

# SR Hormon Journaling



SR Balance  
BODY MIND SOUL





Hey, ich bin Stefanie Rueb, Hormon Coach & Life Changer. Ich hatte eine Praxis für Burnout und Stressmanagement am Bodensee, als ich Anfang 40 die Diagnose zu früh in den Wechseljahren bekommen hatte. Ich steckte Mitten im Hormon Chaos!

Ich war antriebslos, hatte mit einer überwältigenden Müdigkeit und vielen weiteren Symptomen zu kämpfen. Migräne vor der Periode, heftige Perioden-Schmerzen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtsprobleme, Libidoverlust, Brustspannen, Schlafprobleme, Heisshunger, unregelmäßig Zyklen - die Liste war lang!

Meine Ärztin meinte nur: "Damit müssen Sie sich jetzt abfinden." Ich wollte mich aber nicht damit abfinden. Ich fing an selbst nach den Ursachen zu forschen und ein natürliches Konzept zu finden, wie ich meine Hormone wieder in Balance bringen kann ohne Hormon Cremes zu nutzen.

Die Schulmedizin konnte mir nicht weiterhelfen, alles was ich recherchiert hatte, führte mich nicht weiter. Ich habe mich komplett alleine und hilflos gefühlt. Doch ich gab nicht auf und liess mich in Deutschland und den USA zusätzlich zum Hormon Coach ausbilden. Endlich war ich in der Lage, nicht nur mir selbst sondern auch anderen zu helfen. Endlich wieder Lebensfreude, endlich wieder Energie.

Endlich wieder ICH-sein! Und heute lebe ich mein Traum von tropischem Beach Life in Panama ;-)

Dieses fundierte Wissen aus mehreren Ausbildungen, HP Fortbildungen und meine Erfahrungen aus der Praxis gebe ich nun seit Jahren in meinem ganzheitlichen SR Balance Konzept an Frauen weiter, denen es ähnlich geht wie mir damals. Denn HEUTE, 6 Jahre danach habe ich noch immer keine Symptome mehr. Von Wechseljahren mit 48 keine Spur. Ich habe dieses natürliche Hormon Balance Konzept kreiert, damit du dich nicht allein fühlst und du wieder das Rund-um-Wohlfühl-Paket im Leben hast.

Dieses Hormon Journal zeigt dir meinen Weg auf, wie ich an mein Hormon Chaos ran gegangen bin und wie ich es geschafft habe wieder zur Powerfrau zu werden. Die Ursachenforschung und die Analyse, woher die hormonellen Probleme kommen, ist ein wichtiger Baustein und einer der ersten Schritte für eine natürliche Hormon Balance. Dies kannst du über Beobachtungen und Reflexion deines Lifestyles tun, was im Alltag und in der Schulmedizin erst recht untergeht. Dieses Journaling eBook hilft dir dabei mehr Klarheit in das Chaos zu bringen und zeigt dir einen Weg auf, wie du da wieder raus kommst. Gerade wenn du am Anfang stehst und dir vielleicht auch keinen Speicheltest leisten kannst oder willst, helfen dir diese Checklisten deinen Hormon Status zu erkennen. Du kannst dir die Seiten ausdrucken oder zum Beispiel als pdf auf dein iPad laden. Ich nutze für solche pdf Dateien, um sie zu beschreiben, gerne die App Notability. Somit kannst du es direkt auf deinem iPad ausfüllen.

Ich wünsche Dir viel Spass und Erfolg auf dem Weg zur natürlichen Hormon Balance.

*happy journaling*

# Inhalt



## 01 - WELCHE HORMONELLEN PROBLEME HABE ICH?

Durch Beobachtungsbögen und mit einer Symptom Checkliste kannst du herausfinden, welches Hormon bei dir aus der Bahn geworfen ist und somit schon mal den Grundstein für deine weiteren Schritte legen. Somit kannst du dir das Geld vielleicht für einen Speicheltest sparen.

## 02 - BIN ICH ZU FRÜH IN DEN WECHSELJAHREN?

Mit diesem Beobachtungsbogen kannst du feststellen, ob du zu früh in den Wechseljahren oder der Menopause bist. Dein Zyklus und dein Blutungen können dir hier einiges darüber aussagen.

## 03 - HABE ICH EINE NEBENNIERENSCHWÄCHE?

Mit diesem Beobachtungsbogen kannst du feststellen, ob du eine Nebennierenschwäche hast und welche Schritte du gehen solltest, bei einer Nebennierenschwäche.

## 04 - WAS KANN ICH TUN?

Was kannst du tun, damit du aus dem Hormon Chaos raus kommst? Was sind deine nächsten Schritte? Hier bekommst du ein paar Anregungen und Tipps, wie deine nächsten Schritte aussehen könnten für eine natürliche Hormon Balance.

# Wie dir dieses Journaling helfen soll....



## HOW TO START WITH YOUR

## *Hormon Balance*

## JOURNALING

Journaling ist ein tolles Tool, wenn es darum geht eine Pause vom Alltag zu machen, zu Reflektieren, sich Fragen zu stellen, die sonst untergehen, da man keine Zeit dafür findet. Gerade wenn man die Ursachen von hormonellen Problemen auf den Grund gehen will, ist es ein gutes Tool. Journaling hat auch mir damals enorm geholfen, wieder in meine Kraft zu kommen und viele Dinge zu erkennen, warum ich in ein Hormon Chaos gefallen bin und zu früh in den Wechseljahren war.

In diesem Journaling findest du Beobachtungsbögen und Checklisten. Versuche regelmässig Zeit für das Journaling einzuplanen. Auch wenn es nur 10 Minuten am Tag sind. Diese 10 Minuten täglich bringen dich weiter und weiter zu deinem Ziel zurück zur Powerfrau.



# Dieses Journaling hilft dir bei...



**REFLEKTION**  
Rückschau was das  
Hormon Chaos  
ausgelöst hat



**BEOBACHTUNG**  
Deiner Symptome und  
Analyse von hormonellen  
Dysbalancen



**ME.TIME** - Auszeit  
vom Alltag und  
Fokus auf eigene  
Bedürfnisse



**STRESSHORMONE**  
werden gesenkt



**GLÜCKSHORMONE**  
werden aktiviert



**SELBSTVERTRAUEN**  
wird gestärkt



1

## Welche hormonellen Probleme habe ich?

Es ist ganz selten, dass nur ein Hormon aus der Bahn geworfen wird. Unser Hormon System besteht aus mehr als 4 verschiedenen Gruppen. Sexualhormone, Stresshormone, Schilddrüsenhormone und für mich ganz wichtig auf die Glückshormone. Diese Systeme sind wie Zahnräder miteinander verbunden. Ist in einem dieser Systeme "der Wurm drin" oder "Sand im Getriebe" blockiert es auch die anderen Systeme und Hormone.

Genau deshalb ist es auch so wichtig die Ursache, den Beginn der Probleme herauszufinden, denn sonst schütten wir nur weiterhin Wasser in einen löchrigen Eimer und erreichen NICHTS! Durch eine Symptom Checkliste kannst du herausfinden, welche deiner Hormon Systeme Probleme haben und welche deiner Hormone aus der Bahn geworfen worden sind.

Und ich kann dir versichern, der Grund ist zu 85% NICHT das Alter. Es gibt Gründe und Ursachen, die dir jetzt noch gar nicht auffallen, die aber wichtig sind, um das Problem zu lösen.

Schreibe dir in den nächsten Tagen all deine Symptome in das Journaling, die dir auffallen, die dein Leben in den letzten 2 Jahren negativ beeinflusst haben. Manche Symptome treten nur an bestimmten Tagen auf. Wichtig zum Teil ist auch der Zeitpunkt. WANN genau treten diese Symptome auf. Zum Beispiel innere Unruhe, tritt die nur Morgens auf, oder nur in einer bestimmten Phase im Zyklus? (Wenn du keinen Zyklus mehr hast, kannst das natürlich weg lassen.) Danach schauen wir über eine Checkliste, welche Symptome zu welchen Hormonen gruppiert werden können. Das gibt dir schon mal einen Überblick und spart dir vielleicht die Investition in einen Hormon Speicheltest.



ES GIBT KEINE  
ZELLE IM  
KÖRPER, DIE  
NICHT VON  
*Hormonen*  
GESTEUERT  
WIRD!

