

Dr. Mariza Snyder



AROMATHERAPIE FÜR DIE *Hormonbalance*



Wie Sie mit ätherischen Ölen Ihre Hormone regulieren,
neue Energie gewinnen und natürlich abnehmen

riva

Mit
14-Tage-
Programm

Dr. Mariza Snyder

AROMATHERAPIE
FÜR DIE
Hormonbalance

Dieses Buch widme ich meiner Mutter, weil sie mich dazu inspiriert hat, auf die Stimme meines Herzens zu hören und meiner Leidenschaft zu folgen, und weil sie mich auf unserer Entdeckungsreise in die Welt der Hormone begleitet hat.

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.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.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

3. Auflage 2021

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 bei Rodale Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York, unter dem Titel *The Essential Oils Hormone Solution*. © 2019 by Dr. Mariza Snyder. All rights reserved.

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.

Übersetzung: Marion Zerbst

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/Marish](https://www.shutterstock.com/Marish), Epine, logaryphmic

Satz: Röser MEDIA GmbH, Karlsruhe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1262-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0953-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0954-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Dr. Mariza Snyder

AROMATHERAPIE
FÜR DIE
Hormonbalance

Wie Sie mit ätherischen Ölen Ihre Hormone regulieren,
neue Energie gewinnen und natürlich abnehmen

riva

Inhalt

Einführung6

Teil I

Hormone und ätherische Öle: Ein Leitfaden 14

Kapitel 1

Wie man auf natürliche Weise für einen ausgewogenen
Hormonhaushalt sorgt..... 15

Kapitel 2

Empfehlungen für die Anwendung ätherischer Öle32

Kapitel 3

Die 15 wichtigsten ätherischen Öle für einen ausgewogenen
Hormonhaushalt 48

Kapitel 4

Warum es so wichtig ist, eigene Rituale zu entwickeln53

Teil II

**Ätherische Öle zur Behandlung hormonell
bedingter Probleme59**

Kapitel 5

Stress 60

Kapitel 6

Energie und Müdigkeit.....76

Kapitel 7

Schlafstörungen.....93

Kapitel 8

Gewichtsprobleme.....109

Kapitel 9

Weibliche Hormone – Fruchtbarkeit, Perimenopause und Menopause 123

Kapitel 10

Libido 139

Kapitel 11

Emotionen – Hilfe gegen Ängste, Depressionen und Stimmungsschwankungen 153

Kapitel 12

Kognitive Probleme – Gedächtnis und Konzentration 171

Kapitel 13

Verdauungsprobleme 187

Kapitel 14

Giftstoffe 199

Teil III

Das 14-Tage-Rettungsprogramm – Neustart in einen gesünderen Hormonhaushalt 221

Kapitel 15

Die fünf Säulen eines gesunden Lebens 225

Kapitel 16

Das 14-Tage-Rettungsprogramm – Basics zur Vorbereitung 251

Kapitel 17

Das 14-Tage-Rettungsprogramm – Essensplan und Rezepte 257

Kapitel 18

Und wie geht es jetzt weiter? 284

Schlusswort 287

Danksagung 288

Anhang

Dr. Marizas großer Hormon-Selbsttest 290

Literaturverzeichnis 295

Stichwortverzeichnis 314

Rezeptverzeichnis 316

Verzeichnis der Ölmischungen 317

Über die Autorin 320

Einführung

Ich muss Ihnen ein Geständnis machen. Noch vor nicht allzu langer Zeit führte ich ein Doppelleben: Tagsüber begrüßte ich meine Patientinnen, hörte mir ihre Anliegen an und tat mein Bestes, um hinter die Ursachen ihrer Probleme zu kommen. Doch gleichzeitig hatte ich mit den gleichen Beschwerden zu kämpfen wie sie und bemühte mich nach Kräften, das vor der Welt zu verbergen. Ich versteckte mich hinter der Fassade eines »glücklichen« Menschen, wurstelte mich einfach weiter durch mein Leben hindurch und ignorierte die Anzeichen, die darauf hindeuteten, dass bei mir ernsthaft etwas nicht in Ordnung war.

Dabei hätte ich die Fragen, die ich meinen Patientinnen stellte, um der Ursache ihrer tief sitzenden Probleme auf den Grund zu kommen, eigentlich ebenso gut an mich selbst richten können: Nehmen Sie zu, ohne zu wissen, warum? Fühlen Sie sich schlapp und energielos? Können Sie abends nicht einschlafen und sind dann morgens so müde, dass Sie kaum aus dem Bett kommen? Meine Antwort auf all diese Fragen lautete »Ja«. Bekommen Sie mitten am Tag und/oder spätabends plötzlich Heißhunger auf Eis oder Kartoffelchips? Legen Sie versehentlich Ihre Schlüssel in den Gefrierschrank und Ihre Brille auf die Toilette? Haben Sie schon zum dritten Mal die gleiche SMS an Ihre Freundin geschickt, weil Sie sich an die ersten beiden Male nicht mehr erinnern konnten? Leider rannte ich mit meinen Fragen offene Türen ein: Unter allen Symptomen, die meine Patientinnen mir beschrieben, litt ich selbst. Sind Sie so schlecht gelaunt, dass Ihr Mann sich immer schon duckt, wenn er nur Ihr Gesicht sieht? Haben Sie oft das Gefühl, den Verstand zu verlieren?

