



# Endokrines System

Das endokrine System, auch Hormonsystem genannt, ist ein Netzwerk von Drüsen und umfasst Hypothalamus, Hypophyse, Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Pankreas, Nebenniere und Eierstöcke bzw. Hoden. Die endokrinen Zellen, die in Herz, Niere, Leber, Magen-Darm-Trakt, Thymus, Gehirn und anderen Organen verstreut liegen, produzieren über 30 Hormone zur Steuerung der Körperfunktionen. Diese Botenstoffe gelangen über den Blutkreislauf in den Körper und regulieren u.a. das Wachstum, den Stoffwechsel, den täglichen Verdauungsvorgang, die geschlechtliche Entwicklung und die Produktion von Sperma- bzw. Eizellen.

Schon die kleinste Unstimmigkeit in diesem empfindlichen System kann die unterschiedlichsten Krankheitsbilder hervorrufen. Darunter fallen Beschwerden wie z. B. Leistungsverlust, Allergien, Kopfschmerzen und Depressionen. Aber auch plötzliche Hautunreinheiten, Haarausfall, Zyklusstörungen sowie der Verlust der Libido können hormonelle Probleme als Ursache haben. Ein aus dem Gleichgewicht geratener Hormonhaushalt kann auch der Grund für schwerwiegende Krankheiten wie Multiple Sklerose, Diabetes, Asthma, Alzheimer, Epilepsie und Krebs sein.

Gerät die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht, wird der gesamte Stoffwechsel geschwächt. Dies führt unmittelbar zur Beeinträchtigung aller übrigen endokrinen Drüsen.

Folgende Informationen und wissenschaftliche Zusammenfassungen sollen Aufschluss darüber geben, wie das endokrine System unterstützt werden kann, sodass die Selbstheilungskräfte aktiv gefördert werden können und eine lebenslange Gesundheit von Patienten zugesichert werden kann. Aufklärungsmaßnahmen bei Patienten sind ein wichtiger Bestandteil, um präventiv und nachhaltig die Selbstverantwortung zum eigenen Körper zu intensivieren. Es liegt in unserer Hand, Patienten aufmerksam zu machen und nützliche Informationen zur Gesunderhaltung des parakrinen, exokrinen sowie des endokrinen Systems weiterzugeben.

**Umweltgifte haben Hormonwirkung** Heutzutage sind wir ständig Substanzen ausgesetzt, die unseren Hormonhaushalt extrem beeinflussen. Diese endokrinen Disruptoren sind dafür bekannt, die Wirkung der körpereigenen Hormone zu verändern. Sie können zum einen den Hormonabbau verzögern oder beschleunigen, zum anderen für die

Aktivierung oder Hemmung der Produktion von Hormonen sorgen. Endokrine Disruptoren gelangen über Haut, Lunge und Verdauungstrakt in unseren Körper. Obwohl Weichmacher wie Bisphenol A und Phthalate bei der Herstellung von Baby- und Kleinkindartikeln mittlerweile verboten sind, unterschätzen wir die Auswirkung anderer alltäglicher Produkte auf unseren Hormonhaushalt. Dazu gehören Arzneimittel, UV-Schutzfilter in Sonnenschutz, Verpackungsmaterial von Lebensmitteln, Kleidung, Küchenutensilien, Kosmetikartikel, Möbel, Thermopapier von Kassenbons, Kabel usw. Laut dem Umweltinstitut München wurde für etwa 800 Industriechemikalien eine hormonelle Wirkung nachgewiesen. Unlängst wurden 37 verschiedene Pestizide mit endokriner Wirkung in Deutschland zugelassen, EU-weit waren es sogar 50. Darunter fällt auch der umstrittene Unkrautvernichter Glyphosat, dessen Zulassung jüngst sogar verlängert wurde. Da diese Substanzen schwer abbaubar sind, reichern sie sich in unserer Umwelt an.

