



balance

Apotheke



INHALTSVERZEICHNIS

Aggressivität / Gereiztheit	Seite 1
Akne	Seite 2
ADHS	Seite 3
Angstzustände	Seite 4
Bindegewebsschwäche	Seite 5
Blasenschwäche	Seite 6
Blutzuckerschwankungen	Seite 7
Blutdruck Hoch	Seite 8
Blutdruck Tief	Seite 9
Cortisol Hoch	Seite 10
Cortisol Tief	Seite 11
Depression	Seite 12
Detox	Seite 13
Erschöpfung	Seite 14
Gewichtsprobleme	Seite 15
Gelenkschmerzen	Seite 16
Haarausfall	Seite 17
Hitzewallungen	Seite 18
Konzentrationsstörungen	Seite 19
Kalte Hände & Füße	Seite 20
Libido	Seite 21
Menstruationskrämpfe	Seite 22
Migräne	Seite 23

INHALTSVERZEICHNIS

Müdigkeit	Seite 24
Nebennierenschwäche	Seite 25
PMS	Seite 26
Unruhe	Seite 27
Schlafstörungen	Seite 28
Schilddrüsenunterfunktion	Seite 29
Wassereinlagerungen	Seite 30
Wechseljahre	Seite 31

A

AGRESSIVITÄT / GEREIZT

HORMONE

Testosteron Hoch
Ungleichgewicht in Estradiol & Progesteron

HEILPFLANZEN

Baldrian
Hopfen
Passionsblume
Melisse

AMINOSÄUREN

Thyptophan
5 HTP
GABA
Glycin
Taurin
Theanin

AROMA ÖLE

Lavendel
röm Kamille
Ylang-Ylang
Balance
Vetiver
Rose

VITALSTOFFE

B 1
B 3
B 6
Folsäure

SONSTIGES

Stressmanagement und Journaling

A

AKNE

HORMONE

Testosteron Hoch
Estradiol / Progesteron Dysbalance
Cortisol (Stress)
Schilddrüsen Hormone

HEILPFLANZEN

Kamille
Lavendel

AMINOSÄUREN

Gamma-Linolensäure
Lysin
Glycin
Leucin
Arginin
Tyrosin

AROMA ÖLE

Lavendel
Geranium
Kamille
Clarysage
Teebaum
Weihrauch (Franciscense)

VITALSTOFFE

Zink
Magnesium
Vitamin A
Omega 3
Biotin
Vitamin B 5
Schwefel

SONSTIGES

Heilerde für äussere und innere Anwendung
Basische Ernährung

A

ADHS

HORMONE

Cortisol
Adrenalin
Insulin
Dopamin
Progesteron Mangel

HEILPFLANZEN

griechischer Bergtee

AMINOSÄUREN

GABA
Phenylalanin
Tyrosin

AROMA ÖLE

Lavendel
Basilikum
Vetiver

VITALSTOFFE

Zink
Omega-3-Fettsäuren wie EPA
und DHA
Folsäure
Vitamin B6. Eisen
Vitamin B12,
Coenzym Q10.
Magnesium