Natürlich staunten meine Patientinnen über meine hellseherischen Fähigkeiten, während ich gegen das Bauchgefühl ankämpfte, das immer wieder in mir aufstieg. Und natürlich wusste ich im Grunde meines Herzens, was los war. Wenn ich mir die Gesichter meiner Patientinnen anschaute, war das für mich wie ein Blick in den Spiegel. Und wer war der Übeltäter? Ein durcheinandergeratener Hormonhaushalt.

Um Antworten zu finden, muss man zunächst einmal erkennen, dass der jetzige Zustand nicht normal ist. Doch obwohl ich genau unter den gleichen Beschwerden litt wie meine Patientinnen, weigerte ich mich, danach zu handeln. Schließlich ist es viel einfacher, den Kopf in den Sand zu stecken. Chronisch müde und ausgebrannt, wie ich war, machte ich mich immer mehr kaputt, bis ich durch den ständigen Stress in eine gesundheitliche Abwärtsspirale geriet. Ich musste mich dringend ein bisschen mehr um mein Immunsystem kümmern; doch stattdessen ignorierte ich meinen Körper und meine innere Stimme und machte einfach weiter nach dem Motto: »Augen zu und durch!«

Ich kam mir vor wie eine Versagerin. Was für eine erbärmliche Ärztin musste ich sein, wenn ich nicht einmal mir selbst helfen konnte? Äußerlich erfolgreich, aber völlig ahnungslos, was die Ursachen meines Leidens anging, rieb ich mich jahrelang in einer Art Doppelleben auf. Das Selbstbewusstsein von uns Frauen beruht darauf, wie gut wir für unsere Familien, uns selbst

und die ganze Welt sorgen können; aber wenn man das Gefühl hat, nicht einmal sich selbst helfen zu können, wie kann man dann eine Quelle der Kraft für andere Menschen sein?

Das Schlimme an einem durcheinandergeratenen Hormonhaushalt ist, dass man ihn nicht auf Anhieb erkennt: Er hat bereits verheerende Auswirkungen auf unsere Gesundheit, bevor wir überhaupt wissen, was los ist. Daher werden die Ärzte Ihre Beschwerden vielleicht nicht ernst nehmen oder auf irgendeine ganz andere Ursache zurückführen (so wie meine Ärztin es tat), und Sie werden sich fragen, was eigentlich mit Ihrem Körper los ist und ob Sie sich je wieder richtig wohlfühlen werden.

Und dann kommen auch noch Umweltfaktoren hinzu, die unsere Hormone aus dem Gleichgewicht bringen – Luftverschmutzung, Chemikalien in Lebensmitteln, synthetische Östrogene in Kosmetikartikeln, der ständige emotionale Stress unseres täglichen Lebens ... All das ist wie ein Eisberg, der unter dem Meeresspiegel lauert. Doch die Ärzte sehen leider nur die Liste unserer Symptome, und die führen sie bei jüngeren Frauen auf Hormonschwankungen und bei älteren Frauen auf sinkende Hormonspiegel infolge der Wechseljahre zurück. Doch solche Probleme treten bei Frauen jeden Alters auf – sogar bei jungen Mädchen, die gerade erst ihre Periode bekommen haben. Schlaf, Stimmung, Gewicht, Energie, sexuelles Verlangen, Essensgelüste, ja sogar die elementarsten Funktionen unseres Körpers – alles hängt von unserem Hormonhaushalt ab.

Was mich schließlich aus meinem Desaster rettete, war die Entdeckung der positiven Wirkung hochwertiger ätherischer Öle in Kombination mit sinnvollen Änderungen der Lebensweise. Das hat meinen Hormonhaushalt wieder in Ordnung gebracht und mein Leben von Grund auf verändert. Und das können Sie auch schaffen!

Nachdem ich meine eigene hormonelle Gesundheitskrise bewältigt hatte, entdeckte ich ein ganz neues Gefühl der Kraft und habe es mir zur persönlichen Aufgabe gemacht, dieses Wissen auch an andere Frauen weiterzugeben. In den letzten fünf Jahren habe ich maßgeschneiderte Gesundheitspläne mit ätherischen Ölen für meine Patientinnen und Leserinnen aufgestellt und damit enorme Erfolge erzielt – vor allem, weil ich mich dabei hauptsächlich auf den weiblichen Hormonhaushalt konzentrierte. Viele dieser Frauen hatten die Hoffnung bereits aufgegeben und gingen davon aus, dass das, was sie durchmachten, ihr neuer Normalzustand war. Sie hatten sich einfach mit ihrem suboptimalen Gesundheitszustand – mit dem Leben in einem Körper, den sie nicht mehr wiedererkannten – abgefunden.

Und dabei waren das Frauen wie Sie und ich – sie sehnten sich einfach nur nach wirksamen Lösungen für ihre hormonellen Probleme. Als ich ihnen erklärte, wie ätherische Öle in Kombination mit Lebensstiländerungen ihren durcheinandergeratenen Hormonhaushalt wieder in Ordnung bringen können, waren sie begeistert. Die Erkenntnis, dass sie ihre Vitalität zurückgewinnen konnten und einen starken Verbündeten im Kampf gegen ihr Hormonchaos hatten, gab ihnen die Kraft, doch noch einmal etwas Neues auszuprobieren.

Wenn Sie noch nie eine Aromatherapie erlebt oder die Erfahrung gemacht haben, wie viel Kraft in einem einzigen Tropfen hochwertigen ätherischen Öls steckt, werden Sie jetzt vielleicht eher skeptisch sein. Aber ich sage Ihnen die Wahrheit: Ätherische Öle sind natürliche aromatische Substanzen, die in den Wurzeln, Samen, Stängeln, Rinden, Blättern und Blüten verschiedener Pflanzen vorkommen – und zwar in 50- bis 70-mal konzentrierter Form als in getrock-

neten Pflanzenteilen. Solche Öle sind schlicht und einfach die besten pflanzlichen Heilmittel, die es gibt, und werden schon seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt.

