

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN
GENUSSVOLLES LEBEN



HORMON-MENÜS

WIE DAS ESSEN AUF
UNSERE HORMONE WIRKT

MEIN GARTEN

JETZT KOMMT DIE
WÜCHSIGSTE JAHRESZEIT

-MINU

WER IST UNSER
KOLUMNIST?

Entzündungen

Ein Schmelbrand im Körper



INTERVIEW MIT HORMON-EXPERTIN CHRISTINE ROSA THANNER

«Hormone sind die Regisseure unseres Lebens»

Als «Hormonkommissarin» wird Christine Rosa Thanner zuweilen bezeichnet. Bei ihr suchen Menschen mit hormonellen Störungen Hilfe. Die Expertin geht bei ihren Klienten den Ursachen von Symptomen auf den Grund und arbeitet mit Labortests, bevor sie Empfehlungen abgibt. Ihre Erkenntnisse kann sie mit wissenschaftlichen Studien untermauern.

VON CHRISTIAN MEYER

Ganz allgemein, Frau Thanner: Welches sind die Aufgaben der Hormone im menschlichen Körper?

Zuerst mal, was sind Hormone? Hormone sind biologische Botenstoffe, die zahlreiche Vorgänge in unserem Körper steuern. Körpereigene Hormone beeinflussen unser ganzes Leben. Sie steuern Zellen, Organe, Körperfunktionen, die Psyche, Gehirnfunktionen bis hin zu Persönlichkeitsmerkmalen – etwa die Fairness. Umgekehrt hängt jedes Symptom, etwa Schlafprobleme, Gelenkschmerzen, Prostata-Beschwerden, aber auch Erschöpfung, Kopfschmerzen, Herz-/Kreislaufprobleme, der Zustand der Haut und der Haare, Allergien, Immunschwäche, Hitzewallungen oder auch Wechseljahresbeschwerden ursächlich meist mit einem oder mehreren Hormonen zusammen. Hormone kann man als die Regisseure unseres Lebens bezeichnen.

Wir haben zwei Endokrinologen – Ärzte mit Spezialausbildung – befragt: Diese halten unabhängig voneinander nichts von der Theorie, dass man Hormone sinnvoll mit der Ernährung beeinflussen kann. Warum?

Weil diese Zusammenhänge an der Universität in der Regel nicht zum Lehrstoff gehören. Auch wenn das Gebiet dort nicht gelehrt wird – dieses Wissen gibt es trotzdem.

Zum einen belegen mehrere wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit. Ausserdem zeigen meine Erfahrungen mit Labortests und Laborauswertungen, wie Lebensmittel und Pflanzen Hormonwerte beeinflussen können.



Christine Rosa Thanner weiss: Hormone lassen sich mit Ernährung sinnvoll beeinflussen.

Besonders Testreihen sind sehr aufschlussreich und zeigen die Fortschritte auf.

Vieles ist ja allgemein bekannt, etwa der Zusammenhang zwischen Schilddrüse, Schilddrüsenhormonen und die Wichtigkeit von Jod. Jod führt man dem Körper durch Nahrungsmittel wie Meeresfisch, Algen, Eier und Milchprodukte zu. Unsere körpereigenen Hormone brauchen ihre «Nahrung» zum Funktionieren. Sie leben nicht nur «von Luft und Liebe». Ein einfacher Vergleich: Wenn Sie Ihr Auto nicht auftanken oder die Batterie nicht mit Strom laden, läuft es auch nicht mehr.

Kennen Sie Ärzte, die Ihre Methode unterstützen?

Auch Ärzte hatte ich schon als Kunden. Diese Mediziner wollen ihren Symptomen auf den Grund gehen und natürliche Methoden einsetzen und nicht bloss Medikamente. Diese Ärzte sagten mir, dass das Wissen über Ernährung und Hormone an den Universitäten nicht oder nur minimal gelehrt wird. Zudem durfte ich schon medizinisches Personal weiterbilden.

