

## **Hormone steuern unseren Körper – sie formen unsere Persönlichkeit**

**Hormone steuern meist unbewusst unser ganzes Empfinden. Sie machen uns glücklich, traurig, fürsorglich, lassen uns wachsen, sorgen für unsere Höhenflüge oder lassen uns auch mal tief depressiv sein. Nicht nur das, sie steuern, beeinflussen und kontrollieren unseren Organismus in jeder Sekunde unseres Lebens. Meist läuft dies unbewusst ab, und manchmal spüren wir es deutlich wie z.B. in der Pubertät, in Schwangerschaften und in den Wechseljahren(auch beim Mann). Gleichzeitig wirken die Hormone auf unsere Persönlichkeit. Die Menge an Kortisol, das unter Stress ausgeschüttet wird, entscheidet etwa darüber, ob man eher ängstlich oder eher mutig reagiert. Und Oxytocin kann gleichzeitig vertrauensselig und schadenfroh machen. So dirigieren die Hormone unser Leben – meist, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.**

**Erst, wenn uns unser Stoffwechsel Probleme macht, spüren wir deutlich, wie unser Hormonsystem aus der Balance gerät. Wenn die Schilddrüse aus der Balance gerät, die Bauchspeicheldrüse Probleme macht, die Leberwerte schwanken, oder die Wechseljahresbeschwerden uns das Leben schwer machen. Dabei wissen wir zunächst oft gar nicht, dass eine hormonelle Dysbalance vorliegt. Wir leiden unter diversen Symptomen, sind aber organisch auf den ersten Blick gesund.**

**Unser Hormonsystem befindet sich in einem sensiblen Gleichgewicht. Die unterschiedlichsten Lebenssituationen können dieses sensible System aus der Balance bringen, zu einem Hormonmangel, als auch einen Überschuss an Hormonen führen:**

**Körperliche, sowie seelische Veränderungen, chronische Krankheiten, Medikamente, Operationen, Suchtmittel, unausgewogene Ernährung, aber auch Schlafmangel, zu wenig Bewegung, Stress und Überforderung und Traumata. Außerdem kommt es mit zunehmendem Alter bei Mann und Frau zu einer Abnahme der Hormonproduktion, was zu einem Anstieg von folgenden Krankheiten führt: Verkalkung der Blutgefäße, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Wasseransammlungen, Übergewicht und Diabetes , Zunahme an Autoimmunerkrankungen ( Rheuma, Fibromyalgie, Morbus Hashimoto etc. ) Allergien**

## Kleine Hormonübersicht

- **Hypophyse und Hypothalamus**  
Sie bilden gemeinsam die oberste Steuerungszentrale unseres Hormonsystems und sorgen für das hormonelle Gleichgewicht in unserem Körper. Sie steuern lebenswichtige Körperfunktionen wie Wasserhaushalt, Fortpflanzung und Wachstum.
- **Schilddrüse**  
Sie bildet die beiden Hormone Thyroxin und Triiodthyronin. Sie beeinflussen u.a. den Energieverbrauch, unsere Körperwärme, die Aktivität von Muskeln, Herz, Kreislauf, Magen und Darm sowie unser seelisches Wohlbefinden und unsere geistige und körperliche Entwicklung.
- **Nebenniere**  
Sie produzieren u. a. die Hormone Aldosteron, Cortisol -, Dopamin und Adrenalin, die unseren Mineral- und Flüssigkeitshaushalt, Blutdruck und Stoffwechsel steuern.
- **Bauchspeicheldrüse**  
Sie bildet die Hormone Glukagon und Insulin, die den Blutzuckerspiegel in unserem Körper steuern.
- **Eierstöcke**  
Östrogen und Progesteron sind weibliche Geschlechtshormone, die u. a. die Voraussetzung für eine Schwangerschaft schaffen.
- **Hoden**  
Das hier gebildete Geschlechtshormon Testosteron steuert die männliche Entwicklung und Sexualfunktion. Es ist für die Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale wie z. B. Muskelwachstum und Stimmbruch verantwortlich.