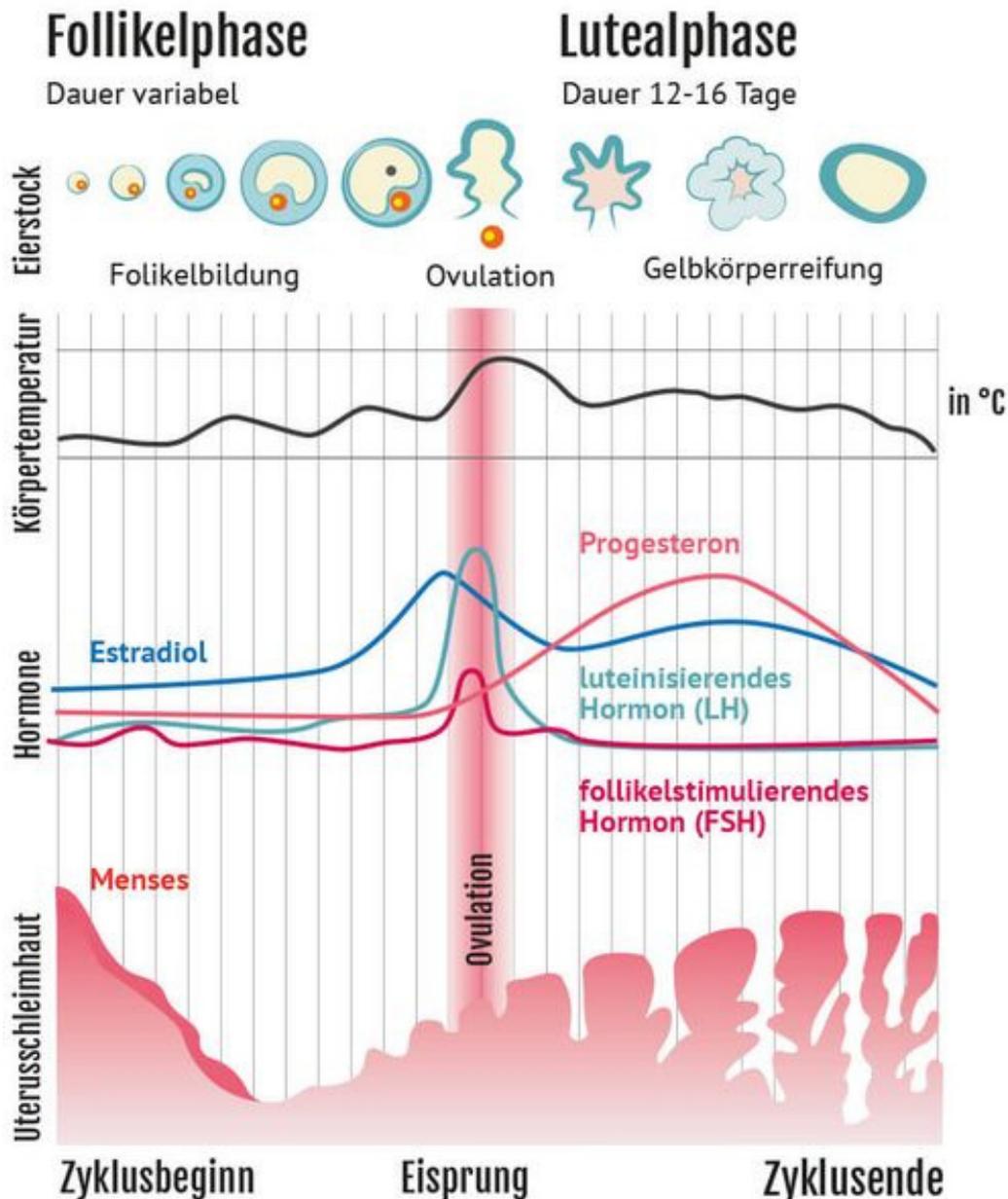
# Symptome die mich stören

Welche Symptome fallen dir auf Anhieb ein, die dein Leben negative beeinträchtigen. Nenne alles, auch wenn du denkst, es hat nichts mit den Hormonen zu tun.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Falls du die Pille noch nimmst, ist es schwieriger die Symptome richtig einzuordnen, da deine Blutung nur eine Abbruchblutung ist aber kein richtiger Zyklus und deine Rezeptoren mit Xenohormone blockiert sind, was deine eigene Hormon Produktion unterdrückt.

# Die Zyklusphasen



Beobachte in den kommenden Wochen deine Symptome in den 4 unterschiedlichen Zyklusphasen:

BL = Blutung - 1 bis 5 Tage max. Tag 1 deiner Blutung ist der 1. Tag deines Zykluses

Phase 1 = geht bis zum Eisprung - ca. Tag 11-14

ES = Eisprung

Phase 2 = Vom Eisprung bis zum 1. Tag der Blutung (diese Phase ist IMMER 14 Tage lang.)

Wenn dein Zyklus kürzer ist als 28 Tage, dann ist deine 1. Phase verkürzt!

**Beispiel**

# BEOBACHTUNG SYMPTOME



Datum 8.-14.08

Zyklusphase: **BL** ~~X~~ **1** **ES** **2**

MORGENS	M	D	M	D	F	S	S
<u>antriebslos</u>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Stimmungstief</u>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Aufgewacht</u>	<input type="checkbox"/>						
<u>in der Nacht</u>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MITTAGS	M	D	M	D	F	S	S
<u>Kopfweh</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<u>nach Mittagessen</u>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>müde</u>	<input type="checkbox"/>						
<u>Heisshunger süß</u>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ABENDS	M	D	M	D	F	S	S
<u>Hitzewallungen</u>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<u>innere Unruhe</u>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u> </u>	<input type="checkbox"/>						
<u> </u>	<input type="checkbox"/>						

Drucke dir diese Checklisten mehrmals aus, damit du sie über einen längeren Zeitraum nutzen und beobachten kannst.

# BEOBACHTUNG SYMPTOME



Datum \_\_\_\_\_

Zyklusphase:

BL

1

ES

2

MORGENS	M	D	M	D	F	S	S
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
MITTAGS	M	D	M	D	F	S	S
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
ABENDS	M	D	M	D	F	S	S
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						

Drucke dir diese Checklisten mehrmals aus, damit du sie über einen längeren Zeitraum nutzen und beobachten kannst.

# BEOBACHTUNG SYMPTOME



Datum \_\_\_\_\_

Zyklusphase:

BL	1	ES	2
----	---	----	---

VOR DEM EINSCHLAFEN	M	D	M	D	F	S	S
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
IN DER NACHT VOR 3 UHR	M	D	M	D	F	S	S
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
IN DER NACHT NACH 3 UHR	M	D	M	D	F	S	S
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						

# BEOBACHTUNG SYMPTOME



Datum \_\_\_\_\_

NACH DER BLUTUNG	M	D	M	D	F	S	S
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
ZUM EISPRUNG	M	D	M	D	F	S	S
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
VOR DER PERIODE	M	D	M	D	F	S	S
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

# Symptom Checkliste



Du hast über mehrere Tage und im besten Fall über mehrere Wochen und Monate deine Symptome beobachtet und dir ein genaues Bild davon gemacht. Prima, jetzt kommt der nächste Schritt. Wir schauen auf den nächsten Seiten, welche dieser Symptome einem speziellen Hormon zugeordnet werden kann. Dies verschafft dir einen Überblick und spart dir vielleicht die Investiton in einen Hormon Speicheltest. Ich arbeite in meiner Praxis mit diesem Fragebogen bereits über 6 Jahre und lag mit meinen Prognosen zu 90 % richtig. Selbst wenn danach noch ein Speicheltest gemacht worden ist. (Falls du einen Speicheltest machen willst, empfehle ich dir das Paket 3 bei [www.censa.de](http://www.censa.de). Hier sind alle wichtigen Werte drin, dich ich für eine gute Analyse brauche. Falls du danach eine genaue Analyse deiner Werte haben möchtest, kannst du gerne das Analyse Paket buchen. Hier gehen wir dann auch gemeinsam deinen Beobachtungsbogen und Checklisten aus deinem Journaling eBook durch. (Schreibe mich gerne an, wenn du Interesse am Analysepaket hast. Du findest es aber auch in meiner Insta Bio auf der Link Seite. Falls du ohne Speicheltest direkt loslegen willst, geht das auch. Mehr Infos dazu im 4 Kapitel.



# Hormone aus der Balance

Hormone, die bei dir vielleicht betroffen sind. Durch die Checkliste auf der nächsten Seite bekommst du schon mal einen Überblick.

