



HORMON  
BALANCE

POWER-UP. ACADEMY



SR Balance ©  
by

*Stefanie Rueb*

## Modul 1

# Alles, was du über Hormone wissen solltest

## 1 Unser Hormonsystem

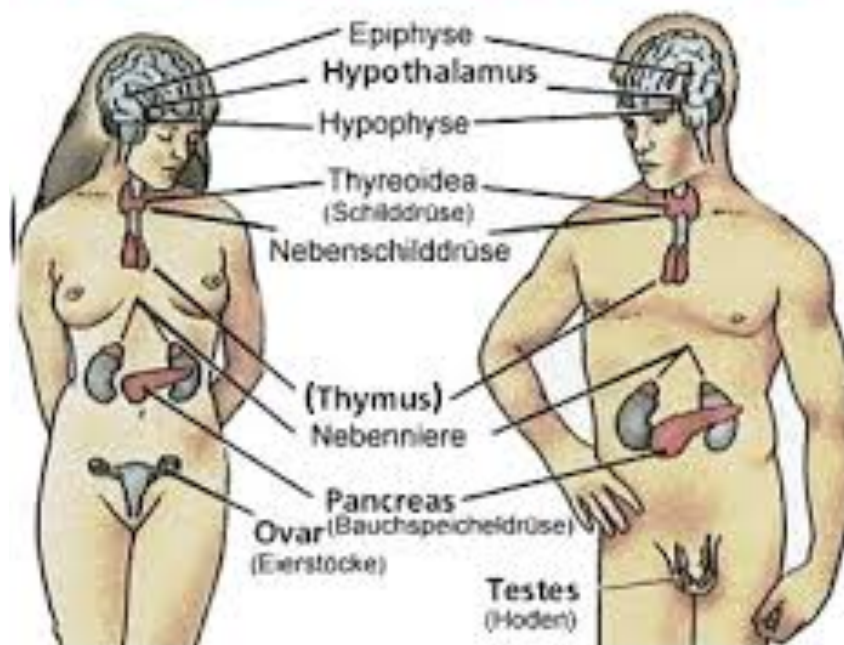
Unser Hormonsystem ist ein sehr diffiziles und feinfühliges System. Zum vergleichen, stell dir ein Mobile vor. Wenn ein Teilchen davon zu leicht oder zu schwer wird, gerät das ganze System ins kippen. Ein Impuls triggert den anderen. Deshalb haben wir meist mit mehreren Störungen bei der Hormon Balance zu tun.



Das Wort Hormon kommt aus dem Griechischen und bedeutet „antreiben“. Hormone sind Botenstoffe, die verschiedene Prozesse im Körper regulieren und antreiben. Ziel des Hormons ist der Rezeptor. Das Hormon ist der Schlüssel und der Rezeptor das Schloss. Für jedes Hormon gibt es unterschiedliche Rezeptoren, also Schlüssellocher. Passt der Schlüssel ins Schlüsselloch, kommen alle Informationen in der Zelle an und der Körper kann seine Aufgaben optimal vollbringen. Hormone werden über Blut und Lymphe im ganzen Körper verteilt. Wobei sie nur an ihren jeweiligen Zielzellen wirken.

Die Hormone bekommen den Auftrag von weiter oben, den Ministern. Vom Gehirn aus (der Regierung) bekommen die Minister die Aufträge Hormone auszuschütten oder zu bremsen. Ein vielschichtiges Feedbacksystem hilft dabei das Gesamte zu steuern und zu regulieren. Der Hypothalamus (Frau Merkel) ist die Schaltzentrale. Mit ihr verbunden ist die Hirnanhangdrüse, die Hypophyse. Von dort werden die Aufträge, zum Beispiel TSH, FSH oder LH zu produzieren, vergeben. TSH und co. sind die Stimulierungshormone mit einer Botschaft an die verschiedenen Drüsen und Organe. (Zum Beispiel Schilddrüsenhormone vermehrt zu produzieren oder die Produktion zu verlangsamen.)

