

KATIA TROST

Anika von Keiser



— **WEGE AUS DER** —
HORMONFALLE

Hormonelle Balance statt Hormontherapie

Katia Trost | Anika von Keiser

WEGE AUS DER HORMONFALLE

Hormonelle Balance statt Hormontherapie

KATIA TROST

Anika von Keiser



— WEGE AUS DER —
HORMONFALLE

Hormonelle Balance statt Hormontherapie

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

I. Auflage 2019

© 2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Dr. Manuela Kahle

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: shutterstock.com/Valenty

Layout: Satzwerk Huber, Germering, Melanie Kitt

Satz: Satzwerk Huber, Germering, Melanie Kitt

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-989-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-298-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-299-6

— *Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter* —

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT

Vorwort	8
Das Wichtigste auf den Punkt gebracht	16
Einführung	36
Altes Wissen neu entdeckt	36
Die schulmedizinische Behandlung hormoneller Störungen vor 100 Jahren.....	36
Hormonelle Störungen – eine moderne Plage.....	38
Hormonstörungen – schafft der Mensch sich selbst ab?.....	42
Hormonelle Störungen fallen meist aus dem geltenden Gesundheitsbegriff	43
Trennung von körperlicher und geistiger Gesundheit	47
Wann liegt aus medizinischer Sicht eine hormonelle Störung vor?	47
Eine neue Definition von Gesundheit.....	50
Das Ideal der menschlichen Blaupause	53
Die Hormonblaupause	57
Wie passen Naturheilkunde und die Therapie des Hormonsystems zusammen?.....	61
Hauptteil	66
Was sind Hormone?.....	66
Hormonstruktur.....	67
Hormonabbau.....	68
Hormonelle Ebenen	69
Synthesewege der Steroidhormone	71
Feedback Mechanismen	73
Die physiologischen Aufgaben der einzelnen Hormone	75
Schilddrüsenhormone: Thyroxin (T4) und Triiodthyronin (T3).....	75

Nebennierenhormone	77
Geschlechtshormone	79
Hormone des Gehirns	87
Psyche und Hormone	90
Zusammenhänge im Hormonsystem	94
Stress ist Auslöser hormoneller Dysbalancen	94
Leben und Überleben	96
Stress und seine Konsequenzen für das Hormonsystem	100
Typische Zeichen und Symptome einer GESTÖRTEN hormonellen Balance	118
Auswirkungen von Stress auf den gesamten Körper	122
Stoffwechsel	122
Energieproduktion: schneller oder langsamer Stoffwechsel?	124
Mitochondriopathien	129
Zellresistenzen	132
Blutzucker und Unterzuckerung	136
Verkalkung/Entkalkung	141
Schwellungen	144
Immunsystem	146
Entzündungen	148
Krebs	150
Das Nervensystem	151
Psychologie und Neurologie	153
Hormonelle Störungen	157
Von der Über- zur Unterreaktion	157
Kompensierung und Dekompensierung	161
Über- und Unterfunktion der einzelnen Drüsensysteme	167
Der Einsatz von Hormonen in der Schulmedizin	192
Symptome hormoneller Störungen und sinnvolle Behandlungsansätze	195
Faktoren für die Entstehung einer hormonellen Dysbalance	221
Die Behandlung von Stoffwechsel und Hormonen: Ausgangssituation	221
Typischer Verlauf hormoneller Störungen	224
Angeborene Faktoren: die ursprüngliche Konstitution	228
Erworbene Faktoren	231
Umweltbelastungen	257
Zurück zur hormonellen Balance: Therapiegrundsätze	258
Regulation statt Substitution	259
Entlastungsmaßnahmen	263
Wiederherstellung der Energie auf der Zellebene	265

Mobilisierung von Energieblockaden.....	268
Wichtige Aspekte der Regulativen Therapie.....	270
Testung.....	300
Die einzelnen Behandlungskomponenten und Tipps, mit denen Sie selbst allmählich in die hormonelle Balance kommen.....	335
Körperliche Ebene.....	335
Geistig-emotionale Ebene.....	444
Worauf Sie sich einstellen sollten.....	467
Die Rolle des Therapeuten im Genesungsprozess des Patienten.....	467
Hilfe bei der Therapeutenwahl.....	473
Gründe für das Scheitern der Therapien.....	474
Tipps für die Therapie.....	475
Sind Sie bereit für die hormonelle Balance?.....	476
Nachwort.....	478
Danksagung.....	480
Anhang.....	482
Meine Praxis für hormonelle Balance.....	482
Zusammenarbeit mit Verisana/Interessenkonflikte.....	483
Empfohlene Literatur.....	483
Literaturverzeichnis.....	485
Anmerkungen.....	499



VORWORT

Meine Geschichte

Die Entstehung dieses Buches ist eng mit meiner Gesundheitsgeschichte verknüpft. Und sie ist das Ergebnis der Suche nach hormoneller Gesundheit, nachdem ich 2005, im Alter von 25 Jahren, nach der Anwendung einer als besonders »verträglich« geltenden, neuen hormonellen Verhütungsmethode innerhalb weniger Wochen erleben musste, wie mir meine Gesundheit und mein Leben aus den Händen glitten. Kurz gesagt, ich erkannte mich einfach selbst nicht wieder. In sehr kurzer Zeit hatte sich mein Körper negativ verändert. Ich war unglaublich erschöpft, psychisch labil und interessenlos. Körperlich nahm ich sehr schnell einige Kilogramm zu, bekam Dehnungsstreifen, die Haare fielen aus. Nachts schoss mir der Schweiß sichtbar aus den Poren. Ich war total aufgequollen. Die Haut wirkte fahl, Lymphödeme und Cellulite wurden sichtbar. Ich wurde sehr empfindlich auf Alkohol, Umweltgifte und Umweltreize, inklusive Elektrosmog. Nachdem die Faktoren »neuer Freund« und »Juraexamen« als mögliche Ursachen meines Befindens ausgeschlossen worden waren, fand ich fast die gesamte Symptomliste meiner Beschwerden in der Packungsbeilage des damals von mir verwendeten Nuvarings (eine hormonelle Verhütungsmethode, die ähnlich wie die Pille wirkt). Ich beschloss – nach nicht einmal drei Monaten Anwendung –, den Ring nicht mehr zu benutzen. Leider besserten sich die Symptome aber nach der Entfernung des Ringes kaum.

Also konsultierte ich meine damalige Frauenärztin, deren Erklärung für meine Probleme mich jedoch – gelinde ausgedrückt – ziemlich erstaunte: »Frau Trost, in den 1960er-Jahren hätten solche Beschwerden von einer hormonellen Verhütung herrühren können. Heute aber sind die hormonell wirksamen Präparate dermaßen verträglich, dass Ihre Symptome nicht durch den Nuvaring ausgelöst worden sein können.« Auf die in der Packungsbeilage aufgeführten Nebenwirkungen ging sie nicht ein. Ihr einziger Rat bestand darin, dass ich die Verhütung mittels Nuvaring wohl lieber beenden solle – was ich zu diesem Zeitpunkt schon längst getan hatte. So begann meine Suche nach Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten hormoneller Störungen. Im Laufe meiner Recherchen wurde mir bewusst, dass ich kein Einzelfall war – weder was meine hormonellen Probleme anging noch was meine Suche nach deren Lösung betraf. Auch für viele andere Patientinnen fielen die allgemeinen Antworten auf das Warum meist unbefriedigend aus.

Hormonelle Störungen wurden 2005 im medizinischen Alltag Deutschlands noch begrenzter wahrgenommen als heute. Selbst Endokrinologen und Gynäkologen¹ wussten zu diesem Zeitpunkt mit Themen wie Progesteronmangel, Hashimoto -Thyreoiditis oder Nebennierenfunktions-

störungen oft wenig anzufangen. Die spärlichen Informationen, die ich als interessierte Betroffene fand, stammten aus Internetforen oder dem englischsprachigen Ausland. Doch auch auf Englisch gab es damals bei Weitem noch nicht so viele Bücher zum Thema Hormone wie heute. Und die vorhandenen Bücher behandelten zumeist nur das Thema Hormonersatztherapie, wenn auch mit naturidentischen Hormonen (was dann als »natürliche« Hormonbehandlung verkauft wurde). Mangels Informationen verlief meine Behandlung zunächst mit naturidentischen Hormonen, von denen ich heute keine mehr nehme. Ich arbeitete mich in das Thema Hormonsubstitution mit naturidentischen Hormonen ein und gab auch Seminare darüber (zu einem Zeitpunkt, als das Thema in Deutschland noch recht unbekannt war). Doch im Laufe der Zeit kam ich dahinter, dass eine solche Behandlung eigentlich keine war. Auch ich war in die Hormonfalle getappt. Seit dieser Zeit hat sich hierzulande – zum Glück – einiges getan. Viele Patienten fordern alternative und ganzheitliche Lösungsansätze für ihre Beschwerden und wollen sich nicht mehr damit abfinden, dass sie gegen ihre Hormonprobleme angeblich nichts ausrichten können – abgesehen von der Einnahme pharmazeutischer oder sogar »natürlicher« Produkte, mit denen sie mehr oder minder lebenslanges Symptommanagement betreiben. Die Folge dieser stetig wachsenden Forderungen von Patienten führt dazu, dass sich sowohl klassische Schulmediziner wie auch Naturheilkundler zunehmend mit neuen Lösungsmöglichkeiten für hormonelle Probleme beschäftigen (müssen).