Progesteron

Östrogene

Cortisol

Testosteron

DHEA

SD

# PROGESTERON MANGEL

- Brustspannen
- Wattiger, nebliger Kopf
- Konzentrationsprobleme
- Unwohl in der eigenen Haut
- Heisshunger auf Süßes
- Vermehrt Kopfweg oder Migräne
- Ausbleibende Regel oder Verschiebungen des Zykluses
- Psychische Nöte und Launen
- Herzbeschwerden
- Myome
- Symptome vor der Periode
- Erschwerte Gewichtsreduktion
- Schilddrüenschwankungen

# ESTRADIOL MANGEL

- Haarausfall
- Trockene oder juckende Haut
- Schlafprobleme
- Faltenbildung
- Hitzewallungen
- Libidoschwäche
- Dünne Haut emotional
- Depressive Verstimmung
- Osteoporose
- Gewichtsprobleme
- Schilddrüsenunterfunktion
- Zu schwache und kurze Blutungen
- Symptome nach der Periode und zum Eisprung hin



# ESTRIOL MANGEL

- Trockene Nase, Augen, Scheide
- Gelenkschmerzen
- Schmerzhafter Geschlechtsverkehr
- Blaseninfektion
- Tinnitus
- Rote Augen
- Hämorrhoiden
- Magen-Darm Probleme
- Verklebte Eileiter
- Reizdarm
- Unverträglichkeiten
- Faltenbildung
- Nasennebenhöhlen / Polypen

# TESTOSTERON MANGEL

- Muskelschwäche
- Libidoverlust
- Blasenschwäche
- Bindegewebsschwäche / Cellulite
- Wenig Selbstvertrauen
- Krampfadern
- Herzschwäche
- Bluthochdruck
- Haarausfall
- Kleinwüchsigkeit / Späte Entwicklung
- Östrogendominanz
- weibliche, runde Form anstatt kastig, männlich
- vermeidet Konfrontationen

# CORTISOL UND DHEA NEBENNIERENSCHWÄCHE

- Ständige Infekte
- Morgens kommst du nur schwer aus dem Bett raus
- Ständig müde und antriebslos
- Energieloch mittags um ca. 15.00 Uhr
- Geringe Stresstoleranz
- Cafe oder Energiedrinks wird benötigt, um den Tag zu überstehen
- Hunger auf Salziges
- Alkohol wird nicht mehr richtig vertragen
- Trockenes, glanzloses Haar
- Kein Antrieb für sportliche Betätigung
- Alles ist zu viel, Alltag kann kaum bewältigt werden
- Leichter Schlaf mit wenig Träumen
- Schmerzüberempfindlichkeit

# SCHILDDRÜSEN UNTERFUNKTION

- Kalte Hände und Füße
- Gewichtszunahmen
- Blähungen oder Verstopfungen
- Schwindel
- Müdigkeit und häufiges Schlafbedürfnis
- Gleichmässiger Haarausfall am ganzen Kopf
- Lange Zyklen oder ausbleibende Regel
- Depressive Grundstimmung
- Antriebsschwäche
- Unnatürliche, rauhe oder heissere Stimme

# SCHILDDRÜSEN ÜBERFUNKTION

- Inner Unruhe
- Wie getrieben oder innere Ameisen
- Angst und Panikattacken
- Haarausfall in Büscheln
- Hitzeschübe
- Herzrasen
- Neigung zur Verspannung oder Verkrampfung
- Häufiges Zittern
- Konzentrationsprobleme
- schnell Gereizt



# GLÜCKSHORMONE

- Einschlafprobleme
- Durchschlafprobleme
- Lebensfreude verloren
- Sinn des Lebens verloren
- Du belohnst dich oft mit Schokolade oder Alkohol
- Bist eher ein Kopfmensch und überdenkst alles 10 mal.
- Weniger als 1 Stunde am Tag an der Sonne
- Dir kommen zum Teil ohne Grund die Tränen
- Du hast das Vertrauen in Dich oder auch das Urvertrauen verloren
- Das Glas ist bei dir eher halb leer anstatt halb voll.
- Deine Abenteuerlust ist verloren
- Du steckst im Alltag fest anstatt dass dich die Neugierde packt etwas Neues auszuprobieren.
- Stimmungstief



# Überblick Hormon Mangel

Schreibe dir hier noch mal alle Symptome auf, um einen Überblick zu bekommen. Hast du mehr als 2-3 Symptome in einem der Kästchen, hast du hier sehr wahrscheinlich eine hormonelle Dysbalance.

## PROGESTERON MANGEL

---

---

---

---

## ESTRADIOL MANGEL

---

---

---

---

## CORTISOL - NNS

---

---

---

---

## ESTRIOL MANGEL

---

---

---

---

## SCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION

---

---

---

---

## SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

---

---

---

---

# Überblick Hormon Mangel

## TESTOSTERON MANGEL

---

---

---

---

## GLÜCKSHORMON MANGEL

---

---

---

---

## SONSTIGES LEBER \*

---

---

---

---

## SONSTIGES DARM \*

---

---

---

---

## SONSTIGES SCHLAF \*

---

---

---

---

## PILLENEINNAHME\*

---

---

---

---

\*Für die Hormon Balance ist es wichtig zu wissen, ob Leber oder Darm optimiert werden müssen. In den meisten meiner Programme und Coachings bekommst du hierzu Unterstützung. Im Strategie Gespräch wie auch im Analysegespräch schauen wir uns das gemeinsam genauer an. Auch wichtig, ob du die Pille erst abgesetzt hast und kein Pillen Detox gemacht hast oder sogar noch nimmst und du sie absetzen willst.



## Bin ich zu früh in den Wechseljahren?

Ok du weist jetzt welche Hormone bei dir vermutlich aus der Bahn sind. Was heisst das jetzt? Bist du in den Wechseljahren? Oder zu früh in den Wechseljahren? Was ist eigentlich zu früh in den Wechseljahren? Und ist es nicht normal ab einem gewissen Alter Symptome zu haben, wenn es in Richtung Menopause geht?