## **Hormon-Speicheltest**

**Bei diesem Testverfahren über den Speichel werden die freien(für den Körper verfügbaren) Steroidhormone gemessen.**

**Zur Diagnosestellung werden Hormonspeicheltests u.a. bei folgenden Erkrankungen durchgeführt:**

**Zyklusbeschwerden**

**Unerfüllter Kinderwunsch**

**Prämenstruelles Syndrom PMS**

**Wechseljahresprobleme**

**Hitzewallungen, Schwitzen, innere Unruhe**

**Zyklusunregelmäßigkeiten**

**Haar- und Hautprobleme**

**Erschöpfung und Burnout**

**Nebenniereninsuffizienz**

**Schlafstörungen**

**Depressive Verstimmung**

**Schilddrüsenerkrankungen wie Morbus Hashimoto, Unter- und Überfunktion**

**Gewichtsmanagement/Übergewicht/Untergewicht**

**Stressanfälligkeit, Ängste**

**Kopfschmerzen / Migräne**

**Prostatabeschwerden**

**Gelenkbeschwerden / Osteoporose**

**Libido Störungen / erektile Dysfunktion**

**Sprechen Sie mich gerne an, ich gebe Ihnen Unterstützung und begleite Sie, Ihre körperliche, sowie seelische Balance wieder zu finden.**



- **Hormon Balance**
- **Aura Soma Atem Massage**
- **Aura Soma Balance Massage**
- **Hormon Ausgleich Massage**

**Tel. 062814824 / 01781664374**

## Im Speichel messbare Hormone

- **Cortisol:** ist ein wichtiges Hormon zur Stressbalance und den Tag-Nacht-Rhythmus. Es wird von den Nebennieren ausgeschüttet und kann durch zu viele Anforderungen und Stress geschwächt werden
- **DHEA:** ein wesentliches Hormon für unser Immunsystem und gleicht unseren Stress aus
- **Progesteron:** auch Gelbkörperhormon, körperidentisches Gestagen  
Progesteron ist ein weibliches Geschlechtshormon. Sein Grundbaustein ist – wie auch bei Östrogenen – das Cholesterin, weshalb es zur Gruppe der Steroidhormone zählt.
- **Testosteron:** ein männlich prägendes Sexualhormon(Androgene).  
Testosteron prägt das männliche Erscheinungsbild in den jeweiligen Lebensphasen. So beeinflusst es beim ungeborenen Kind die Entwicklung zum männlichen Geschlecht, führt während der Pubertät zur Ausbildung der typischen Merkmale eines erwachsenen Mannes und sorgt später für den Erhalt des männlichen Erscheinungsbildes. Es hat Einfluss auf die Muskelkraft, auf Bindegewebe, Herzleistung
- **Östrogen:** Unter dem Begriff „Östrogen“ werden die Hormone Estradiol, Estron und Estriol zusammengefasst. Von allen drei Hormonen ist Estradiol das wirksamste
- **Estradiol**(E2=Östradiol):die stärkste Östrogenart (weiblich prägendes Hormon), das schon bei geringen Abweichungen ein Ungleichgewicht hervorrufen kann. Estradiol hat Einfluss auf unsere Zellteilung und ist daher ein wichtiges Wachstumshormon u.a Geschlechtsentwicklung, Pubertät, Wechseljahre, Libido und Körperbau.
- **Estriol** – E3 / Östriol: Estriol ist ein schwach wirkendes Östrogen das vorwiegend zur Befeuchtung aller Schleimhäute(nicht nur der Vagina) im Körper dient(Magen-Darm-Nasen-Nebenhöhlen-Schleimhäute etc. Bitte beachten: unsere Schleimhäute brauchen viel Flüssigkeit!
- **Melatonin:** Unser Schlafhormon, das vorwiegend bei Dunkelheit aus dem Vorstufenhormon Tryptophan gebildet wird, und dessen aktiver Gegenspieler das Cortisol ist.



### **Kinderwunsch und Schwangerschaft**

**Kinderwunsch, Kinderwunsch und Hormone, Schwangerschaft und Stillphase, Schwangerschaftsnöte, Wochenbettdepression**



### **Sexualität**

**Libido schwäche, natürliche Empfängnisregelung, Verhütung und Pille**



### **Schönheit**

**Gewicht, Haut, Haare, Haarausfall**



### **Kinder Erwachsene AD(H)S**

**AD(H)S, AD(H)S und Schilddrüse, Entwicklung im Kindesalter**



### **Jugendliche**

**Gesunde Haut, problemfreie Regel, natürliche Empfängnisregelung**



### **Körperliche Gesundheit**

**Organe, Drüsen, Nerven, Muskeln, Gelenke, Knochen, Verdauung, Stoffwechsel, Immunsystem, Schleimhäute, Energie, Endometriose, Fibromyalgie, Hysterektomie, Osteoporose, Migräne und Kopfschmerzen, Myome und Zysten, Schlafstörungen, Schilddrüsenüber-unterfunktion, Hashimoto**