

# Hormonwirksame Pflanzen

Die Pflanzenwelt beschenkt uns mit einer Vielfalt von Gaben. Darunter sind Pflanzen, die auf unseren Hormonhaushalt förderlich wirken. Was machen unsere körpereigenen Hormone für uns? Hormone steuern unser Leben!

**D**er Begriff «Hormon» stammt vom griechischen Wort «Hormanus» ab und bedeutet «etwas in Bewegung bringen». Über 100 Hormone sind in unserem Körper. Sie geben allen Körperzellen Botschaften, was diese tun sollen – somit wird jedes Organ erreicht! Ebenso ist jede Funktion von ihnen abhängig wie z. B. energiegeladen sein, Lust haben, gut schlafen können. Unsere Hormone sind unsere Dirigenten und haben vielfältige und wichtige Aufgaben, die wir oft erst dann merken, wenn ihre Werte nicht mehr stimmen. Eine solche Hormondisbalance oder Hormonsenkung kann man dann an körperlichen oder psychischen Symptomen erkennen.

## Spürten Sie bereits eines oder mehrere dieser Symptome?

Energemangel, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Haut- und Haarprobleme, trockene Schleimhäute, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Allergie, Knochen- und Wirbelprobleme, Osteoporose, Libidomangel, Hitzewallungen, Geiztheit, Stress, Myome, Zysten, Probleme mit Prostata, Menstruation, Blutdruck, Cholesterin, Magen/Darm, Venen, Konzentration, vorzeitige Wechseljahre und Alterung etc. Von der Gesundheit des Herzens bis hin zu «Äusserlichkeiten» wie Cellulite wird alles von unseren körpereigenen Hormonen gesteuert. Alle diese Beschwerden haben einen Bezug zu einer hormonellen Ursache und können mit natürlichen

Methoden wie z. B. speziellen Übungen aus dem Hormon-Training, bioidentischen Hormonen und auch hormonwirksamen Pflanzen natürlich behandelt werden. Im Folgenden finden Sie eine kleine Auswahl an hormonwirksamen Pflanzen.

## Beispiele für hormonwirksame Pflanzen:

### Östrogenpflanze Hopfen (*Humulus lupulus*)

Hopfen ist eine östrogenwirksame Pflanze, die vor allem das Östrogen Estradiol unterstützt. Dies ist eines der wichtigen Hormone u. a. für schöne Haut, weibliche Formen, einen guten Schlaf und Entspannung. Hopfen kann man in vielfältiger Weise zu sich nehmen, so beispielsweise Hopfendolden für einen Teeaufguss. (Bild 1)

### Schafgarbe (*Achillea millefolium*) für das Progesteron und die Leber

Die Schafgarbe unterstützt zum einen die Leber. Die Leber hat nicht nur entgiftende Aufgaben, sondern ist ein zentrales Organ für die Hormonbildung. Zum anderen enthält sie sog. Phytohormone (Pflanzenhormone), die vor allem progesteronartig wirken. Das körpereigene Hormon Progesteron hat viele Aufgaben im Körper von Männern und Frauen. Es ist u. a. eines der wichtigsten Hormone für Prostata, Gebärmutter, Gehirn, Brust, Haut und Knochen. Progesteron bildet auch ein wichtiges Gleichge-

wicht gegenüber dem Estradiol. Schafgarben-Tee kann man gegen Menstruationsbeschwerden und Wechseljahrsbeschwerden und für die Unterstützung der Leber trinken. Wie bei jedem Heiltee soll man nach einigen Wochen pausieren. (Bild 2)

### Kraut der Unsterblichkeit (*Gynostemma pentaphyllum*), eine adaptogene Hormonpflanze

Um das Jahr 1400 n. Christus wird das Kraut der Unsterblichkeit (Jiaogulan, *Gynostemma*) zum ersten Mal erwähnt. In der chinesischen Provinz Guizhou wird der überdurchschnittliche Anteil an über 100-Jährigen auf den regelmässigen Genuss von Jiaogulan zurückgeführt. Jiaogulan kann man frisch essen, in Salate mixen und auch Tee daraus zubereiten. Das Kraut der Unsterblichkeit ist eine «adaptogene» Pflanze, d. h. sie wirkt ausgleichend. In dieser Pflanze sind über 80 Saponine nachweisbar (im Ginseng nur ca. 20)! Diese Saponine sind natürliche Stoffe, die für die Hormonbildung eine wichtige Rolle spielen. Zudem hat Jiaogulan viele weitere Wirkungen, z. B. ausgleichend auf das Nervensystem sowie das Herz- und Immunsystem stärkend.

### Chili (*Capsicum annuum*), eine Pflanze für die Glückshormone

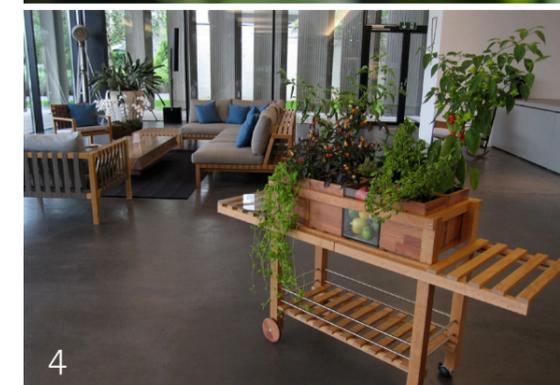
Chilis fördern Gesundheit und Glücksgefühle. Schärfe ist kein Geschmack, sondern eine Schmerzempfindung. Über die Hitze-

rezeptoren im Mund ausgelöst, bewirkt sie, wie jeder andere Schmerz, die Ausschüttung von Endorphinen im Gehirn. Diese Endorphine – auch Glückshormone genannt – lösen Glücksgefühle aus. Zudem enthält Chili 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 erhalten bleiben, nachdem die Schote getrocknet wurde. Das in Chili enthaltene Capsaicin, der eigentliche Scharfstoff, schützt die Magenschleimhaut ausserdem vor den schädlichen Auswirkungen von Alkohol. (Bild 3)

### Hormonwirksame Pflanzen im Rollenden Garten – das ganze Jahr hindurch

Manche der hormonwirksamen Pflanzen kann man sogar das ganze Jahr hindurch geniessen. Wenn man sie in einen Rollenden Garten pflanzt, kann man sie im Herbst ganz praktisch von der Terrasse, vom Balkon ins Haus hineinrollen. Auf diese Weise hat auch Enzo Enea, der weltweit bekannte Schweizer Landschaftsarchitekt, seinen Rollenden Garten mit hormonwirksamen Pflanzen bepflanzen lassen, vor allem mit dem Kraut der Unsterblichkeit und ausgefallenen Chilisorten wie «Bolivian Rainbow» und Glockenchilis. So hat man drinnen während des Winters wunderschöne farbige Pflanzen. Geniessen Sie diese hormonwirksamen Gourmetpflanzen ganzjährig! (Bild 4)

Christine Rosa Thanner



Viele Infos und Tipps finden Sie im Internet unter [www.rollendergarten.ch](http://www.rollendergarten.ch) oder [www.hormon-power.ch](http://www.hormon-power.ch). Die Termine für

die «Hormonischen Gartenerlebnisse» ab Frühjahr 2013 finden Sie auch auf den genannten Homepages. Christine Rosa Thanner ist Experte für natürliche Hormonmethoden, Seminarleiterin, Beraterin und Vortragsrednerin.