

HORMONE



Ganz natürlich im Gleichgewicht!

Spannende Zusammenhänge mit Körpergewicht und Klimakterium

Hormone Ob Kind, Greis, Mann oder Frau: Jeder Mensch produziert diese Botenstoffe.

„Hormone“ (griech.: „antreiben“) erhielten ihren Namen 1905 von Ernest Starling, einem englischen Wissenschaftler. Bereits seit 100 Jahren werden sie wissenschaftlich erforscht – bis heute sind ca. 150 Botenstoffe in unserem Körper bekannt, die Wissenschaft rechnet mit über 1000!

Wenn wir bedenken, dass ein Erwachsener ca. 100 Billionen Körperzellen hat und jede dieser Zellen Rezeptoren für diverse Hormone besitzt, sollte es uns nicht verwundern, dass ein qualitatives oder quantitatives Ungleichgewicht dieser vernetzten Botenstoffe weitreichende physiologische Folgen haben kann – sorgen sie doch tagtäglich in unserem Körper für ein reibungsloses Zusammenspiel all unserer Körperfunktionen wie Wachstum, Blutdruck, Herzfrequenz, Körpertemperatur, Muskeltonus, Wasserhaushalt, Fortpflanzung, sexuelles Verlangen, ausgeglichene Stimmungslage und – nicht zuletzt –

für einen balancierten Blutzuckerspiegel und einen rund laufenden Stoffwechsel.

Wer mit dem Thema Gewicht zu tun hat, sollte an dieser Stelle hellhörig werden, denn unsere Hormone steuern unseren Appetit und entscheiden darüber mit, ob wir übergewichtig werden oder nicht.

Hormone und Körpergewicht – Zusammenhänge Hierbei sind 2 Organe von entscheidender Bedeutung: die Schilddrüse und der Hypothalamus. Letzterer ist ein ganz wichtiger Entscheider. Er kann über unseren Stoffwechsel steuern, wieviel Fett im Körper gespeichert werden soll, und er beherbergt die Schaltkreise, die für die Steuerung unserer Emotionen und Triebe zuständig sind. Und dort sitzt auch unser „Sättigungszentrum“! Hier wird unser Appetit geregelt und die Menge der Nahrung, die wir aufnehmen.

Die moderne Hirnforschung zeigt, dass Fettleibigkeit quasi „im Kopf entsteht“. Es gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass unser Appetit von unseren stärksten Lust- und Frustzentren

im Gehirn gesteuert wird. Bei gutem Essen und in Glücksmomenten wird vermehrt das „Belohnungs- oder Glückshormon“ Dopamin ausgeschüttet. Mit der Folge, dass wir davon mehr wollen! Bei Übergewichtigen sind diese Hirnregionen jedoch verändert. Die Andockstellen für Dopamin schwinden, und diese Menschen brauchen mit der Zeit immer stärkere Reize, um ihr körpereigenes Belohnungssystem überhaupt zu spüren. Heißt, es wird zunächst mehr gegessen – ein unguter Kreislauf entsteht!

Ebenso gilt es als erwiesen, dass Dauerstress dick macht! Warum? Steht jemand unter Dauerstress, durch vermeintlich ausweglose Situationen, Ängste, dauerhaft hohes Arbeitspensum etc., arbeiten die Nebennieren auf Hochtouren, um genügend (Anti-)Stresshormone (Cortisol) zu bilden. Das gelingt je nach Konstitution und Ausmaß von entspannenden Ausgleichsaktivitäten eine begrenzte Zeit lang. Dann können die Nebennieren schwächeln und die Cortisolproduktion wegen der dauernden Überforderung drastisch reduzieren. Die Crux:

Ohne Cortisol könnten wir nicht überleben, und eine starke Ausprägung u.a. eines Cortisol-Dauertiefs kann das „Burnout-Syndrom“ mit all seinen den Körper physisch und psychisch dauerhaft schwächenden Symptomen sein.

Auf das Gewicht bezogen bedeutet das: Wenn das Stresshormon Cortisol auf Dauer zu hoch ist, drosselt dieses ein maßgebliches Verdauungshormon, das Leptin. Dieses signalisiert dem Gehirn: „Ich bin satt!“ Je mehr wir kauen, umso mehr Leptin wird ausgeschüttet. Die Empfehlung, langsam und gut zu kauen, sich Zeit zum Essen zu nehmen, ist somit nicht nur eine Floskel wohlmeinender Eltern an ihre hastig essenden Kinder.

Wird nun durch dauerhaft hohe Stresshormone in unserem Körper Leptin ebenso dauerhaft gedrosselt, bleiben in Folge Hunger und Appetit ständige Begleiter, und der Mensch muss hormonell gesteuert pausenlos essen!

Fallen dann die Nebennieren in eine Schwächephase und produzieren zu wenig Cortisol, was in unserer stressenden Zeit bei sehr vielen Menschen der Fall ist, schüttet der Körper vermehrt Adrenalin aus (unser „Kurzzeit-Stresshormon“) – als Nothelfer! Je häufiger wir Adrenalin stöße bekommen, desto größer wird der Hunger auf Süßigkeiten! Dieses Phänomen kennen viele Menschen, wenn sie im Alltagsstress (proviziert Adrenalin stöße) agieren und plötzlich der unwiderstehliche Schokoladen-Heißhunger entsteht.

