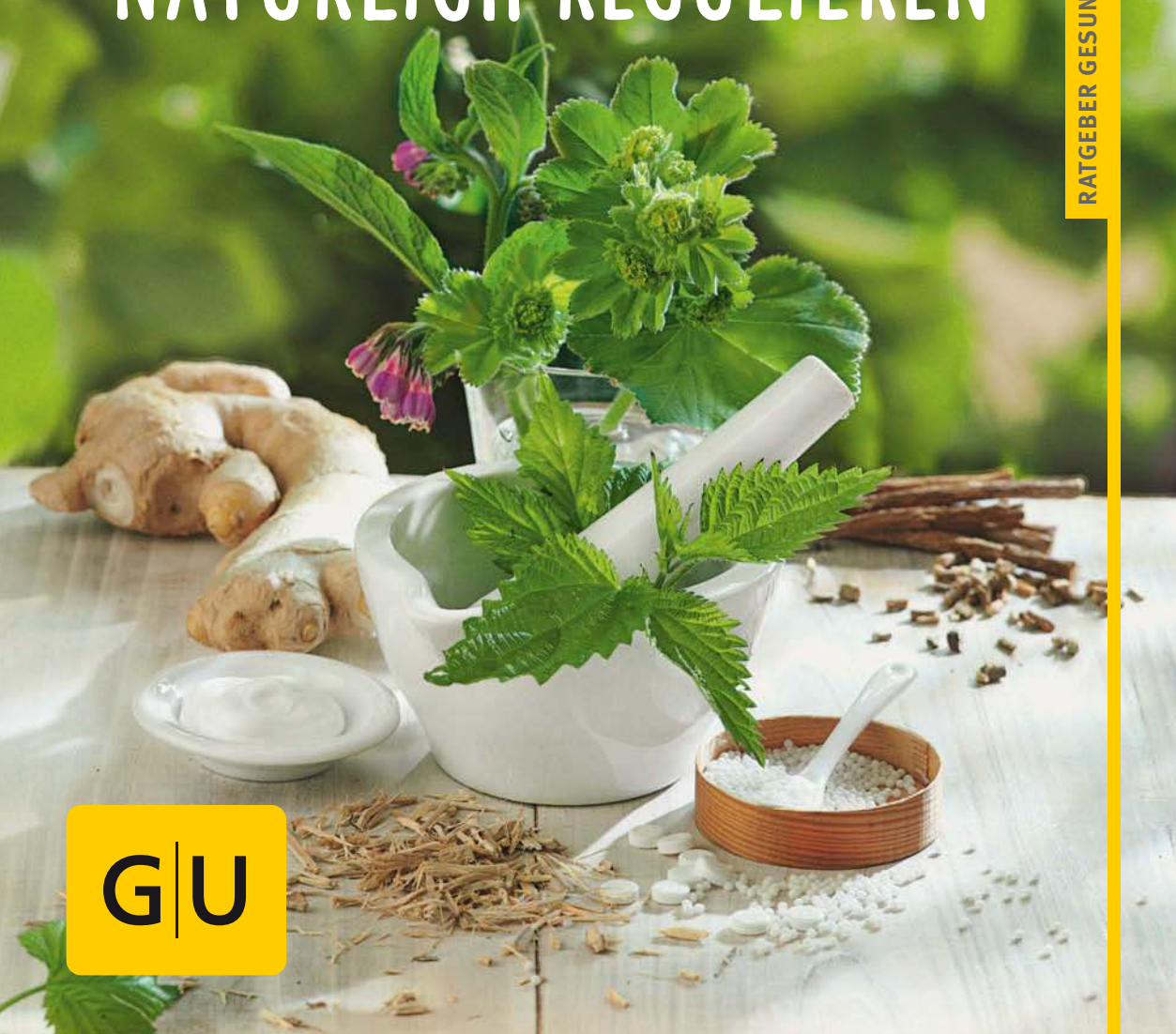


GÜNTHER H. HEEPEN

HORMONE NATÜRLICH REGULIEREN

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

CHAOS IM HORMONSYSTEM 7

Wenn der Hormonhaushalt aus dem Takt gerät 8

Keine Beschwerde ohne Ursache 8

Rolle der Hormone im Körper 10

Gestörte Hormonbalance – neue Erkenntnisse 12

Wie werden Hormonstörungen festgestellt? 18

Hormone auf natürliche Weise regulieren 20

Hormone – lebenswichtige Botenstoffe 22

Cholesterine 23

Cortisol 24

DHEA 26

Estradiol 27

Estriol 29

Melatonin 31

Pregnenolon 32

Progesteron 33

Schilddrüsenhormone 37

Testosteron 40

PRAXIS

BEHANDLUNG MIT NATÜRLICHEN HORMONEN 43

Mit Homöopathie gegen hormonelle Beschwerden 44

Homöopathische Zubereitungen von Dr. Riedweg 45

Meine homöopathischen Zubereitungen 46

Bioidentische Hormone 47

Meine Therapieschemata 50

Die Therapie unterstützen 52

Was vor der Behandlung wichtig ist 56



Pflanzen, die den Hormonhaushalt stimulieren	58
Cortisol-wirksame Pflanzen	59
Estradiol-wirksame Pflanzen	61
Estriol-wirksame Pflanzen	64
Progesteron-wirksame Pflanzen	64
Gewächse, die die Schilddrüse anregen	67
Testosteron-wirksame Pflanzen	69
Reflexzonentherapie – Hilfe für die Hormondrüsen	74
Die Reflexzonen	75

HORMONELL BEDINGTE BESCHWERDEN VON A-Z 87

Körperliche Beschwerden behandeln	88
