

Online Retreat



Allgemeine Infos

Mögliche Ursachen

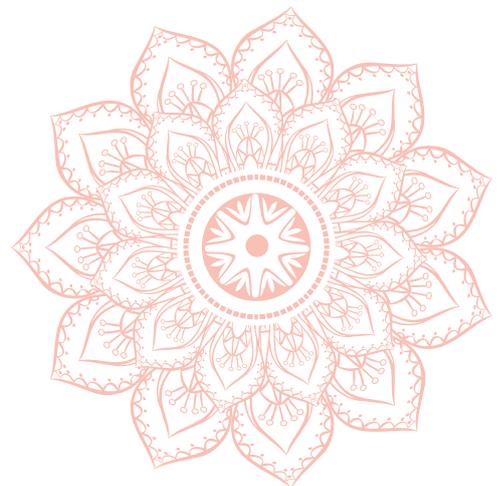
⌘ Verstärker hormoneller Dysbalancen

Körperlich

- Medikamente / Antibiotika / Schmerzmittel / Antidepressiva / Impfungen
- "Hormonelle" Verhütung über Hormonspirale, Hormonring, Hormonstäbchen und Pille
- Künstliche Befruchtung oder Schwangerschaften, Geburten, Abtreibungen
- Vererbung
- Entfernung der Eierstöcke / Sterilisation
- Umwelteinflüsse wie Phtalate, Aluminium, Fluor
- Xeno-Hormone
 - Kosmetikas / Duschgels / Shampoos
 - Plastikflaschen
 - Wasser
 - Lebensmittel

(Siehe dazu auch auf Seite 3 weitere Infos zum Thema Xeno-Hormone)

- Diäten oder einseitige / falsche Ernährung / Unter- Überzuckerung
- Vitamin / Mineralmangel
- Mangel an ungesättigten Fettsäuren
- Übersäuerung
- Mangel an Enzymen
- Mangel an Licht / Sonne
- falscher Sport
- Atlasverschiebungen
- Schwermetallbelastungen
- Schlafmangel / Schichtarbeit
- Wassermangel
- Alkohol / Cafe



Folgen durch Xeno-Hormone (wie zum Beispiel Pille oder Bishenol A)

- 50% Spermienrückgang
- Deutliche Zunahme von Brust-, Hoden-, Unterleibs- und Prostatakrebs
- PMS, Brustzysten, PCO
- Unfruchtbarkeit, Zeugungsunfähigkeit, Verweiblichung von Männern
- Übergewicht bei Frauen, Männern, Kindern
- Symptome von Östrogendominanz und Schilddrüsenentzündungen (Hashimoto)
- Massive psychische Störungen

Xeno-Hormone sind versteckt in:

- Lösungsmitteln und Klebstoffe
- Schädlingsvernichtungsmittel / Pestizide, Pflanzenschutzmittel / Herbizide, Pilz- und Schimmelsprays (Fungizide)
- Autobabgase
- Deos, Seifen, Duftstoffen, Haarfärbemitteln und Kosmetikas
- Fast ALLEN Plastikarten
- Mastfleisch mit gefütterten, synthetischen Östrogenen
- in Abwasser mit Östrogenen und Progestinen
- Weichspüler und Weichmacher
- Kleiderfarben, Leder, Reinigungschemikalien
- Fingernagellack und -entferner
- Desinfektionsmittel (momentan kommen wir leider durch Covid zu häufig damit in Verbindung)

Xeno-Hormone sind vor allem enthalten in:

Haarwachs

Lippenstift

Zahnpasta

Rasierschaum /Gel/Creme

Sonnenschutz

Duschgels & Shampoos

Baby-Shampoo

Kosmetikas

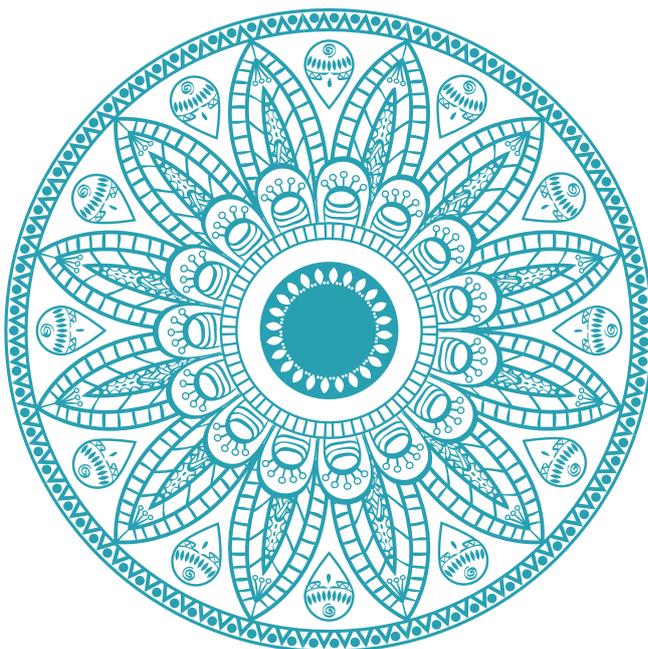
Auf meiner Webseite gibt es unter www.balance.jetzt/gratis-tipps einen Link zu einer Aufstellung vom BUND eV mit Kosmetikas die auf dein Hormon System einwirken. Du kannst aber auch mit der ToxFox App oder CodeCheck dein Badezimmer und Küche durchscannen.