## Hormondrüsen des Körpers



## Welches Hormon wird wo produziert?

|                                      |                                  |  |
|--------------------------------------|----------------------------------|--|
| Adrenalin<br>Noradrenalin            | Nebennierenmark                  | Stoffwechsel,<br>Kreislauf,<br>Stressbewältigung |
| Cortisol                             | Nebennierenrinde                 | Stoffwechsel<br>Stressbewältigung                |
| Thyroxin (T4)<br>Trijodthyronin (T3) | Schilddrüse                      | Stoffwechsel<br>Temperatur<br>Immunsystem        |
| DHEA                                 | Nebennierenrinde                 | Psyche,<br>Stressbewältigung<br>Immunsystem      |
| Testosteron                          | Eierstöcke, Hoden<br>Nebennieren | Muskel, Haare<br>Männliche Prägung               |
| Östrogene                            | Eierstöcke, Nebennieren<br>Hoden | Haut, Schleimhaut<br>Weibliche Prägung           |
| Progesteron                          | Eierstöcke, Nebennieren<br>Hoden | Hormon-Dirigent<br>Wohlfühlhormon                |
| Melatonin                            | Epiphyse bei Dunkelheit          | Schlafhormon                                     |
| Serotonin                            | Darmschleimhaut, ZNS             | Glückshormon                                     |
| Dopamin                              | Vorstufe von Noradrenalin        | Fokus Hormon, Psyche                             |
| Oxytocin                             | Hypothalamus Hypophyse           | Kuschelhormon,<br>Wehenhormon                    |
| Pregnenolon                          | Gehirn und Nebennieren           | Gehirnsteuerung                                  |

## 2 Was passiert bei Stress?

Wie du oben sehen kannst, sind die Hormone ein wichtiger Faktor bei der Stressbewältigung. Die WHO gibt zu, dass über 80% der Krankheiten Stress basierend sind. Deshalb wundert es mich sehr, dass nicht jeder Arzt zuerst die Hormone untersucht. Zumindest die Stresshormone. Unter den zahlreichen Hormonen – an die 100 – ist die Gruppe der Stresshormone zuständig für belastende Situationen. Hierzu gehören Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Stresshormone bereiten uns auf die größere Belastung vor und sorgen für einen kurzzeitigen Energieschub, um beispielsweise vor einer Bedrohung fliehen oder gegebenenfalls in einem Kampf bestehen zu können. Sie versetzen den Menschen in Alarmbereitschaft und erhöhen die Wachsamkeit. Stresshormone erfüllen zunächst, wie alle Hormone des Körpers, eine wichtige Aufgabe und werden nur dann zum Problem, wenn man unter chronischem Stress steht und der Hormonhaushalt sich nicht mehr selbst regulieren kann. Es kommt ausserdem zu Lücken bei der Nährstoffversorgung (zum Beispiel B-Vitaminen) und den Aminosäuren. Das Gehirn tut sich mit der Bildung von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin schwer.

Bei einer stressigen Situation, wird als aller erstes Adrenalin ausgestossen, um den Körper auf Gefahr aufmerksam zu machen. Viel später erst Cortisol. Es macht uns robuster mit dem Stress umzugehen. Je mehr Stress wir haben, desto mehr Cortisol wird in den Nebennieren produziert um Belastungen zu überstehen. Ist die Belastung jedoch zu gross oder über Jahre hinweg zu lange ohne ausreichende Erholungspausen, machen die Nebennieren schlapp und produzieren kein Cortisol mehr. Hier spricht man von einer Nebennierenschwäche oder Insufizienz bis hin zu einem Morbus Addison, der tödlich sein kann.

Bei einem erhöhten Stresspegel, einhergehend mit zuviel Adrenalin, wird ebenfalls Insulin ausgeschüttet, das für den Blutzucker zuständig ist. Das erklärt auch, warum wir bei Stress Schokolade in uns rein stopfen oder Heisshunger Attacken auf Süsses haben. Stress kann also auch dick machen. Alltäglicher Stress können finanzielle Sorgen sein, Verkehrsstaus über die man sich zu emotional ärgert oder auch ein nicht schöner Zustand der Ehe.

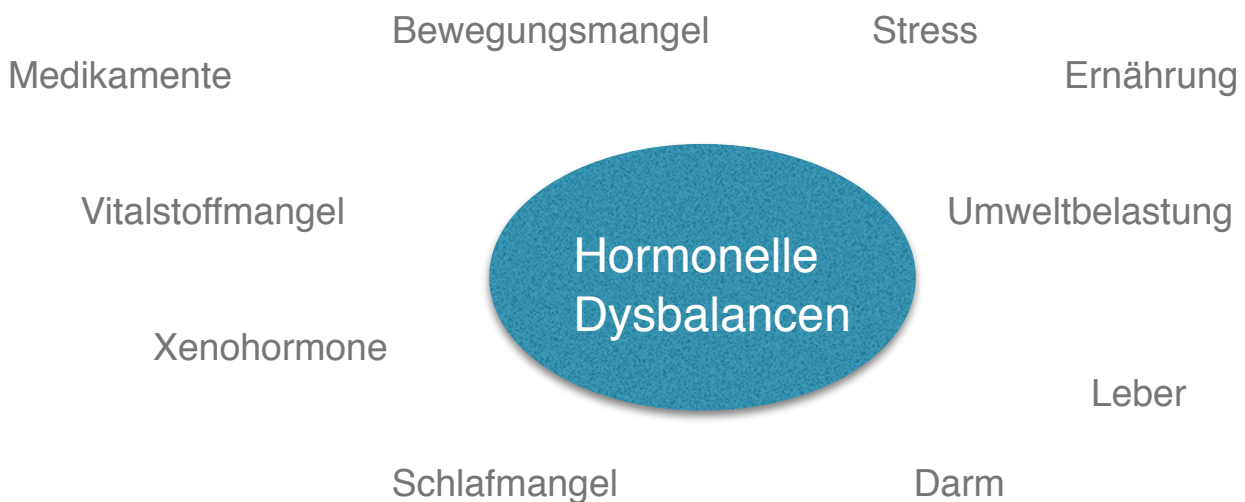
Stress kann in vielen Bereichen und Ebenen entstehen. Ich unterscheide folgende Ebenen. Sie sind die Säulen meines Balance Haus Konzeptes:

**Situation** - kurzfristige Stresssituationen wie zum Beispiel eine Prüfung, eine Trennung, ein wichtiger Auftrag kann man nicht verhindern oder meiden. Man kann nur lernen mit der Situation umzugehen. Hierfür gibt es einige Stress Release Übungen die du erlernen kannst, um in stressigen Situationen diese sofort parat zu haben. Oder schon vorher oft geübt, bist du schon gar nicht mehr so anfällig auf stressige Situationen und kannst besser damit umgehen. In Modul 4 wirst du einige davon kennen lernen.

**Mental** - wir machen uns den Stress doch sehr oft selber, oder nicht? Durch veraltete Glaubenssätze, die wir aus unserer Kindheit einprogrammiert haben. Es sind die inneren Saboteure die wir haben. Perfektionisten, Kontroll-Freaks und der Rastlose können ein

Lied davon singen. Ich habe dazu ein Workbook dazu geschrieben. Im Glücks Coaching werden wir dieses zusammen bearbeiten, um deine negativen und destruktiven Glaubenssätze zu erkennen und diese aufzulösen. Free.Your.Mind ist ein wundervolles Konzept das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und all die inneren Kritiker im Bus des Lebens hinten zu platzieren. In Modul 7 lernst du bereits die Basis kennen, wie du die inneren Saboteure des Lebens in Griff bekommst.

**Körper** - den Körper können sehr viele Dinge stressen und zu einer hormonellen Dysbalance führen. Lebensmittelunverträglichkeiten, Weichmacher in Kosmetikas und Getränkeflaschen, Medikamente, Pestizide, Krankheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr. Im Verlauf des Kurses, gehen wir noch weiter drauf ein.