Stiefkind der Medizin: Hormonprobleme

Oft verunsichert das Thema Hormone Patienten wie auch Behandelnde gleichermaßen. Dafür sind meines Erachtens folgende Gründe verantwortlich:

- Die Lehre in Bezug auf Symptome und Auswirkungen hormoneller Störungen ist meistens sehr rudimentär und oberflächlich (auch an Universitäten). Die Physiologie (die Lehre über die Funktionsweise eines gesunden Körpers) wird im Gegensatz zur Pathologie (Beschreibung und Behandlung krankhafter Prozesse) stiefmütterlich behandelt.
- Häufig ist es die Verschreibungspflicht von Hormonpräparaten, die Heilpraktiker zurückschrecken lässt. Oftmals schließen sie daraus, hormonelle Störungen nicht behandeln zu können. Dabei ist die Einnahme von Hormonen für eine effektive Behandlung hormoneller Störungen oft gar nicht nötig.
- Die Pharmaindustrie hat kein unmittelbares Interesse an einer gelingenden Behandlung hormoneller Störungen, da durch sie viele Medikamente obsolet würden, die bisher zum Symptommanagement hormoneller und anderer Probleme eingesetzt werden (z. B. Statine, Metformin, Blutdrucksenker). Wirtschaftlich sind das natürlich keine rosigen Aussichten. Außerdem sind naturidentische Hormone sowie Nahrungsergänzungen in vielen Fällen

nicht patentierbar, und damit lässt sich mit ihnen kein wirklich profitabler Absatzmarkt erschließen.

- 90 Prozent der Forschungen sind nicht unabhängig, sondern von der Pharmaindustrie finanziert.² Ergebnisse, die nicht gefallen, verschwinden nicht selten in irgendwelchen Schubladen. Und die Ärzteschaft wird an den Universitäten auf der Basis dieser zielgerichteten und subventionierten Forschungen ausgebildet und auch später direkt von Pharmaunternehmen fortgebildet.³ Wer sollte in diesem System also ein echtes Interesse daran haben, medikamenten- und erst recht substitutionsunabhängige Patienten zu generieren?
- Gängige Testverfahren hormoneller Störungen sind aus meiner Sicht vielfach ungenau und damit diagnostisch ungeeignet. Normalbereiche sind hier oft zu weit gefasst, und die Individualität des Patienten wird meist nicht berücksichtigt. Außerdem sind Testverfahren als Antwort auf eine Frage nur dann geeignet, wenn die richtigen Fragen gestellt wurden. Meist sind die üblichen Verfahren gerade mal dazu in der Lage, einen Status quo abzubilden: Sie zeigen zwar an, ob ein Hormonproblem besteht, aber nicht, warum. Andere Tests erbringen aus meiner Sicht schon deswegen falsch-negative Resultate, da sie schlichtweg ungeeignet zum Aufspüren hormoneller Störungen sind.

Anmerkung:

Auch wenn die beschriebenen Zusammenhänge meiner Erfahrung nach leider für zahlreiche Ärzte, Apotheker etc. gelten, behaupte ich keinesfalls, dass alle Schulmediziner Marionetten der Pharmaindustrie sind. Ich kenne einige, die sich sehr für die Gesundheit ihrer Patienten einsetzen, sich eigenständig fortbilden und den Blick über den berühmten Tellerrand wagen. Und mir ist bewusst, dass vieles in unserem Gesundheitssystem im Argen liegt. Es wird zwar weltweit als eines der besseren gepriesen, bringt aber Ausübende von Gesundheitsberufen zeitlich und was ihre Ressourcen betrifft unweigerlich an den Rand des zu Bewältigenden. Auch richte ich mich ausdrücklich nicht gegen die Schulmedizin. Im Gegenteil. Die Schulmedizin leistet unabdingbare Hilfe, wenn es beispielsweise um Notfälle und Palliation geht (Stichwort: »Überleben«, worauf später noch ausführlich eingegangen wird). Auch bildgebende Verfahren und Labortests usw. erfüllen einen großen Nutzen für die Menschheit. Ich schicke meine Patienten immer zum Arzt, wenn ich den Verdacht habe, es könnten organische Ursachen für die vorgebrachten Beschwerden vorliegen. Dieses Buch weicht ganz bewusst in vielen Aussagen von der gängigen wissenschaftlichen Meinung ab. Es wäre nicht entstanden, wenn ich von den Behandlungen und Ergebnissen der Standardmedizin überzeugt gewesen wäre. Damit meine ich sowohl schulmedizinische als auch teilweise naturheilkundliche Behandlungen. Ich habe mich selbst sozusagen »durch fast alles durchprobiert«, was mir als Patientin und Therapeutin auf dem schul- und alternativmedizinischen Markt als Therapieansatz begegnete. Dabei musste ich feststellen, dass das meiste weder für mich noch für meine Patienten einen wirklichen Lösungsansatz enthielt.

Wie ich Wissenschaft betrachte

Grundlagenforschung beschäftigt sich mit dem Wissen und dem Verständnis naturwissenschaftlicher Zusammenhänge, ohne dabei ein bestimmtes praktisches Ziel zu verfolgen.⁴ Angewandte Wissenschaften dagegen verfolgen praktische Ziele⁵ bzw. richten sich auf die Veränderung und Beeinflussung natürlicher Phänomene. Wie bereits geschildert, sind angewandte Wissenschaften meist von finanziellen und sogar politischen Interessen geprägt. Demnach geht es in der Medizin meines Erachtens nach längst nicht mehr darum, den Körper zu verstehen, sondern darum, ihn zu manipulieren und dadurch von seiner ursprünglichen Funktionsweise wegzubringen. Angewandte Wissenschaften verwerfen meiner Ansicht nach oft die Erkenntnisse der Grundlagenforschung oder legen diese so einseitig aus, dass die ursprünglichen Aussagen aus ihrem ursprünglichen Kontext herausgerissen und dadurch verfälscht werden. Dies geschieht, wenn Wissenschaft nicht mit eigenen Erfahrungen und persönlichen Überprüfungen des Therapeuten kombiniert wird. Dass ein solches Vorgehen sinnvoll und für die Patienten zielführend wäre, ist Auffassung der sogenannten evidenzbasierten Medizin. Sie definiert sich als »gewissenhafter, ausdrücklicher und umsichtiger Gebrauch der aktuell besten Beweise für Entscheidungen in der Versorgung eines individuellen Patienten«. ⁶ Als diese Beweise gelten ausdrücklich auch die klinische Erfahrung sowie die eigenständige Bewertung vorhandener Studien. Grundlagenforschung soll im Zweifel als Referenzrahmen für den Behandelnden dienen. Es wird darauf hingewiesen, dass externe klinische Beweise (gemeint sind z. B. Studien) lediglich informieren, jedoch nicht die eigene klinische Erfahrung ersetzen dürfen.⁷ Studien gelten nach dieser Auffassung eher als Entdeckung denn als Beweis. In meiner Praxis spielt das Studium der Grundlagenforschung eine große Rolle. Auch andere Forschungsergebnisse zitiere ich in diesem Buch häufig. Allerdings nur, wenn die Ergebnisse mit meinen Erfahrungen und Beobachtungen übereinstimmen. Ansonsten traue ich mir mittlerweile zu, Studien auch nicht anzuerkennen, egal wie oft deren Ergebnisse in den Medien wiederholt oder von vermeintlichen Koryphäen bekräftigt werden. Ich zitiere Forschungen nicht als Beweis für meine Behauptungen, sondern als Ausgangspunkt für die eigenen Erwägungen des Lesenden. Bevorzugt stütze ich mich auf Studien von unabhängigen Forschern, Instituten und Menschen, die meiner Ansicht nach plausible und in meiner Praxis reproduzierbare Ergebnisse über einen gewissen Zeitraum liefern – und zwar ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Manchmal verwerfe ich meine eigenen Hypothesen nach einer Weile oder differenziere meine Aussagen. Das ist auch der Grund, warum ich eine Weile gebraucht habe, ein Buch zu schreiben. Ich wollte Erkenntnisse einfließen lassen, die sich in der Praxis bewährt haben. Gleichzeitig ist es mir wichtig, Therapien anzupassen und zu verändern, sobald ich neue Beobachtungen und Erkenntnisse gewonnen habe. Immer mehr wird mir bewusst, dass Behandlungen absolut individuell sein müssen. Was dem einen nützt, schadet unter Umständen dem nächsten. Dementsprechend möchte ich keine meiner Aussagen als wissenschaftlich beweisend verstanden wissen. Immer, wenn ich Meinungen vertrete oder Erfahrungen mache, die von

schulmedizinischen Überzeugungen abweichen, kennzeichne ich dies. *Wege aus der Hormonfalle* entspricht im Sinne der Erfahrungsheilkunde meinem Wissens- und Erfahrungsschatz zum Zeitpunkt der Aufzeichnung. Ich fordere ausdrücklich dazu auf, sich eine eigene Meinung anhand der angegebenen sowie selbst erforschten Quellen in Verbindung mit der eigenen Erfahrung zu bilden. Denn wer sich traut, eine Meinung zu vertreten, ist schon auf einem guten Weg, ein mündiger Patient zu werden.