SONSTIGES

Zucker und KH weg lassen

A

ANGSTZUSTÄNDE

HORMONE

Testosteron Tief
Estriol Mangel
Progesteron Mangel

HEILPFLANZEN

Baldrian
Melisse
Hopfen
Lavendel
Orangenblüten
Passionsblüte

AMINOSÄUREN

GABA (da häufig Mangel)
Tryptophan. Lysin
Glycin
Theanin
Taurin
5 HTP

AROMA ÖLE

Balance
Lavendel
Bergamotte
Weihrauch
Coipaba
Wilde Orange

VITALSTOFFE

Kalzium
Magnesium
B1, B3, B6 B12
Biotin
Selen

SONSTIGES

EFT Klopf Technik

B

BINDEGEWEBSSCHWÄCHE

HORMONE

Ungleichgewicht bei:
Progesteron
Estradiol
Testosteron

HEILPFLANZEN

Acker-schachtelhalm als Tee
oder als Tinktur direkt auf Beine

Roskastanie

AMINOSÄUREN

Lysin
Cystein
Prolin
Glycin

AROMA ÖLE

Grapefruit
Bergamotte
Blutorange
Lemongras
Oregano
Rosenholz
Zypresse

VITALSTOFFE

Kupfer
Vitamin A
Silicium
Schwefel
Vitamin C

SONSTIGES

Heilerde innerlich wie äusserlich
Basische Ernährung

B

BLASENENSCHWÄCHE

HORMONE

Testosteron Mangel
Estradiol Ungleichgewicht

HEILPFLANZEN

Brennessel
Goldrute
Hafer
Kardamom
Kürbiskerne
Schachtelhalm

AMINOSÄUREN

Glutamin
Lezithin

AROMA ÖLE

Thyme
Zitronengras
Wacholderbeere
Sandelholz
Zedernholz
Weihrauch

VITALSTOFFE

Vitamin A
Vitamin C
Silicium

SONSTIGES

Blutzuckerschwankungen meiden

B

BLUTZUCKERSCHWANKUNG

HORMONE

Oft Östrogendominanzen oder in den Wechseljahre
Insulin ausgleichen (Zucker meiden, Glyxdiät)

Insulin und Östrogene stehen in Wechselwirkung

HEILPFLANZEN

Beifuss
Zimt
Basilikum
Kurkuma

AMINOSÄUREN

Biotin
Alanin

AROMA ÖLE

Zimt	Ingwer
Eukalyptus	Fenchel
Wacholder	Zypresse
Rosmary	
Geranium	
Basilikum	
Ylang-Ylang	

VITALSTOFFE

Magnesium
Zink
Mangan
Chrom

SONSTIGES

B

BLUTDRUCK - HOCH

HORMONE

Progesteron Tief
Cortisol Hoch
SD Überfunktion
Estradiol Ungleichgewicht

HEILPFLANZEN

Kardamom
Leinsamen
Hibiskusblüte
Kokoswasser

AMINOSÄUREN

Theanin
GABA
Arginin
Biotin
Histidin
Taurin

KEIN Tyrosin
nehmen!

AROMA ÖLE

Bergamotte
Ylang-Ylang
Lavendel
Clarysage
Zypresse

VITALSTOFFE

Magnesium
Kalium
Vitamin C
Q10

SONSTIGES

Schwarzkümmel Öl
Gurkenwasser

B

BLUTDRUCK - TIEF

HORMONE

Progesteron Hoch
Cortisol Tief
SD Unterfunktion
Estradiol Ungleichgewicht

HEILPFLANZEN

Mistel
Rosmarin
Weissdorn

AMINOSÄUREN

Tyrosin
Taurin

AROMA ÖLE

Pfefferminze
Clarysage
Rosmarin
Zypresse
Kardamom
Thyme

VITALSTOFFE

Jod
Natrium

SONSTIGES



CORTISOL - HOCH

HORMONE

Cortisol (Beachte Tagesrhythmik)

Oft auch DHEA normal bis hoch, da beide in der NN produziert werden.

HEILPFLANZEN

Ginseng
Ashwaghandha
Rhodiola

AMINOSÄUREN

Theanin
GABA
Lysin
Leucin
Isoleucin
Valin
Glutamin

AROMA ÖLE

Clarysage
Lavendel
Weihrauch
Sandelholz
röm Kamille

VITALSTOFFE

Vitamin C
Vitamin B
Magnesium
Zink
Q10
Eisen
Chrom

SONSTIGES

Oxitocin - Kuschelhormon senkt Cortisol
Phytocortal N
Koffein weg lassen



CORTISOL - TIEF

HORMONE

Cortisol (Beachte Tagesrhythmik)

Oft auch DHEA mit tief, da beide in der NN produziert werden

HEILPFLANZEN

Ginseng
Rhodiola
Juckbohne
Aschwaghanda
Ingwer
Ginkgo

AMINOSÄUREN

Tyrosin

AROMA ÖLE

Pfefferminze
Magnolia
Rosmary

VITALSTOFFE

Vitamin C
Vitamin E
Magnesium
Vitamin D
Omega 3
Zink

SONSTIGES

Grüner Tee

D

DEPRESSION

HORMONE

Serotonin Mangel
Estradiol Mangel
Progesteron Mangel
Noradrenalin Mangel
Cortisol Mangel

HEILPFLANZEN

Johanniskraut
Rosmarin
Dill
Basilikum
Thymian

AMINOSÄUREN

Tryptophan.	Tyrosin
Biotin	Phenylalanin
GABA	EPA & DHA
Clycin.	Lysin
Taurin	
Theanin	