**Motivation** - Was ist deine Motivation jeden morgen aufzustehen? Was ist dein Sinn des Lebens? Gehst du dem falschen Beruf nach, der dich überhaupt nicht erfüllt, dann führt dies unweigerlich zu einem innerlichen Seelenkampf. Solltest du keine Ahnung von deinem Seelenplan haben und denkst dir, es muss irgendwas anderes geben als täglich um 8.00 Uhr zur Arbeit zu gehen, nur um Geld für die Miete am Monatsende zu bekommen, dann ist MY.WAY das zweite Workbook perfekt für dich deine persönliche Lebensaufgabe, deinen Weg zu finden. Auch zu diesem Thema bekommst du in Modul 8 mehr Einblick um hier auf dieser Ebene Stress zu vermeiden. My.Way ist der zweite Teil des Glücks Coachings, den wir gemeinsam erarbeiten werden, damit du glücklich und mit Leichtigkeit deinen Weg gehen und deine Träume erfüllen kannst.

### 3 Hormone sind nicht gleich Hormone

Wenn das Wort Hormone fällt, dann denken wir an die Pille, an Wechseljahre, vielleicht auch an Testosteron beim Mann und das war es dann aber schon auch. Dabei gibt es an die 100 verschiedenen Hormone. Jedes mit einer besonderen Aufgabe. Es sind Botenstoffe in unserem Körper. Sie beeinflussen das Verhalten, die Emotionen, steuern Prozesse im Gehirn, das Immunsystem und die Umwandlung von Nahrung in Energie. Doch hier sprechen wir von Hormonen, die unser Körper produziert in den Nebennieren, in der Bauchspeicheldrüse, im Hypothalamus, in den Schilddrüsen, in den Eierstöcken u.v.m. Das sind körpereigene Hormone. Hormone, die wir von Ärzten bekommen in Form von einer Anti-Baby-Pille oder einer Hormonersatztherapie bei Wechseljahr-Problemen sind KEINE körpereigenen Hormone. Sie sind nicht mal annähernd identisch.

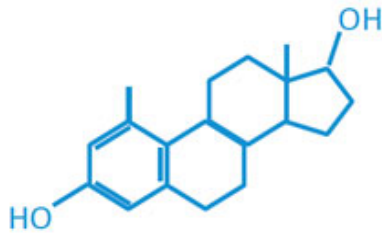
Da in der Regel im Sprachgebrauch leider nicht zwischen bioidentischen Hormonen und hormonähnlichen Medikamente unterschieden wird, ist es zu einer Verallgemeinerung in der Gesellschaft, insbesondere bei Frauen, gekommen: Hormone sind gefährlich. Für viele Frauen steht daher fest, dass sie keine Hormone nehmen. Schliesslich wollen sie nicht krank werden. Das ist leider ein fataler Irrtum, der durch eine oberflächliche Berichterstattung und Unwissenheit der Ärzte über Hormone zustande gekommen ist. Mit der Folge, dass viele Menschen sich präventiv durch eine Hormon Balance mit bioidentischen Hormonen hätten schützen können. Besonders Studien aus Frankreich und Grossbritannien konnten zeigen, wie sich bioidentische Hormone sich positiv auf den Körper und die Psyche auswirken. Es wurde ausserdem gezeigt, dass der Ausgleich eines Hormonmangels mit bioidentischen Hormonen vor verschiedenen Erkrankungen schützen kann und selbst das Risiko auf Demenz, Herzinfarkt und Krebs verringert werden kann.

Also bitte IMMER unterscheiden zwischen synthetischen Hormonen und bioidentischen, also körpereigene. Die Molekularstruktur bioidentischer Hormone ist identisch mit der Struktur der vom menschlichen Körper selbst gebildeten Hormone. Da sie natürlichen Ursprungs sind, sind sie nicht patentiertfähig, weshalb die Begeisterung von Seiten der Pharmaindustrie und Ärztekammer für die bio-identische Variante von Hormonen sich sehr in Grenzen hält. Dagegen gibt es unzählige schulmedizinische Ansätze mit synthetische Hormonen. Vor Jahren allerdings kamen bereits die ersten Studien heraus, dass diese synthetischen Hormone Krebs auslösen können. Deshalb Vorsicht mit dem Umgang mit synthetischen Hormonen, denn ja, diese machen krank. Zum Glück gibt es jedoch natürliche Mittel, die den Hormonen des Körpers sehr ähnlich sind. Sie nennt man bioidentische Hormone und werden aus pflanzlichen oder tierischen Produkten gewonnen. Synthetische Hormone sind jedoch in unserem Alltag sehr weit verbreitet. Man nennt sie auch Xenohormone. Man findet sie in Plastikflaschen, in Kosmetikas, Verpackungen, Waschpulver und vielem mehr. Sie beeinträchtigen unser endokrines System (Hormonsystem) enorm und schädigen unsere Gesundheit. Hier geht es zu einem interessanten Bericht über [Xenohormone](#)