Während die Ausdünstungen PVC-haltiger Fußbodenbeläge z. B. über die Atemwege in unseren Körper gelangen, nehmen wir über die Haut hormonell wirksame Konservierungs-

stoffe wie Parabene in Shampoos und Körperlotionen auf. Bromierte Flammschutzmittel, die in Textilien, elektronischen Geräten und Kunststoffen zum Einsatz kommen, konnten u.a. in Gewässern und der Muttermilch nachgewiesen werden. Per- und polyfluorierte Chemikalien (PFC), die aufgrund ihrer wasser-, schmutz- und fettabweisenden Eigenschaften in Textilien, Papier und Kochgeschirr zu finden sind, wurden auch im menschlichen Blut festgestellt. Einige PFCs können Krebs auslösen und die Fortpflanzungsfähigkeit schädigen. Wird das Wasser nicht mit speziellen Verfahren gereinigt, können diese Chemikalien auch in unser Trinkwasser gelangen. Der Anstieg des Arzneimittelverbrauchs, v.a. durch den wachsenden Anteil der älteren Bevölkerung, führt zur zunehmenden Belastung der Gewässer und verunreinigt unser Trinkwasser noch mehr. Selbst aufwändigste Reinigungsverfahren können keine 100%ige Filterung der Arzneimittelrückstände garantieren.

## Ernährung und Hormonhaushalt

Neben den hormonaktiven Substanzen lauern andere Gefahren, mit denen wir tagtäglich konfrontiert werden. So leidet der Konsum von Koffein und anderen Aufputzmitteln (z. B. Nikotin) eine massive Ausschüttung von Stresshormonen in den Nebennieren ein. Unser Körper ist zwar in der Lage, damit für einen kurzen Zeitraum umzugehen, muss jedoch bei chronischem Stress kapitulieren. Gerade im Zusammenhang mit Schlafmangel kommt es zur Überlastung der Nebennieren. Eine eingeschränkte Nebennierentätigkeit führt zur gehemmten Produktion von Hormonen, die für die Konzentrationsfähigkeit und Aufrechterhaltung einer gesunden Gefühlswelt verantwortlich sind. Eine optimale Unterstützung der Nebennieren durch eine pflanzenbasierte Ernährungs- und ausgeglichene Lebensweise stärkt auch alle anderen endokrinen Drüsen.

Auch Gluten zählt zur Gruppe der hormonellen Störfaktoren. Das in den beliebten Getreidesorten Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Kamut vorkommende Proteinmolekül wirkt wie ein Kleber, der sich an der Innenseite des Darmes ablagert und zu Darmentzündungen, langfristigen Darmschädigungen, Verdauungsproblemen und Immunschwäche führt. Eine Glutenunverträglichkeit steht im Zusammenhang mit Erkrankungen, die jeden Teil des Nervensystems, inklusive Gehirn und Rückenmark, beeinflussen, und ist Auslöser vieler neurologischer Krankheiten, wie z. B. Demenz und Bewusstseinsstörungen.

Der Genuss von Frühstückscerealien verursacht eine hohe Belastung des hormonellen Systems, wobei es keine Rolle spielt, ob diese auf Reis, Weizen oder Mais basieren. Die Stärke in den genannten Cerealienarten wird im Körper schnell zu Zucker umgewandelt und führt zu einem gefährlich hohen Anstieg des Insulinspiegels. Vor allem das im Weizen enthaltene Amylopektin-A lässt den Blutzucker wie kaum ein anderes Kohlenhydrat in die Höhe schnellen. Als Folge werden vermehrt „fett-speichernde“ Hormone ausgeschüttet, wobei die Produktion von „fettverbrennenden“ Hormonen eingeschränkt wird. Adrenalin, Glukagon, Leptin, Serotonin, Wachstums- und Schilddrüsenhormone unterstützen den Körper auf natürliche Weise bei der Fettverbrennung. Die Hemmung von Wachstumshormonen durch erhöhte Blutzuckerwerte beeinflusst nicht nur unser Aussehen. Der massive Anstieg des Blutzuckers geht mit dem Prozess der Glykation einher, was zur Zerstörung der Körperzellen und beschleunigten Alterung von Gelenken, Haut, Organen und Gehirn führt. Die an der Regulation des Blutzuckerspiegels beteiligten Organe, wie z. B. die Bauchspeicheldrüse, werden täglich sehr gestresst, was eine Kollabierung der Insulinempfindlichkeit wahrscheinlich macht und schließlich zu Diabetes führt.