AROMA ÖLE

Zitrone.	Clarysage
Salbei	Thyme
Weihrauch.	Bergamotte
Pfefferminze.	Wilde Orange
Geranie.	Vetiver
Orange	Ylang-Ylang
Grapefruit	
Coipaba	

VITALSTOFFE

Jod
B 3, 6, 12
Zink (Kupfer zu hoch)
Magnesium
Folsäure. Coenzym Q10
Selen
Vitamin D

SONSTIGES

Aurum / Apis regina Comp (Wala)

D

DETOX

HORMONE

Gifte in Leber bringt Ungleichgewicht in:

Schilddrüsen Hormone
Sexualhormone
Stresshormone
Glückshormone

HEILPFLANZEN

Sellerie
Koriander
Zitrone
Oregano
Reishi Tee
Spirulina

AMINOSÄUREN

Arginin (entgiftet Ammoniak im Gehirn)
Zystin (entgiftet Schadstoffe und Schwermetalle)
Taurin
Glutamin
Glutaminsäure

AROMA ÖLE

Cilantro
Oregano
Grapefruit
Geranium
Rosemary
Frankincense

VITALSTOFFE

Schwefel
Zink
Selen
Eisen
Vitamin C
Vitamin E
Vitamin B6

SONSTIGES

Bitterstoffe, Blaubeeren

E

ERSCHÖPFUNG

HORMONE

Cortisol Tief und Hoch

Progesteron Mangel da vermutlich Progesteron Raub

Serotonin Mangel

Noradrenalin Mangel

HEILPFLANZEN

Rhodiola

Ashwaghandha

Sellerie (Natrium auffüllen)

AMINOSÄUREN

Phenylalanin

Tyrosin

Lysin

Carnitin

AROMA ÖLE

Rosmary

Magnolie (ausserlich auf NN)

Pfefferminze

Grapefruit.

Ylang-Ylang

Ingwer

Basil

Alle Zitrusdüfte

Jasmin

Cardamom

VITALSTOFFE

Vitamin C

B 12

Magnesium

Coenzym Q10

Eisen

SONSTIGES

Nebennieren Aufbauprogramm / Stressmanagement

Phytocortisol N

Cytocyme



GEWICHTSPROBLEME

HORMONE

Estradiol (meist tief)
Cortisol hoch und tief
Melatonin Mangel
Insulin

HEILPFLANZEN

Grüner Tee hilft bei der
Fettverbrennung
Chia
Moringa

AMINOSÄUREN

Tyrosin bestimmt den
Grundumsatz
Carnitin für Fettverbrennung
Glycin natürlicher Appetitzügler
Taurin

AROMA ÖLE

Smart & Sassy
Zimt
Ginger
Peppermint
Grapefruit
Lemon

VITALSTOFFE

Zink stabilisiert Blutzucker
Vitamin B Mangel
B2 Mangel - Körper schafft es
nicht Fettpolster zu
verbrennen.
Chrom

SONSTIGES

Abends anstatt Abendessen 1 Selleriesaft trinken.
Leber, Darm und Lymphen Detox



GELENKSCHMERZEN

HORMONE

Estriol Tief
Estradiol Ungleichgewicht

HEILPFLANZEN

Beinwell
Ackerschachtelhalm
Arnika
Koriander
Weinraute
Rosmarin

AMINOSÄUREN

Phenylalanin
Methionin
Cystein
Lysin
Prolin

AROMA ÖLE

Bergamotte
Eukalyptus
Pfefferminze
Rosmary
röm Kamille

VITALSTOFFE

Omega 3
Hyaluronsäure
Vitamin D
Vitamin K

SONSTIGES

Kytta Salbe enthält Beinwell
Kollagene

H

HAARAUSSFALL

HORMONE

Schilddrüsen Hormone
Testosteron hoch
Estradiol
Insulinresistenz

HEILPFLANZEN

Ginkgo
Rosmarin
Pfefferminze
Aloe Vera
Schachtelhalm
Klettenwurzel

AMINOSÄUREN

Lysin
Methionin
Cystein
Arginin
Glycin
Tyrosin
Glutamin

AROMA ÖLE

Lavendel
Rosmary
Ylang-Ylang

VITALSTOFFE

Kalzium
Eisen
Zink
Jod
Folsäure
Silizium
Biotin

SONSTIGES

Heilerde & Rizinusöl
Keratin



HITZEWALLUNGEN

HORMONE

Estradiol Tief
Ungleichgewicht Progesteron & Estradiol

HEILPFLANZEN

Salbei
Basilikum
Clarysage
Clary Calm

AMINOSÄUREN

Arginin
Lysin
Carnitin
Methionin
GABA

AROMA ÖLE

Lavendel
Pfefferminze
Clarysage
Basilikum
Neroli
ClaryCalm
Zypresse

VITALSTOFFE

Magnesium
B2
B6
Vitamin E
Pantothensäure

SONSTIGES

Leber Detox
Sambucus comp. (Wala)