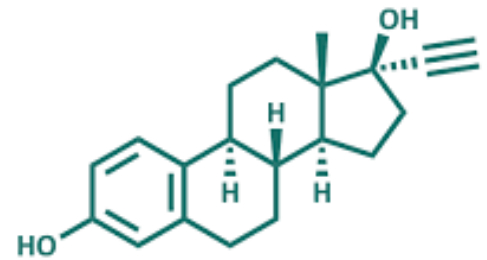
Die Struktur der synthetischen Hormone sind ähnlich der körpereigenen Hormone. Aber nicht identisch wie es bio-identische Hormone sind. Sie passen zwar ins Schloss, geben aber nicht die genau Information weiter und blockieren somit den Rezeptor für das eigentliche Hormon mit dem perfekten Schlüssel.

Körpereigenes Estradiol





Chemische Formel von Ethinylestradiol

Ethinylestradiol mit der chemischen Formel  $C_{20}H_{26}O_2$  ist ein synthetischer Arzneistoff aus der Gruppe der Estradiole (Estrogene).

### Beispiel Hormongabe Pille als Verhütungsmittel

Die Pille ist das meist angewandte hormonelle Produkt. Es wird bereits Mädchen ab 12 Jahren verabreicht. Oft sogar nicht nur um eine Schwangerschaft zu verhindern, sondern um Akne zu reduzieren. Welche Nebenwirkungen dies haben könnte, wird leider meist verschwiegen. Sehr häufig wird die Pille auch bei Beschwerden wie dem prämenstruellen Syndrom (PMS) oder Migräne verordnet. Damit ist die Pille bei den Ärzten ein allgemeines Heilmittel für hormonelle Beschwerden. Man sollte jedoch näher betrachten wie sie im Körper wirkt und welchen Schaden sie anrichtet, denn sie unterdrückt unseren eigenen Hormonhaushalt massiv und es werden kaum körpereigenen Hormone produziert, die unseren Körper nicht nur schützen, sondern in sämtliche Stoffwechselprozesse mitwirken. Durch die Pille erhöht sich das Risiko auf Brustkrebs. Die Liste der Nebenwirkungen ist lang: Schlaganfall, Thrombose, Kopfschmerzen, Migräne, Depression, Angststörungen, Funktionsstörungen der Schilddrüse und vieles mehr. Nur leider werden wir von den Ärzten um all diese Dinge nicht aufgeklärt und schlucken Tag für Tag, Jahr für Jahr diesen Krankmacher. Gibt es Alternativen? Ja die gibt es. Im Hormon Coaching bespreche ich gerne eine für meine Klienten passende Lösung, denn ein Absetzen der Pille oder das Ziehen einer Spirale ist unumgänglich, wenn man wirklich eine gesunde Hormon Balance erreichen will.

## 4 Welche Hormone sind denn die wichtigsten?

Wir unterscheiden verschiedenen Gruppen. Dazu gehören die:

### Sexual Hormone

Hierzu zählen die Östrogene. Spricht ein Arzt über Östrogene, weiss man leider nicht um welche es sich genau handelt. Denn Östrogene ist eine Gruppenbezeichnung. Es gibt nicht DAS Östrogen als Hormon. Zu der Gruppe gehört das Estradiol, das Estriol und Estron. ZU den Sexualhormonen gehört auch das Progesteron sowie das Testosteron. Sie sind alle bei Männern wie auch bei Frauen vorhanden. Bei Frauen ist gerade das Progesteron Zyklus abhängig und steigt oder fällt je nach Verlauf. Beim Mann sind beide relativ stabil.