Ätherische Öle können bei Bedarf jederzeit angewendet werden, liefern sofortige Ergebnisse und haben so gut wie gar keine Nachteile, wenn man sich dabei an die nötigen Sicherheitsvorkehrungen hält. Sie werden damit schon innerhalb weniger Minuten positive Ergebnisse erzielen. Ätherische Öle können Ihr Leben von Grund auf verändern. Sobald Sie die großartigen Wirkungen dieser Öle am eigenen Leib erleben, werden sie sich zu einem wichtigen Bestandteil Ihres Tagesablaufs entwickeln, denn sie geben Ihnen die Möglichkeit, grundlegende Veränderungen an Ihrem Gesundheitsprogramm vorzunehmen, und schenken Ihnen eine ganz neue Vitalität und körperliche und geistige Ausgeglichenheit.

Wie dieses Buch entstanden ist

Als Kind erlitt ich infolge eines schweren Autounfalls eine Gehirnerschütterung und ein Schultertrauma, was zu chronischen Kopfschmerzen und Migräne führte. Damals stand mein Immunsystem so sehr unter Stress, dass ich ständig krank wurde – Erkältungen, Grippe, Halsentzündungen, Nasennebenhöhleninfektionen. Aber ich ließ mich nicht unterkriegen. Nach dem College wollte ich Ärztin werden und begann, als Biochemikerin im Lawrence Livermore National Laboratory zu arbeiten, um Geld für mein Medizinstudium zu verdienen. Während dieser Jahre litt ich immer wieder an denselben Beschwerden und fragte unzählige Experten um Rat. Doch keines der Mittel, die sie mir verordneten, half; also versuchte ich, mich damit abzufinden, dass ein Leben mit chronischen Schmerzen und häufigem Kranksein für mich vielleicht schlicht und einfach der Normalzustand sein würde. Man prophezeite mir sogar, dass meine chronische Migräne mich für den Rest meines Lebens begleiten würde.

Doch zum Glück durchschaute ein Kollege meine Fassade falscher Fröhlichkeit und schlug mir vor, mich in einer Praxis für Funktionelle Medizin vorzustellen, in der ein Team aus Chiropraktikern und Ernährungswissenschaftlern arbeitete. Zu jenem Zeitpunkt hatte ich nichts mehr zu verlieren, also ging ich hin – Gott sei Dank. Nach nur zweimonatiger Behandlung ließ meine Migräne allmählich nach und verschwand am Ende sogar völlig. Ich war fassungslos!

Durch dieses Erlebnis hat sich meine ganze Sichtweise verändert. Ich gab meinen Plan, Medizin zu studieren, auf und machte stattdessen eine Ausbildung zur Chiropraktikerin. Da ich anderen Menschen helfen wollte, so wie mir geholfen worden war, gründete ich eine Praxis für Funktionelle, personalisierte Medizin, in der ich mich hauptsächlich auf neurologische Probleme im oberen Wirbelsäulenbereich und auf Systemerkrankungen spezialisierte. Viele meiner Patienten waren Frauen über vierzig, die unter Migräne, Diabetes, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit, Fibromyalgie und sogenannten »Frauenproblemen« litten. Im Alter von Mitte dreißig bis Mitte vierzig beginnt der weibliche Hormonhaushalt sich allmählich zu verändern; die Produktion weiblicher Geschlechtshormone nimmt ab. Gleichzeitig werden wir in diesem Alter anfälliger für ungesunde Lebensgewohnheiten. Wenn nun auch noch ständiger Stress durch familiäre Verpflichtungen, Beruf oder finanzielle Sorgen sowie sonstige Belastungen hinzukommen, mit denen einen das Leben bombardiert, hat man eine ganze Reihe von

Problemen am Hals. Meine Patientinnen litten nicht nur unter chronischen Schmerzen und Migräne, sondern hatten auch zu viel um die Ohren, was wiederum zu Energiemangel, Schlafstörungen, Unausgeglichenheit, Kopfschmerzen, Blähungen und Übergewicht führte.

Doch da ihre Ärzte nur die Symptome und nicht den ganzen Menschen sahen, bagatellisierten sie ihre Bedürfnisse und ignorierten das eigentliche Problem. Meist verschrieben die Ärzte ihren Patientinnen Antidepressiva – aus dem einfachen Grund, weil ihre Symptome auf Depressionen und Angstzustände hindeuteten –, doch dadurch ging es diesen Frauen nicht besser. Diese ständigen Fehldiagnosen bestärkten mich in meinem Entschluss, solchen Patientinnen zu helfen; also verlagerte ich den Schwerpunkt meiner Praxis und spezialisierte mich auf das Thema Ernährung.

Doch wie es häufig der Fall ist, steigerte ich mich so sehr in meine Mission hinein, Frauen zu helfen, die die gleichen Probleme hatten wie ich, dass ich meine eigenen Bedürfnisse aus den Augen verlor. Und als ich dann mit Ende zwanzig meinen Doktor machte, um praktische Ärztin zu werden, überforderte ich mich total, hörte überhaupt nicht mehr auf die Warnsignale meines Körpers und wurde schwer krank. Ich kam morgens kaum noch aus dem Bett und schlief während der Vorlesungen und bei meiner Arbeit im Labor ein. Wie ich heute weiß, litt ich damals an einem hormonellen Ungleichgewicht. Ich wurde extrem reizbar und ängstlich, hatte furchtbare Menstruationsbeschwerden und Stimmungsschwankungen. Mit Anfang dreißig hatte sich bei mir immer noch nicht viel verändert: Ich war nach wie vor launisch, reizbar und erschöpft, weil ich – aller schlechten Dinge sind drei – unter Nebennierenschwäche, zu hohem Östrogenspiegel und einem durcheinandergeratenen Hormonhaushalt litt, einem Übel, das bei mir leider in der Familie liegt.

Inzwischen ist mir klar, dass die Frauen in meiner Familie schon immer mit hormonellen Problemen zu kämpfen hatten, angefangen bei meiner Großmutter mütterlicherseits. Da meine Oma im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit Xenooestrogenen (chemischen Substanzen mit östrogenähnlicher Wirkung) ausgesetzt war, entwickelte sie eine Hormonstörung, die wir heute unter dem Begriff Östrogendominanz kennen. Auch meine Mutter, meine Schwester und ich hatten schon immer hormonelle Probleme gehabt, vor allem um die Zeit der Menstruation, was darauf hindeutet, dass wir ebenso wie meine Großmutter unter Östrogendominanz litten. Als Kind verstand ich nicht, warum meine Mutter ständig unter unerklärlicher Gewichtszunahme, starken Stimmungsschwankungen und Energiemangel litt; und als die Pubertät meine Welt auf den Kopf zu stellen begann und bei mir ähnliche Symptome auftraten, sprachen wir nicht darüber. Leider ging ich nicht gut mit diesen Problemen um: Ich ernährte mich falsch, trank zu viel Kaffee und nahm mir nie viel Zeit zum Nachdenken, sonst wäre mir klar geworden, dass mein hektischer, extrem leistungsorientierter Lebensstil diesen Zustand nur noch verschlimmerte.

Die zweite Ursache für meine Gesundheitskrise lag darin, dass ich meiner Gesundheit und Selbstfürsorge keinen hohen Stellenwert einräumte und meine eigenen Bedürfnisse vernachlässigte. In meiner Jugend glaubte ich, dass mein Wert als Frau daran gemessen würde, wie viel ich für meine Mitmenschen tun konnte. Ich war entschlossen, diesen Wert zu beweisen, indem ich hart arbeitete, mich für andere Menschen aufopferte und mir immer mehr Aufgaben und Pflichten aufbürdete, bis ich irgendwann fast unter dieser Last zusammenbrach – und doch machte ich mir immer noch Sorgen darüber, nicht genug zu leisten, vor allem für andere Men-

schen. Etwas für mich selbst zu tun, hielt ich für egoistisch und genussüchtig. Noch heute erinnere ich mich daran, dass ich mein Training im Fitnessstudio als meine »egoistische Stunde« bezeichnete. Solch einen geringen Stellenwert räumte ich meinem eigenen Wohlbefinden ein – und zwar die meiste Zeit meines Lebens!

Irgendwann war ich gar nicht mehr ich selbst. Ich kam mir vor wie ein Roboter, der sich einfach mechanisch durchs Leben bewegte – bis ich die Entscheidungen, die ich für meine Gesundheit, meinen Lebensstil und mein Glück traf, irgendwann kritisch unter die Lupe nahm. Ich war unglücklich und ungesund. Außerdem schämte ich mich, weil ich keine Energie mehr für meine Arbeit und meine Patienten übrig hatte. Frauen wie ich haben oft das Gefühl, erst auf Erlaubnis warten zu müssen, um sich selbst lieben und respektvoll behandeln zu dürfen – aber wer kann uns diese Erlaubnis geben außer uns selbst?

Die schlimmsten Einschränkungen erlegen wir uns auf, indem wir uns zuerst um alle anderen Menschen kümmern und erst dann an uns selbst denken. Es gibt nur eine Möglichkeit, etwas an dieser Einstellung zu ändern: Wir müssen ein anderes Selbstbild entwickeln. Oft glauben wir, dass unser Wert nur darin besteht, was wir für andere Menschen tun. An dieser Überzeugung müssen wir etwas ändern: Wir müssen lernen, unserem eigenen Ich die oberste Priorität einzuräumen, müssen daran glauben, dass unsere Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die der anderen und dass wir Selbstfürsorge verdient haben.

Eines meiner Lieblingszitate stammt von Maya Angelou: »Wenn ich nicht gut zu mir selbst bin, wie kann ich dann erwarten, dass andere Menschen gut zu mir sind?« Wenn wir von unseren Mitmenschen besser behandelt werden möchten, müssen wir zunächst einmal anständig und liebevoll mit uns selbst umgehen. Und genau da kommt das Thema Selbstfürsorge ins Spiel: Wir müssen uns gut um uns selbst kümmern, um mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, gesund zu bleiben, unsere Produktivität und Konzentration zu stärken und unser Stressniveau zu senken. Wenn wir gut für uns selbst sorgen, sind wir am ehesten in der Lage, uns auch um andere Menschen zu kümmern – sei es als Eltern, als Kollegen oder bei der Führung eines eigenen Unternehmens.

Gerade als ich es am nötigsten hatte, vermittelte eine gute Freundin mir die ersten Grundkenntnisse über ätherische Öle und machte mir klar, wie wichtig Selbstfürsorge ist. Damals begann ich, meine Fußsohlen mit einer Ölmischung einzureiben, die das Immunsystem schützt, und vernebelte diese Mischung auch in meinem Diffuser. Ich benutzte sie jeden Tag, und schon nach ein paar Wochen spürte ich, dass es mir besser ging – und zwar *wirklich* besser. Ich schlief tief. Ich hatte mehr Energie. Zu meinem großen Erstaunen litt ich nicht mehr unter Stimmungsschwankungen und war endlich wieder ich selbst. Und obwohl gerade Winter war, wurde ich trotz der vielen in der Luft herumfliegenden Krankheitskeime zum ersten Mal seit 20 Jahren nicht krank. (Und das ist über drei Jahre lang so geblieben!)

Das war – abgesehen von einer gelegentlichen Massage – meine erste Erfahrung mit ätherischen Ölen, und ich sagte mir: »Oh Mann, an dem Zeug scheint ja tatsächlich etwas dran zu sein!« Ich war sogar ein bisschen enttäuscht darüber, dass sich bisher niemand die Zeit genommen hatte, nach der eigentlichen Ursache meines Problems zu suchen, oder mir geraten hatte, es doch einmal mit ätherischen Ölen zu probieren. Aber ich musste ganz sichergehen, dass diese Öle auch wirklich die Lösung meines Problems waren; außerdem wollte der Wissen-

schaftsfreak in mir unbedingt hinter das »Warum« dieses Wundermittels kommen. Also nutzte ich meine biochemische Ausbildung, um die naturwissenschaftlichen Hintergründe und chemischen Eigenschaften der Pflanzen zu erforschen, aus denen diese Öle hergestellt werden. Ich las Dutzende von Büchern über ätherische Öle und wälzte unzählige Fachartikel. Offensichtlich hatte diese Ölmischung tatsächlich mein Immunsystem gestärkt. Wozu waren diese Öle wohl sonst noch in der Lage? Konnten sie womöglich auch den Schlaf verbessern? Verspannungen in Kopf und Nacken lindern? Unseren Körper von einigen der chemischen Substanzen entgiften, die wir in unserem Haushalt verwenden?

Die Antwort auf all diese Fragen war ein klares JA! Das liegt daran, dass ätherische Öle *Adaptogene* sind – pflanzliche Substanzen, die uns bei der Anpassung an stresserzeugende innere und äußere Umweltfaktoren helfen. Sie wirken sich positiv auf unsere Körpersysteme (beispielsweise unseren Hormonhaushalt, unsere Stimmung und unsere allgemeine Homöostase) aus. Sie beeinflussen unseren Körper auf zellulärer Ebene und können beruhigend oder anregend wirken, uns erden oder Auftrieb geben. Und sie wirken schnell und effektiv. Wenn man ein ätherisches Öl inhaliert, geht es durch die Atemwege in den Blutkreislauf über und löst gleichzeitig eine Reaktion im Gehirn aus.

Neben der Erforschung ätherischer Öle verbrachte ich viel Zeit damit, die schmutzigen Geheimnisse der Giftstoffe zu ergründen, die in unserem Alltagsleben lauern. Alles – von unserer Nahrung bis hin zur Luft, die wir atmen, von Kosmetikprodukten bis hin zu Medikamenten – kann die Funktion unserer Zellen und Hormone beeinträchtigen. Daraufhin habe ich mein Alltagsleben einer großen Ausmistaktion unterzogen. Ich entsorgte alles, was sich meiner Vermutung nach negativ auf meinen Hormonhaushalt auswirkte – vor allem die Kosmetika und Reinigungsmittel, die meinen Hormonspiegel durcheinanderbrachten, meine kognitive Funktion störten und mein Gewicht in die Höhe schießen ließen –, und begann, eigene Produkte aus ätherischen Ölen und anderen natürlichen Inhaltsstoffen herzustellen. Damals fingen mein Mann und ich an, für fast alles in unserem Haushalt Öle zu verwenden, die wir entweder äußerlich anwendeten oder einatmeten. Öle waren das Erste, wozu ich morgens griff, und das Letzte, was ich vor dem Zubettgehen in unserem Schlafzimmer verdunstete. So wurden die ätherischen Öle schnell zu einem wichtigen Bestandteil meines neuen produktiven Lebens, das mich enorm bereicherte.

Damals begann ich, maßgeschneiderte, synergistisch wirkende Ölmischungen für meine Patientinnen herzustellen, deren Zustand sich daraufhin auch sofort verbesserte. Mit diesen kostengünstigen, leicht transportierbaren Ölen, die zusätzlich auch noch berauschend duften, konnten meine Patientinnen selbst etwas für ihre Gesundheit tun, ja sogar Krankheiten aus eigener Kraft heilen. Ob Schlaf oder Stimmung, sexuelles Verlangen oder Hormone – es schien für alles ein passendes ätherisches Öl zu geben! Zwar existierte kein sofort wirksames Öl zur Erhöhung des Östrogen- oder Progesteronspiegels; doch ich stellte fest, dass diese Öle ein Gleichgewicht im Körper schaffen, mit dessen Hilfe sich die Hormonspiegel wieder normalisieren lassen. Außerdem entwickelten meine Patientinnen feste Lebensgewohnheiten, und das gab ihnen wieder Vertrauen zu ihrem eigenen Körper.

Unter anderem brachte ich ihnen bei, wie dringend sie Rituale brauchten, die sie in ihren positiven neuen Lebensgewohnheiten bestärkten. Rituale helfen uns dabei, besser für uns selbst

zu sorgen, uns neu zu orientieren und diesen Prozess zu genießen. Außerdem vermittelte ich meinen Patientinnen Achtsamkeitspraktiken; denn allem, was ich gelernt und in meine Behandlungsprogramme aufgenommen habe, liegt die Erkenntnis zugrunde, dass es uns erst dann besser geht, wenn wir uns unserer Denk- und Verhaltensmuster bewusst werden und neue Lebensgewohnheiten entwickeln, die uns mehr Kontrolle über unser Leben geben. Wenn wir das nicht tun, landen wir früher oder später wieder genau da, wo wir angefangen haben – gestresst, total überlastet, mit einem aus dem Gleichgewicht geratenen Hormonhaushalt.

Mit all diesen Behandlungsmaßnahmen half ich nicht nur meinen Patientinnen weiter, sondern auch mir selbst. Diese Lebensstiländerungen und Rituale wurden zu einem ungeheuer wichtigen Teil meines eigenen Lernprozesses: Endlich begriff ich, dass ich nur dann mein Bestes für meine Patientinnen, meine Familie und alle anderen Bereiche meines Lebens tun konnte, wenn ich mich selbst liebte.

Dank der ätherischen Öle konnte ich meinen Stress besser bewältigen, auf meine Ernährung achten und genau die richtigen Nahrungsergänzungsmittel für meine Bedürfnisse und das richtige Training für meinen Körper finden. Atemtechniken und tägliche Rituale boten mir die Chance, inmitten einer stressigen, hektischen Welt zu innerer Ruhe zu finden. Die Öle unterstützen mich in meinem gesunden Lebensstil und steigern mein Wohlbefinden.

Und jetzt sind Sie dran. Nutzen Sie dieses Buch als Werkzeug, um Ihr Leben ins Gleichgewicht zu bringen – mit einfachen und praktischen Strategien, die sofortige Ergebnisse liefern!

Wie man mit diesem Buch arbeitet

Der beste Weg, Ihren Hormonhaushalt auf natürliche Weise in Ordnung zu bringen, besteht darin, die wichtigsten Systeme Ihres Körpers durch bewusste, gezielte Lebensstiländerungen zu normalisieren und diesen Prozess mit hochwertigen ätherischen Ölen zu begleiten. Es kostet schon ein bisschen Zeit und Selbstbeobachtung, hinter die Ursache Ihres durcheinandergeratenen Hormonhaushalts zu kommen. Doch dieses Buch bietet Ihnen ein System, mit dessen Hilfe Sie ihn Schritt für Schritt wieder ins Gleichgewicht bringen und endlich wieder ein fröhlicher, lebendiger, energiegeladener Mensch sein können.

In Teil I – Hormone und ätherische Öle: ein Leitfaden – erfahren Sie, was Hormone sind, welche Rolle sie in unserem Körper spielen und wie sie aus dem Gleichgewicht geraten können. Als Nächstes führe ich Sie in die wissenschaftlichen Hintergründe zum Thema ätherische Öle ein: wie sie im Körper wirken, wie sie unseren Hormonhaushalt normalisieren und warum sie unsere Gift- und Schadstoffbelastung eindämmen können – eine Belastung, von der Sie bisher wahrscheinlich noch nicht einmal etwas gewusst haben. Außerdem werde ich Ihnen die besonderen therapeutischen Eigenschaften derjenigen Öle erklären, die zur Behandlung hormoneller Probleme am häufigsten eingesetzt werden, und Ihnen zeigen, welches Öl am besten gegen welche Hormonstörung hilft. Und in einem meiner Lieblingskapitel erfahren Sie, wie Sie Rituale mit ätherischen Ölen in Ihr Alltagsleben einbauen können, um etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun.

In Teil II – Ätherische Öle zur Behandlung hormonell bedingter Probleme – erläutere ich Ihnen praktische Möglichkeiten zur sofortigen Nutzung dieser Öle. Dieser Teil des Buches ist nach Themen gegliedert, sodass Sie für jedes Problem auf Anhieb das richtige Kapitel finden. Diese Lösungen sind genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse und die besonderen biochemischen Verhältnisse in Ihrem Körper zugeschnitten.

Mit über 100 eigens für dieses Buch entwickelten Rezepten für ätherische Ölmischungen können Sie leicht die richtigen Lösungen für Ihre individuellen Bedürfnisse finden und umsetzen. Außerdem lassen sich diese Mischungen so unglaublich leicht herstellen und anwenden, dass Ihre Freundinnen Sie wahrscheinlich bald darum beneiden und um Rat fragen werden!

Teil III – Neustart in einen gesünderen Hormonhaushalt: das 14-Tage-Rettungsprogramm – ist der ultimative Leitfaden zur Normalisierung Ihres Hormonhaushalts und zu einer drastischen Verbesserung Ihres Gesundheitszustands. Ich werde Sie schon vorher mit Vorschlägen zur Änderung Ihres Alltagslebens und zu wirksamen Ritualen darauf vorbereiten, damit Sie sich in diesen zwei Wochen ganz auf mein Schritt-für-Schritt-Programm mit Essensplänen, Trainingsempfehlungen, Ritualen und der regelmäßigen Anwendung ätherischer Öle konzentrieren können. Sie werden staunen, wie viel Sie dabei abnehmen, wie viel besser es Ihnen gehen wird und wie einfach es ist, die richtigen Entscheidungen für Ihr Leben zu treffen und eine tief greifende, dauerhafte Veränderung zu erzielen.

Ich geriet früher zum Beispiel immer in Panik, wenn ich kurz vor einem Schwächeanfall stand, und fragte mich: Was kann ich bloß dagegen tun? Was habe ich im Haus? Was kann ich essen?