Abwehrschwäche	89
Allergien	90
Appetitstörungen	91
Asthma, Atemnot	92
Augenbeschwerden	92
Bindegewebsschwäche	94
Blasenentzündungen	94
Brustbeschwerden	95
Diabetes mellitus	97
Gebärmutterbeschwerden	98
Gelenkbeschwerden	100
Haar- und Nagelbeschwerden	101
Hautbeschwerden	103
Herz-Kreislauf-Beschwerden	105
Knochenbeschwerden	107
Kryptopyrrolurie (KPU)	109

Magen-Darm-Beschwerden	110
Migräne	114
Nasennebenhöhlenbeschwerden	115
Neuromuskuläre Störungen	116
Ohrenbeschwerden	117
Prostatavergrößerung, gutartige	118
Schilddrüsenprobleme	119
Schwangerschaftskomplikationen	121
Übergewicht, Fettleibigkeit	124
Wachstumsprobleme	125
Wechseljahresbeschwerden	127

Seelische und geistige Probleme behandeln	128
Angst, Panikattacken	128
Ärger, Aggressivität	129
Bettnässen	130
Burnout-Syndrom, Stress	131
Depressionen	132
Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörung	133
Konzentrationsstörungen	133
Müdigkeit, Erschöpfung	134
Schlafstörungen	136
Sexuelle Probleme	137

SERVICE

Bücher, Adressen	138
Sachregister	140
Impressum	144



CHAOS IM HORMONSYSTEM

STÖRUNGEN IM HORMONSYSTEM HABEN WEITREICHENDE FOLGEN FÜR FAST ALLE ORGANE. VIELE BESCHWERDEN ENTSTEHEN, WENN DIE HORMONE NICHT RICHTIG FUNKTIONIEREN. MEINE NATÜRLICHE HORMONTHERAPIE HILFT IHNEN, IHR HORMONSYSTEM WIEDER INS LOT ZU BRINGEN.

