). Der Körper speichert Unmengen Wasser, um die sauren Stoffe zu neutralisieren. Wer nun den Körper entgiftet, nimmt schnell ab. Allerdings ist das zum Großteil Wasser.[29]

Stress meiden:
Stress ist einer der stärksten Dickmacher, die wir kennen. Stress greift in den Hormonhaushalt und den Stoffwechsel ein – steuert in Richtung dick.[30]

Elektromagnetische Strahlung wirkt auf Hormone nachhaltig ein
Dr. Graham bemerkt dazu, dass die kontinuierliche Stärke eines Feldes weniger ins Gewicht fällt als Unterbrechungen oder Stromstöße, wie etwa die sogenannten "Einschaltströme". Bei diesen Stößen wird innerhalb kürzester Zeit viel Energie freigesetzt. Sie treten auf, wenn Lampen oder andere elektrische Geräte eingeschaltet werden, Motoren oder Kompressoren (beispielsweise in Kühlschränken oder Klimaanlagen) anspringen oder wenn Dimmer betätigt werden. Einschaltströme lassen sich schwer vermeiden, denn sie können an ganz anderen Stellen ausgelöst werden – im Nachbarhaus oder sogar in der Oberleitung am Ende der Strasse. Dr. Graham glaubt auch, dass elektromagnetische Strahlung die Arbeit der endokrinen Drüsen viel nachhaltiger stört als viele Umweltgifte, die Hormone imitieren, da Magnetfelder offenbar ihre Wirkung auslösen, indem sie auf und durch Hormone einwirken und nicht anstelle von ihnen.[31]

Steroidhormone und Milch:
Wissenschaftler der Universität Melbourne untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von tierlichen Produkten und den Blutkonzentrationen von Hormonen. Die Frauen mit dem höchsten Verzehr von Milchprodukten hatten ca. 15 % höhere Estradiolkonzentrationen. Die Studie zeigt, dass ein höherer Verzehr von Fleisch sowie von Milchprodukten die Konzentration der Steroidhormone erhöht. Steroidhormone sind z. B. eng mit dem Risiko für Brustkrebs und Prostatakrebs assoziiert.[32]

Kardamon:
Ein wertvolles, teures Verjüngungsgewürz. Es regt die Produktion von Hormonen im Körper auch bei älteren Menschen an.[33]

Wertvolles aus Fernost:
Sojaprodukte und Algen versorgen den Körper mit pflanzlichen Hormonen, die den natürlichen Hormonhaushalt ausgleichen.[34]

Auswirkungen auf das endokrine System:
Seit jeher wird Ashwagandha beim prämenstruellen Syndrom, bei Beschwerden in den Wechseljahren, verminderter Fruchtbarkeit und nachlassender Libido eingesetzt. Als Adaptogen hat Ashwagandha über die Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse regulierenden Einfluss auf die Bildung von Hormonen, auch Sexualhormonen. Ashwagandha hat sowohl bei Männern als auch bei Frauen eine Libido-steigernde Wirkung. Die Forschung zeigt, dass dieses Kraut die Spermaqualität signifikant verbessern kann und dadurch die Fruchtbarkeit von Männern erhöht.[35]

Unterstützung der Schilddrüsenfunktion:
In der ayurvedischen Heilkunde wird Ashwagandha bei Hypothyreose eingesetzt, meist in Kombination mit anderen ayurvedischen Heilpflanzen wie Bacopa monnieri (Brahmi), Commiphora mukul (Guggul), Scutellaria und Lepidium meyeni (Maca). Ashwagandha hilft möglicherweise gegen subklinische

---

[29] Grillparzer, Marion: Glyx-Diät, 18
[30] Hofmann, Inge: Schlank ab 40, 54
[31] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/elektrosmog-ia.html
[32] http://www.provegan.info/de/infothek/detailseite-infothek/kleine-zusammenfassung-der-gesundheitlichen-schaedigungen-durch-milchprodukte-aktualisierte-fassung/
[33] Fischer, Ada: Cell-Programming, 1999, S. 152
[34] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/wegweiser-f%C3%BCr-sch%C3%B6ne-haut-3003#sthash.cDL8cfvX.dpbs
[35] https://www.orthoknowledge.eu/forschung/ashwagandha-konigliches-kraut-aus-indien/

Hypothyreose und damit zusammenhängende Beschwerden wie Müdigkeit, geistige Trägheit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Niedergeschlagenheit und Gewichtszunahme.[36]

[36] https://www.orthoknowledge.eu/forschung/ashwagandha-konigliches-kraut-aus-indien/