Inzwischen hat mein Gehirn sich so umprogrammiert, dass ich stattdessen denke: Okay, wo sind meine Öle? Ich habe mir angewöhnt, sie immer in meiner Nähe zu haben. Wenn ich stundenlang am Computer sitze, an einem großen Projekt arbeite und mein Gehirn kurz davor steht, in den Zombie-Modus zu gehen, stehe ich auf, inhaliere 30 Minuten lang eine Energiebooster-Mischung aus Wildorangen- und Pfefferminzöl, tupfe etwas Pfefferminzöl auf meine Handgelenke und bewege mich ein bisschen; zum Beispiel mache ich ein paarmal den Hampelmann oder trete ein bis zwei Minuten auf der Stelle. Dann verneble ich die Diffusermischung »Wachheit und Konzentration« (Seite 119) im Zimmer, und schon bin ich wieder ich selbst. Und nicht nur das: Ich fühle mich fantastisch – erfrischt, gestärkt, voller Energie und bereit, wieder an die Arbeit zu gehen.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, das Leben aller Frauen zu verbessern, die mit hormonellen Problemen zu kämpfen haben. Ich hoffe, dieses Buch wird Ihnen genauso weiterhelfen, wie die ätherischen Öle *mir* geholfen haben. Es ist ein unglaublich gutes Gefühl, seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen!

Nur *Sie* können Ihre Zukunft verändern, die Kontrolle über Ihren Gesundheitszustand und Ihr Wohlbefinden übernehmen und Ihrem Körper und Geist die Aufmerksamkeit und Fürsorge schenken, die sie verdienen. Also finden Sie sich keinen Tag länger mit Ihrem jetzigen »Normalzustand« ab – zeigen Sie Ihren hormonellen Problemen endlich die rote Karte und fangen Sie ein neues Leben an! Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen.

TEIL I

Hormone und ätherische Öle: Ein Leitfaden



Wie man auf natürliche Weise für einen ausgewogenen Hormonhaushalt sorgt

Wie sind Ihre Probleme entstanden? Bei vielen Frauen gerät der Hormonhaushalt irgendwann einmal durcheinander. Dann suchen sie Rat bei Ärzten, die aber wahrscheinlich die häufigsten Symptome eines solchen Problems (beispielsweise Depressionen, Angstzustände, Gewichtszunahme und »Gehirnnebel«) eher herunterspielen werden, weil sie die Frau nicht als Ganzes sehen. Natürlich gibt es viele verschiedene Faktoren, die darüber entscheiden, wer wir sind: unsere persönliche Lebensgeschichte, unsere Gene, unser Charakter, unsere emotionale Gesundheit, unser Lebensstil, unsere Gewohnheiten usw. Man muss unter die Oberfläche blicken – wer wir sind, ist genauso wichtig wie das, was der Arzt sieht. Wir bestehen nicht nur aus unseren Symptomen. Deshalb glaube ich, dass man als Arzt den ganzen Menschen behandeln muss.

Die Gesellschaft setzt uns Frauen unter enormen Druck: Wir müssen stets perfekt sein. Es genügt nicht, gut auszusehen, obwohl natürlich auch das wünschenswert ist. Mit einem Lächeln auf den Lippen, einem tadellosen Aussehen und unserer warmherzigen, gewinnenden Art meistern wir das Leben mit Leichtigkeit – nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Familie, unsere Freunde, unsere Kollegen und alle anderen Menschen um uns herum. Wir opfern unser Leben dafür, unsere Familie zu versorgen, und werden dafür oft auch noch ausgeschlossen. Und wenn wir dann nach der Elternzeit wieder zur Arbeit gehen, bleibt uns noch weniger Zeit, uns um uns selbst zu kümmern. Wir vernachlässigen uns. Wir ignorieren unsere Bedürfnisse. Wir wollen weiterkommen. Und das geht irgendwann auf Kosten unserer Gesundheit.

Leider passiert das oft zu einem Zeitpunkt, zu dem unsere Hormonspiegel naturgemäß zu sinken beginnen und unser Körper sich dadurch verändert. Eine einfache Lösung besteht darin, unser schlechtes Befinden auf unsere Hormone zu schieben. Natürlich spielen die Hormone dabei auch eine Rolle; aber man kann hormonelle Probleme nicht mit Hormonen behandeln. Oft bewirkt es sogar mehr Schaden als Nutzen, den Körper mit zusätzlichen Hormonen vollzupumpen.

Jetzt ist eine ganzheitliche Vorgehensweise gefragt: Sie müssen sich darüber klar werden, *wer* Sie als Frau sind, und dann einen selbstkritischen Blick auf die Lebensgewohnheiten werfen, durch die Sie in Ihre jetzige Lage gekommen sind. Durch eine Änderung Ihres Lebensstils mit mehr Selbstfürsorge und Ritualen, bei denen ätherische Öle eine wichtige Rolle spielen, können Sie sich selbst heilen. Sie kennen sich besser als jeder andere Mensch; aber Sie müssen auch

herausfinden, worauf Ihr jetziger schlechter Gesundheitszustand zurückzuführen ist, was Sie tun können, um das Problem zu beheben, und sich darüber klar werden, welche Auslöser bei Ihnen zu Beschwerden führen.

Wenn Sie also jemand fragt, ob Sie unter Hormonstörungen leiden, brauchen Sie deshalb nicht beleidigt zu sein. Hormone spielen in unserem Leben eine wichtige Rolle. Sie halten unseren Körper funktionsfähig – und spielen eben leider auch ab und zu verrückt.