Wenn der Hormonhaushalt aus dem Takt gerät	8
Hormone – lebenswichtige Botenstoffe	22



PFLANZEN, DIE DEN HORMON- HAUSHALT STIMULIEREN

Inzwischen haben Sie verschiedene Möglichkeiten und Heilmittel kennengelernt, die Ihren Hormonhaushalt regulieren und stimulieren. Es gibt aber auch Pflanzen, deren Inhaltsstoffe hormonähnliche Wirkung haben. Einige möchte ich Ihnen in diesem Kapitel vorstellen. Die meisten sind als Fertigpräparate in Apotheken erhältlich. Von einigen nenne ich Ihnen auf Seite 139 Bezugsquellen. Halten Sie sich bitte bei der

Dosierung der Präparate an die Anweisung auf der Packungsbeilage – bei manchen Präparaten habe ich Empfehlungen angegeben. Von etlichen Pflanzen gibt es keine Präparate. Wegen ihrer hormonähnlichen Wirkung sollten die Heilpflanzen wie die bioidentischen Hormone maximal über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten eingenommen werden, da sie keine Lebens- und Genussmittel, sondern Arzneimittel sind!

Heilpflanzen, die Cortisol beeinflussen

Weitere Informationen zum Nebennierenhormon Cortisol ► siehe Seite 24.

SÜSSHOLZ

Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) gehört zu den Schmetterlingsblütlern. Seinen Geschmack kennt fast jeder von Lakritze. Verwendet wird die Wurzel. Ihre Inhaltsstoffe regen die Nebennieren zur Produktion von Hydrokortison an und wirken dadurch entzündungshemmend. Außerdem verzögern sie den Abbau von Cortisol, wodurch es dem Körper länger zur Verfügung steht.

Präparate: Süßholzsafte Jura®, 2-mal ½ Teelöffel; Süßholzwurzelpulver® (Jura), 1- bis 3-mal 1 Messerspitze über das Essen streuen. Auch über Lakritze (enthält Süßholzsafte) nimmt man Süßholz auf.

Achtung: Nehmen Sie Süßholzpräparate nicht länger als sechs Wochen ein!

GINSENG

Von Ginseng (*Panax ginseng*), einem Araliengewächs, wird die Wurzel verwendet. Er wirkt immunstimulierend, krebshemmend, senkt den Alkoholspiegel im Blut und stärkt das Herz. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass einige der Inhaltsstoffe (Ginzenoside) körpereigenen Stresshormonen ähneln und über das Nervensystem auf Hypothalamus, Hypophyse und Nebennieren

wirken. Ginseng-Extrakte vermögen deshalb die Stressfähigkeit zu steigern.

Präparate: Ardey-aktiv Pastillen® (Ardeypharm), 2- bis 3-mal 1 Pastille; Ginseng-Pulver IL HWA® (Allcura), 2-mal 1 Messlöffel täglich.

WEITERE CORTISOL-WIRKSAME PFLANZEN

Juckbohne (*Mucuna pruriens*): harmonisiert aufgrund des natürlichen Dopamins den Hormonhaushalt, stabilisiert das Immun- und Herz-Kreislauf-System, stimuliert die Nebennieren

Schlafbeere (*Withania somnifera*), im Ayurveda »Ashwaghandha«: stimuliert die Nebennieren, stärkt das Immunsystem, regt die Schilddrüsentätigkeit an

Weitere Pflanzen, die die Nebennierentätigkeit stimulieren, sehen Sie auf Seite 60.

INFO

SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Erkundigen Sie sich bei allen hier vorgestellten Heilpflanzen und den daraus bereiteten Präparaten bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker, ob Sie die Heilpflanzen während der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen dürfen!

PFLANZEN, DIE DIE SCHILDRÜSE ANREGEN

Isländisch Moos
(*Cetraria islandica*)



Schwarzwurzel
(*Scorzonera hispanica*)



Vogelmiere
(*Stellaria media*)



Süßholz
(*Glycyrrhiza glabra*)



Wolfstrapp
(*Lycopus europaeus*)



Kamille
(*Matricaria chamomilla*)



WEITERE GEWÄCHSE MIT EINFLUSS AUF DIE SCHILDDRÜSE

Wolfstrapp (*Lycopus virginicus*): reguliert wie die auf Seite 68 abgebildete Art *Lycopus europaeus* eine Überfunktion und dämpft die Hormonproduktion

Weitere Gewächse, die die Schilddrüse anregen, sehen Sie auf der linken Seite.

Heilpflanzen mit Testosteronwirkung

Weitere Informationen zum Geschlechtshormon Testosteron ► siehe Seite 40.