Der Konsum zuckerfreier Diätgetränke und -lebensmittel hat ebenfalls einen beachtlichen Einfluss auf das endokrine System. Zu den am häufigsten verwendeten künstlichen Süßungsmitteln zählt Aspartam. Dieses chemische Gift ist seit über 25 Jahren als beliebter, kalorienarmer, künstlich hergestellter Zuckersersatz auf dem Markt und wird weltweit in über 9000 Produkten eingesetzt. Aspartam setzt sich aus Methanol, Phenylalanin, Asparaginsäure sowie anderen Chemikalien zusammen, die als einzelne Bestandteile eine starke toxische Wirkung entfalten. Formalin, der Hauptbestandteil von Formaldehyd, ist ein tödliches Nervengift, das vom Körper weder abgebaut noch ausgeschieden werden kann. Es gibt wissenschaftliche Belege dafür, dass dieses gefährliche Toxin eine Störung des Hormonsystems auslöst. Langzeituntersuchungen bestätigen, dass Aspartam u.a. Hirnschäden, Kopfschmerzen, MS-ähnliche Symptome, Parkinson, Alzheimer, Blindheit, Krebstumore und Depressionen hervorruft und das Kurzzeitgedächtnis wie auch den IQ beeinträchtigt.

Allgemein sind Süßungsmittel deswegen so gefährlich, weil der süße Geschmack unserem

Körper vortäuscht, dass es sich dabei um Kohlenhydrate handelt. Sogleich werden im Körper Vorkehrungen getroffen, um die vermeintlich energiereiche Nahrung schnell und angemessen zu verarbeiten. Es wird vermehrt Insulin ausgeschüttet, um die vermeintlichen Kohlenhydrate bestmöglich zu verwerten und als Fett einzulagern. Die Regulierung des Dopaminspiegels durch ein Gehirnsignal trifft auch nur dann ein, wenn den Gehirn- und Körperzellen aufgespaltener Zucker als Energiequelle zur Verfügung steht. Künstlich Gesüßtes ist nicht in der Lage, das Belohnungssystem im Gehirn so zu stimulieren, dass die Lust auf eine zuckerige Kalorienbombe ausbleibt.

## Die Bedeutung von reinem Wasser

Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel und essenziell für die Aufrechterhaltung aller wichtigen Körperfunktionen, die durch unsere Hormone reguliert werden. Zahlreiche Ärzte und Wissenschaftler warnen vor dem Gebrauch von Leitungs- und Mineralwasser. Prof. Dr. Claude Vincent vom anthropologischen Institut der Universität von Paris konnte in einer Studie nachweisen, dass in Gegenden mit mineralhaltigem Wasser doppelt so viele Menschen an Krankheiten sterben, wie in Gegenden mit reinem, weichem Wasser. Andere Wissenschaftler, darunter Dr. Charles Mayo von der weltbekannten Mayo Klinik in Minnesota, stimmen der Tatsache zu, dass gerade die Überbelastung des Körpers mit anorganischen Mineralien aus Leitungs- und Mineralwasser zur Verkalkung der Gefäße, Belastung der Organe und Behinderung des Stoffwechsels führt. Gesunde Organe und ein funktionierender Stoffwechsel sind von ebenso großer Bedeutung wie ein optimaler Hormonhaushalt, um das komplizierte und ineinander verwobene Netzwerk unseres Körpersystems am Leben zu erhalten.

Der persische Arzt F. Batmanghelidj hat festgestellt, dass weit verbreitete Krankheiten wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Rheuma und Magenschleimhautentzündung auf einen Mangel an gutem Wasser zurückzuführen sind. Mit seiner gut dokumentierten Therapiemethode konnte er schon Tausenden von Patienten, alleine durch das Trinken von reinem, mineralarmen Wasser, zur Gesundheit verhelfen. Hat das Wasser freie Kapazitäten, ist also sozusagen „leer“, dann ist es in der Lage, seiner ursprünglichen Aufgabe nachzugehen und wie ein Magnet alle Abfall- und Schadstoffe im Körper, welche die Wirkung unserer Hormone extrem beeinträchtigen, anzuziehen

und festzuhalten. Im Gegensatz zu gesättigten Flüssigkeiten wie Tee, Kaffee, Säfte, Bier, Wein, Cola und mineralhaltigem Mineralwasser, die dem Körper zusätzlich Wasser entziehen, kann so einem chronischen Wassermangel im Körper entgegengewirkt werden.

