

Hormone – *Die Regisseure des Lebens*

Sie lassen uns erwachsen werden, sie machen uns glücklich und halten uns jung. Haben wir von Ihnen zu viel ist unser Körper genauso unzufrieden, wie wenn wir zu wenig davon haben. Kurz um, sie bestimmen unser Leben. Hormone sind die wichtigsten Botenstoffe unseres Körpers, ohne die kein einziges Organ und kein Stoffwechselvorgang funktionieren könnte. Ohne Sie wären wir Menschen nur ein Gebilde aus Fleisch und Knochen. Warum also werden Veränderungen in unserem Hormonhaushalt so nachlässig behandelt? Warum werden Hormone nur auf unsere Sexualität reduziert? Lernen Sie mehr über die Stoffe, die uns zum Leben erwecken.

von Christian Scheck

Das Kreuz mit den Hormonen

Ab dem 30. Lebensjahr kann es dann somit zu hormonell bedingten Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schlafprobleme, trockene Haut, Gewichtszunahme, Libidomangel oder Osteoporose kommen. Vor allem bei Frauen sind die sogenannten Wechseljahres- oder Menopausenbeschwerden bekannt. Frauenärzte verschreiben in diesem Fall gerne synthetische Östrogene, die dem weiblichen Organismus wieder seine Vitalität zurückbringen sollen. Dabei handelt es sich um die sogenannte Hormonersatztherapie. Doch leider ist es oft der Fall, dass diese im Labor erzeugten Hormone dem Körper mehr schaden als helfen. Eine grosse WHI-Studie zeigte, dass die Zahl der Brustkrebserkrankungen unter Frauen, die zu künstlichen Östrogenen greifen drastisch hoch ist. Doch nicht nur von diesen verschriebenen Ersatzhormonen gehen Gefahren aus, auch in unserer Umwelt sammeln sich zusehends hormonähnliche Stoffen in Tieren, Grundwasser und Pflanzen an. Kläranlagen können die feinen Botenstoffe oft nicht aus den Abwässern herausfiltern. Somit gelangen Babypille und Co ungehindert in den Lebensmittelkreislauf und führen damit z.B. bei Männern zu einem unausgewogenen Testosteron-Östrogen Gleichgewicht oder dazu, dass Frauen heutzutage schon mit Mitte dreissig in die Menopause kommen.

Hormonaktivierung für ein vitales und gesundes Leben

Um einem natürlichen oder auch stressbedingten Abfall der Hormonkurve auf natürliche Weise entgegen zu wirken oder Disbalancen auszugleichen, bietet sich nun eine relativ neue Methode an. Die sogenannte Hormonaktivierung ist eine Kombination aus den Bereichen Yoga, Ernährung und Pflanzenlehre. In der Schweiz beschäftigt sich die aus Deutschland stammende Sportwissenschaftlerin Christine R. Thanner mit dem Thema der Hormonaktivierung, vor allem für Frauen, aber auch für Männer. Sie bietet zielgruppenspezifische Seminare an, in denen die Teilnehmenden lernen, mit bestimmten Übungen und Ernährungstipps ihr eigenes Hormonsystem wieder anzukurbeln.

Frau Thanner, was umfasst die natürliche Hormonaktivierung?

Es handelt sich um eine Kombination aus einem sehr alten Wissen über Hormonpflanzen, also Pflanzen, die hormonaktivierende Stoffe enthalten, hormonunterstützende Lebensmittel und Bewegungsübungen, die die Hormondrüsen anregen sowie mentale Techniken.

Was kann durch Hormonaktivierung erreicht werden?

Vor allem Wechseljahresbeschwerden reduzieren, diesen vorbeugen, biologisch jung bleiben aber auch leichter schwanger werden. Insgesamt gilt es das Hormonsystem auszubalancieren und «jung zu halten.»



Foto: Tina Steinauer

Christine R. Thanner bei einer der Hormon-Yoga Übung

Woher haben Sie das Wissen, welches Sie in Ihren Seminaren lehren?

Ich habe in Deutschland Sportwissenschaft und Geographie mit Schwerpunkt Ökologie und Pflanzengeographie studiert. Das Hormonsystem war unter anderem auch Teil des Studiums. Zudem kommt mein seit Kindheit bestehendes Interesse an Pflanzen und Kräutern. Auf einem der vielen Weiterbildungskurse, die ich besuchte lernte ich die Erfinderin von Hormon-Yoga Dinah Rodrigues kennen. Ich lernte von ihr, wie man mit Bewegungsübungen die eigenen Drüsen zu Hormonausschüttung ankurbeln kann. Durch meine bisherige Arbeit konnte ich zudem einige interessierte Frauenärztinnen und auf Naturheilkunde spezialisierte Apothekerinnen gewinnen, die mich bei der Suche nach neuen wirksamen Pflanzen unterstützen und mit neuen Forschungsergebnissen versorgen.



Erdbeeren für Männer. Der Inhaltsstoff Zink aktiviert Testosteronbildung



Leinsamen oder Leinöl und der paradiesische Granatapfel sind Östrogen-Pflanzen.



Wer kann oder sollte ein Hormonaktivierungsseminar besuchen?