Und hier wird es erneut spannend: Viel süßes Essen lockt das Insulin auf den Plan, damit der Blutzucker schnell wieder herunterreguliert werden kann, was eine immens wichtige Stoffwechselfunktion unseres Körpers ist. Jedoch: Je mehr Insulin unsere Bauchspeicheldrüse ausschüttet, umso mehr Adrenalin ist erneut von den Nebennieren gefordert, um eine mögliche Unterzuckerung abzufangen. Und je mehr Süßes wir essen, umso mehr gewöhnt sich unser Körper an einen erhöhten Insulinspiegel – Gefahr der Entstehung des Diabetes Typ 2! Haben wir dann mehr Insulin im Blut als Blutzucker, werden wir erneut Heißhunger auf Süßes haben, um das Zuviel an Insulin auszugleichen ...

Hier beginnt der wahre Teufelskreis! Dabei eine schlanke Silhouette zu behalten oder zielgerichtet abzunehmen – undenkbar!

Darüber hinaus können nächtliche Aufschreckmomente, panikartige Angstattacken sowie

ein gestörter Schlafrhythmus ebenso auf Adrenalin stöße hindeuten – erneut als überlebenswichtiger Notkompensationsmechanismus unseres Körpers. Hier als sinnvolle Folge/„Ersatzreaktion“ des normalerweise im Abend-/Nachtverlauf zirkadian absinkenden Cortisols, das bei bestehender Nebennierenschwäche an dieser Stelle gen Null geht.

Hormone im Zeichen des Wechsels – Ausgeglichene Lebensmitte

Typisch für die Wechseljahre ist neben dem Absinken von Estradiol ein Mangel an Progesteron, oft auch ein zu niedriger DHEA-Spiegel. Bereits 10-15 Jahre vor den Wechseljahren können Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Angst- und Panikattacken, Ödeme, Migräne, Zyklusstörungen etc. auf einen Progesteronmangel deuten. In der Folge verändern sich Testosteron und DHEA, was zu Haarausfall, Osteoporose, Venenschwäche, Allergiebereitschaft etc. führen kann. Neben dem individuellen Alterungsprozess können auch Krankheiten, bestimmte Medikamente, Formen der Lebensführung und Übergewicht zu Hormon-Dysbalancen führen.

Nicht nur ein Mangel an Hormonen, auch ein Überschuss, wie im Fall der „Estradioldominanz“, kann zu gravierenden Beschwerden führen: Bei Mann und Frau können Themen wie Angstzustände, Depressionen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Libidoverlust, Gewichtszunahme, Gallenblasenerkrankungen, Verdauungsprobleme oder Bluthochdruck das Leben erschweren. Bei Frauen begünstigt eine anhaltende Estradioldominanz Myome, Zysten, Erkrankungen von Gebärmutter, Eierstöcken und Brust, bei Männern werden Prostataleiden, Brustwachstum und Stoffwechselstörungen gefördert.

Unsere Schilddrüse reagiert besonders sensibel auf jegliche Hormonschwankungen, v.a. auf ein Zuviel oder Zuwenig von Estradiol und Progesteron. In Folge kann sie als wichtiger „Lebensmotor“ arg ins Stocken geraten und allerlei Symptome hervorbringen.

Hormone sanft und natürlich ausgleichen

Bei solchen Anzeichen eines Hormonungleichgewichts gibt es u.a. die Möglichkeit, mit bioidentischen Hormonen (quasi einer exakten Kopie der körpereigenen Hormone) einen natürlichen Ausgleich zu schaffen, denn diese sind in ihrer molekularen Struktur unseren Körperzellen bekannt und können auf natürliche Weise integriert werden („Schlüssel-Schloss-Prinzip“). Zusätzlich können wir die vielen Möglichkeiten der Homöopathie und

der Mineralstofftherapie zum Hormonausgleich heranziehen.

Da eine Blutuntersuchung kein genaues Bild der aktiv im Körper verfügbaren Geschlechtshormone liefert, sondern alle vorhandenen (auch die inaktiven, an Eiweiße gebundenen) Hormone zeigt, nutzt man seit vielen Jahren die Speicheltest-Messmethode, die eine hohe Aussagekraft zum individuellen Verhältnis der Geschlechts- und Nebennierenhormone hat, weil sie den tatsächlich aktiv wirksamen Hormonstatus im Körper zeigt. Im Speichel sind die Hormone Estradiol, Estriol, Progesteron, Testosteron, Cortisol (auch als Tagesprofil), DHEA und Melatonin testbar.

Spezialisierte Fachlabore bieten diese qualifizierte Analyseverfahren des Hormonspeicheltests (HST) an, den der Patient bequem zu Hause durchführen kann. Ein auf „natürliche Hormonregulation“ spezialisierter Arzt oder Heilpraktiker kann auf Basis des Speicheltests nach eingehender Anamnese ein individuelles natürliches Behandlungskonzept erstellen, das sich am Zusammenspiel der Hormone des Patienten orientiert.

In Folge stellt dann eine individuelle, sanfte, natürliche Regulation des Ungleichgewichts mit pflanzlichen Urtinkturen, homöopathischen, bioidentischen Hormoncremes und einer vitalstoffreichen, natürlichen Ernährung statt einer pauschalen synthetischen Hormonsubstitution für viele symptomgeplagte Menschen mit Hormonungleichgewicht eine wahre Wohltat dar! Im Übrigen würde eine synthetische Hormonsubstitution, wie es die klassische Hormon-Ersatz-Therapie propagiert, keinen Ausgleich des Hormondefizits im Körper ermöglichen, sondern nur dazu führen, dass die synthetischen Hormone die körpereigene Hormonproduktion noch weiter zurückdrängen, weil das „Schlüssel-Schloss-Prinzip“ aufgrund der molekularen Fremdartigkeit nicht greift.

Nicole Trinkus

Heilpraktikerin mit Schwerpunkten ganzheitliche Hormonberatung, klassische Homöopathie und Ernährungsberatung, Autorin und Referentin

info@in-balance-naturheilpraxis.de