Mögliche Ursachen

⌘ Verstärker hormoneller Dysbalancen

Mental

- Saboteure des Lebens
 - Perfektionist
 - Kontrolleur
 - Kleinmacher
 - Antreiber
 - Pessimist
 - Opfer
 - Vermeider
- Sinn des Lebens
 - Unerfüllte Beziehung
 - Unzufriedenheit allgemein im Leben
 - Keine Berufung
 - Unerfüllte Träume
 - Co-Abhängigkeiten
 - Keine Persönlichkeitsentwicklung
 - Seelenplan wird nicht gehört



Hormone sind nicht gleich Hormone

Bitte beachte, dass wenn wir von Hormonen sprechen nicht immer Hormone gemeint ist. Natürliche Hormone wie sie in unserem Körper vorkommen oder auch in Pflanzenstoffe haben keine Nebenwirkungen. Künstliche Medikamente, die auf unser eigenes Hormon System einwirken (und eigentlich daher auch nicht wirklich Hormone sind sondern Wirkstoffe) haben viel zu viele Nebenwirkungen. Ausserdem blockieren sie die Rezeptoren und somit die Produktion unserer eigenen Hormone. In den sozialen Medien heisst es oft "Hormonfrei". Das wird nicht stattfinden können. Wir werden NIE ohne Hormone sein. Gemeint ist jedoch frei von Xeno-Hormonen, sprich künstlichen Hormonen. Ich finde es tatsächlich etwas verwirrend für manche Laien. Deshalb braucht es ganz dringend Aufklärung hierzu. Gerade auch bei jungen Frauen. (Deshalb sehe ich es auch als meine Aufgabe an, viele Hormon Botschafterinnen auszubilden und Aufklärungsarbeit zu leisten)

Xeno-Hormone unterscheiden sich in ihrer Molekülstruktur von Körperhormonen. Sie sind chemische Fremdstoffe, mit denen der Körper fertig werden muss. Das kann er aber nur, wenn es in einem geringen Masse ist. Doch die Xeno-Hormone sind nicht nur schwer abbaubar sondern tun sich somit auch recht schnell akkumulieren.

Natürliche Hormonquellen:

Bio-identische Cremes, können in verschiedenen Apotheken oder Internet Diensten bezogen werden. In D sind über 1% Hormon Cremes verschreibungspflichtig.

Pflanzen, wie zum Beispiel in Walnüsse und Walnussöl. Es enthält körpereigenes, menschliches Progesteron. Anders als bei der Yamswurzel, welches zwar Diosgenin enthält und das zu Progesteron umsynthetisiert werden kann. Es enthält jedoch kein körpereigenes Progesteron

Nahrungsmittel bzw. Isoflavone wie zum Beispiel in Mandel, Granatapfel, Rotklee, Süssholz oder Soja. (wie auch in vielen Ölen und Heilkräutern)

Für den Hormonstoffwechselprozess ist jedoch die Leber mit verantwortlich. Gerade pflanzliches Estradiol kann bei einer geschwächten Leber wenig ausrichten. Bei einer guten Leberfunktion und genügend Enzyme jedoch schon.

ALLE innerlichen Hormonanwendungen, ob über Pflanzen Nahrungsmittel oder Tablettenform ist von Leber und Darm abhängig. Es kommen ca. nur 20% der Wirkstoff-Dosis in der Zelle an.



Das Zusammenspiel der Hormone

Warum es wichtig ist, deine Hormone in Balance zu bringen



Unser Hormon System ist sehr komplex und darf niemals 1 to 1 angesehen werden. Sprich "Ich habe einen Progesteronmangel, also hebe ich meinen Progesteron Level an." Unsere Hormone sind nicht wie Vitamine, die man einfach substituieren kann und dann ist alles wieder gut. Wir müssen das Zusammenspiel der verschiedenen Hormonsysteme verstehen. Sie greifen wie Zahnräder ineinander ein. Kommt Sand in eines der Getriebe, wird ein anderes in Mitleidenschaft gezogen. Beispiele hierfür:

Zu viel Stress führt zu einer Nebennierenschwäche. Cortisol kann nicht mehr produziert werden. Körper kann ohne Cortisol nicht überleben. Also baut er aus Progesteron es in das Cortisol Hormon um. Somit stockt das System der Sexualhormone.

Schilddrüsenunterfunktionen sind oft eher ein Progesteron Mangel. Wird das Progesteron erhöht, können SD Medikamente meist reduziert oder sogar abgesetzt werden.

Estradiol Mangel gehen einher mit Serotonin (Glückshormone) Mangel. Puschen wir Estradiol, geht es auch Serotonin hoch und umgekehrt.

Wir schauen uns im einzelnen Zusammenhänge der Hormon Systeme noch in den Modulen genauer an.

Das Zusammenspiel der Hormone

Wenn du nicht mit der Ernährung oder mit Pflanzenstoffe deine Hormone in Balance bringen möchtest, sondern mit bio-identischen Cremes, dann solltest du auf jeden Fall die Dosierung beachten. Denn viel zu oft wird mit Kanonen auf Spatzen geschossen. Hier die Dosierungen von bio-identischen Hormon Cremes:

D4 Potenzen

Sie sind frei erhältlich in verschiedenen Hormon Apotheken wie zum Beispiel die Markt Apotheke Greif. D4 Potenzen reichen meist aus, um Mängel auszugleichen. Meist reichen hier 1-4 Hübe für 2 - 3 mal am Tag jeweils aus. (Bitte nicht mehr und langsam einschleichen. Jeder Körper reagiert anders darauf)

0,5% gibt es nur beim Cortisol. Ist jedoch auch noch frei erhältlich in D

ab 1% dürfen nur von Ärzten verschrieben werden. Hier ist zum Beispiel Utrogest (Progesteron) auch bio-identisch. Man kann jedoch auch im Ausland 1% und höher dosierte Cremes beziehen. Es gibt tatsächlich auch 3% bis hin zu 10% Cremes.

Das maximale mit dem ich arbeite ist 3%. Alles andere finde ich viel zu hoch, wenn es über die Haut und nicht über den Magen aufgenommen wird.

Was zusätzlich beachtet werden muss beim Zusammenspiel der Hormone:

Unser Körper synthetisiert unter anderem in der Leber verschiedenste Hormon Überschüsse in andere Hormone. Das heisst, solltest du eben eine zu hohe Dosierung haben, dann werden:

Überschüsse von DHEA in Testosteron und danach in Estradiol synthetisiert

Überschüsse von Progesteron in Cortisol oder in Testosteron umsynthetisiert

Überschüsse von Testosteron werden in Estradiol und etwas Estriol synthetisiert

Überschüsse von Estradiol werden in Estriol und Estrol und eventuell in Testosteron

Überschüsse von Estriol werden hauptsächlich in Estradiol umsynthetisiert

BEACHTEN!

Überdosierungen können auch Resistenzen auslösen. Sprich die Rezeptoren werden überfordert und können die Hormon Botschaft nicht mehr weiter geben. Sie werden "taub"

Grundsätze einer natürlichen Hormonregulierung

Die Hormonregulierung sollte zyklisch angewandt werden bei Frauen die noch nicht in der Menopause sind. Mehr zum Zyklus und seinen hormonellen Phasen erfährst du im Modul Sexualhormone

- Du solltest mindestens 1-2 Tage pausieren in der Woche, damit die Drüsen sich nicht ganz auf den Liegestuhl zurück lehnen und nicht mehr selbst für eine stabile Hormonproduktion sorgen wollen. Nach einer gewissen Zeit sollte die Gabe langsam auch wieder gesenkt werden. Hier bietet es sich an die Pausentage zu erweitern. Zum Beispiel Montags, Mittwochs, Freitags (Mo-Mi-Frei)
- Hormonpausen bei Hormon Cremes auch während der Periode. Vorsicht aber, falls die Hormone dann zu schnell vielleicht absinken (Progesteron Loch). Man kann hier mit der Ernährung nachhelfen.
- Bei einer hormonellen Regulierung sollten alle 3-4 Monate ein Speicheltest durchgeführt werden, um zu sehen wie der Körper darauf reagiert und auch um Überdosierungen zu vermeiden.
- Äussere Anwendungen schonen die Leber und wirken schneller (ca. 15 Min)
- Orale Aufnahme ist meistgehend von der Darmaufnahme abhängig
- Günstige Hautpartien für das Auftragen der Hormon Cremes sind die Arminnenseite, die Kniekehle, der Fussrücken oder auch Leiste.
- Bei den Hormonen Estradiol und Progesteron sollte die Substitution zyklisch geschehen. Mehr dazu im Modul der Sexualhormone