K

KONZENTRATIONSSTÖRUNG

HORMONE

Cortisol
Melatonin
Dopamin
Progesteron
Noradrenalin Mangel

HEILPFLANZEN

Ginseng
Brahmi

AMINOSÄUREN

Tyrosin
Carnitin
Phenylalanin
Lysin
Cystein
Taurin

AROMA ÖLE

Pfefferminze
Lemon
Bergamotte
Copaiba
Zimt

VITALSTOFFE

Eisen
Zink
B-Vitamine
Vitamin D
Mangan

SONSTIGES

K

KALTE HÄNDE & FÜSSE

HORMONE

Schilddrüsen Hormone
(siehe auch SD Unterfunktion)

Cortisol Mangel

HEILPFLANZEN

Ginseng
Kurkuma
Zimt

AMINOSÄUREN

Tyrosin

AROMA ÖLE

Wintergrünöl
Ingwer
Zimt
Cassia

VITALSTOFFE

Jod
Selen
Magnesium
Zink
Eisen

SONSTIGES



LIBIDOVERLUST

HORMONE

Testosteron

Estradiol

Cortisol

Schilddrüsenhormone

Meist ein Abschaltmechanismus des Körpers bezüglich geschwächten Nebennieren

HEILPFLANZEN

Maca

Passionsblume

Damiana

AMINOSÄUREN

Phenylalanin

Arginin

AROMA ÖLE

Clarysage

Sandelholz.

Vetiver.

Ingwer

Kardomon

Ylang-Ylang

Rose

Geranium

Jasmin

Neroli

VITALSTOFFE

Zink

Vitamin A

Magnesium

SONSTIGES

Lilium tigrinum

M

MENSTRUATION - KRÄMPE

HORMONE

Dysbalancen zwischen Progesteron & Estradiol sowie
Schilddrüsen Hormone

Serotonin Mangel bei starken Blutungen

Eventuelle Endometriose (Verwachsungen im Bauchraum)

Zuviel Prolaktin

HEILPFLANZEN

Schafgabe

Frauenmantel

Shatavari

Gänsefingerkraut

Ingwer

AMINOSÄUREN

Tryptophan

Arginin

AROMA ÖLE

Myhrre

Lavendel

Clarysage

Rose

ClaryCalm

Bergamotte

Zypresse

VITALSTOFFE

Magnesium

Vitamin E

Vitamin B1

Omega 3

Zink

Vitamin D

B 12

Eisen

SONSTIGES

Zeolith

Histamin Intoleranz? (Gewebshormon - Endometirose?)

M

MIGRÄNE

HORMONE

Ungleichgewicht in:

Progesteron

Estradio

Estriol

Cortisol

Serotonin

HEILPFLANZEN

Walnussbaumblatt (Tee)

Majoran

AMINOSÄUREN

Meiden:

Glutaminsäure

Glutamin

Glycin

Nehmen:

Zysten

AROMA ÖLE

Pfefferminze

Lavendel

Francinsense

VITALSTOFFE

Magnesium

Q10

Vitamin B2

Vitamin E

SONSTIGES

Walnussöl ins Genick

Salicin

M

MÜDIGKEIT

HORMONE

Progesteron

Cortisol / Nebennieren (siehe auch Nebennierenschwäche)

Schilddrüsen

Melatonin

Serotonin

HEILPFLANZEN

Ginseng

Ingwer

Rohdiola

AMINOSÄUREN

Lysin

Phenylalanin

Tyrosin

Leucin

Valin

Carnitin

Taurin

AROMA ÖLE

Lemon

Pfefferminze

Jasmin

Magnolie

Basilikum

Thyme

Rosmary

Orange

Zitronengras

Eukalyptus

VITALSTOFFE

Vitamin C

B 12

Eisen

Kalzium

Zink

Kalium

Magnesium

Kupfer

Jod

Mangan

Chrom

Natrium

Vitamin D

Selen

Q 10

SONSTIGES

Nebennieren Aufbauprogramm / Stressmanagement

N

NEBENNIERENSCHWÄCHE

HORMONE

Cortisol Tief

Progesteron Mangel da vermutlich Progesteron Raub

HEILPFLANZEN

Rhodiola

Ashwaghandha

Sellerie (Natrium auffüllen)