Hormone und Ernährung: Auf die wissenschaftlichen Studien kommen wir noch zurück. Doch was hat es mit den Labortests auf sich?

Labortestauswertungen und die Testerfahrungen des Labors über Lebensmittel und Pflanzen zeigen, dass auch Pflanzen, Getränke, Lebensmittel sich auf Hormonwerte auswirken können. Zudem ist es bekanntes Wissen, dass Hormone, die unter anderem auch aus Fetten und Proteinen bestehen, diese als Grundlage brauchen. So sterben beispielsweise Magersüchtige nicht nur an zu wenig Kalorien, sondern weil, bedingt durch den Nahrungsman- gel, die Hormone ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen können. Pflanzenhormone wirken nicht bei jedem Mensch gleich, denn es braucht eine gesunde Darmschleimhaut, eine leistungsfähige Leber und Enzyme, um die Pflanzenhormone in menschliche Hormone umwandeln zu können. In Speichelhormontests kann man dies sehen. Viele Menschen essen ja sehr gesund, wie sie von sich sagen. Aber das, was oben reingeht, wird manchmal nicht alles von der Leber verstoffwechselt oder von der Darmschleimhaut aufgenommen. Darum passiert es, dass bestimmte Pflanzen oder Nahrungsmittel bei manchen Menschen hormonell wirksamer sind und bei anderen weniger wirksam sind.

Aber auch folgender Fall kommt auch immer wieder vor: Jemand nimmt sehr viel von einem Nahrungsmittel zu sich, mit der Begründung, dass es ja gesund sei. Da kann es auch passieren, dass ein Hormonwert zu stark erhöht wird und es sich in Symptomen bemerkbar macht.



Zur Person

Christine Rosa Thanner ist in Bayern geboren und absolvierte ab 1978 das Studium der Sportwissenschaft an den Universitäten Augsburg und Regensburg. Seit 1987 lebt sie in der Schweiz. Heute führt sie das Zentrum für Vitalität und Hormon-Power in Rüti ZH. Informationen über Hormon-Coaching, Vorträge, Seminare, Studien mit Quellenangaben: www.hormon-power.ch

Vielleicht haben Sie Beispiele von Pflanzen und Nahrungsmitteln, die den Hormonhaushalt unterstützen?

Da kann ich Ihnen gleich mehrere nennen, die auch mit wissenschaftlichen Studien belegt sind, etwa zu Hopfen. Das Hormon Östradiol spielt eine wichtige Rolle gegen Hitzewallungen und Schlafstörungen, wobei es weder zu tief noch zu hoch sein sollte. Weiter ist es wichtig für Schlaf, Psyche, Haut, Haare und weibliche Formen. Ferner gibt es Studien zu Chili und Testosteron und zum Hormon Progesteron in Walnüssen.

Weitere Informationen und Beispiele zu diesen Studien, Quellenangaben und Links finden sie auf meiner Website.

Vitamin D wird als das unentbehrliche Sonnenvitamin bezeichnet, ist aber in Tat und Wahrheit ein Hormon. Vitamin-D-Mangel soll gemäss übereinstimmenden Quellen die Stimmungslage stark beeinflussen. Das leuchtet ein. Man denke nur an trübe Novembertage in unseren Breiten. Kann man mit einer Ernährungs-

umstellung innert nützlicher Frist eine Besserung herbeiführen – oder ist ein Aufenthalt an der Sonne oder die Zufuhr von chemisch hergestellten Präparaten unerlässlich?

Aus dem Hormon «Vitamin» D können andere Hormone gebildet werden wie beispielsweise einige Östrogene. Am Beispiel der Eskimos kann man erahnen, dass es Nahrungsquellen geben muss, die ein halbes Jahr fehlende Sonne überbrücken können. Diese Ureinwohner haben Lebensmittel, die Vitamin-D-haltig sind wie Fischöl, das etwa in Hering, Lebertran und Lachs enthalten ist. Es gibt auch andere Nahrungsmittel mit Vitamin-D-Gehalt, wie Eier und Pilze. Sonne und ein qualitativ gutes Krillöl sind weitere Quellen, wenn man Vitamin-D-Mangel hat.