Ersteinmal müssen wir die beiden Begriffe richtig definieren. Wechseljahre sind nicht gleich Menopause. Viele verwechseln Menopause mit Wechseljahre. Die Wechseljahre können tatsächlich sehr früh beginnen. Je länger die Pille genommen wurde desto früher. Auch wer kein Pillen Detox gemacht hat, kommt früher in die Wechseljahre.

Dies ist natürlich ein schleichender Prozess, den viele Frauen gar nicht wirklich bemerken. Meist werden sie hellhörig, wenn die Periode ausbleibt oder der Zyklus anfängt kürzer oder länger zu werden. Leider hat auch die C-Impfung wie auch der C-Virus einen Einfluss auf unsere Hormone. In den Wechseljahren - die Prämenopause, treten die Symptome nicht nur

kurz vor der Periode auf (wie bei PMS) sondern auch schon zum Teil länger durch den Zyklus hindurch. Ein typisches Anzeichen für die Wechseljahre ist, wenn dein Zyklus anfängt nicht mehr regelm. zu sein oder auch schon mal ausbleibt. Die Menopause ist erst dann eingetreten, wenn du über 12 Monate KEINE Blutung mehr hattest.

Zyklen können ca. ab 47 Jahren anfangen auszubleiben oder sich zu verschieben. Bis es dann aber bis zur Menopause und den 12 Monaten kommt, können noch Jahre vergehen. Man sagt, dass der Eintritt der Menopause ab 52 völlig in Ordnung ist. Sprich:

- Du bist zu früh in den Wechseljahren wenn du jünger als 47 bist und bereits ausbleibende Blutungen oder unregelmäßige Zyklen hast.
- Du bist zu früh in der Menopause, wenn du jünger als 52 bist und bereits über 12 Monate keine Blutung mehr hattest.

# MEINE SYMPTOME SIND...

Schreibe hier deine Symptome auf, bei denen du gemerkt hast, dass sie entweder unterschiedlich im Zyklus oder nur in bestimmten Phasen des Zykluses auftreten. Somit können wir erfahren, ob du eher PMS hast oder schon weiter im Wechseljahre Prozess bist.

## UNTERSCHIEDLICH IM ZYKLUS

---

---

---

---

## NUR VOR DER BLUTUNG

---

---

---

---

---

---

## NUR NACH DER BLUTUNG

- 
- 
- 
- 
- 

## NUR ZUM EISPRUNG HIN

---

---

---

---



# Dein Zyklus



## WAS DIR DEIN ZYKLUS ALLES VERRATEN KANN

Wenn du in all den Jahren vorher einen regelmässigen Zyklus hattest und es jetzt anfängt sich zu verändern, oder du Symptome hast die im Zyklus auf einmal auftauchen, kann dir dies wichtige Informationen liefern. Du kannst vor allem auch herausfinden, ob du vielleicht zu früh in den Wechseljahren bist und ob es Hoffnung gibt, deinen Zyklus und deine Hormone wieder in Balance zu bringen. Ich selbst hatte mit 42 hormonelle Probleme. Mein Zyklus verkürzte sich von 28 auf 23 oder mal 25 Tage und von der Schulmedizin kam die Diagnose: "Zu früh in den Wechseljahren. Da können Sie nichts tun." Pustekuchen, man kann sehr wohl etwas tun, denn einige Monate später hatte ich KEINE Symptome mehr und mein Zyklus war wieder ganz regelmässig alle 28 Tage, ohne Schmerzen...und das heute noch ich werde nächstes Jahr 50).

Die Menopause kann man natürlich nicht komplett aufhalten. Aber den Zeitpunkt weiter nach hinten schieben und die Wechseljahre ganz smooth und easy gestalten. Das geht auf jeden Fall!!!

*Wechseljahre rückgängig machen, geht das?*

*Ja, das geht!!!*

# ZYKLUS BEOBACHTUNGEN



## MEIN ZYKLUS / BLUTUNG IST.....

<input type="checkbox"/> Regelmässig zwischen 26 und 30 Tage	<input type="checkbox"/> Zyklus zu kurz, schwache Blutung.... weniger als 25/26 Tage	<input type="checkbox"/> zu lang bzw. schon ausbleibend..länger als 33/35 Tage	<input type="checkbox"/> Mehr als 12 Monate nicht mehr da
---	---	---	--

**Ok. Aber wenn  
Symptome vor  
Periode vorhanden,  
dann PMS**

**Estradiol  
Mangel**

**Prämenopause**

**Menopause**

<input type="checkbox"/> Schmierblutung vor der Regel	<input type="checkbox"/> Schmierblutung nach der Regel	<input type="checkbox"/> Zwischenblutung beim Eisprung	<input type="checkbox"/> Zu starke Blutungen
---	--	--	--

**Progesteron  
Mangel, SD  
Überfunktion**

**Estradiol Mangel,  
Testosteron Mangel,  
Serotonin Mangel**

**Zu starker Estradiol  
Abfall in der  
Zyklusmitte**

**Östrogen Dominanz  
Testosteron Mangel  
Serotonin Mangel**

- Ich bin jünger als 47, habe Symptome und bereits Zyklusverschiebungen = Zu früh in den Wechseljahren! (Nebennierenschwäche?)
- Ich bin jünger als 52 und habe bereits ausbleibende 12 Monate lange keine Blutung mehr = zu früh in der Menopause. (Nebennierenschwäche?)
- Ich bin jünger als 30 und habe Symptome 2-3 Tage VOR der Periode, Zyklus ist aber stabil = PMS (dennoch solltest du hier etwas dagegen tun)

# Mein Mond - Zyklus ...

Alles im Leben ist zyklisch und der Zyklus des Mondes wird auch mit dem Zyklus unserer Menstruationsblutung in Verbindung gebracht. Wenn du einen regelmässigen Zyklus von ca. 28 Tagen hast, dann kannst du schauen, ob du im roten oder im weissen Mondzyklus bist. Oft zeigt dir das auch eine spezielle Phase deines Lebens an. Das Wissen um die Zusammenhänge von Mond und Zyklus geht weit zurück. Es gibt Aufzeichnungen, dass bei den meisten Frauen in der Antike noch eine vollständige Synchronität des Zykluses mit den Mondphasen bestand. Moderne Lebensweisen, mentaler und emotionaler Stress sowie künstlich erzeugtes Licht haben aber diese zeitliche Übereinstimmung aus dem Rhythmus geworfen.