AMINOSÄUREN

Phenylalanin

Tyrosin

AROMA ÖLE

Magnolie (ausserlich auf NN)

Pfefferminze

alle Zitrusöle

Rosmary

VITALSTOFFE

Vitamin C

B 12

Magnesium

Q10

SONSTIGES

Nebennieren Aufbauprogramm / Stressmanagement

Phytocortisol N

Cytocyme

P

PMS

HORMONE

Ungleichgewicht in
Estradiol
Progesteron
Cortisol
Serotonin

HEILPFLANZEN

Mönchspfeffer
Traubensilberkerze
Yamswurzel
Shatavari

AMINOSÄUREN

Arginin
GABA

AROMA ÖLE

Clarysage
Clary Calm
Basilikum
Bergamotte
Geranium

VITALSTOFFE

Magnesium
Kalzium
Vitamin B6
Vitamin E

SONSTIGES

U

UNRUHE

HORMONE

Cortisol Hoch

Schilddrüsen Überfunktion oder Hashimoto wenn in Schüben

HEILPFLANZEN

Brahmi

Amalaki

Guduchi

Süsshholz

AMINOSÄUREN

GABA

Taurin

Theanin

AROMA ÖLE

Lavendel

Clarysage

Bergamotte

Balance

Clarysage

Coipaba

VITALSTOFFE

Magnesium

Vitamin B12

SONSTIGES

Meditationen



SCHLAFSTÖRUNGEN

HORMONE

Melatonin
Serotonin
Estradiol
Cortisol

HEILPFLANZEN

Baldrian
Ashwaghandha
Lavendel

AMINOSÄUREN

GABA
Glycin
Taurin
Tryptophan
Theanin
5HTP

AROMA ÖLE

Lavendel
Clarysage
Bergamotte
Sandelholz
röm. Kamille
Vetiver
Zedernholz

VITALSTOFFE

Magnesium
Kalzium
B12, 1, 3, 5, 6

SONSTIGES

Tag-Nacht Rhythmus einhalten
Blaues Licht meiden

S

SCHILDDRÜSENUNTERF.

HORMONE

TSH hoch
fT4 niedrig
fT3 niedrig

HEILPFLANZEN

Ashwaghandha
Echinacea
Süssholz
Brahmi
Ginseng

AMINOSÄUREN

Tyrosin
Cystein
Carnitin

AROMA ÖLE

Clarysage
Zimt
Lemongrass
Basilikum
Frankencise
Nelke

VITALSTOFFE

Selen	Vitamin B6
Jod	Eisen
Mangan	
Magnesium	
Zink	
Vitamin D	
Vitamin C	

SONSTIGES

Lemongras Öl mit Trägeröl auf SD einreiben morgens

W

WASSEREINLAGERUNG

HORMONE

Ungleichgewicht Progesteron zu Estradiol
Schilddrüsen Störungen

HEILPFLANZEN

Birke
Brennnessel
Holunder
Roskastanie
Goldrute
Löwenzahn

AMINOSÄUREN

Taurin

AROMA ÖLE

Grapefruit
Smart & Sassa
Zitronengras
Zypresse
Geranium
Rosary
Zerdernholz
Wacholderbeere

VITALSTOFFE

Silicium
Magnesium
Kalium
Natrium
Kalzium

SONSTIGES

Spargel

W

WECHSELJAHRE

HORMONE

Zu schneller oder tiefer Fall von
Progesteron
Estradiol
Estriol
Serotonin

HEILPFLANZEN

Mönchspfeffer
Traubensilberkerze
Shatavari
Ashwaghandha
Amalaki

AMINOSÄUREN

Arginin
Lysin
Methionin

AROMA ÖLE

Ylang-Ylang
clarysage
Thymian
Neroli
Vetivier
Basilikum

VITALSTOFFE

Magnesium
B 6
Vitamin C
Vitamin D
Zink

SONSTIGES

Leber Detox
Ovaria Comp & Aurum Apis regina Comp