BOCKSHORNKLEE

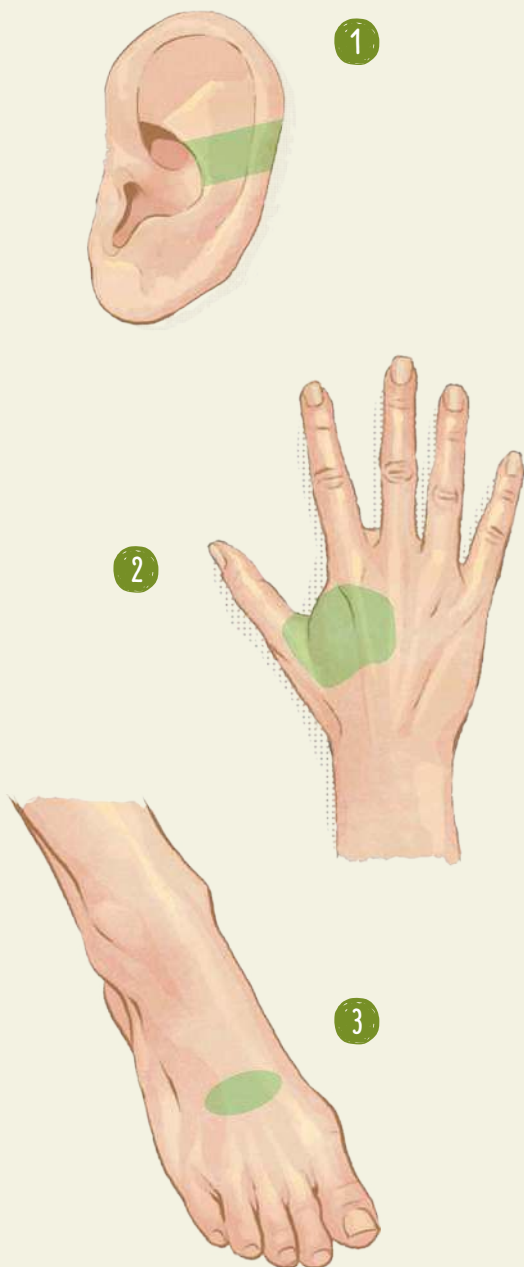
Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*), ein Schmetterlingsblütler mit weißlichen Blüten, war bereits in China 3700 vor Christus oder im alten Ägypten eine geschätzte Heilpflanze. Verwendet werden die Samen. Sie enthalten von Diosgenin abgeleitete Steroidsaponine – hormonähnliche Wirkstoffe, die den Testosteronwert erhöhen. In einer Studie von Dr. Alison Smith (Zentrum für Integrative Klinische und Molekulare Medizin in Australien, veröffentlicht 19. 6. 2011) wurde gezeigt, dass die Einnahme von Bockshornkleesamen in Kombination mit Sport die Produktion von Testosteron am stärksten beeinflusste (vermutlich wird Diosgenin zu Progesteron umgewandelt, aus dem dann bei erhöhtem Bedarf oder Mangel Testosteron gebildet wird).

Ägyptische Ärzte empfahlen abgekochte Bockshornkleesamen bei Haarausfall zur Förderung des Haarwuchses, eine Anwendung, die auch im Mittelalter bei uns populär war. In Indien gelten die Samen als Aphrodisiakum. Bei uns haben Benediktinermönche Bockshornklee in Klostergärten angebaut, Hildegard von Bingen beschreibt ihn als Heilmittel bei Hautkrankheiten. Bekannt wurde er wieder durch Sebastian Kneipp, der ihn bei vielen Krankheiten einsetzte. Heute wird ihm auch eine Wirkung gegen Menstruationsbeschwerden und Diabetes (wirkt blutzuckersenkend) bescheinigt. **Präparate:** Aktivierter Bockshornklee Kapseln Dr. Pandalis®, Sonnentor Bockshornklee® (Apotheke/Reformhaus)