Mineralstoffe sollten aus diesem Grund eher aus der Nahrung als aus dem Wasser entnommen werden. Alle für uns bestimmten Vital- und Mineralstoffe kommen nämlich in gebundener und lebendiger Form in Pflanzen vor, die auch alle erforderlichen Enzyme enthalten. Der amerikanische Physiker Dr. Clifford betont, dass ausschließlich reines Wasser, ohne gelöste Stoffe, in das Innere unserer Zellen gelangen sollte. Alles andere stört das Gleichgewicht in den Zellen und bildet die Hauptursache für Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen.

**Hormonbalance durch Ernährung** Es gibt viele Möglichkeiten, den Hormonspiegel auf natürliche Weise in Balance zu halten. Hormonstörungen lassen sich vermeiden, indem man die Aufnahme hormonaktiver Substanzen reduziert und gleichzeitig den Körper durch richtige Ernährung heilt. Die Art und der Zeitpunkt der Ernährung haben einen großen Einfluss auf unsere hormonellen Abläufe. Vor allem Phytohormone spielen dabei eine große Rolle. Im Gegensatz zu künstlich erzeugten Hormonen (Xenoöstrogene) sind sie von pflanzlicher Herkunft und weisen eine chemische Strukturverwandtschaft zu unseren Hormonen auf. Heimisches Obst und Gemüse wirkt sich positiv auf die Hormonproduktion aus und versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl und Rosenkohl enthalten den pflanzlichen Stoff „Indol-3-carbinol“, der dabei hilft, schädliches Östrogen im Körper abzubauen. Für eine optimale biochemische und hormonelle Funktion benötigen wir außerdem die tägliche Zufuhr von Sonne oder Vitamin D.

**Ingwer und Kurkuma** Ingwer- und Kurkumawurzeln verfügen ebenso über Xenoöstrogen bekämpfende Eigenschaften. Weiterhin lassen sich die stark entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften des Ingwers besonders zur Linderung von Beschwerden bei der Menstruation und in der Perimenopause einsetzen. Der Curcumin-Wirkstoff macht die Kurkumawurzel zu einem Allround-Entzündungshemmer und starken Antioxidant. Zusätzlich beeinflusst Curcumin den Hormonausgleich positiv, indem es die Leber beim Abbau von Stresshormonen unterstützt. Entzündungsvorgänge sowie Schmerzen an Gelenken und Muskeln, die in den Wechseljahren

aufzutreten, können eingedämmt werden. Das Gute an Ingwer ist, dass seine Inhaltsstoffe nicht hitzeempfindlich sind und er gekocht, als Tee oder in Pulverform verzehrt werden kann. Kurkuma sollte eher nach dem Kochen ins Essen gegeben oder kann alternativ roh im täglichen Smoothie genossen werden.

**Antioxidantien aus Pflanzennahrung** Hohe Konzentrationen von freien Radikalen können zahllose Kettenreaktionen auslösen, was letztendlich zu einem hohen Mass an oxidativem Stress und somit zu folgenden massiven Schäden im Körper führen kann:

Hohe Konzentrationen von freien Radikalen begünstigen u.a. die Zerstörung von Rezeptoren an der Zelloberfläche und verhindern die Signalübertragung. Zellen besitzen Rezeptoren für bestimmte Hormone, die sicherstellen sollen, dass nur bestimmte Substanzen an den entsprechenden Rezeptor binden und in die Zellen transportiert werden können. Toxinen bleibt somit der Zutritt in die Zellen verwehrt. Sind z. B. die Rezeptoren für Insulin zerstört, erhält die Zelle keine Glucose als Brennstoff mehr und stirbt. Die tägliche Zufuhr antioxidantienreicher Nahrung wirkt sich extrem positiv auf unser gesamtes endokrines System aus.