Jetzt geht es um Sie: Was dieses Buch bezwecken soll

Nachdem Sie meine Geschichte gelesen haben und mit meinen Grundauffassungen vertraut sind, folgt nun der »offizielle Teil« des Buches. Ab jetzt geht es um Sie. Mit diesem Patientenratgeber stelle ich Ihnen meine Erfahrungen zur Verfügung, um Sie beim Verstehen Ihrer hormonellen Probleme zu unterstützen. Sie werden erfahren, was es für Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten gibt (traditionelle und alternative). Während einige Patienten mit den traditionellen Ansätzen zur Hormontherapie zufrieden sind, sind viele andere es nicht – auch nicht, wenn es sich um eine Therapie mit naturidentischen Hormonen handelt. Für genau diese Menschen ist dieses Buch geschrieben worden: als eine Alternative. Und es ist auch für diejenigen geschrieben worden, die zwar Verbesserungen ihrer Gesundheit durch die Therapie mit naturidentischen Hormonen erfahren konnten, jedoch gerne ausprobieren wollen, ob es nicht vielleicht auch ganz ohne Hormonersatztherapie geht.

Wenn Sie zur zweitgenannten Gruppe von Lesern gehören, wünsche ich mir, dass Ihnen dieses Buch näherbringen kann, wie und warum hormonelle Störungen aus meiner Sicht entstehen – so müssen *Sie* nicht auch in die Hormonfalle tappen. In der Regel verschwinden Probleme, nachdem ihre Ursache erkannt und beseitigt wurde. Dieses Buch ist kein Leitfaden für Symptom-Management und kein Ratgeber, wie Hormone am besten »eingestellt« werden können. Stattdessen beschäftigt es sich mit der Regulation des hormonellen Ungleichgewichtes im Ganzen. Wenn die vollständige Regulierung des Körpers oder des Hormonsystems zwar nie versprochen werden kann und darf, so ist eine natürliche Regulation des Hormonsystems – ganz ohne Zufuhr von Hormonen – in vielen Fällen meiner Erfahrung nach zumindest *möglich*.⁸

Die Antwort auf die Frage, wie man ohne Hormonsubstitution in die hormonelle Balance kommen kann, liegt meiner Erfahrung nach tief in unserer Physiologie (der Funktionsweise unseres Körpers) vergraben und ist zunächst bestechend einfach: Es geht letztendlich um Energie. Genauer gesagt, ob viel oder wenig Energie vorhanden ist. Hormonstörungen sind – wie meiner Meinung nach auch alle anderen gesundheitlichen Probleme – auf eine Störung des Energiehaushaltes zurückzuführen. Das Hormonsystem hat die Funktion, bei Energiemangel eine *gewollte* Verschiebung der Verhältnisse des Hormonhaushaltes hervorzurufen, damit das System trotz knapper

Ressourcen zumindest überleben kann. Im chronischen Zustand führt diese Verschiebung zu Symptomen, die in der Regel als Störung des Hormonsystems empfunden und diagnostiziert werden. Ja, Sie haben richtig gelesen: Östrogendominanz, Schilddrüsenunterfunktion und Nebennierenprobleme u. v. m. sind von der Natur *bewusst* als Schutzmechanismen in Zeiten knapper Energieressourcen angelegt worden. Allgemein wird dieser Zustand schlicht als »Stress« bezeichnet. Die Auswirkungen von Stress sind ausgiebig erforscht. »Chronischer überwältigender Stress führt zur Erschöpfung. Das Erschöpfungsstadium ist durch einen Energieverlust und eine Degeneration von Zellen, Geweben, Organen und Organsystemen gekennzeichnet.«⁹ Die beschriebene Degeneration ist im Endeffekt die häufigste Todesursache – selbst wenn scheinbar andere Gründe wie Infektionen, hohes Alter, Vergiftungen etc. vorliegen mögen – so sieht es der Urvater der Stressforschung, Hans Selye.¹⁰ Während Stress und seine Auswirkungen in der Schulmedizin völlig unbestritten sind, berücksichtigt sie selten die Konsequenzen dieser Erkenntnisse. Denn wenn Energie die Basis und der Schlüssel für das Leben ist und ein Mangel für Verschiebungen des Hormonsystems im Sinne von chronischem Stress sorgt, dann kann und muss eine ursachenbasierte Therapie *logischerweise* an der Energieproduktion bzw. deren Blockade ansetzen.

Hans Selye bemerkte 1950, dass noch viele Jahre und Generationen ins Land ziehen würden, bis die Wissenschaft Stress und seine Konsequenzen vollständig verstünde bzw. dass ein abschließendes Verständnis des Lebens den menschlichen Geist letztendlich übersteigen würde. Gleichzeitig führt er an, dass sich der Nebel in Bezug auf die Funktionsweise des Stress ausreicht gelichtet habe, um die außerordentliche Wichtigkeit dieses Konzeptes begreifbar werden zu lassen, sodass in uns Menschen ein unstillbarer Hunger geweckt würde, um mehr über dieses Phänomen zu erfahren.¹¹ Fast 70 Jahre später hat die Wissenschaft viele weitere Facetten der Stressantwort erforscht. Während heute viel mehr Details über die Stressmechanismen bekannt sind als noch 1950, werden meiner Ansicht nach deren Konsequenzen selten berücksichtigt. Es scheint sogar so zu sein, dass durch die Erforschung der Einzelaspekte der Stresslehre der Blick für das, worum es eigentlich geht, verloren gegangen ist. Während ich mir keinesfalls anmaßen möchte, Stress vollständig verstanden zu haben, finde ich, dass seit seiner »Entdeckung« sowohl entscheidende Informationen über die menschliche Biochemie zur Verfügung stehen als auch genügend Informationen, um Therapien im wirklichen Einklang mit physiologischen Prinzipien zu entwickeln. Dazu mehr im Verlauf des Buches. Mit meiner Methode denke ich die bekannten Konsequenzen des Stress zu Ende. Stress ist nichts Abstraktes, sondern ein biochemischer Vorgang, der Auswirkungen auf alle Zellen und Organe hat – und zwar auf eine vorhersehbare Weise. Auch Energie ist kein abstrakter oder gar esoterischer Begriff, sondern als biochemische Einheit zu verstehen. Deswegen wird in diesem Buch auch ausführlich auf den Zellstoffwechsel und seine Energieproduktion eingegangen. Hormone sind als Botenstoffe die Handlanger der körperlichen Stressantwort. Werden die Ursachen des Energiemangels im Körper gefunden und beseitigt, erledigen sich zumindest *theoretisch* Hormonprobleme von allein. Schwieriger gestaltet sich dagegen die *therapeutische Praxis* der ursachenbasierten Hormontherapie. Hormonstörungen sind eine un-

spezifische Antwort auf Stress, der wiederum ein Problem unzureichender Energieressourcen ist. Und leider gibt es zahlreiche Faktoren, welche die Energieproduktion und -verteilung im Körper beeinflussen können. Dies macht die natürliche Regulation hormoneller Störungen komplex und mitunter langwierig. An dieser Komplexität führt kein Weg vorbei. Einem Menschen, der an sich Symptome einer hormonellen Dysbalance feststellt, geht es etwa so wie dem Käufer einer alten Villa: Letzterer könnte der Fassade seines neuen Hauses einen frischen Anstrich verpassen, und es sähe auf den ersten Blick schon mal ein Stück besser aus. Aber wehe, jemand guckt genauer hin und entdeckt die maroden Leitungen, das morsche Gebälk oder das undichte Dach. Um wirklich langfristig glücklich in dem Haus zu werden, kommt der Besitzer nicht um eine Kernsanierung herum: Vom Keller bis zum Dachfirst muss repariert, ausgebessert und erneuert werden. So wenig wie ein altes Haus lässt sich ein aus dem Gleichgewicht geratenes Hormonsystem mit der Behandlung von Symptomen in den Griff bekommen. Um langfristig glücklich mit seinem Hormonsystem zu werden, kommt niemand um eine körperliche Kernsanierung herum. Alles andere ist lediglich Symptommanagement. Es müssen die (energetischen) Ursachen des Ungleichgewichts erkannt und beseitigt werden, damit sich die Symptome verabschieden können.

Sie werden erkennen, dass bei der Entstehung, Testung und Behandlung einer hormonellen Dysbalance viele Themenbereiche eine Rolle spielen. Im letzten Teil dieses Buches erhalten Sie einige Tipps, mit denen Sie selbst aktiv werden können, um (wieder) in Harmonie mit Ihren Hormonen zu kommen. Dennoch ist dieses Buch nicht als Selbsthilferatgeber mittels Selbstmedikation gedacht! Eine erfolgreiche Behandlung eines aus dem Lot geratenen Hormonsystems ist höchst individuell und erfordert viel Erfahrung und vor allem den Überblick über Zusammenhänge. Was der eine braucht, kann dem anderen schaden. Auch die Reihenfolge der Behandlungsschritte ist entscheidend. Selbst ein scheinbar richtiges Hormon oder auch entsprechende Nahrungsergänzung kann, zur falschen Zeit genommen, die Behandlung in eine unerwünschte Richtung lenken. Wie eingangs schon geschrieben, geht es mir vor allem darum, Sie zu einem mündigen Patienten oder einer mündigen Patientin zu machen, der oder die seine oder ihre hormonellen Störungen versteht und weiß, worauf es bei der Wahl eines Behandelnden ankommt, wenn man sich für einen persönlichen Heilweg entscheidet – wie auch immer der aussehen mag. Vor allem hoffe ich, dass es mir gelingt, Ihnen zu zeigen, dass Ihre Hormonstörungen weder ein Fehler im System noch Willkür und erst recht keine himmlische oder höllische Strafe sind. Sie kommen aus der Hormonfalle nur heraus (im Sinne einer Abhängigkeit von hormonellen Präparaten oder den Folgen hormoneller Probleme an sich), wenn Sie bereit sind, Ihr Leben zu verändern. Dazu sind nur **Sie** in der Lage – nicht der Arzt, Heilpraktiker, Therapeut, Ihr Partner oder sonst wer. Nachdem klar geworden ist, wie es gehen könnte, müssen Taten folgen. Ich werde in diesem Buch bewusst nicht zimperlich sein und Dinge schönreden. Und ich beschreibe die Zusammenhänge so deutlich, wie es mir möglich ist. Ich tue Ihnen nämlich keinen Gefallen, wenn ich mit blumigen Formulierungen um den heißen Brei herumschreibe, sodass Ihnen mögliche Konsequenzen nicht klar werden. Übernehmen Sie bitte Verantwortung für Ihr Leben und Ihre

Gesundheit, und verändern Sie Umstände, die Sie krank gemacht oder gehalten haben. Haben Sie keine Angst, zumindest sich selbst gegenüber zuzugeben, dass Sie unter Umständen ein paar falsche Entscheidungen in Ihrem Leben getroffen haben (glauben Sie mir, davon gibt es auch in meinem Leben so einige). Leben Sie Ihr Ändern! Denn, wie Albert Einstein so schön sagte:¹² »Die Definition des Wahnsinns ist, immer dasselbe zu tun und ein anderes Ergebnis zu erwarten.«

Zum Umgang mit diesem Buch

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Laien auf dem Gebiet der hormonellen Balance. Aus diesem Grund habe ich mich bemüht, es für Patienten mit unterschiedlichen Wissensständen zu formulieren und sowohl grafisch-visuelle wie auch metaphorisch verstehende Lesende anzusprechen.

Da es hier sowohl um einen Einblick in theoretisches Wissen über Hormone geht als auch um konkrete Behandlungsmöglichkeiten, ließen sich inhaltliche Wiederholungen an einigen Stellen nicht vermeiden. Sie dienen dem roten Faden und ermöglichen Ihnen, auch mitten im Buch mit dem Lesen zu beginnen. Kurz zum Aufbau des Buches: Im folgenden Abschnitt finden Sie das Wichtigste auf den Punkt gebracht. Dazu bediene ich mich 22 Thesen / Prinzipien, auf denen dieses Buch basiert und die im weiteren Verlauf immer wieder auftauchen werden. Jeder dieser Ansätze wird in den verschiedenen Kapiteln aus diversen Perspektiven beleuchtet. Damit Sie erkennen, auf welche These ich mich jeweils beziehe, finden Sie am Rande des Textes einen entsprechenden Hinweis. Die meisten Kapitel beginnen mit einer Metapher, die das Thema einleitet. Sie können sie überspringen, wenn Sie literarischen Bildern nichts abgewinnen können. Es folgt ein inhaltlich vertiefender Abschnitt. Zum Ende des Kapitels unter »*Konsequenzen für Sie*« findet sich die Quintessenz für den Patienten. Dort erfahren Sie, wie Sie die neu erworbenen Erkenntnisse sofort in Ihr Leben integrieren können. Die Tipps entsprechen meiner Meinung und Erfahrung als Therapeutin, die sich seit vielen Jahren auf das Thema natürliche hormonelle Balance spezialisiert hat. Wie Sie mit diesen Erfahrungen umgehen, liegt natürlich in Ihrer Verantwortung. Schlussendlich sollen auch Fallbeispiele nicht fehlen. Sie veranschaulichen Ihnen die oftmals graue Theorie auf lebendige Weise. Lassen Sie sich bitte nicht entmutigen, wenn Ihnen vieles zunächst kompliziert erscheint. Sie haben vollkommen Recht: Es IST kompliziert. An Hormonstörungen haben unterschiedliche gesundheitliche Aspekte ihre Anteile, die zudem mit- und untereinander interagieren. In der Theorie ist das Ganze aus meiner Sicht logisch und folgt einer gewissen Ordnung. Denn im Körper geschieht nichts umsonst, wie im Folgenden dargestellt werden wird. Halten Sie durch, und Sie werden sehen, dass Sie es mit Variationen wiederkehrender Grundprinzipien zu tun haben – und diese werden sich Ihnen nach und nach erschließen. Die genannten Variationen werden am Anfang vieler Kapitel wiederholt genannt, um Ihnen den Weg durch die Komplexität hormoneller Störungen und ihrer Behandlung zu vereinfachen.



DAS WICHTIGSTE AUF DEN PUNKT GEBRACHT

In diesem Abschnitt finden Sie die 22 Thesen, die den Ausführungen in diesem Buch zugrunde liegen, auf einen Blick. Sie dienen dem Verständnis komplexer hormoneller Zusammenhänge und werden in späteren Kapiteln wieder aufgegriffen, vertieft und, wo möglich, auch mit weiterführenden Quellen belegt.

Prinzip 1 – Heilung findet nach einheitlichen Prinzipien statt

- Die Welt ist nach logischen Prinzipien und Gesetzen aufgebaut wie z.B. den Naturgesetzen. Auch Heilung folgt einer Logik.
- »Energie« ist ein solches Prinzip, genauso wie Aufbau und Abbau, Werden und Vergehen. Diese Prinzipien ziehen sich durch alle Ebenen der Einheit von Körper, Geist und Seele.
- Gesundheit und Krankheit werden von diesen Prinzipien bestimmt. Tut etwas der Psyche gut, wird es auch dem Körper nützen. Verändert sich das Hormonsystem positiv, wird sich auch die Stimmung wandeln. Gut-tun heißt in diesem Sinne, dass etwas

wirklich wohltuend ist und nicht an anderer Stelle Nebenwirkungen produziert. Nicht gemeint ist damit z.B., dass Alkohol als Genuss empfunden wird, jedoch dem Körper schadet. Das Empfinden von Genuss ist nämlich ebenfalls diesen Prinzipien unterworfen. Ein wirklich gesunder Geist in einem gesunden Körper hat keinen Gefallen mehr an Dingen, die ihm schaden.



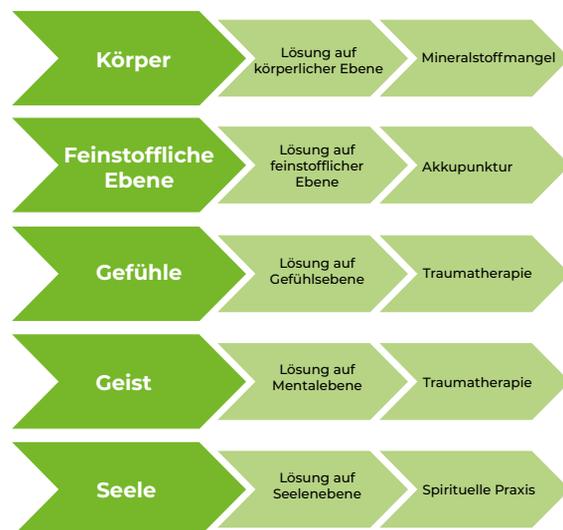
Prinzip 2 – Körper, Gefühle und Geist beeinflussen sich gegenseitig

- Der physische Körper (im Sinne biochemisch ablaufender Prozesse), Gefühle und Gedanken beeinflussen sich gegenseitig.
- Sowohl Gesundheit als auch Krankheit wirken sich auf alle Ebenen des Körpers aus.
- Eine ganzheitliche Behandlung sollte Körper, Gefühle und Gedanken gleichermaßen betreffen.
- Wenn Zusammenhänge zwischen Körper, Gefühlen und Gedanken nicht offensichtlich sind, heißt das nicht, dass sie nicht existieren. Sie werden oft ins Unterbewusstsein verdrängt.
- Symptome auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene sind meiner Auffassung nach der Versuch des Unterbewusstseins, mit dem Bewusstsein zu kommunizieren. So unangenehm Symptome auch sein mögen, sie sind lediglich Fehlermeldungen eines Systems, das versucht, sich zu heilen.



Prinzip 3 – Probleme sollten auf der Ebene behoben werden, auf der sie entstanden sind

- Obwohl sich Körper, Gefühle und Geist gegenseitig beeinflussen, sollten Probleme dort gelöst werden, wo sie entstanden sind.
- Wenn z. B. Magnesium fehlt (ein körperliches Problem), ist der Mensch auch nervlich nicht mehr belastbar. Psychotherapie wird aber erst Erfolg haben, wenn die Magnesiumspeicher des Körpers sich wieder füllen.
- Wodurch erschöpfen sich Magnesiumspeicher? Vielleicht ernährt sich der Betroffene magnesiumarm. Oder eine Schimmelbelastung in der Wohnung



führt dazu, dass der Betroffene mehr Magnesium »verbrennt«. Eventuell neigt er, bedingt durch ein posttraumatisches Stresssyndrom, dazu, vermehrt Magnesium auszuschcheiden. In diesem Fall bestünde eine zielführende Behandlung aus Magnesium, einer Schimmelsanierung UND Traumatherapie.

- Wenn dem Körper auf der Zellebene Energie fehlt, nützen mentale Motivationstechniken wenig. Wird ein Trauma nicht bearbeitet, wird auch die Einnahme von Nährstoffen nicht dauerhaft zur Gesundheit führen können.

Prinzip 4 – Echte Heilung findet nie auf Kosten von etwas anderem statt

- Echte Heilung findet nie auf Kosten von etwas anderem statt¹³, das heißt, sie ist frei von jeglichen Nebenwirkungen.
- Viele medizinische Methoden verbessern zwar gewisse Symptome, verursachen dafür aber andere. Der Begriff hierfür lautet *Symptomverschiebung* und in manchen Fällen ganz offiziell *Nebenwirkung*. Auch Medikamente können in Form von Nebenwirkungen zu Symptomverschiebungen führen. Beispiel: Viele Methoden oder auch Medikamente sollen »gegen Krebs« oder »beim Abnehmen« helfen. Als Maßstab für ihren Erfolg dient häufig einzig das verminderte Wachstum des Tumors oder die Gewichtsabnahme, ohne dass die Konsequenzen für den gesamten Körper berücksichtigt. Das führt nicht selten mittel- oder langfristig zu der fragwürdigen Erfolgsmeldung: »Operation gelungen, Patient tot«. Was nützt das Aushungern des Körpers, »feindlicher« Darmbakterien oder eines Tumors, wenn auch die Zellen, die Energie bereitstellen müssen, leiden? Was nützt ein Rückentraining, wenn danach der Bauch schlaff wird oder die Knie schmerzen? Was nützt eine Botox-Spritze, wenn danach die Muskeln so gelähmt sind, dass sie nicht mehr in der Lage sind ihre natürliche Funktion auszuüben? (Tipp: Auch ohne Botox und Silikon lässt es sich weitgehend faltenfrei und straff bleiben – vorausgesetzt man schafft es, ein Leben lang in Bewegung zu bleiben und sich ausgewogen sowie toxinfrei zu ernähren.)
- Nebenwirkungsfreie Heilung ist meiner Auffassung nach möglich, wenn sich an der ursprünglichen Funktionsweise des Körpers orientiert wird und die Gesetze von Natur und Heilung befolgt und nicht herummanipuliert wird. Außerdem sollte den Ursachen eines Problems geforscht werden.



Prinzip 5 – Ressourcen sind endlich, bei Ressourcen-knappheit konserviert der Körper Energie

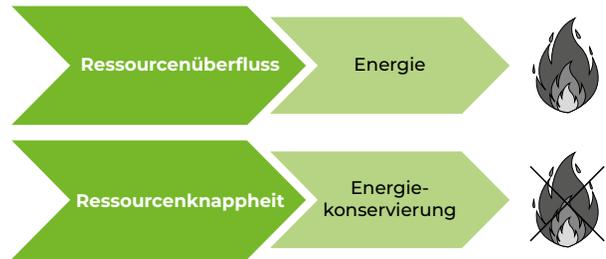
- Das Körpersystem ist laut dieser Überzeugung nach einem idealen Funktionsplan angelegt, der den Menschen erlaubt, ihr volles Potenzial auszuschöpfen: die menschliche Blaupause. Diese entspricht einem Plan, der in jedem angelegt ist und Informationen darüber bereithält, wie das System optimalerweise funktioniert (psychisch und körperlich). Die Blaupause lässt sich ein Leben lang (re-)aktivieren, was zur Optimierung von allen körperlichen und geistigen Prozessen führt und in vielen Fällen sogar zur Revertierung von Krankheits- und Alterszeichen (allerdings wächst die Herausforderung mit dem Maß der Entfernung von der Blaupause – in manchen Fällen sind Schäden irreversibel, Verbesserungen des Zustandes können in der Regel dennoch erzielt werden). Die Blaupause hält also auch ein »Reset-System« bereit (Prinzip der Selbstheilung). Heilung nach Blaupause erfolgt nie lokal, sondern immer ubiquitär. Das bedeutet, Maßnahmen kommen nicht nur einzelnen Systemen zugute, sondern dem Ganzen. Wer gemäß der Blaupause lebt, kann dem Körper bis ins hohe Alter hinein schmerzfrei Leistung abverlangen, ist psychisch gesund, glücklich und überhaupt erst in der Lage, reif und erwachsen zu handeln, zu sein und zu bleiben.
- Beispiele: Anstatt beispielsweise steife Beine zu stretchen, werden Atemübungen gemacht, die das Nervensystem derart stimulieren, dass insgesamt mehr Dehnbarkeit möglich ist (Methode: Original Strenght: Pressing Reset). Statt durch Verhaltenstherapie kognitiv den Umgang mit einem Trauma zu erlernen, wird das Trauma verarbeitet und aufgelöst (Methode: Comprehensive Resource Model). Statt Schilddrüsenhormone zu substituieren, wird erkannt, dass die Schilddrüsenstörung unter anderem Ausdruck mangelhafter Energieproduktion auf Zellebene ist. Wird der Mangel behoben, erledigen sich auch die Schilddrüsenprobleme (was im Folgenden noch erklärt werden wird). Statt Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten Ritalin zu verabreichen, werden persistierende frühkindliche Reflexe abgebaut und Nährstoffe aufgefüllt. Soziale Kompatibilität, Konzentration und Rechtschreibkompetenz stellen sich im Anschluss ganz von allein ein.

Prinzip 5 – Ressourcen sind endlich, bei Ressourcen-knappheit konserviert der Körper Energie

- Leben ist ohne Energie nicht möglich. Energie ist (nach dem heutigen Stand der Wissenschaft) ohne den Verbrauch von Ressourcen nicht produzierbar. Mensch, Tier, Pflanze oder Maschine – alle verbrauchen Energie, um Wärme, Bewegung und bei Lebewesen auch Wachstum hervorbringen zu können.
- Energie in Form von Ressourcen ist endlich. Viel Energie ermöglicht viel Wärme, Bewegung und Wachstum. Wenig Energie bedeutet wenig Wärme, Bewegung und Wachstum.

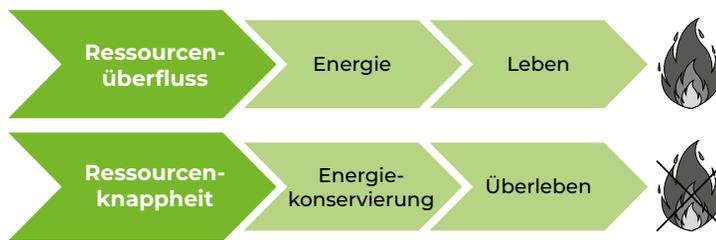
Das Wichtigste auf den Punkt gebracht

- Damit das Leben in Zeiten von knappen Ressourcen nicht völlig zum Erliegen kommt, verfügen Lebewesen (und sogar Maschinen) über Mechanismen, die es ihnen erlauben, auch bei wenig Energie zu funktionieren. Energiekonservierung lässt sie durchhalten, bis wieder bessere Zeiten kommen. Der Mensch reduziert seinen Grundumsatz bei Energieknappheit genauso, wie der PC in den »Stand-by«-Energiesparmodus geht.
- Sobald Ressourcen wieder im Überfluss vorhanden sind und Energie liefern können, wird der Energiesparmodus beendet.



Prinzip 6 – Energiekonservierung dient dem Überleben

- Mensch und Natur können je nach Angebot an Ressourcen – und damit auch an Energie – leben oder *überleben*. Keine Energie bedeutet Tod. Wenig Energie bedeutet Überleben. (Ausreichend) viel Energie bedeutet Leben.
- Überleben bedeutet immer, dass nur lebenswichtige Vorgänge mit Energie versorgt werden, während nicht überlebenswichtige Prozesse nur wenig Energie zugeteilt bekommen. So ist beispielsweise das Überleben des Gehirns für Lebewesen viel wichtiger als der Erhalt von Haaren oder Fell.
- Überleben wird in der Natur bei drohender Gefahr (über-)lebensnotwendig: Organe und Gewebe, die für die Gefahrenabwehr wichtig sind, werden daher bei jeder Form von Energieknappheit besonders mit der noch vorhandenen Energie versorgt. Daher bekommt der Mensch Herzklopfen (Blut wird schneller bewegt), wenn er sich bedroht fühlt.

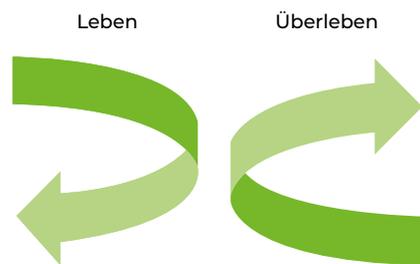


Prinzip 7 – Leben und Überleben schließen sich gegenseitig aus

- Reparaturprozesse oder Fortpflanzung finden vorwiegend statt, wenn Ressourcen üppig sind. Energiespeicher werden im Überlebensmodus geleert oder umverteilt, im Lebensmodus wieder aufgefüllt. Gleiches gilt für Nährstoffe.
- Leben und Überleben sind beides wichtige Prinzipien für den Erhalt einer Spezies. Sie sind Ausdruck der Flexibilität der Natur und der Anpassungsfähigkeit von Lebewesen an ihre Umgebung.
- Leben ist das Ideal der Existenz und wird durch Überfluss an Ressourcen manifestiert. Heilungsprozesse und Fortpflanzung sind Ausdruck des Lebens durch Überfluss – ebenso wie schöne Haare, Haut und Zähne, die für das Überleben nicht wichtig sind, im Überfluss aber strahlen.

Prinzip 7 – Leben und Überleben schließen sich gegenseitig aus

- Leben und Überleben können nicht gleichzeitig stattfinden. Entweder der Körper konserviert Energie und senkt seinen Grundumsatz oder er schöpft aus dem Vollen.
- Das Lebensprinzip (keine Energiekonservierung) beendet das Überlebensprinzip (Energiekonservierung) und umgekehrt.



Prinzip 8 – Leben integriert alle Prozesse, Überleben spaltet einzelne Prozesse ab

- Integration bedeutet, dass alle Organe, Körpersysteme, Zellen etc. gleichmäßig mit Energie versorgt werden und somit auch gleichrangig miteinander arbeiten. Nichts wird vernachlässigt.
- Im Überlebensmodus macht sich das System Mensch von allem frei, was das Überleben gefährden könnte und verschiebt auf »später«, was gerade nicht dringend erledigt werden muss. Damit schalten sich Prozesse ab und werden abgespalten. Der Mensch befindet sich im Zustand der Desintegration. Dieser kann durch überwältigende Gefühle (Trauma) hervorgerufen werden oder durch körperliche Bedrohung. Um das unmittelbare Überleben zu gewährleisten, wird das Herz aktiviert (Kampf oder Flucht), die Leber aber dafür vernach-

Das Wichtigste auf den Punkt gebracht

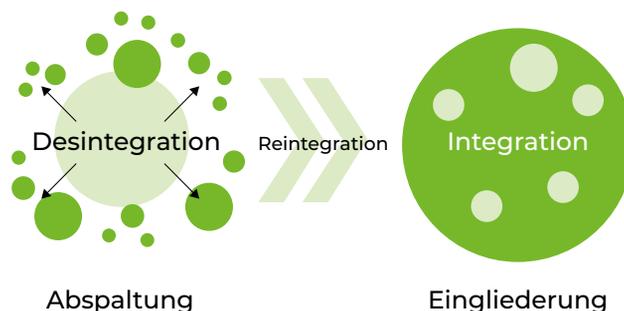
lässigt. Sie kann damit ihrer Entgiftungsfunktion nicht mehr vollständig nachkommen. Während im Überlebensmodus ein Tunnelblick entsteht (mentale und auch visuelle Fokussierung auf das Wichtigste), erweitern sich im Lebensmodus sowohl das Gesichtsfeld als auch der Geist.

- Wird ein Energiemangel beendet, werden alle Zellen des Körpers wieder versorgt. Körper, Geist und Seele funktionieren erneut als eine Einheit, desintegrierte Prozesse reintegrieren sich. Das ist das Prinzip der Selbstheilung.



Prinzip 9 – Reintegration gliedert das vormalig Abgespaltene wieder ein

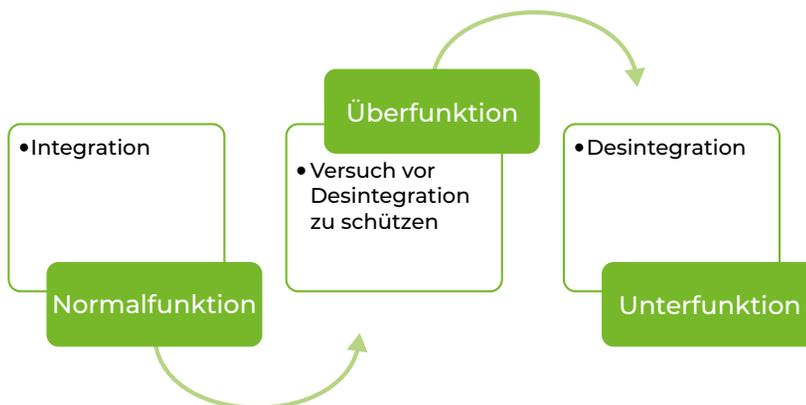
- Ein Wechsel vom Überlebensprinzip zum Lebensprinzip kann ohne Reintegration nicht stattfinden. Reintegration bedeutet, dass Abgespaltenes wieder eingegliedert werden muss.



- Reintegration heißt auch, dass Abgespaltenes sich zeigt. Auf körperlicher Ebene werden nun Gifte und Schwermetalle mobilisiert. Auf psychischer Ebene kommen verdrängte Erinnerungen, Wahrheiten und Gefühle an die Oberfläche. Der Reintegrationsprozess ist fast immer bis zu einem gewissen Grad schmerzhaft.
- Je mehr Energie dem System zugeführt wird, desto schneller wird die Desintegration rückgängig gemacht, das heißt, es findet Reintegration statt. Bei einer gesunden Einheit von Körper, Geist und Seele sind alle Prozesse integriert.
- Eine Möglichkeit, Reintegration zu verhindern, ist die Unterbindung des Energieflusses – entweder weil Energie nicht erzeugt oder nicht verteilt wird.

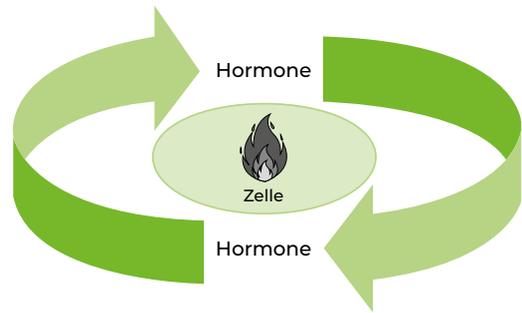
Prinzip 10 – Vor Unterfunktion kommt Überfunktion

- Der Körper desintegriert ausschließlich im Notfall. Solange versucht er, diesen Zustand zu umgehen. Bevor er sich geschlagen gibt und Energie rationiert, mobilisiert er alle ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen und Energien.
- Stadien einer Überfunktion folgen also üblicherweise Stadien einer Unterfunktion. Das gilt auf körperlicher sowie auf psychischer Ebene.
- Das Stadium der Überfunktion ist grundsätzlich vorübergehend, da die Aufrechterhaltung dieses Zustandes sehr viel Energie kostet. Die Unterfunktion entspricht dem Programm der Energiekonservierung.
- Bei der Reintegration aus der Unterfunktion herauskommt es manchmal vor der Normalisierung des Systems wieder zu einer Überfunktion.



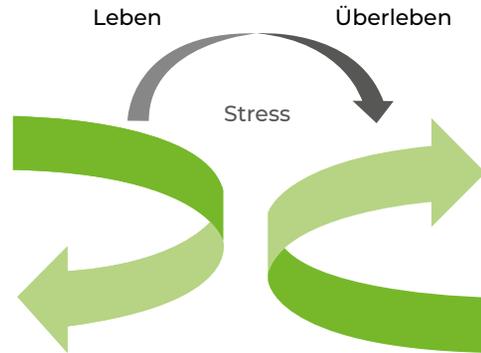
Prinzip 11 – Energieerzeugung findet auf Zellebene (Stoffwechsel) statt, Hormone verteilen Energie nur

- Energieerzeugung findet in den Zellen statt, idealerweise in den Mitochondrien, Energie produzierenden Organellen der meisten Körperzellen. Hormone bewegen die Energie lediglich. Ist keine Energie da, kann auch nichts bewegt werden.
- Die meisten Therapien sind nicht dazu in der Lage, die Energieproduktion des Körpers wiederherzustellen. Energie kann ausschließlich durch Nährstoffe und bis zu einem geringen Maß erfahrungsgemäß auch durch Sonnenenergie produziert werden. Energieproduktion ist evolutionstechnisch nämlich nur dann sinnvoll, wenn genügend Nährstoffe zur Verfügung stehen.
- Hormone können Energie nur verteilen, nicht aber herstellen. Sie können als Botenstoffe zwar den Befehl zur Energieproduktion geben, doch wenn die Nährstoffvorräte zur Neige gehen, nützt auch kein Befehl. Hormone sind in der Lage, auch bei guter Nährstofflage dafür zu sorgen, dass KEINE Energie hergestellt wird. Nur umgekehrt funktioniert das nicht. Das heißt, dass Menschen, die Hormone einnehmen oder gespritzt bekommen, dadurch nicht mehr Energie herstellen können. Der Körper kann nur die Energie, die bereits da ist, anders verteilen.
- Auch äußere Faktoren können dazu führen, dass Energie nicht mehr hergestellt oder blockiert wird. Manche Bedrohungssituationen erfordern es, dass ein Mensch in einen Schockzustand gerät. Das kann nur durch die unmittelbare Blockierung von Energie passieren. Sonst KÖNNTE der Überlebensmodus nicht eintreten, der die Energie konserviert.
- Im Hinblick auf die Behandlung von Erkrankungen, insbesondere von Erkrankungen des Hormonsystems, ist die Wiederherstellung der Fähigkeit des Körpers, Energie zu erzeugen, überragend wichtig. Gleichzeitig müssen aber auch andere Faktoren, die zu einer Energieblockade geführt haben (z.B. Schocks, Arzneikrankheiten etc.), beseitigt werden. Nur so können Reintegration und Selbstheilung gelingen.
- Damit sollte jede Therapie, ungeachtet dessen, was eigentlich therapiert werden soll, zunächst sicherstellen, dass der Körper auf der Zellebene überhaupt dazu in der Lage ist, Energie herzustellen. Zwar sind Ernährung und Nährstoffe meiner Auffassung nach keine Patentlösung, aber die Basis für alles. Erst im zweiten Schritt müssen und können die energieblockierenden Faktoren berücksichtigt und dann Therapiemaßnahmen ergriffen werden, die die Energieverteilung betreffen (Massage, Psychotherapie, Homöopathie, die meisten schulmedizinischen Therapien).



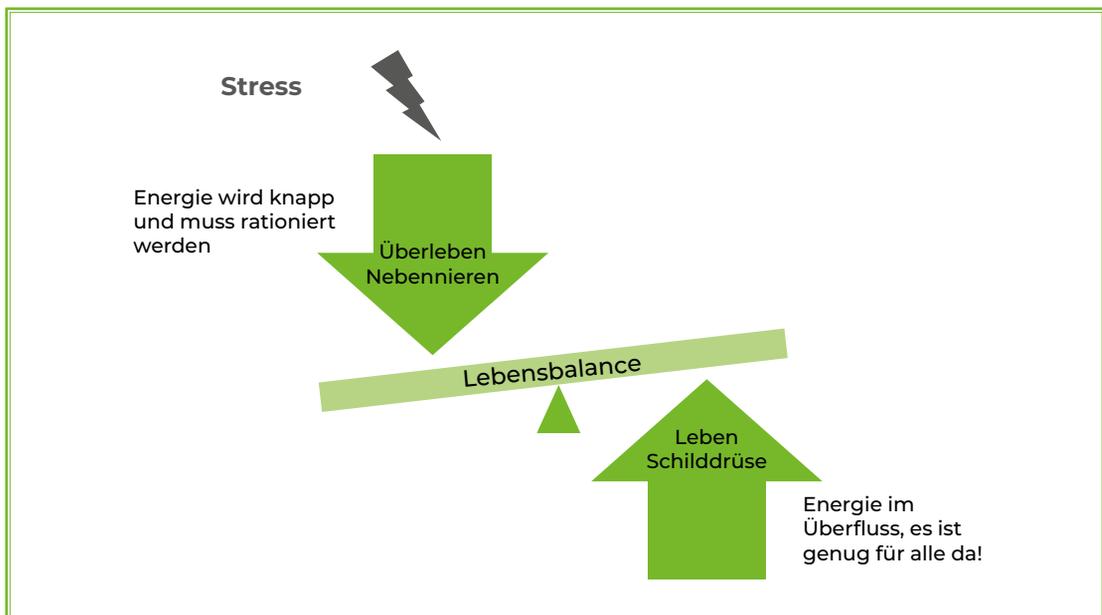
Prinzip 12 – Stress führt in den Überlebensmodus

- Stress ist ein biologischer Vorgang. Ausgelöst wird Stress durch Stressoren. Jeder Reiz, der auf den Körper einwirkt, egal ob er innerlich oder äußerlich stattfindet, kann als Stressor betrachtet werden. Stressoren verlangen dem Körper zu ihrer Verarbeitung immer Energie ab. Wenige Reize erzeugen wenig Stress. Das heißt wiederum, dass wenig Stress dem Körper wenig Energie ab verlangt. Viele Reize erzeugen viel Stress und verbrauchen dementsprechend viel Energie.
- Stresshormone sind dazu da, dem Körper den Eindruck zu vermitteln, dass Energie nicht minimiert oder rationiert wird. Sie lenken die Energie in überlebenswichtige Systeme, deren Funktion möglichst lange aufrechterhalten werden soll. Dies gilt auch für die Eigenwahrnehmung des Gestressten: Er hat den Eindruck, leistungsfähig zu sein, und merkt nicht, dass z.B. seinen Haaren Nährstoffe entzogen werden. Mittelfristig kommt es zu Haarausfall oder zum Ergrauen.
- Ein gewisses Maß an Stress kann der Körper bewältigen, ohne dass es zu einer Umschaltung in den Überlebensmodus kommt (Toleranzgrenze ist das Ausmaß der Energieproduktion und der Reifungsgrad des Gesamtsystems). Aus der Sicht eines ausreichend mit Energie versorgten Systems wirken die Nebennieren (in denen die Stresshormone produziert werden) wie ein Stressorenfilter, ohne den jeder Reiz bewusst wahrgenommen würde (jeder Luftzug, jedes Geräusch, jeder Lagewechsel etc.). Ab einer bestimmten Stressschwelle wechselt der Körper in den Überlebensmodus. Dies geschieht durch vermehrte Ausschüttung der Stresshormone. Sie sorgen zunächst für eine Umverteilung der Energie (Desintegration) und schließlich teilweise für eine Blockierung (Desintegration wird aufrechterhalten). Die Energieproduktion auf der Zellebene kann folglich sowohl von inneren Stressoren (Nährstoffmängel) als auch von äußeren (Schock, Vergiftungen etc.) unterbunden oder blockiert werden.
- Da Hormone Botenstoffe sind, können Hormonprobleme als eine unspezifische Antwort des Körpers auf Stress betrachtet werden. Durch Hormonprobleme erfahren wir, dass etwas im Körper nicht stimmt (er sendet Stresssignale). Doch wir wissen durch die Stressantwort nicht, was genau in Unruhe geraten ist, also wo die Stressursache liegt.



