

Hormone, ... aber natürlich!

Hormone – was machen sie eigentlich? Körpereigene Hormone bringen all unseren Zellen wichtige Botschaften und steuern dadurch unsere Leistungsfähigkeit, Energie, Stimmungen, Lust, Haut, Haare, Organe, den Alterungsprozess und das biologische Jungbleiben. Hormanus, das griechische Wort dazu, bedeutet: «Etwas in Bewegung bringen»

TEXT: CHRISTINE ROSA THANNER
BILDER: WWW.THOMY-CH.COM UND
C.R. THANNER

Im Laufe des Lebens verändert sich das Hormongleichgewicht mehrmals, beziehungsweise die messbaren Hormonwerte verändern sich. Um fit, biologisch jung und glücklich zu bleiben, ist es wichtig, vorzubeugen bzw. die möglichen Beschwerden zu reduzieren. Das ist auf natürliche Art mit hormonartig wirkenden Pflanzen und verschiedenen Körperübungen möglich.

WIE DIE HORMONPFLANZEN UNTERSTÜTZEN

Es gibt Pflanzen, die unsere körpereigene Hormonproduktion unterstützen bzw. ausbalancieren können. Sie sind somit gut zur Vorbeugung oder Linderung von Wechseljahresbeschwerden einsetzbar. Einzelne sind östrogenfördernd weil sie Pflanzenöstrogene enthalten, sogenannte «Phytoöstrogene». Der Begriff «Phytoöstrogen» leitet sich aus dem griechi-



schen ab und bedeutet so viel wie «pflanzliches Sexualhormon».

Zudem gibt es auch hormonartig wirkende Pflanzen, welche Glückshormone, Progesteron, Anti-Aging-Hormone, Hormone für einen guten Schlaf, das männliche Hormon Testosteron fördern können, der Entspannung dienen oder das Schwangerwerden unterstützen.

HORMONE AUS DER NATUR - FÜR UNSER WOHLBEFINDEN, VITALITÄT UND GLÜCK.

DER GRANATAPFEL FÜR WEIBLICHE HORMONE

In den Granatapfelsamen fand man schon vor Jahrzehnten Östron, ein schwach wirksames Östrogen, das mit den in den Eierstöcken gebildeten weiblichen Hormonen identisch ist. Granatapfel enthält ausserdem viel Vitamin C und Kalium. Durch diesen Östron-Gehalt, sagt die Wissenschaft, haben die Kerne dieses

«Apfels der Aphrodite» eine positive Wirkung auf die typischen Wechseljahresbeschwerden der Frau. Das Östron wirke sich positiv auf die Gebä-



mutter, die Vaginaschleimhaut und die Libido aus. Viele Frauen bestätigen die ausgleichende Wirkung auch bei Stimmungstiefs, Vitalitätsverlust und Hitzewallungen.

DIE «HORMONPFLANZE» ROTKLEE

Besonders reich an Phytoöstrogenen ist der Rotklee. Der positive Einfluss dieser Pflanzenhormone auf das



Wohlbefinden ist durch überlieferte alte Erfahrungen aus der asiatischen Ernährungslehre bekannt. Rotklee dient zur hormonellen Balancierung des Körpers bei Wechseljahresbeschwerden, bei Hitzewallungen, zur Knochenstabilität, bei Unlust und Reizbarkeit und zur Erhaltung der Elastizität der Haut und Schleimhäute. Als Tee, Sprossen, Kapseln oder frisch als Salatzugabe wird der Rotklee angeboten und eingenommen.

GLÜCKSHORMONE UND PFLANZEN

Das Glück kann man auch über Pflanzen «herbeizaubern». Dopamin, Serotonin, Endorphine und das körpereigene Hormon DHEA sind Hormone, die in unserem Körper dafür sorgen, dass wir uns glücklich und vital fühlen und das Gefühl haben, «Bäume ausreissen zu können.» Sie selber können viel dazu beitragen, dass sich diese Glückshormone weiterhin gut entwickeln.

CHILI FÜR DAS GLÜCKSHORMON ENDORPHIN

Frisch versorgt Chili den Körper mit doppelt so viel Vitamin C wie eine vergleichbare Menge Zitrone. Hinzu kommen die Vitamine A, B1, B2, B3 und E, Eisen und Calcium, die auch noch erhalten bleiben, nachdem die Schote getrocknet wurde. Das in Chili enthaltene Capsaicin, der eigentliche Scharfstoff, schützt zusätzlich auch die Magenschleimhaut. Durch die Einnahme von Chili werden Glückshormone, die Endorphine, ausgeschüttet.



WIE MAN GLÜCKSHORMONE ESSEN KANN

Ein einfaches Rezept zeigt, wie das geht:

- Festkochende Biokartoffeln (Gschwellti) mit Schale.
- Bio-Magerquark mit 1 bis 2 EL Leinöl, Kräutern und Gewürzen wie Chili mischen

Die Kombination von Tryptophan (im Quark) und Kohlenhydraten (in Kartoffeln) führt zur Ausschüttung von Serotonin und schenkt Zufriedenheit. Chili schmeckt scharf auf der Zunge, dadurch werden die Endorphine ausgeschüttet. Das Leinöl wirkt östrogenartig und dadurch auch als Stimmungsaufheller, zudem ist es bestens geeignet für die Haut und Schleimhäute. Ein Öl speziell für Frauen!

ERGÄNZUNG DER HORMONPFLANZEN DURCH HORMON-YOGA

Neben verschiedenen Pflanzen sorgen auch Hormon-Yoga-Übungen für eine gewinnende Hormon-Balance. Dabei werden Stresshormone reduziert und somit auch das Hormon



DHEA gefördert.

Als Beispiel dafür die «Daumen-Hoch-Übung» zum Mitmachen:

- Im Schneidersitz am Boden oder ganz aufrecht im Stuhl sitzen
- Aus dem Schultergelenk heraus die gestreckten Arme kreisen
- Hand- und Daumenhaltung siehe Bild
- erst die Arme nach rückwärts kreisen, dann vorwärts
- Beim Rückwärtskreisen durch die Nase einatmen, Bauch geht nach vorne
- Bei der Vorwärtsbewegung durch die Nase ausatmen, der Bauchnabel geht dabei kräftig in Richtung Wirbelsäule
- Laut und intensiv atmen, wie ein Blasebalg

Christine Rosa Thanner

Hormon-Balance auf natürliche Arten
Seminarleiterin für Wechseljahre und
Menopause
www.hormon-power.ch
(mit kostenlosen E-Books)