**Stresshormone**

Adrenalin, Noradrenalin sowie das Dopamin und Cortisol. Sie sind je nach Stressanfälligkeit hoch oder niedrig.

**Stoffwechsel Hormone**

Insulin, welches den Blutzucker Spiegel reguliert sowie die Schilddrüsen Hormone T3 und T4. Sie sind abhängig von anderen Hormonen. Meist liegt eine Dysbalance hier ebenfalls vor, wenn Stresshormone ausser Rand und Band geraten.

## 5 Welche hormonellen Störungen gibt es?

Da wir über 100 verschiedene Hormone in unserem Körper haben und die gegenseitige Wirkung noch nicht ganz erforscht ist, können bisher nur einige signifikante Dysbalance genannt werden. Dazu zählen:

- Cortisol Dominanz und Cortisol Mangel
- Adrenalin Dominanz
- Progesteron Mangel
- Estradiol Dominanz und Estradiol Mangel
- Estriol Mangel
- Testosteron Mangel
- Schilddrüsen Unterfunktion oder Überfunktion

## 6 Welche Folgen können aus einer hormonellen Dysbalance entstehen?

Wie wir gesehen haben, spielen viele Faktoren eine Rolle, die das feine Zusammenspiel der Hormone aus der Balance bringen können. Stress ist dabei der grösste Faktor. Stress ist auch die Ursache, die Krankheiten wie Depression, Burnout, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Panikattacken, Libidoverlust, Haarausfall, Schwindel, PMS, Schlafstörungen, Hashimoto und unerfüllter Kinderwunsch mit sich bringt.



Um unseren Körper also stressresistent zu machen und Krankheiten vorzubeugen, sollte unbedingt auf eine Hormon Balance geachtet werden. Hierfür ist dieser Kurs konzipiert. Er gibt dir Hilfe zur Selbsthilfe. Mein Auftrag ist es, dich zu informieren und zu unterstützen, damit du deine Lebensqualität und Energie wieder findest. Solltest du jedoch jemanden benötigen, der dich an die Hand nimmt, dann wäre das SR Balance Coaching mit mir vielleicht von Vorteil. Du hast hier mehrere Möglichkeiten, wie und in welchem Bereich ich dich begleiten und unterstützen soll.

## 7 Warum eine Hormon Balance so wichtig ist

Da Hormone auf deinen Körper, deine Psyche, die Organe, Haut und vieles mehr Einfluss nehmen, ist es von grösster Wichtigkeit eine Hormon Balance aufrecht zu erhalten. Gerade nach einer Schwangerschaft und nach den Wechseljahren, wenn Hormone extrem abfallen, entstehen sehr viele Krankheiten. Hier sind einige Einflussfaktoren einer Hormon Balance:

- weniger Risiko an Krebs zu erkranken
- Prävention gegen Hashimoto, Schilddrüsenprobleme und Autoimmunkrankheiten
- Verringerung von psychischen Problemen wie Depression und Stimmungstiefs
- Regelschmerzen, PMS und Zyklusunregelmässigkeiten treten weniger auf
- Keine Probleme mit Akne oder unreiner Haut
- Haarausfälle treten weniger auf
- Lust, Leidenschaft und Libido bleiben eher bestehen
- Fehlgeburten werden verringert und Kinderwünsche werden erfüllt
- Migräne und Kopfschmerzen werden verringert
- Altersbeschwerden inklusive Falten werden minimiert
- Wechseljahre können ohne grosse Symptome wie Hitzewallungen überstanden werden
- Risiko für sämtliche Herz-Kreislauf Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfällen sinkt immens
- Risiko an Burnout und Nebennierenschwäche zu erkranken verringert sich
- Allergien und Infekte treten weniger häufig auf
- Heisshungerattacken sind kein Thema mehr
- Verringerung von Diabetes Krankheiten
- Erfolgreiche Gewichtsreduktions nach vielen Diätversuchen
- Probleme, Krankheiten und Schäden, die durch langjährige Pilleneinnahme verursacht wurden, werden behoben
- Schlafstörungen werden minimiert
- Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnislücken treten weniger auf

aber das wichtigste für mich war und ist:

**es entsteht ein unglaubliches Wohlfühl mit viel Power und Lebensfreude!**

Wie du siehst, gibt es sehr viele Gründe warum eine Hormon Balance nicht nur präventiv für deine Gesundheit von Nutzen ist. Ich empfehle jeder Frau, die über Jahre hinweg die Pille genommen hat, Schwanger ist oder gerade erst war oder über 40 ist, die Hormone prüfen zu lassen und falls eine Dysbalance da ist, sie auszugleichen.

