

# Hormone sind das Gaspedal im Leben

Egal ob bei Frau oder Mann, wenn die Hormone nicht im Gleichgewicht sind, dann sind Beschwerden wie beispielsweise mit Herz/Kreislauf, bei Erschöpfung, Schlaf oder bei Prostata oder der Menstruation die Folge.

Christine Rosa Thanner, Hormonexpertin, erklärt, wie die Hormone funktionieren und welche natürlichen Mittel dem Hormonhaushalt wieder auf die Sprünge helfen.

**«fritig»:** *Hormone sind unsichtbar und trotzdem lebensnotwendig. Was sind die Aufgaben unserer Hormone?*

**Christine Rosa Thanner:** Hormone sind biologische Botenstoffe, die zahlreiche Vorgänge in unserem Körper steuern und zwar seit dem ersten Erdentag bis zum letzten Tag. Es gibt sogar ein Hormon, das fürs Aufwecken des Menschen zuständig ist. Körpereigene Hormone steuern Zellen, Organe, Körperfunktionen, Psyche, Gehirnfunktionen. Umgekehrt hängt jedes Symptom, wie Schlafprobleme, Gelenkschmerzen, Prostata-Beschwerden, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Herz-/Kreislaufprobleme, Haut, Haare, Hitzewallungen meist ursächlich mit Hormonen zusammen.

**Wenn von Hormonen die Rede ist, dann betrifft dies meist die Frauen. Doch vielen Männern ist nicht bewusst, dass auch ihr Hormonhaushalt aus den Fugen geraten kann. Woran merken die Männer, dass etwas nicht stimmt?**

Für Männer sind sie genauso entscheidend. Immer mehr Männer kommen zu mir – hauptsächlich wegen Prostata, Bluthochdruck,



**«Es braucht eine optimale Hormon-Balance als Basis für eine gute Lebensqualität», unterstreicht Christine Rosa Thanner, Expertin für natürliche Hormonmethoden. (Foto: ZVG)**

Energiemangel, Gelenk- und Schlafprobleme.

**Ist der Hormonhaushalt eher bei jüngeren oder älteren Menschen nicht im Gleichgewicht?**

Beide Gruppen sind betroffen. Ältere kommen zu mir beispielsweise mit Gelenk-, Schlafproblemen, Herz-Kreislaufproblemen, Prostataproblemen, Vergesslichkeit.

**Und jüngere Menschen?**

Jüngere Menschen kommen zu mir mit Menstruationsproblemen, Burnout, Kopfschmerzen/Migräne, Haut/Haarproblemen, Konzentrationsproblemen, AD(H)S.

**Eine Möglichkeit, den Hormonhaushalt zu bestimmen, ist der Gang zum Arzt. Und der ordnet mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Blutprobe an. Doch Sie sind kein Fan dieser Blutproben. Weshalb?**

Schilddrüsenhormone müssen per Blut getestet werden. Viele andere wichtige Hormone müs-

sen mittels Speicheltest getestet werden. Wenn wir die Aussagekraft der Hormonwirkung wissen wollen, müssen wir die «aktiven» für den Körper frei verfügbaren Hormone im Speichel testen. Aufgrund dieser Auswertung kann ich ein seriöses Coaching durchführen.

**Frau Thanner, Sie sind Expertin für natürliche und ganzheitliche Hormon-Optimierung. Wie gehen Sie – im Gegensatz zum Arzt – das Thema an, wenn die Balance nicht gegeben ist?**

Zunächst: Ich habe auch Ärzte als Kunden. Und fürs 2019 erhielt ich wieder einen Lehrauftrag einer Krankenkasse, um Ärzte und Apotheker weiterzubilden. Wichtig ist mir das ganzheitliche Vorgehen, damit sind nicht nur Symptome im Blickfeld, sondern der ganze Mensch. Zum Coaching gehören deshalb auch die umgebenden, unterstützenden Bereiche des Hormonsystems, wie Leber, Darm, Eiweisse und Enzyme sowie Wünsche und Ziele des Kunden. Zudem gehe ich an die Ursachen von Symptomen. Dazu gehören ein aussagekräftiger Speicheltest, diverse natürliche und ganzheitliche Empfehlungen/Infos von mir unter anderem zu Pflanzen, Lebensmittel, natürlichen bioidentischen Hormonen – genau passend zu den persönlichen Hormonwerten, eine Betreuung über mehrere Monate und Kontrolltest, um Unterbeziehungweise Überdosierung zu vermeiden.

**Auf Ihrer Homepage kann man sich informieren, wann Sie gratis für Fragen rund ums Thema zur Verfügung stehen. Wo drückt meist den AnruferInnen der Schuh?**

Meist bei Schlafproblemen, Gelenkschmerzen, Prostata-Beschwerden, Erschöpfung, Kopf-

schmerzen, Herz-/Kreislaufproblemen, Haut-, Haarproblemen, Allergien, Vergesslichkeit oder auch bei Wechseljahresbeschwerden.

**Prävention ist auch bei Hormonen ein wichtiger Faktor. Was raten Sie?**

Wenn erste Symptome auftreten, ist für die künftige Lebensqualität wichtig, sich einen «Hormon-Service» zu gönnen, bevor es noch mehr Symptome werden, beziehungsweise die Symptome intensiver werden. Denn jeder Hinweis hängt meist auch mit körpereigenen Hormonen zusammen. «Seinem Auto gönnt man ja auch einen Service und das sogar jedes Jahr», sagte ein Ehepaar nach einem Vortrag mal zu mir, «und jetzt sind wir mal dran.» Es braucht eine optimale Hormon-Balance als Basis für eine gute Lebensqualität. (sw)

## Fragen zu Ihren Symptomen?

Dann steht Ihnen Christine Rosa Thanner, Expertin für natürliche und ganzheitliche Hormon-Optimierung, gerne zur Verfügung unter [info@hormon-power.ch](mailto:info@hormon-power.ch). Hintergrundinfos finden Sie ebenfalls unter [www.hormon-power.ch](http://www.hormon-power.ch). Lernen Sie Christine Rosa Thanner persönlich kennen an ihrem Vortrag, am Samstag, den 25. Mai 2019, in Illnau/ZH. Infos unter [www.hormon-power.ch/vortrag](http://www.hormon-power.ch/vortrag).

Christine Rosa Thanner  
Zentrum für Vitalität und Hormon-Power®  
Joweidzentrum 1  
8630 Rüti/ZH  
Telefon: 044 / 994 57 27  
[info@hormon-power.ch](mailto:info@hormon-power.ch)  
[www.hormon-power.ch](http://www.hormon-power.ch)

ANZEIGE



**«An manchen Tagen erscheint mir jede Treppe wie die Eiger-Nordwand»**

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft unterstützt alle Menschen, die von MS betroffen sind. Helfen auch Sie: [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

damit es besser wird



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft