

► **SELBSTTEST:**
Wie steht es um Ihre Hormone?

www.raum-und-zeit.com

HORMONE

Botenstoffe des Lebens

Hormonzyklen

bei Frau und Mann

Hormon-Balance

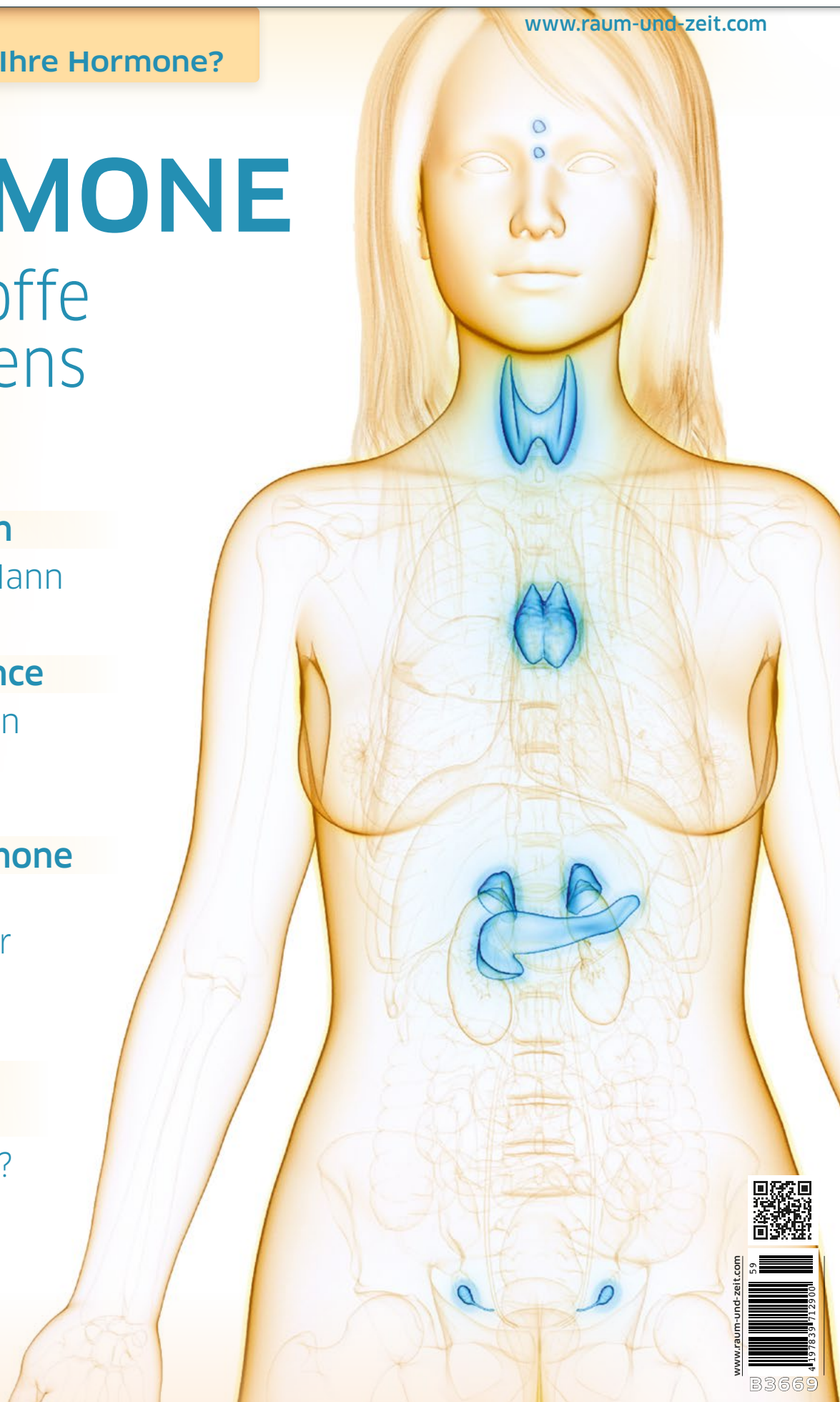
mit alternativen
Heilmethoden

Welt der Hormone

Phytohormone
Neurotransmitter
Myokine

Denken und Hormone

Wer steuert was?



Immer richtig informiert mit raum&zeit *thema*:

@ E-Book



Best.-Nr. SH26 / Preis 9,90 €
Autoimmun-
Erkrankungen
Heilung ist möglich!



Best.-Nr. SH27-E / Preis 11,99 €
Naturenergien
technisch nutzen



Best.-Nr. SH28 / Preis 11,99 €
Stoffwechsel
Basis unserer Gesundheit



Best.-Nr. SH29 / Preis 12,90 €
Spirituelles
Bewusstsein leben



Best.-Nr. SH30 / Preis 12,90 €
Unsere Atemwege



Best.-Nr. SH31 / Preis 12,90 €
Hormone Botenstoffe des
Lebens

► Einfach bestellen unter 08171/41 84-60 oder per Mail an vertrieb@ehlersverlag.de ◀

Jeweils zzgl.
1,50 € Versandkosten
(Ausland 4,- €).

ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14 e
82515 Wolfratshausen, Tel.: 08171/4184-60
Fax: 08171/4184-66, vertrieb@ehlersverlag.de

Hormone

Was passiert, wenn die Post streikt?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wir alle haben sie, wir alle produzieren sie und sie beeinflussen uns alle.

Hormone sind die Botenstoffe unserer Organe, quasi der Postdienst des Körpers.

Sobald dieser Postdienst streikt kommt nichts oder nur wenig an und, wenn die Post dann wieder ihren Dienst aufnimmt, unter Umständen zu viel auf einmal.

Hormone sind chemische Botenstoffe, die in unserem Körper eine Vielzahl von wichtigen Funktionen steuern und regulieren. Sie werden von spezialisierten Zellen und Drüsen produziert und ins Blut abgegeben, um an bestimmte Zielzellen oder Organe zu gelangen.

Hormone spielen eine entscheidende Rolle bei der Regulation von Stoffwechselprozessen, dem Wachstum und der Entwicklung, dem Fortpflanzungssystem, dem Stressmanagement und vielen anderen lebenswichtigen Funktionen. Sie wirken als Signalstoffe und ermöglichen es, den verschiedenen Organen und Geweben, miteinander zu kommunizieren und auf Veränderungen im Körper zu reagieren.

Ein Ungleichgewicht oder eine Störung im Hormonhaushalt kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen, wie z. B. Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes, Unfruchtbarkeit oder Stimmungsschwankungen. Deshalb ist es wichtig, die Funktionen und Regulation der Hormone zu verstehen. Ein Beispiel für einen Hormonüberschuss ist die Schilddrüsenerkrankung. Dabei sorgt ein Über-

schuss an Schilddrüsen-Hormon dafür, dass der Körper immer auf Hochtouren läuft. Das macht sich durch Beschwerden wie Schwitzen, Nervosität und Herzrasen bemerkbar. (Seite 56: Fabian Hain: Zusammenhang Herz und Schilddrüse)

Ein Beispiel für Hormonmangel könnte eine Hypothyreose sein, bei der die Schilddrüse nicht genügend Schilddrüsenhormone produziert. Dies kann zu Symptomen wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, trockener Haut, Haarausfall und Depressionen führen.

Das ist aus unserer Sicht aber nur ein Teil der Wahrheit. Denn es ist ja auch noch interessant zu erfahren, was die wahren Ursachen der Hormon Unter- oder Überproduktion sind! Und wie Sie das von uns kennen, haben wir unser gesamtes Expertenteam dazu befragt, dazu schreiben lassen oder selbst recherchiert. Herausgekommen ist ein unfassbar großer Wissensschatz rund um die Hormone. Abgerundet durch einen Selbst-Test auf der Seite 31, der Ihnen verrät wie es um Ihre eigenen Hormone bestellt ist.

Uns war es wichtig, dass Sie, lieber Leser umfassend über die Wunderwelt der Hormone informiert werden, denn diese kleinen Botenstoffe beeinflussen uns bei so gut wie allem in unserem Leben.

Umso wichtiger, dass wir sie verstehen und uns um sie kümmern, damit sie sich in unserem Organismus wohlfühlen und ihre Arbeit gut machen können, dabei nicht überreagieren aber auch nicht schlapp machen.



Und wie Sie es von raum&zeit gewohnt sind, schauen wir über den Tellerrand hinaus und analysieren nicht nur die rein chemischen Formeln der einzelnen Botenstoffe: Ein ganzer Teil dieser Ausgabe widmet sich der Wirkung von Hormonen auf Seele und Geist. Auf Seite 72 beschreibt Dr. med. Rüdiger Dahlke die Wirkungsweise von natürlichen und künstlichen Hormonen – um nur ein Beispiel zu nennen. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Hormone wieder in Balance bringen können und damit sich selbst und ihren Körper gesund erhalten können.

Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre viele Erkenntnisse und dadurch eine Steigerung Ihres persönlichen Wohlbefindens.

In diesem Sinne, herzlichst
Ihre

Andrea Ehlers

Hinweis für Abonnenten

Ab 1.7.2024 werden unsere Zeitschriften von der Aboverwaltung PressUp GmbH betreut.

PressUp GmbH, Wandsbeker Allee 1, 22041 Hamburg
Tel: +49 40 38 66 66 330
E-Mail: ehlersverlag@pressup.de

Endokrinologie

Welt der Hormone

Hormone als Botenstoffe sind die Architekten unseres Lebens. Sie steuern viele lebenswichtige Funktionen im Körper: Stoffwechsel, Wachstum, Sexualität und Fortpflanzung, Stimmung und auch Umgang mit Stress – die vielbeschworene Resilienz. Unsere Autoren, die Brüder Schirmohammadi, gewähren uns tiefe Einblicke in die faszinierende Welt der Hormone.

Mehr darüber in dem Artikel ab Seite 6.

Nebennieren

Stress und Hormonbalance

Stress in allen Formen – Angst, Hektik, Einsamkeit – leiert unsere Nebennieren aus. Die Folgen: chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, Muskelschwäche. René Gräber, Naturheilkunde-Experte und „Medizin-Rebell“, gibt zahlreiche Therapie-Hinweise zur Krankheit der Zeit: Nebennierenschwäche. Seinen Artikel finden Sie auf Seite 40.

Hormongesteuert

Wie wirken natürliche und künstliche Hormone?

Ruediger Dahlke – der bekannte Arzt und Autor – klärt uns über die Bedeutung der Hormone im Laufe unserer menschlichen Evolution auf. Damit macht er verständlich, weshalb uns künstliche Hormone durcheinander bringen können und auf den ersten Blick unvernünftig handeln lassen. Auf den zweiten Blick aber macht Vieles ganz viel Sinn.

Lesen Sie seinen spannenden Artikel dazu ab Seite 72.

Inhalt

HORMONSYSTEM VERSTEHEN

Endokrinologie – 6

Welt der Hormone

Von Abbas Schirmohammadi (Hp. Psych.) & Kian Schirmohammadi (Hp.)

Ernährung – auch Hormone lieben Nüsse 12

Von Martina Schneider (Hp.)

Phytohormone – 16

kleine Moleküle, große Wirkung

Von Abbas Schirmohammadi & Kian Schirmohammadi

Jod – Warum wir es so dringend brauchen 20

Von Lothar Ursinus (Hp.)

Myokine

Was Muskeln und Glück gemeinsam haben 24

Von Claudia Scheiderer

Superpower – 26

Intelligenz des weiblichen Zyklus

Von Susanne Rosenauer (Soz.-Päd.)

Selbst-Test: hormonell alles in Ordnung? 31

GANZHEITLICHE THERAPIE

TCM – besser durch Wechseljahre und Pubertät 32

Von Dr. phil. Dr. rer. medic. Andrea Mercedes Riegel

Fenchelpulver und Zimtwein

Hildegardmedizin gegen Hormonstörungen 36

Von Dr. jur. Gabriele Feyerer

Nebennieren Stress und Hormonbalance 40

Von René Gräber (Hp.)

Clustermedizin 44

Hashimoto, Frauenleiden und Erschöpfung

Von Kerstin Hamo (Hp.)

Homöopathie bei hormonellen Dysbalancen 50

Von Monika Liegl (Hp.)

Zusammenhang: Herz und Schilddrüse 56

Von Fabian Hain (Hp.)

Hormonyoga 62

Übungen zum hormonellen Ausgleich

Von Karuna M. Wapke

Prostata 66

Entsäuern wirkt Wunder

Von Jean-Claude Alix (Hp.)

SEELE UND GEIST

Hormongesteuert – 72

Wie wirken natürliche und künstliche Hormone?

Von Dr. med. Ruediger Dahlke

Gefühle und Hormone – Wut oder Wolke Sieben? 78

Von Joachim Armbrust (Soz.-Päd.)

Berührende Hormontherapie 84

Hormon-Feuerwerk entfachen

Von Dr. Andreas Stötter (M. Sc.)

Wie entsteht Krankheit – oder wer oder was steuert unsere Hormone? 90

Von Andrea Sauvigny (Hp.)

Dopamin 98

Quelle von Glück und Zufriedenheit

Von Lothar Ursinus (Hp.)

Verweiblichung der Welt – unsere Umwelt, unsere Ernährung 104

Von Susanne Dinkelmann (Hp.)

Mittler zwischen den Welten 110

Hormone aus spiritueller Sicht

Von Susanne Dinkelmann

FIXPUNKTE

Editorial 3

Impressum 115



Alles ist eins

Gefühle und Hormone

Im Menschen ist nichts eingleisig: Hormone wirken auf unser Nervenkostüm – und unser Denken, unsere Stimmungen. Auch unsere Einstellungen beeinflussen unsere Hormone. Unser Autor, der Psychotherapeut Joachim Armbrust, erklärt das Zusammenspiel von Körper und Seele am Beispiel von Stress. Mehr darüber ab Seite 78.



Superpower

Intelligenz des weiblichen Zyklus

Frauen sind hormongesteuert. Ja, zumindest unterliegen sie in ihren fruchtbaren Jahren zyklisch-hormonellen Schwankungen. Ein Mysterium für Männer und nicht immer einfach für Frauen selbst, weil unsere Gesellschaft ein ständiges Funktionieren und Stabilität erwartet. Doch Frauen können dieses intelligente Auf und Ab ihrer Hormone gut für sich und andere nützen, wenn sie Bescheid darüber wissen.

Susanne Rosenauer klärt auf, ab Seite 26

Endokrinologie

Welt der Hormone

Als chemische Botenstoffe steuern Hormone viele lebenswichtige Funktionen im Körper. Stoffwechsel, Stimmung, Wachstum, Fortpflanzung und vieles mehr sind von ihnen abhängig.

Von Abbas Schirmohammadi, Erding
& Kian Schirmohammadi, Schleiden

Endokrinologie bezeichnet die Lehre von den Hormonen, dem Stoffwechsel und den Erkrankungen auf diesem Gebiet. Hormone werden von endokrinen Drüsen, z. B. Hirnanhangdrüse und Schilddrüse, sowie von bestimmten Zellen in Eierstöcken und Hoden nach innen (= endokrin) ins Blut abgegeben. Hormone sind Botenstoffe, die innerhalb eines Lebewesens im Körper Informationen von einem Organ oder Gewebe zum anderen transportieren. Kommen sie zu ihrer Zielzelle, greift das Schlüssel-Schloss-Prinzip: Wenn der Schlüssel passt, gelangt das Hormon in die Zelle. Hormone haben in allen Geweben teils (lebens-)wichtige Funktionen.

Hirnanhangdrüse

Die Hirnanhangdrüse (Hypophyse), die sich in unserem Kopf, auf Höhe der Nasenwurzel, befindet, ist

eine unserer wichtigsten Hormondrüsen, denn mit ihren Hormonen steuert sie maßgeblich die Hormonproduktion anderer Hormondrüsen mit. So produziert sie das ACTH-Hormon, das die Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Cortisol bewegt, und beeinflusst über Ausschüttung der Hormone FSH (follikelstimulierend, lässt das Ei reifen) und LH (luteinisierend, Gelbkörper bildend) den weiblichen Zyklus und die männliche Spermienproduktion. Außerdem reguliert die Hypophyse durch Ausschüttung des Hormons Vasopressin den Wasserhaushalt. Zu den bekanntesten Funktionsstörungen und Erkrankungen der Hirnanhangdrüse zählen Störungen von Wasserhaushalt und Durstregulation, Über- oder Unterfunktionszustände, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Probleme der Nebenniere, Schilddrüse und Keimdrüsen.

Nebenschilddrüse

Die Nebenschilddrüse (Glandulae parathyroideae) besteht aus vier kleinen, auf der Schilddrüse sitzenden Drüsen. Diese erzeugen das Hormon Parathormon, das zusammen mit Vitamin D essenziell für unseren Knochenstoffwechsel, den Phosphat- und den Kalziumhaushalt ist. Zu den bekanntesten Funktionsstörungen und Erkrankungen der Nebenschilddrüse zählen erhöhte oder zu niedrige Kalziumspiegel im Blut, Durst und häufiges Wasserlassen, Übelkeit und Erbrechen, Muskelkrämpfe, Nierensteine, Kribbelgefühle und Osteoporose.

Schilddrüse

Die Schilddrüse (Glandula thyroidea), die unterhalb des Kehlkopfes, vor der Luftröhre, liegt, speichert Jod und produziert die Hormone



Thyroxin und Triiodthyronin, die den Energiestoffwechsel unseres Körpers fördern. Zu den bekanntesten Funktionsstörungen und Erkrankungen der Schilddrüse zählen

Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) produziert wichtige Enzyme für die Verdauung, die sie in den Zwölffingerdarm abgibt, sowie verschiedene

Neubildung gehemmt wird. Zu den bekanntesten Funktionsstörungen und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse zählen erhöhte oder niedrige Blutzuckerwerte, Diabetes mel-

Hormone sind Botenstoffe, die im Körper Informationen von einem Organ oder Gewebe zum anderen transportieren.

Über- und Unterfunktionszustände, Veränderung von Gewicht und Stuhlgewohnheiten, Vergrößerung (Kropf), Schmerzen im Hals, Müdigkeit und Leistungsschwäche, Schlafstörungen, Haarausfall, Knotenbildung, Entzündungen, Augensymptome, Herzrhythmusstörungen und Schilddrüsenkrebs.

Hormone in den Langerhansschen Inseln, z. B. Glucagon, Somatostatin, Gastrin, Neurotensin und Polypeptid. Das Wichtigste: Insulin. Ohne Insulin würde der Blutzucker einfach ansteigen und dies zu Diabetes mellitus führen. Insulin sorgt dafür, dass der Blutzucker (Glucose) im Gewebe gespeichert und die

litus, Zwölffingerdarmgeschwüre, Übelkeit, Bauchschmerzen, unklare Hauterscheinungen, Durchfälle, zu schwache Insulinproduktion und Hypoglykämie (Unterzuckerung).

Nebennieren

Die Nebennierenrinde, die von der Hirnanhangsdrüse mitgesteu-