## 8 Wie du deinen Hormonstatus analysieren kannst

Es gibt zwei bzw. drei Wege um deinen Hormonstatus zu erfahren. Der erste, der leichteste und kostenlose Weg, ist über die Abfrage von bereits vorhandenen Symptomen. Über das Netzwerk der Hormon Selbsthilfe ist dieser Fragebogen von Ärzten, Fachkräften und Heilpraktiker entwickelt worden. Aus meinen eigenen Erfahrungen lag ich zu 85% meist richtig mit der Analyse des Fragebogens im Vergleich zu einem Speicheltest.

Als Kursteilnehmer bekommst du diese Analyse kostenlos. Es ist die Basis für die ersten Schritte zu deiner persönlichen Hormon Balance. Denk Link dafür hast du auch noch mal auf deiner Kursseite. Fülle also gleich die Fragen aus und du wirst in ein paar Tagen das Ergebnis von mir bekommen. Mit dieser Information kannst du dann alle weiteren Module effektiv nutzen können.

[Hier geht es zum Fragebogen.](#)

Willst du es jedoch ganz genau wissen, kannst du über einen Hormonspeicheltest aus einem zertifizierten Labor alle wichtigen Hormone testen lassen. Damit du nicht unnötig Geld aus gibst, denn diese sind nicht ganz billig und werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht immer übernommen, solltest du vorher genau wissen welche Hormone getestet werden sollten. Ich helfe Dir dabei gerne weiter. Ein zertifiziertes und gutes Labor für die Hormonspeicheltests ist zum Beispiel [CENSA](#) oder biovis. Leider sind nicht alle Labore für gute Messwerte geeignet. Wir haben im Fachkreis der Hormonselfhilfe mit Censa sehr gute Erfahrungen gemacht.

### Speicheltest oder doch Bluttest?

Du kannst natürlich auch zum Arzt gehen und dir Blut abnehmen lassen. Allerdings wird sich dein Arzt vermutlich weigern alle Hormone messen zu lassen. Denn es liegt nicht in seinem Budget und leider kennt er sich auch nicht damit aus.

Was ist der Unterschied von Speicheltest und Bluttest?

Der Speicheltest zeigt einen Mangel oder Überschuss am Rezeptor auf. Also da, wo wir das Hormon auch eigentlich haben wollen. Allerdings zeigt er nicht auf, ob die Minister den Auftrag an die Drüsen geben oder nicht. Bei einem Mangel kann es also am Hormon selber liegen oder dass die Hypophyse oder Hypothalamus nicht den Auftrag weiter gibt und hier eine Störung vorliegt. Deshalb sollte auf jeden Fall bei einem Mangel auch die Blutwerte von FSH, LH etc. genommen werden, da diese im Speichel nicht gemessen werden können. Die Schilddrüsenhormone können nur im Blut gemessen werden. Wird der Cortisol Spiegel beim Arzt im Blut ermittelt, wird meist nur EIN Wert ermittelt, nämlich dann, wenn er dir Blut abnimmt. Cortisol ist jedoch ein sehr agiles Hormon mit unterschiedlichen Werten am Tag. Morgens ist er sehr viel höher als gegen den Abend. EIN Wert sagt deshalb überhaupt NICHTS aus. Bei einem Speicheltest, den Du bei dir Zuhause machen kannst, lasse ich meist ein Tagesprofil mit 3 Werten erstellen, um genau zu sehen was wann los ist.

## **Deine Aufgaben in diesem Modul:**

*Fülle den Fragebogen online aus und sende ihn mir für eine Analyse zu.*

Hier noch mal der Link dazu:

<https://fragebogenbalanceyourlife.wufoo.com/forms/hormon-analyse-fragebogen/>