Generell kann oder sollte sich jeder erwachsene Mensch mit diesem Wissen auseinandersetzen. Der Hauptteil meiner Seminarteilnehmer sind Frauen ab 35 Jahren, die unter den typischen Beschwerden der Wechseljahre leiden. Neu hinzu kommt nun ein Seminar speziell für Frauen, die einen unerfüllten Kinderwunsch haben. Auch hier kann man mit Hormonunterstützung auf natürliche Weise etwas tun. Der kleinste Anteil sind Männer. Für diese wäre es aber sehr wichtig, da laut einer Studie über 75% der Männer in der westlichen Welt an Prostata-Problemen leiden, deren Ursache meist in einem unausgeglichene Hormonhaushalt liegen.

Sie befassen sich in diesen Seminaren auch mit der Wirkung von Pflanzen und Nahrungsmitteln auf den Hormonhaushalt. Können Sie dafür einige Beispiele nennen?

Blieben wir bei den bekanntesten Hormonen Östrogen und Testosteron. Lein, von dem viele das Leinöl kennen und Granatapfel sind «Östrogen-Pflanzen», sprich sie aktivieren die Hormonausschüttung in den Eierstöcken.

Als Tipp empfehle ich hier zu Pellkartoffeln einen Quark mit Leinöl vermischt zu essen. Ein perfektes «Frauen-Essen»

Und bei den Männern?

Für Männer empfehle ich unter anderem Walderdbeeren und Hafer. Diese enthalten sehr viel Zink, welches die Testosteronproduktion in den Hoden ankurbelt. Ein Hafermüsli mit frischen Erdbeeren wäre z.B. perfekt. Um aber bei den Pellkartoffeln zu bleiben, kann der Mann satt dem Leinöl, Kürbiskernöl unter seinen Quark mischen.

Gibt es auch Pflanzen, die von beiden Geschlechtern genutzt werden können?

Sicher gibt es die. Eine von Ihnen ist die Birke. Sie wird auch Nierenbaum genannt und ist ein wahrer «Jungbrunnen». Aus den Blättern kann man einen Tee machen, sowie solange diese noch ganz jung und frisch sind roh als Salat oder auf einem Brot essen. Aus dem Stamm

Was sind Hormone?

Der Begriff Hormon leitet sich aus dem altgriechischen «hormao» ab und bedeutet «antreiben, etwas in Bewegung bringen». Und genau diese Funktion haben Hormone in unserem Körper.

Definition

Hormone sind eine Vielzahl von biochemischen Botenstoffen, die in körpereigenen Hormondrüsen produziert werden. Bekannteste sind die Schilddrüse und die Hypophyse, welche alle anderen Drüsen steuert und bei Kindern die Pubertät in Gang setzt. Wichtige Hormondrüsen sitzen weiterhin in den männlichen Hoden und den weiblichen Eierstöcken. Hormone regeln den Stoffwechsel, die Nahrungsaufnahme, den Menstruationszyklus der Frau, das Knochenwachstum, psychische Empfindungen wie Angst, Stress oder Glück und viele weitere lebenswichtige Vorgänge.

Hormone in der Umwelt

Durch Medikamente (Bsp. Anti-Baby-Pille) und Schadstoffe (DDT, PCB, PBDE) die wie Hormone wirken, wird unsere Umwelt zusehends belastet. Selbst moderne Kläranlagen sind nicht in der Lage diese abzubauen und gelangen somit wieder in den gereinigten Trinkwasserkreislauf oder reichern sich in Pflanzen und Tieren an, die wir dann essen. So kann beispielsweise die zunehmend immer früher einsetzende Monatsperiode bei Mädchen den Polybromierten Diphenylether (PBDE) zugeschrieben werden.

kann man den Birkensaft gewinnen. Hauptanwendungsziel ist die Vitalisierung von Haut, Haaren und Niere.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist das Hormon-Yoga. Wie darf man sich das vorstellen?

Das sind sehr effiziente Übungen, bestehend aus Haltung und Bewegung, Atemtechniken, Beckenbodenaktivierung und einer Mentaltechnik. Dies zusammen aktiviert die Hormondrüsen. Bei der Frau sind es vor allem die Eierstöcke, Schilddrüse und die Hypophyse. Bei Männern Hoden und Nebenniere für Testosteron und ebenfalls Schilddrüse und Hypophyse. Die Hormonwerte können dadurch ausbalanciert, gehalten bzw. sogar erhöht werden.

Was sagt die klassische Medizin dazu. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Ich wurde von der Direktorin der grössten Frauenarztpraxis in Uster/ZH angefragt, ob ich mit ihr im Fall von Frauen, die die Hormonersatztherapie ablehnen, zusammenarbeiten würde und diesen natürliche Methoden aufzeigen könne. Ansonsten arbeite ich, wie schon erwähnt mit einem Expertinnenkreis aus Frauenärztinnen und Apothekerinnen zusammen.



Foto: Tina Steinauer

Christine R. Thanner hat Sportwissenschaften und Geographie in Deutschland studiert. In den Jahren 2007 und 2008 liess Sie sich von der Erfinderin des Hormon-Yoga ausbilden und zertifizieren. Sie gibt heute Seminare, in denen Sie Frauen und Männern neben der Technik des Hormon-Yoga auch das Wissen um richtige bzw. passende Ernährung und mentales Training vermittelt.

www.hormon-power.ch