Alpha-Liponsäure (ALA) kann als besonders wirkungsvolles und vielseitiges Antioxidans sowohl in wasser- als auch in fettlösliche Strukturen innerhalb und außerhalb der Zelle eindringen und somit den gesamten Körper vor Oxidation schützen. Aufgrund ihrer geringen molekularen Größe fällt es der Liponsäure besonders leicht, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren und in alle Bereiche des zentralen und peripheren Nervensystems vorzudringen. Dort kann sie nicht nur die für die Gehirnzellen gefährlichen Stickstoffradikale unschädlich machen, sondern diese von toxischen Schwermetallen befreien, welche die Funktion von Hormonen (z. B. Serotonin und Melatonin) stark einschränken können. ALA besitzt nämlich eine besondere Bindungskapazität mit Quecksilber, Cadmium, Blei, Arsen und anderen Metallen, die sich in Organen, Geweben und Membranen abgelagert haben. Auch künstliche Hormone, die in den meisten Fällen fettlöslich sind, können so aus dem Fettgewebe entfernt werden.

Die hochwertigsten Formen von ALA sind in biologisch angebauten Obst- und Gemüsesorten zu finden, wobei Brokkoli, Spinat, Tomaten, Erbsen und Rosenkohl zu den bekanntesten Lebensmitteln mit hohem Gehalt an Alpha-Liponsäure gehören.

**Warum Sie mehr Rote Beete essen sollten** Eine ideale Kombination an Silicium, Kalium und Folsäure deklariert die Rote Beete zur besonders geeigneten Pflanze für die Produktion von Hormonen und Neurotransmittern. Ihr Farbstoff Betain, auch als Trimethylglycin bekannt, stärkt nicht nur das Immunsystem und aktiviert die Zellatmung, sondern unterstützt unseren Körper bei der Bildung von Serotonin.

Die Knolle eignet sich auch als natürliches Heilmittel bei Schilddrüsenunterfunktion. Sie stellt Betalaine bereit, die dem Anschwellen der Schilddrüse entgegenwirken. Hashimoto-Patienten profitieren vom hohen Gehalt an Anthocyanen, den sekundären Pflanzenstoffen in der Roten Beete. Die Rote Beete zählt zu den basischen Lebensmitteln, die auch Phytoöstrogene enthalten. Diese erhöhen den Östrogenspiegel auf natürliche Art. Ein Rückgang weiblicher Hormone verlangsamt die Drüsenaktivität, was die Herstellung von Wachstums- und Aktivitätshormonen verringert, sodass der Stoffwechsel nur noch auf Sparflamme laufen kann. Der Ausgleich über pflanzliche Hormone kann den Hormonspiegel stabilisieren. Rote Beete erhöht außerdem die Testosteronwerte und die Produktion von Wachstumshormonen, welche die Fettverbrennung steigern und sich positiv auf den Muskelaufbau auswirken. Testosteron und Wachstumshormone steigen in Abhängigkeit voneinander an.

**Schwarzkümmelöl – das Wundermittel** Kaum ein Naturheilmittel findet so vielfältigen Einsatz, lässt sich so einfach anwenden und gefahrlos dosieren wie das Schwarzkümmelöl. Seit über 3000 Jahren sind die Samen der Schwarzkümmelpflanze unter den alten Ägyptern als Allheilmittel bekannt. Sogar Mohammed hat das Schwarzkümmelöl mit seiner Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen gegen beinahe jede Art von Beschwerden empfohlen.

Das medizinisch hochwirksame Schwarzkümmelöl deckt allein durch den Gehalt an Fettsäuren bis zu 80% des Bedarfes an lebenswichtigen Stoffwechselprodukten. Die im Schwarzkümmelöl enthaltenen Eicosadien-, Dihomolinol- und Linolsäuren dienen unserem Organismus zur Bildung von hormonartigen Substanzen. Diese Neben- bzw. Weiterverarbeitungsprodukte dienen nicht nur der Regulierung der Gehirnleistung und Nervenfunktion, sondern beeinflussen unser Immun- und Hormonsystem extrem positiv. Studien belegen, dass bei regelmäßiger Einnahme von

Schwarzkümmelöl der Insulin-Haushalt stabilisiert und der Anstieg des Blutzuckerspiegels verzögert werden kann. Es kann dadurch begleitend zu alternativen Heilungsmethoden die Symptome von Diabetes lindern.