BRENNNESSEL

Die Wurzel der Brennnessel (*Urtica dioica*) wird seit Längerem bei Prostataleiden wie der gutartigen Prostatavergrößerung mit Erfolg eingesetzt. Die Wirkung wird auf Phytosterole (Beta-Sitosterole) zurückgeführt, die das Wachstum der Prostatazellen hemmen. Außerdem regulieren Extrakte aus der Wurzel (Oxo-Säure, Aromatase-Hemmstoffe) das hormonelle Gleichgewicht beim Mann durch den Umbau von Testosteron in Östrogen. Neben einer Verkleinerung der Prostata besserten sich Symptome wie häufiges und nächtliches Wasserlassen drastisch. **Präparate:** Brennnesselwurzel-Extrakt in Bazoton® und Filmtabletten (Abbott), 1-mal

BAUCHSPEICHELDRÜSE



Die etwa 15 cm lange, bis 9 cm breite Bauchspeicheldrüse (Pankreas) liegt quer im Oberbauch hinter dem Magen und unterhalb der Leber. Sie besitzt endokrine und exokrine Drüsen. Die endokrinen Drüsen ▶ siehe Seite 80 in den Langerhans-Inseln bilden unter anderem das Hormon Insulin, das den Blutzuckerspiegel reguliert; die exokrinen Drüsen (exokrin, denn sie geben eine Substanz nach außen, in den Darm, ab) bilden den Bauchspeichel für die Verdauung. Wird die Pankreas-Zone massiert, wirkt dies anregend auf beide Funktionen.

1 OHR

Die Bauchspeicheldrüsenzone liegt in der Mitte des einwärts gekrempelten Randes der Ohrmuschel (Helix). Für die Stimulation kann der ganze äußere Ohrrand massiert werden (Helix und Anthelix).

2 HANDRÜCKEN

Die Zone befindet sich auf der Mitte des Handrückens (mehr zum Daumen hin). Es kann der ganze mittlere Handrücken massiert werden.

3 FUSSRÜCKEN

Die Zone liegt auf der Mitte des Fußrückens – auch hier kann der ganze mittlere Fußrücken massiert werden.

EIERSTÖCKE, GEBÄRMUTTER

Die Gebärmutter (Uterus) liegt in etwa zwischen Harnblase und Mastdarm. Sie ist ein birnenförmiges, muskelstarkes Hohlorgan. Die paarig angeordneten Eierstöcke (Ovarien) haben die Funktion, befruchtungsfähige Eier zu bilden. Außerdem produzieren sie DHEA, Estradiol, Estriol, Testosteron und Progesteron. Mit der Reflexzonenmassage wird die Produktion der genannten Hormone angeregt, außerdem die Durchblutung und Funktion der Gebärmutter.

1 OHR

Das obere Drittel des Ohres beinhaltet die Zonen für den gesamten Unterleib, dazu zählen Gebärmutter und Eierstöcke.

2 HANDINNENFLÄCHE

Die Zonen für Eierstöcke und Gebärmutter liegen in den Handinnenflächen (mehr zum Daumen hin) und zwar auf Höhe des Daumengrundgelenks bis zur Handgelenksfurche/-falte. Hier kann die ganze untere Hand massiert werden.

3 FUSSINNENSEITE

Die Zonen für die Eierstöcke liegen auf und um den Fußknöchel auf der Innenseite (Seite der großen Zehe).



HORMONE IM TAKT – GESUNDHEIT INTAKT

Bringen Sie Ihr hormonelles System auf natürliche Weise ins Gleichgewicht und Sie fühlen sich wieder rundum wohl.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wissenswertes über die Rolle der Hormone im Körper und wie sich eine Entgleisung bemerkbar macht.
- Über 50 Beschwerden – ob PMS, Wechseljahresprobleme, Diabetes, Akne oder Migräne – können Sie mit alternativen Hormonen lindern.
- Nutzen Sie das einzigartige naturheilkundliche Konzept: Eine Kombination aus bioidentischen Hormonen, homöopathischen und pflanzlichen Mitteln, Ernährungstipps und Reflexzonen-therapie.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-2824-9



PEFC/04-32-0928

€14,99 [D]

€15,50 [A]



9 783833 828249

www.gu.de

G|U