Fact Sheets / Fahrplan

Für deine Hormon Balance

SR Balance © Stefanie Rueb

DHEA

Produktionsort:

Nebennieren 80% Hoden / Ovarien 20%

Ausschüttungsmuster:
In der Früh höher als am Abend. Abnehmende Ausschüttung mit zunehmendem Alter und bei Nebennierenschwäche. DHEA ist die Bremse im Stress-Feedback-System. Cortisol das Gas. Wann immer also du Stress hast, versucht dein Körper mit DHEA den Stress zu regulieren. Es ist sozusagen das Anti-Stresshormon.

Es hilft auch dem Immunsystem gegen alle Viren, Bakterien und Fremdkörper anzukämpfen. Deshalb kann es bei einer Erkältung, einer Entzündung oder wenn man Tattoos hat im Speichel erhöht sein.

Vorstufenhormon für alle männlichen Steroide.
DHEA Überschüsse werden von Leber und Enzyme "entsorgt" / synthetisiert in Testosteron.

Optimale Werte

160 - 300 pg/ml

DHEA Hochlage

Über 300 - 1440 pg/ml

Mögliche Ursachen:

Viel Stress, Allergien, Infekte, Tattoos, Implantate, Spirale, künstliche Gelenke, Entzündungen, Zahnbehandlungen, Verletztungen, Vergiftungen, Zigaretten, Impfungen

Symptome:

Vermehrter Gesichts- Körperhaarwuchs
Reizbarkeit, erhöhte Erregbarkeit

Anwendungs Tipp:

Hochlage recht selten. Wenn, dann unbedingt Ursache finden (siehe oben) denn lange DHEA Hochlage überfordert die Nebennieren. Deshalb bitte auch nicht einfach substituieren. Ausserdem senkt ein DHEA Überschuss dein Progesteron (Steel Effekt durch Stress)

Stressreduktion - Lifestyle Änderung!!!!
Meditationen

DHEA Tieflage

Weniger als 160 pg/ml

Mögliche Ursachen:

Nebennierenschwäche, Burnout, lange chronische Erkrankungen oder Entzhündungsherde, zuviel Progesteron Substitution

Symptome:
Vermehrt Infekte, Allergiebereitschaft, Symptome einer Nebennierenschwäche wie Müdikeit und Antriebslosigkeit, geringe Stresstoleranz
Trockenes, glanzloses Haar, trockene, dünne Haut, Cellulite, Augen glanzlos und trübe
Verringerung der Körper, - Scham- und Achselhaare
Mangelende Libido, Leichter Schlaf mit wenig Träumen / reduzierte REM Phasen

Anwendungs Tipp:
Alles was das Immunsystem unterstützt:
Ester C, Knoblauch, Meerettich, Kalium, Enzyme, OPC, Echinacea, Brennessel, Propolis, Colostrum

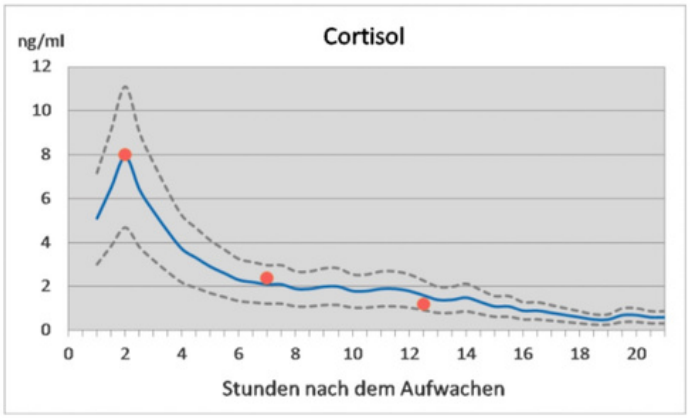
Bio-identische Cremes nur in Ausnahmen (wie zum Beispiel Stärkung gegen COVID)
D4 - morgens 1-3 grosse Hübe
05 - 1 % 1 morgens 1 Hub

CORTISOL

Produktionsort:

Nebennieren
Synthese aus Progesteron (Progesteron Raub)
MUSS im Speichel gemessen werden (mind. 3 Werte)

Ausschüttungsmuster:
Bei Frau und Mann ähnlich. Knapp 0,5 - 2 Std nach der Aufwachzeit Höchstwerte, danach stetig abfallend. Minimum zwischen 23.00 und 1.00 Uhr Nachts.



Optimale Werte

Morgens / Peak: 6-10 ng/ml
Mittags: 1,0 - 3,0 ng/ml
Abends: 0,5 - 2,0 ng/ml

Aufgaben von Cortisol

Taktgeber - gibt den Impuls zum Aufwachen und macht Abends Platz für Melatonin zum Schlafen.

Es ist DAS Stresshormon - das Gaspedal in der Stress-Feedback Achse.

Blutzuckerregelung:

Ein ausgeglichener Cortisolspiegel stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Zuviel Blutzucker bringt Chaos ins Hormon System.