Das fett- und vitaminreiche Konzentrat findet bei akuten und chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck, Rheuma oder Arthrose seinen Einsatz und wird erfolgreich bei Krebstherapien angewendet. Die hormonelle Wirkung des Allrounders ist auch bei vielen Frauenleiden von Vorteil, lindert Menopause- oder Menstruationsbeschwerden. Es wurde erfolgreich bei der Behandlung postmenopausaler Symptome als Alternative zur Hormonersatztherapie eingesetzt. In einer weiteren Studie konnten durch tägliche Einnahme von Schwarzkümmelöl über einen Zeitraum von 8 Wochen die T3 und T4 Schilddrüsenwerte deutlich verbessert werden. Es konnte darüber hinaus festgestellt werden, dass die Neigung des Immunsystems, sich selbst anzugreifen, deutlich abnahm. Der Zustand der Patienten, die an der autoimmun-bedingten Schilddrüsenerkrankung Hashimoto Thyreoiditis leiden, kann erheblich verbessert werden.

Die Kombination der entzündungshemmenden, antiallergischen und immunmodulierenden Eigenschaften des Schwarzkümmelöls zusammen mit den wesentlichen Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe aus Pflanzennahrung kann durchaus zur vollständigen Heilung vieler hormonbedingter Krankheiten führen.

### Entgiftung, Ausleitung und Fasten

Die tägliche Ausleitung der Giftstoffe sowie eine ganzheitliche Körperreinigung durch Fasten, Entschlackungskuren, Darmreinigung und Körperentsäuerung entlastet die Hormondrüsen und kann chronische Krankheiten heilen.

Studien aus Neurobiologie und Stressforschung belegen, dass während einer Fastenkur die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol um bis zu 50% reduziert ist. Das für die Regulation des Schlafrhythmus, Sexualtriebs, Gemütszustands und Temperaturhaushaltes verantwortliche Serotonin hingegen wird vermehrt produziert. Auch jede Menge anderer Botenstoffe, wie Endorphine und Dopamin, die unsere Stimmung stimulieren, schüttet der Körper vermehrt aus.

Hintergrund: Besonders psychosomatische Störungen wie depressive Verstimmungen und Schlafstörungen gehen mit niedrigem Serotoninspiegel einher. Beim Burnout-Syndrom konnte zusätzlich ein erhöhter Cortisolwert

festgestellt werden. Regelmäßiger Verzicht auf Nahrung wirkt sich zudem positiv auf unser Immunsystem aus, da Entzündungswerte im Blut signifikant zurückgehen. Stress hingegen verursacht einen Anstieg der Entzündungsbotsstoffe, auch proinflammatorische Zytokine genannt, und führt zu einer chronischen Entzündung im Körper. Eine erhöhte Zytokin-Konzentration im Blut wird bei depressiven Patienten gemessen.

Fasten unterstreicht zusätzlich die Genesung bei Patienten mit Diabetes und Stoffwechselerkrankungen, da der zeitweise Nahrungsverzicht das Immunsystem boostet und die Selbstheilungskräfte intensiviert. Der starke Rückgang des Entzündungswertes im Körper beim Fasten bildet einen wichtigen Aspekt zur Milderung der Symptome von Autoimmunerkrankungen und kann in Verbindung mit ganzheitlichen Naturheilmethoden schnelle Regeneration beim Patienten hervorrufen.

Da Hormone sich über das Blut im gesamten Körper verteilen und lebenswichtige Funktionen wie Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Ernährung, Körpertemperatur sowie unseren Salz- und Wasserhaushalt steuern, ist es für unsere Lebensqualität von besonderer Bedeutung, auf einen ausgeglichenen Hormonhaushalt zu achten. Allein die Umstellung auf eine „hormonfreundlichere“ Ernährung wirkt einem aus dem Lot geratenen endokrinen System entgegen. Die hier vorgestellten Methoden zur Verbesserung und Aufrechterhaltung des hormonellen Gleichgewichts im Körper ermöglichen eine schnelle, effektive und nachhaltige Selbstregeneration. Sie leisten zudem einen wichtigen Beitrag zur Verstärkung der Selbstheilungskräfte bei vielen ganzheitlichen Therapieverfahren, deren Heilungserfolg stark vom Gesundheitszustand des endokrinen Systems der Patienten abhängt.

**Anita Winkler**

Biologin

biology@up-science.com