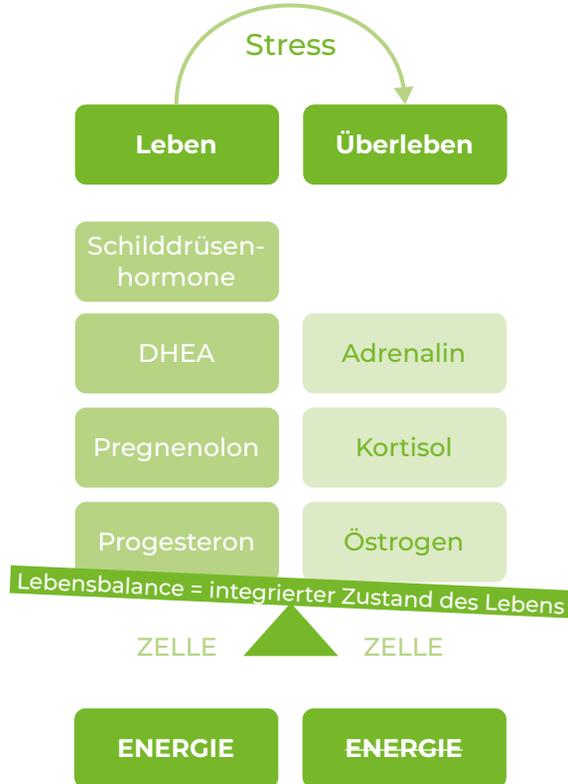
Prinzip 13 – Der Überlebensmodus wird von den Nebennieren aufrechterhalten, der Lebensmodus von der Schilddrüse

- Da die Hauptstresshormone Adrenalin und Kortisol größtenteils von den Nebennieren produziert werden, sind die Nebennieren – hormonell betrachtet – für das Überlebensprinzip zuständig. Das Lebensprinzip wird – hormonell gesehen – von der Schilddrüse aufrechterhalten. Da Leben und Überleben sich gegenseitig ausschließen, leidet die Schilddrüsenleistung automatisch, sobald die Nebennieren dominieren – und umgekehrt.
- Folglich geht auch jedes Schilddrüsenproblem mit einer Dominanz der Nebennieren einher. Dominanz heißt, die Nebennieren geben im System den Ton an, indem sie die Botschaft im Körper verteilen, dass Energie rationiert werden muss (selbst, wenn sich einzelne Stresshormone nach längerer Belastung erschöpfen sollten). Eine Behandlung von Schilddrüsenproblemen **ohne** Beachtung der Rolle der Nebennieren ist also wenig sinnvoll. Eine adäquate Schilddrüsenleistung ist evolutionsbedingt nicht sinnvoll, solange der Körper lediglich überleben soll. Sobald der Stress endet, der zum Überlebensmodus geführt hat, tritt der Lebensmodus automatisch wieder ein und die Schilddrüsenleistung reguliert sich. Der Lebensmodus ist wiederhergestellt (Selbstheilungsprinzip).
- Die Schilddrüse ist die Botschafterin einer funktionierenden Energieproduktion auf der Zellebene. Überaktive Nebennieren sind Botschafter einer eher defizitären Energieproduktion auf der Zellebene.



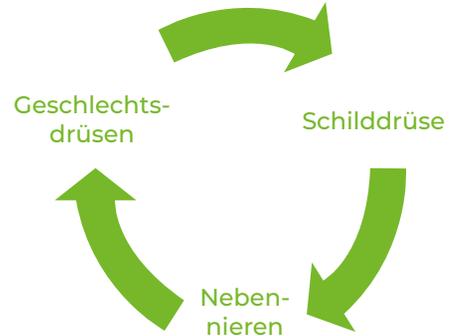
Prinzip 14 – Stress und Überlebensmodus verändern Stoffwechsel und Hormonsystem

- Nach dem Überschreiten der Stressschwelle und dem Übertritt in den Überlebensmodus kommt es zu *charakteristischen* und *vorhersehbaren* Veränderungen in Stoffwechsel- und Hormonsystem.
- Während das Lebensprinzip von einem relativen Überschuss an Schilddrüsenhormonen, DHEA, Progesteron und Pregnenolon geprägt ist, wird das Überlebensprinzip von einem relativen Überschuss an Stresshormonen beherrscht. Dabei handelt es sich vor allem um Adrenalin, Kortisol und – nach meiner Auffassung – auch um Östrogen. Da Lebensprinzip und Überlebensprinzip sich gegenseitig ausschließen, sind die Stresshormone (ab einer bestimmten Menge) Gegenspieler der Hormone des Lebensprinzips.
- Sollte das Überlebensprinzip nicht bereits durch einen Nährstoffmangel auf der Zellebene ausgelöst worden sein, blockieren Stresshormone die Energieproduktion auf der Zellebene spätestens ab dem Einsetzen des Überlebensprinzips.
- Durch Stresshormone kann sich das Überlebensprinzip verfestigen, da wichtige Nährstoffe für die Energieproduktion vom Körper ausgeschieden werden. Unter diesen Umständen können die Mitochondrien immer weniger Energie produzieren, und es entsteht eine Abwärtsspirale hin zu einer zusehends schlechteren Energieproduktion. Hierdurch bleibt die Konzentration der Stresshormone weiterhin hoch.



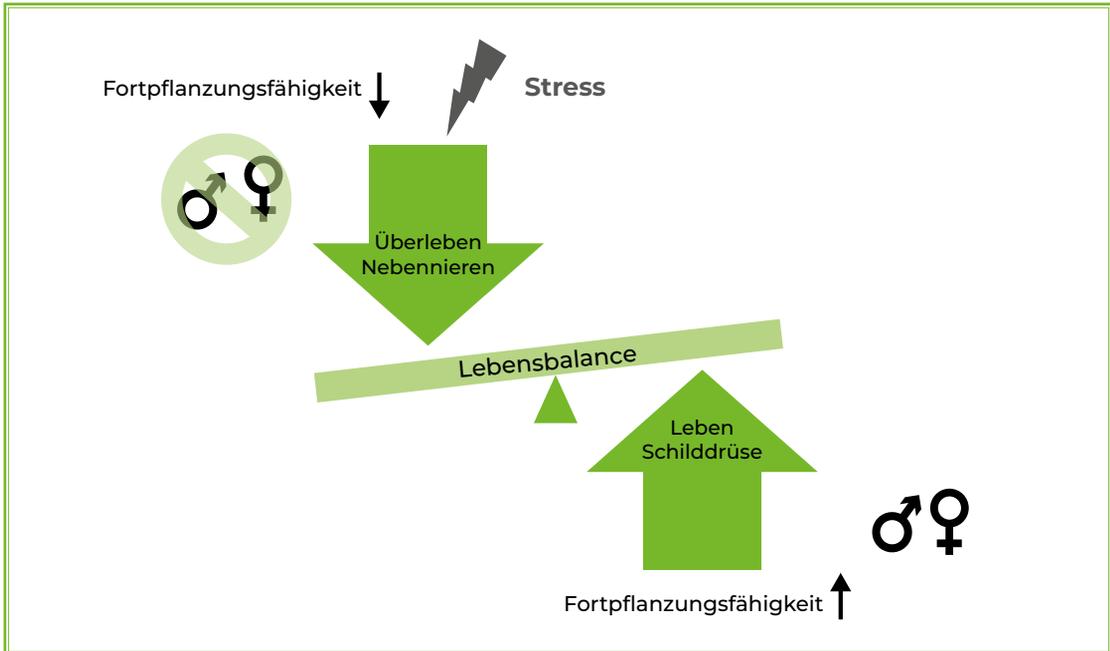
Prinzip 15 – Alle Hormonsysteme beeinflussen sich gegenseitig

- Alle Körperfunktionen sind miteinander vernetzt. Das gilt auch für das Hormonsystem. Schilddrüse, Geschlechtsdrüsen und Nebennieren stehen in einem besonderen Zusammenhang zueinander. Diesem Zusammenspiel ordnen sich alle anderen Hormone unter.
- Es ist deswegen oft nicht sinnvoll, bei hormonellen Störungen entweder nur das Hormonsystem zu behandeln oder nur ein Hormon. Die Ursache der Probleme kann in einem anderen Organ liegen oder im Zusammenspiel einzelner Hormone untereinander.
- Tritt bei einer Hormondrüse eine Fehlfunktion auf, reagieren die anderen Systeme darauf. Damit hat die Einnahme von Hormonen, wie z.B. der Pille, Konsequenzen für andere – oft alle – Hormone und nicht nur für die Drüsen, die für die Produktion von Geschlechtshormonen verantwortlich sind.



Prinzip 16 – Fortpflanzung durch die Geschlechtsorgane soll im Lebensmodus stattfinden, nicht im Überlebensmodus

- Fortpflanzung ist nur im Lebensmodus sinnvoll. Im Überlebensmodus wird dem Körper signalisiert, dass Ressourcen knapp sind. Hier lautet die Botschaft: »Die Energieversorgung dieses Körpers ist nicht sicher! Bitte Schwangerschaft vermeiden, wir kriegen unmöglich – oder nur schlecht – zwei Organismen versorgt!«
- Die Geschlechtshormone ordnen sich dem Lebens- oder Überlebensprinzip unter. Deswegen sorgt eine natürlich ausgeglichene Schilddrüsenleistung für eine gute Fortpflanzungsfähigkeit. In Hormon-Sprache ausgedrückt: Es herrscht ein Überschuss an DHEA und Progesteron verglichen mit dem Östrogenspiegel. Dominiert hingegen die Nebenniere, weil der Körper gestresst ist und lediglich überlebt, verhält sich das Östrogen höchstwahrscheinlich gegenüber DHEA und Progesteron dominant, und die Fruchtbarkeit ist vermindert.



Prinzip 17 – Selbstregulation des Hormonsystems geschieht automatisch, wenn Stress beendet wird

- Da Desintegration und Überlebensmodus Folgen von Stress sind, können beide Zustände durch seinen Wegfall wieder beendet werden.
- Weil Gesundheit meiner Auffassung nach eine Folge von Reintegration ist, führt die Beendigung von Stress zur Gesundheit (Selbstheilungsprinzip).
- Das Hormonsystem kommt durch das Stressende automatisch wieder in die Balance.