Hast du schon mal darauf geachtet, ob deine Blutung zum Neumond oder zum Vollmond kommt?



*Roter Mond Zyklus*

Ist deine Blutung zum Vollmond und hast deinen Eisprung zu Neumond, so spricht man von einem roten Mondzyklus. Dieser Zyklus wird den weisen Frauen, Hexen und spirituellen Lehrerinnen zugeordnet, die ihre sexuelle Energie statt in die Erzeugung eines Kindes oder materieller Projekte in ihr spirituelles Wachstum stecken.

Wenn du mit den Mondphasen synchron menstruiert, also zu Neumond blutest (Neuanfang deines Zykluses) und zu Vollmond deinen Eisprung hast, ist dein Zyklus im weissen Mond. Dieser Zyklus steht für kreative Schöpferkraft, Fruchtbarkeit und Mütterlichkeit.



*Weisser Mond Zyklus*

# MEINE ERKENTNISSE

*so far*

Was habe ich bisher über mich und meinen Zyklus erfahren? Bist du vielleicht zu früh in den Wechseljahren? Was willst du verändern? Welche Ziele hast du bezüglich deiner Hormone und Gesundheit?

1

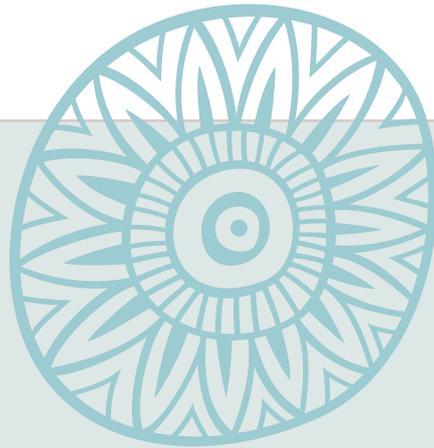
2

3

4

5

6



URSACHENFORSCHUNG  
IST DER SCHLÜSSEL ZU  
EINER ERFOLGREICHEN

*Hormon  
Balance*

# URSACHENFORSCHUNG



## URSACHE VON MEINEM *Hormon Chaos?*

Die Ursache deines Hormon Chaos kann ganz vieles sein. Meist auch eine Kombination aus verschiedenen Faktoren und Situationen. Falsche Ernährung, Vitalstoffmangel, Stress, lange Pilleneinnahme, Unzufriedenheit im Leben, etc. Ich arbeite hier ganzheitlich und schaue mir in meinen Coachings die 3 Ebenen BODY - MIND - SOUL an. Damit ich dich aber nicht gleich am Anfang bei den ersten Schritten zu einer Hormon Balance überfordere, schauen wir uns erstmal die Ebene BODY an. Was hatte bisher Einfluss auf deine Hormone, was hat sie aus der Balance bringen können? Schaue dir dazu die nächste Checkliste an, um herauszufinden ob hier etwas dabei ist, was du jetzt vielleicht schon ändern kannst.

*Nur wer die Ursache erkennt und eliminiert, wird Erfolg haben!*



# Body

## Hormon Balance



### XENO - HORMONE

- Pille länger als 5 Jahre genommen
- Ich trinke aus Plastikflaschen
- Ich habe die Pille nicht ausgeleitet

### VITALSTOFFMANGEL

- Ich nehme kein Vitamin C
- Ich nehme kein Vitamin D
- Ich nehme kein Magnesium
- Ich nehme kein B Vitamine

### DARM

- Ich habe Unverträglichkeiten
- Ich habe oft einen Blähbauch
- Ich habe oft Probleme mit dem Stuhlgang

### LEBER

- Ich vertrage kein Alkohol mehr
- Ich wache Nachts zwischen 1 und 3 Uhr auf.
- Ich habe noch nie ein Leber Detox gemacht

### ERNÄHRUNG

- Ich halte regelmässig Diäten
- Ich esse keine Kohlenhydrate
- Ich schaffe es nicht 9 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen

### LIFESTYLE

- Ich trinke mehr als 2 Tassen Cafe a.T.
- Ich belohne mich oft mit einem Glas Wein oder ähnlichem
- Ich rauche

### BEWEGUNG

- Ich mache kaum Sport
- Ich brauche meinen Sport und mache viel Sport
- Ich versuche den inneren Schweinehund zu überwinden.

### MEDIKAMENTE

- Ich nehme regelm. Schmerztabletten
- Ich hatte schon einige OPs
- Ich nehme Tabletten gegen:  
.....

### SCHLAFMANGEL

- Ich habe Einschlafprobleme.
- Ich habe Durchschlafprobleme.
- Ich schlafe keine 7-8 Stunden am Stück.

# ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

## Body

Wenn du hier einige Häkchen gemacht hast, dann wird es vermutlich Zeit etwas zu verändern. Gerade, wenn es um das Thema NATÜRLICHE Hormon Balance geht, steht in meinem Konzept die Optimierung des Körpers an erster Stelle. Wenn du zum Beispiel viel Cafe trinkst, kann der Verzicht darauf schon einiges bewirken. Leber und Darm sind super wichtig und essentiell für eine gute Hormon Produktion. Auch die Entfernung aller schlechten Xeno-Hormone aus unserem Körper, die da vermutlich schon eine ganze Weile in dir schlummern, mit einem speziellen Xeno-Hormon Detox Vielleicht nimmst du auch noch die Pille und unterdrückst somit deine eigenen Hormon Produktion. Oft haben wir in den letzten Jahren viel zu sehr Raubbau an unserem Körper betrieben und ihm nicht die nötige Aufmerksamkeit und die wichtigen Vitalstoffe gegeben, die er so dringend braucht. Gerade jetzt, wenn wir älter werden. Und vermutlich hast du auch keine spezielle Hormon Balance Ernährung auf deinem Speiseplan gehabt oder Pflanzenstoffe, Aromaöle in deinen Alltag integriert, um deine Hormonproduktion zu unterstützen. Genau das lernst du allerdings in meinem "HOPE - hormonelle Probleme eliminieren" Videokurs. Du bekommst den ganzen Handwerkskoffer an die Hand, um deinen Körper zu optimieren und eine natürliche Hormon Balance zu unterstützen. Ausserdem bekommst du den zweiten Teil dieses HORMON Journalings, damit du einen Fahrplan und Umsetzungstool hast für all das Gelernte aus dem HOPE Kurs. Hier findest du dann auch die Kapitel über die Ursachenforschung auf der MIND und SOUL Ebene.

Vielleicht hast du ja schon das eine oder andere ausprobiert, aber irgendwie gemerkt, dass es nicht wirklich funktioniert. Denn es fehlte dir bisher das Gesamtkonzept, um erfolgreich und auf lange Sicht deine Hormone wirklich im Griff zu haben, anstatt sie dich. Mehr Infos wie auch einen Gutschein CODE für den HOPE Kurs bekommst du im Kapitel 4.





*Nebennierenschwäche?*

3

## *Woher kommen meine hormonellen Probleme?*

Leider glauben viele Frauen, dass es ganz normal ist wenn verschiedene Symptome uns Frauen das Leben schwer machen. Das ist halt so im Alter. Ich kann dir versichern, zu 85% kommen deine hormonellen Probleme und Symptome NICHT weil du halt älter wirst und dein Körper und Organe abbauen, sondern von STRESS. Leider sind wir in den Industriestaaten mehr davon betroffen als Frauen in Süd- oder Lateinamerika. Die kennen auch kein Burnout ;-). Unser Lifestyle, das ständige funktionieren müssen, die inneren Antreiber, die wir uns selbst auferlegt haben, emotionale Belastungen und mentale Blockaden führen uns in einen Dauerstress. Und somit zu Dysbalancen bei deinen Stresshormonen. Obendrauf kommt dann auch noch eine Pandemie mit all ihren negativen Einflüssen

und Beschränkungen in unser Leben. Unsere hormonellen Probleme werden meist ausgelöst von einer Nebennierenschwäche. Dann wenn dein Stresshormon System zu lange in Alarmbereitschaft war und jetzt erschöpft ist. Leider ist das Stresshormon System das wichtigste und einflussreichste aller Hormon Systeme. Das hat die Evolution so eingerichtet, damit wir überleben. Damit wir überleben. Sexualhormone braucht unser Körper nicht, zum überlegen. Deshalb greifen unsere Hormon Systeme wie Zahnräder ineinander ein und beeinflussen sich gegenseitig. Sind also die Stresshormone aus der Bahn, wirft das auch deine Sexualhormone aus dem Konzept. Denn der Körper baut nun Stresshormone aus in Sexualhormone um. Es beraubt dich deiner Sexualhormone, um zu überleben!!!

# NEBENNIERENSCHWÄCHE?



## URSACHE VON MEINEM

## *Hormon Chaos?*

Schauen wir uns noch mal genauer an, ob du vielleicht eine Nebennierenschwäche hast und ob dies der Anfang allen Übels war. Auf der nächsten Seite findest du noch mal die Checkliste für Cortisol und DHEA. Die beiden wichtigsten Hormone in der Stress-Feedback Achse. Cortisol ist das Gas und DHEA das Bremspedal. Ist hier der "Wurm" drin, hat es nicht nur Einfluss auf deine Sexualhormone, sondern öffnet auch Scheunen Tore für weitere Krankheiten wie auch Burnout und Depression. Es ist gut, wenn man eine Nebennierenschwäche so früh wie möglich erkennt. In der Schulmedizin ist eine NNS leider in D noch immer nicht als Krankheit erkannt. In vielen anderen Ländern bereits seit einigen Jahren. Auch hier ist das Motto: Die Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Ich habe dir das Paket 3 von Censa.de schon empfohlen. Es ist auch im Falle einer NNS optimal, weil hier ein Tagesprofil von Cortisol mit 3 Messungen sowie einem DHEA Status enthalten ist. Dies ist notwendig, um eine Nebennierenschwäche sowie den genauen Zustand deiner NN labordiagnostisch zu erkennen. Falls du das willst ;-). Für meine Kurse ist es allerdings nicht notwendig.

*Eine Nebennierenschwäche ist der Anfang allen Übels!*

# CORTISOL UND DHEA NEBENNIERENSCHWÄCHE

- Ständige Infekte
- Morgens kommst du nur schwer aus dem Bett raus
- Ständig müde und antriebslos
- Energieloch mittags um ca. 15.00 Uhr
- Geringe Stresstoleranz
- Cafe oder Energiedrinks wird benötigt, um den Tag zu überstehen
- Hunger auf Salziges
- Alkohol wird nicht mehr richtig vertragen
- Trockenes, glanzloses Haar
- Kein Antrieb für sportliche Betätigung
- Alles ist zu viel, Alltag kann kaum bewältigt werden
- Leichter Schlaf mit wenig Träumen / Schlafprobleme

Hast du hier 4 oder mehr als 4 angekreuzt, hast du vermutlich eine Nebennierenschwäche. Ein Speicheltest wäre ratsam, wenn du ein Analysegespräch mit mir buchen willst, um den genauen Status deiner Nebennieren zu erfahren.