Hohes Cortisol lässt den Blutzucker ansteigen
-- Aufnahmefähigkeit von Zucker in die Zelle sinkt
-- Stressessen / Kohlenhydrat Hunger

Niedriges Cortisol kann den Blutzucker senken und dann weiter zu Schwächeanfällen führen.
-- Kohlenhydrat Hunger

Ausserdem Blutdruckregulierend! Anstatt Blutdruck Senker zu nehmen, sollte ein Auge auf Cortisol, deine Nebennieren und vor allem dein Stress geworfen werden.

Entzündungshemmend

Cortisol Hochlage - ALARM Signal vom Körper
Nebennierenschwäche Stufe 1-2

Morgens / Peak: höher als 10 ng/ml
Mittags: höher als 3 ng/ml
Abends: höher als 2 ng/ml

Mögliche Ursachen:

Medikamente, Aufputschmittel wie Kaffee, Cola, schwarzer Tee, Energy Drinks.
Hoher Stresspegel - Alarmzustand
Schilddrüsenüberfunktion (Schilddrüse steht IMMER in Verbindung zu den Nebennieren)

Symptome:

Gereiztheit, Stressintolerant, Nervösität und Unruhe, Innere Ameisen und Bienen. Angstzustände
Libidoverlust, Bluthochdruck, Herzklopfen
Fetteinlagerung, Schlafstörungen, Stiernacken

Anwendungs Tipp:

Unbedingt Stressoren erkennen und ausschalten!!!
Ahswaghanda, Oxytocin, Stressmanagement

Cortisol Tieflage
Nebennierenschwäche Stufe 3-5

Morgens / Peak: niedriger als 6 ng/ml
Mittags: niedriger als 2,0 ng/ml
Abends: niedriger als 1 ng/ml

Mögliche Ursachen:

Alle Arten von Stress und Überforderungen, emotionale Belastungen (Siehe dazu auch den Mini-Workshop "Ursachenforschung" auf meinem YouTube Kanal, bzw. die Aufzeichnung von unseren Pre-Works Ursachenforschung)

Symptome:

Erschöpfung, fehlender Antrieb, Müdigkeit, Schlafprobleme, Libidoverlust, Schmerzempfindlichkeit, Muskelschwäche.
Kann zu einer SD Unterfunktion führen.

Anwendungs Tipp:

Ausreichend Schlaf (mind. 7-8 Std /vor 23 Uhr, noch besser ab 21.00 Uhr), regelmässige Me.Times / Stressmanagement
Phytocortal N, Phytocortal C
Adaptogene wie **Rhodiola**, Ashwaghanda, Ginseng
Tyrosin
Ein ausgiebiges Nebennierenaufbau Programm bekommst du in meinem RESET Online Kurs)

Weitere Unterstützung der Nebennieren:

Adrenal Intercell

Vitamin C - Ester C 1000 mg

Vitamin B 5 - am besten Vitamin B Komplex

Magnesium - mindestens 800 mg oder täglich transdermal mit Magnesium Öl oder ein Magnesium Komplex
regelm. Basenbäder, da Stress den Körper übersäuert.

Zink - 25 mg (Einnahme Pausen nach ein paar Wochen machen)

Caffe, Cola und Zucker streichen

Kalium (Avocados, Trockenfrüchte, Kartoffeln, Tomaten, Fisch, Bananen)

Aminosäuren und Enzyme

Moringa, Brennessel, CBD Öl

Therapeutisches Lavendel Öl bei Cortsil hoch, Pfefferminze oder Rosmarin bei Cortisol Tief (Mehr Aromaöle zur Anwendung bei Stress erfährst du im Duftmedizin Modul)

Einflüsse von Cortisol auf andere Hormone:

- Cortisol Tief/ Nebennierenschwäche senkt Progesteron (Steel Effekt)
- Cortisol Tief / Nebennierenschwäche fördert eine Schilddrüsen Unterfunktion
- Cortisol Hoch baut Testosteron ab
- Cortisol Hoch wie auch Tief führt zu Blutzuckerschwankungen (Insulin)
- Cortisol Hoch wie auch Tief führt zu verminderten Serotonin Produktion.

Dein Fahrplan für die Stresshormone

1. Erkenne wie es um deine Nebennieren steht
   Hast du einige Kreuze gemacht beim Fragebogen im Bereich Nebennierenschwäche, dann solltest du auf jeden Fall etwas unternehmen.
   Du solltst auch in Betracht ziehen, das RESET - Nebennieren Aufbau Programm zu machen.

2. Notiere dir HIER deine Stressoren:

Dein Fahrplan für die Stresshormone

3. Überlege dir genau, wie du die Stressoren aus deinem Leben reduzieren, wenn nicht sogar verbannen kannst. Was sind deine Lösungen?

Dein Fahrplan für die Stresshormone

4. Welche Me.Times kannst du in deinen Alltag integrieren:

Täglich:

Wöchentlich:

Dein Fahrplan für die Stresshormone

5. Welche natürlichen Wirkstoffe werde ich substituieren:

Dein Fahrplan für die Stresshormone

Platz für deine Notizen: