

Wie Hormone zu innerem Wohlbefinden verhelfen

IN BALANCE

Ein schönes und gepflegtes Hautbild dank körpereigener Hormone? In diesem Artikel erfahren Sie, welche Rolle „Hormonpflanzen“ spielen und welche Bewegungsformen helfen, das Wohlbefinden zu steigern

Hormone haben vielfältige und wichtige Funktionen. Bei Frauen kann das Absinken oder eine Dysbalance der Hormonwerte unter anderem zu folgenden Symptomen führen: Hauttrockenheit, Faltenbildung, Cellulite, trockene Schleimhäute, Akne, Haarverlust, Bartwuchs, Wassereinlagerungen, Allergien, Knochenentkalkung, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Gewichtszunahme. Fazit: All diese Beschwerden können eine hormonelle Ursache haben und individuell mit natürlichen Methoden und natürlichen, bioidentischen (körperidentischen) Hormonen unterstützend behandelt werden. Häufig entsteht ein Ungleichgewicht, weil das „Stresshormon“ **Cortisol** erhöht ist. Menschen, die viel seelischen oder körperlichen Stress haben, weisen oft erhöhte Cortisolwerte auf.

Dadurch sinkt der Wert anderer wichtiger Hormone. Stress macht sich so auch auf der Haut bemerkbar.

Östrogene sorgen für den Aufbau von Kollagen und die Durchblutung. Sie bieten der Haut zudem antioxidativen Schutz vor freien Radikalen. Des Weiteren stimulieren sie die Synthese der körpereigenen Hyaluronsäure, die zur Gruppe der Glykosaminoglykane zählt. Diese dienen der Stabilisation der Haut durch Einlagerung von Wasser. **Progesteron** sorgt dafür, dass das Kollagen nicht so schnell abgebaut wird. **Testosteron** hat eine ähnliche Wirkung wie Progesteron und ist dafür verantwortlich, dass Bindegewebe ihre Festigkeit bekommen. Frauen mit Cellulite und schwachem Bindegewebe haben meist einen zu niedrigen Testosteronwert. Interessant: Testosteron ist als Muskelhormon unter anderem auch das wichtigste Hormon für die Herzgesundheit.

DER SCHÖNHEITSSCHLAF

Ursache der Hautalterung ist neben der nachlassenden Ausschüttung von Sexualhormonen (Östrogene, Testosteron) auch das Absinken des Wachstumshormons Somatotropin. Seine Ausschüttung erfolgt vor allem während der ersten vier Stunden des Schlafes – ab der Tiefschlafphase. Deshalb auch der Name „Schönheitsschlaf“. Diese vier Stunden sollten jedoch noch vor drei Uhr morgens stattfinden, da dann die Aktion des Wachstumshormons zurückgeht und das Gegenspielerhormon Cortisol ausgeschüttet wird, das uns aufweckt.

Pflanzliche Unterstützung

Basis für einen gut funktionierenden Hormonhaushalt und damit auch für die Haut sind vor allem eine gesunde Leber, gesunde Nieren, ein gesunder Magen-Darm-Trakt sowie die Vermeidung von Übersäuerung. Für jedes dieser Organe gibt es Pflanzen, die ihre jeweilige Funktion unterstützen:

- ★ Leber: Schafgarbentee, Präparate aus der Mariendistel
 - ★ Nieren: Birkentee
 - ★ Magen/Darm: Leinsamen, Leinöl
- Pflanzen und Lebensmittel können unsere körpereigenen Hormone auf natürliche Weise unterstützen. Eines der Östrogene zum Beispiel, das körpereigene Hormon Östradiol, steuert unter anderem die Hautqualität (Kollagenaufbau) sowie die Haar- und



Bieten Sie Ihrer Kundin einen Tee aus frisch gepflückten Kräutern an – vielleicht aus Ihrem „rollenden Garten“

Knochengesundheit. Das körpereigene Hormon Progesteron bewirkt, dass die Zellen nicht so schnell abgebaut werden. Hopfen wirkt entspannend, ist östrogenwirksam und als schlaffördernde Pflanze bekannt. Sie können Hopfendolden beispielsweise als Tee aufbrühen. Weitere östradiolfördernde Pflanzen sind Leinsamen, Granatapfel und Rotklee. Bevor Sie größere Mengen dieser Pflanzen einnehmen ist es jedoch wichtig, das körpereigene Hormon per Speichel testen zu lassen. Progesteronunterstützend wirken Schafgarbe und Frauenmantel.

Spezielle Bewegung

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues, selbst über 80 Jahre jung, hat eine



Christine Rosa Thanner bei ihrer Hormon-Gymnastik®-Übung „Cat Power“

spezielle Form des Yogas, das „Hormon-Yoga“, entwickelt. Die 35-minütige Übungsreihe beinhaltet Körperübungen, bestehend aus Körperhaltung oder Bewegung, kombiniert mit speziellen Atemtechniken und Beckenbodenaktivierung. „Hormon-Yoga“ kann hormonellen Störungen vorbeugen oder bereits bestehende Probleme reduzieren. Außerdem kann es einen natürlichen Beitrag dazu leisten, biologisch jung zu bleiben und die Schönheit der Haut zu erhalten. Hormon-Yoga wird auf einer Matte, in bequemer Kleidung, durchgeführt.

Weitere Trainingsmöglichkeiten sind das Hormon-Training® oder auch die Hormon-Gymnastik® – beide von mir entwickelt. Im Gegensatz zum „Hormon-Yoga“ können die Übungen in der jeweiligen Alltagskleidung durchgeführt werden und erfordern daher keine sportlich bequeme Garderobe. Zudem ist die Hormon-Gymnastik® etwas leichter zu erlernen und auch für bewegungseingeschränkte Menschen geeignet.

Die Übungen sind alltagstauglich aufgebaut und können bereits im Bett, noch vor dem Aufstehen, beginnen. Die nächsten Sequenzen finden dann im Stehen und im Sitzen, auf Stuhl oder Sofa statt. Hormon-Training® ist eine Übungsform, die für mehr Energie, Konzentration, Lebensfreude und Vitalität steht. Über die Aktivierung wichtiger Hormondrüsen durch spezielle Gymnastikübungen können körperliche, geistige und seelische Funktionen unterstützt und in Balance gebracht werden.

Übungsbeispiel „Cat Power“

„Cat Power“ ist eine Übung aus der Hormon-Gymnastik®-Reihe, die ich selbst entwickelt habe. Sie soll die Muskeln kräftigen und Stresshormone beruhigen.

Vorübung: Dehnen und strecken Sie sich – machen Sie sich lang wie eine Katze.

Hauptübung: Atmen Sie durch die Nase tief ein, pressen Sie jeweils Hände und Füße gegeneinander und strecken Sie die Knie durch. Dabei atmen Sie circa sechs Sekunden lang aus. Anschließend schütteln Sie Arme und Beine kurz aus und führen die Übung noch weitere vier Mal durch.

Diese Sequenz wiederholen Sie tagsüber mindestens viermal. Weitere Hormonübungen finden Sie unter www.hormon-power.com

Die Hormone, die für eine schöne Haut und gesunde Schleimhäute verantwortlich sind, steuern auch andere Organe und Funktionen, wie beispielsweise Schlaf, Haarwuchs, Hitzewallungen oder Stimmung. Das Absinken oder ein Ungleichgewicht des Hormonspiegels kann dabei ganz unterschiedliche Symptome hervorrufen.

Neben Pflanzenwirkstoffen und Bewegung können Vitalität und Aussehen auch dank bioidentischer Hormone effizient unterstützt werden – und zwar von innen heraus.

ZUR PERSON



Christine Rosa Thanner ist Geschäftsleiterin von Hormon-Power® und Rollender Garten®. Sie hält Seminare,

Vorträge und Einzelberatungen zu natürlicher Hormonunterstützung. Interessierten bietet die Autorin und – laut Presse – „Hormonflüsterin“ eine individuelle Gratis-Kurzberatung via Skype an.

www.hormon-power.com