Wenn ein Hormonwert sehr weit abfällt, dann reicht oft geeignetes Essen allein nicht aus, um den optimalen Bereich wieder zu erreichen. In diesem Fall könnten für einige Monate auch sogenannte bioidentische (körperidentische) Hormone in Cremeform eingesetzt werden. Diese werden auf den korrekt gemessenen Speichelwert angefertigt und genau darauf dosiert.

Da müssen wir nachhaken: Kann man bei leichteren Fällen, sagen wir, mit geeigneter Ernährung und zusätzlichen Massnahmen, wie Sie es schildern, kurzfristig – sagen wir in zwei Wochen – eine spürbare Besserung herbeiführen?

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich. Die schnellsten Verbesserungen habe ich bei den Themen Schlaf und Energiemangel innerhalb zweier Wochen festgestellt – mit den erwähnten Massnahmen.

Wie gehen Sie bei einer Hormonberatung vor und wie funktioniert Ihre Methode im Detail?

Mein natürliches und ganzheitliches Hormon-Coaching beginnt mit einem kurzen Gratis-Erstgespräch (Telefon oder Skype). Ich erkundige mich nach Symptomen und nach den Wünschen der Klienten. So erfahre ich, welche Hormone ursächlich mitspielen können und getestet werden sollen. In diesem Gespräch finde ich gemeinsam mit dem Interessenten auch heraus, ob wir für ein Coaching zusammenpassen.

Ist dies der Fall, folgen Speicheltests im Labor, entsprechende Auswertungen und Coachinggespräche mit natürlichen Empfehlungen – passend zu den Hormonwerten. Wenn ein Hormonwert weit abfällt, dann reicht, wie bereits erwähnt, geeignete Nahrung allein nicht aus, um optimale Werte zu erreichen.

Das Magazin 50plus hat, wie der Name verrät, viele Leserinnen und Leser zwischen 50 und 65. Welche Symptome bei Frauen in dieser Lebensphase beobachten Sie häufig?

Die häufigsten Symptome, weshalb Frauen zu mir kommen sind Kopfschmerzen/Migräne, trockene Haut und Schleimhäute, Stimmungsschwankungen, Gewichtsprobleme, Probleme mit Schlaf und Gelenken, Vergesslichkeit, Hitzewallungen.

Und bei Männern?

Die häufigsten Symptome der Männer, die zu mir kommen sind: Prostatabeschwerden, Bluthochdruck, Erschöpfung, Probleme mit Gelenken und Schlaf.

Was kostet bei Ihnen ein Standard-Coaching? Wie viel müssen Klienten mindestens einsetzen?

Ein ganzheitliches, individuelles Coaching ist ab 797 Franken erhältlich.

Anzeige

Tun Sie etwas Gutes und verkaufen Sie uns Ihr Haus



Sie verkaufen Ihre Liegenschaft zu Marktpreisen und die Stiftung PWG schenkt Ihnen ein paar schöne Gewissheiten dazu: Alle unsere über 1900 Wohnungen und Gewerberäume in der Stadt Zürich bleiben unveräusserlich in unserer Hand. Unser Stiftungszweck sichert den Mietenden ein Bleiberecht zu günstigen Zinsen und schützt Ihr Objekt vor der Umwandlung in Eigentumswohnungen.

Stiftung PWG | Postfach | 8036 Zürich | 043 322 14 14 | pwg.ch

Die Stiftung zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und Gewerberäumen der Stadt Zürich (PWG) ist eine gemeinnützige, öffentlich-rechtliche Stiftung der Stadt Zürich mit eigener Rechtspersönlichkeit.