# STRESSOREN

Stress ist einer der Hauptursachen von hormonellen Problemen. Dabei vergessen wir sehr oft auch emotionale Belastungen oder mentale Blockaden. Sehr oft machen wir uns auch selber Stress mit einprogrammierten Glaubenssätzen. Versuche hier einmal zu reflektieren, was dich in den letzten 2 Jahren gestresst hat.

WELCHER STRESS FÄLLT DIR AUF ANHIEB EIN?

---

---

MACHST DU DIR STRESS MANCHMAL SELBER? HAST DU VIELLEICHT EINEN PERFEKTIONISTEN IN DIR ODER EINEN ANTREIBER DER DIR NICHT ERLAUBT DIE FUESSE HOCH ZU LEGEN?

---

---

HATTEST DU EINE TRENNUNG HINTER DIR ODER TODESFÄLLE VERARBEITEN MÜSSEN?

---

---

HAST DU EMOTIONALE BELASTUNGEN? BIST DU UNZUFRIEDEN IN DEINEM LEBEN MIT JOB, PARTNERSCHAFT ODER DEM LEBEN ALLGEMEIN?

---

---



---

# Was sollte ich ändern?



# 4

## Was kann ich tun?

Du hast nun herausgefunden, welche Hormonsysteme sowie welche Hormone bei dir aus der Bahn geworfen worden sind. Ausserdem hast du nun auch herausgefunden, ob du zu früh in den Wechseljahren oder der Menopause bist und das vielleicht durch eine Nebennierenschwäche ausgelöst worden ist.

Wäre es jetzt nicht toll einen Fahrplan zu haben, eine Schritt für Schritt Anleitung, wie du aus diesem Hormon Chaos wieder raus kommst?

Ich kann dir hier schon mal die ersten wichtigen Schritte sagen, die für eine natürliche Hormon Balance wichtig sind:

1. Körper optimieren, damit er selbst wieder die Hormone so gut es geht und noch ein bisschen länger produzieren kann. Dafür sind folgende Organe wichtig: Darm, Leber und Nebennieren

12. Rezeptoren von Xeno-Hormone (wie zum Beispiel alte Pillenreste oder Umweltgifte) befreien. Somit machst du die Bahn frei für deine eigenen Hormone.

3. Deine Hormone mit natürlichen Mitteln wie eine spezielle Hormon Ernährung, Pflanzenstoffe und Aromaöle unterstützen. Ein genauer Fahrplan für deine persönliche Hormon Balance kann dir hier helfen.

4. Deinen Körper die Vitalstoffe geben, die er braucht für eine natürliche Hormon Balance.

All diese 4 Punkte bekommst du inklusive Fahrplan ( und zweiten Teil dieses Hormon Journaling ebooks) an die Hand in meinem Onlinekurs HOPE - Hormonelle Probleme eliminieren.

# mein Weg zur Hormon Balance



## Body

- Hormone in Balance bringen
- Leber unterstützen
- Darm aufbauen
- Vitalstoffmangel ausgleichen
- Ursachenforschung
- Xeno-Hormone ausleiten / Detox



## raus aus dem Hormon Chaos

HOPE ist ein Online Selbstlernkurs, den du ganz in deinem Tempo, Modul zu Modul, machen kannst. HOPE ist ein Video Kurs für Frauen mit hormonellen Dysbalancen, die bereit sind, ihren Fokus auf die Ursache ihrer Probleme zu lenken. Die kein Zaubermittelchen mit kurzen Wow-Effekten, sondern eine langfristige und natürliche Lösung suchen, um sich wieder ganz Frau zu fühlen. Mit all ihrer Power und Ausstrahlung.

Vielen Frauen hat HOPE bereits nicht nur Hoffnung gegeben, sondern sie auch komplett aus dem Hormon Chaos raus geholt. Wenn du einige Kundenstimmen dir ansehen möchtest und mehr Infos zum HOPE Kurs haben möchtest, dies findest du hier:

<https://srbalance.com/hope>

Du bekommst sogar ein extra Rabatt für deinen nächsten Schritt zurück zu einer natürlichen Hormon Balance. Mit dem Gutschein CODE: **Journal** bekommst den HOPE Kurs für 222 Euro anstatt 333 Euro und sparst somit 111 Euro!!! Ist das nicht grandios? Dieser Rabatt ist nur für Dich als Journaling Kundin. Trage ihn bei Digistore24 (meiner sicheren Bezahlplattform) einfach im Bezahlfeld ein und sichere dir den Rabatt.

Wenn du Fragen zum Kurs hast, kannst du mir auch gerne schreiben an:

[stefanie@srbalance.com](mailto:stefanie@srbalance.com)

# YOU DID IT!!!

Ich bin so mega stolz auf dich, dass du fleissig mit diesem Journaling arbeitest. Es kann am Anfang für manche, die nicht gewohnt sind zu schreiben oder sich nicht in Ruhe hinzusetzen und reflektieren können, schwierig sein. Aber du hast es geschafft und ich hoffe, du hast Freude am Journaling gefunden und bleibst dran. In meinen Kursen und Coaching Programmen habe ich noch weitere Journalings, die dich zum Kurs oder Programm dann jeweils begleiten. Ganz nach meinem Konzept BODY - MIND - SOUL

Das Thema Hormon wird dich den Rest deines Lebens begleiten, deshalb ist es so wichtig einen Werkzeugkoffer an die Hand zu bekommen, mit dem man die Hormone in den Griff bekommst, anstatt sie uns!

Jetzt schicke ich dir erstmal ein sonniges ALOHA aus Panama und freue mich, wenn wir uns auf deiner Reise zu einer natürlichen Hormon Balance im HOPE oder einem Analysegespräch wieder sehen.

*xoxo*

*Deine Stefanie*