Wir müssen auf das sich ständig verändernde hormonelle Gleichgewicht in unserem Körper achten; und das ist individuell verschieden. Es gibt kein Allheilmittel, das jeder Frau hilft; doch mit einem festen Fundament aus täglichen Selbstfürsorgetiteln und ätherischen Ölen werden Sie genau die Hilfe finden, die Sie brauchen. Man muss nur bereit sein, ein bisschen Zeit und Mühe zu investieren. Es ist höchste Zeit, die Ärmel hochzukrempeln und Ihren Körper wieder in den Griff zu bekommen!

Ein paar Grundkenntnisse über Hormone

Beim Thema Hormone geht es nicht nur um Monatsblutungen und Hitzewallungen. Hormone sind chemische Botenstoffe, die in unserem Körper ständig am Werk sind. Sie beeinflussen und regulieren alles – Körpertemperatur und Herzschlag, Blutzucker und Fruchtbarkeit, Stimmung und Schlafrhythmus. Die enge Vernetzung aller Systeme unseres Körpers macht es nahezu unmöglich, ein Hormon oder Symptom gesondert zu betrachten und für alle unsere Probleme verantwortlich zu machen, denn der Körper ist etwas sehr Komplexes. Während meiner langjährigen ärztlichen Praxis habe ich immer wieder festgestellt, dass Frauen normalerweise auf mehrere Hormone achten müssen. Sie müssen sich über Ihre individuelle Situation klar werden! Nur so können Sie einen maßgeschneiderten Gesundheitsplan für sich selbst erstellen, um Unausgewogenheiten zu beheben und einen »Neustart« zu ermöglichen.

Viele Menschen wissen gar nicht, dass Hormone ihr Bestes tun, um unseren Körper in einem Zustand der Homöostase (des Gleichgewichts) zu halten, indem sie wichtige Informationen aus dem Gehirn an verschiedene Organe weiterleiten. Im Grunde genommen verursacht alles, was wir tun, hormonelle Schwankungen.

Wie entstehen Hormone?

Unser endokrines System (Hormonsystem) besteht aus vielen verschiedenen Drüsen, die auf verschiedene Aufgaben spezialisiert sind, und ist für die Herstellung und Ausschüttung von Hormonen zuständig. Manche Organe enthalten Endokrinozyten, die ebenfalls Hormone produzieren, obwohl das nicht ihre Hauptaufgabe ist. So wissen die meisten Menschen zwar, dass unser Fortpflanzungssystem Hormone produziert; doch manchmal ignorieren wir die Tatsache, dass auch Nebennieren, Schilddrüse und Bauchspeicheldrüse an der Hormonproduktion beteiligt sind. Das Gleiche gilt für Herz, Nieren, Magen, Darm, Leber und Haut; und interessanterweise spielt auch unser Fettgewebe eine Rolle bei der Bildung und Freisetzung bestimmter Hormone.

In diesem Buch geht es in erster Linie um Hormone, die mit Stoffwechsel, Fortpflanzung, Schilddrüse und der HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse, auf Englisch: **hypothalamic-pituitary-adrenal axis**) zu tun haben, zumal diese auch am ehesten dazu neigen, im Lauf der Zeit aus dem Gleichgewicht zu geraten. Eine Normalisierung dieser Hormone scheint den Körper gewissermaßen zu »entrümpeln«, sodass er sich selbst heilen kann. Hochwertige ätherische Öle und wichtige Lebensstiländerungen unterstützen ihn dabei.

Unsere Fortpflanzungshormone

Die Zeit der Menstruation ist unsere fortpflanzungsfähige Phase. Darauf folgt die perimenopausale Phase, in der die Hormonspiegel allmählich sinken, bis wir schließlich in die Menopause (Wechseljahre) kommen, die laut klinischer Definition eintritt, nachdem wir ein ganzes Jahr lang keine Monatsblutung (Menstruation) hatten. Das Fortpflanzungssystem funktioniert zwar auch vor der Pubertät und nach der Menopause, aber auf andere Weise. Vielleicht wurde es als »Fortpflanzungssystem« bezeichnet, weil seine primäre und unglaublichste Aufgabe darin besteht, neue Menschen in die Welt zu setzen. Unter optimalen Bedingungen sollte ein gesundes Fortpflanzungssystem folgendermaßen funktionieren:

Östrogen

Östrogen wird hauptsächlich von den Eierstöcken gebildet und ist ein Oberbegriff für drei verschiedene Hormone: Östron, Östradiol und Östriol. Diese drei Hormone wirken sich unmittelbar auf Wachstum und Entwicklung der Frau aus und regulieren ihr Fortpflanzungssystem – nämlich den Menstruationszyklus. Östrogen wird außerdem von der fetoplazentaren Einheit (also der Einheit von Fötus und Plazenta) während der Schwangerschaft und in kleineren Mengen von der Nebennierenrinde und auch in den männlichen Hoden produziert.

Progesteron

Die Progesteronproduktion findet vor allem an drei verschiedenen Orten statt: in den Eizellen während der Menstruation, in der Plazenta während der Schwangerschaft und in den Nebennieren. Progesteron ist in erster Linie für die Vorbereitung der Gebärmutter auf die Empfängnis und Einnistung der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter Schleimhaut zuständig, trägt aber auch zur Regulation des Menstruationszyklus und dazu bei, den Embryo lebensfähig zu erhalten. Wenn eine neue Eizelle gebildet wird und im Follikel heranzureifen beginnt (was einmal pro Monat geschieht), werden sowohl Östrogen als auch Progesteron produziert.

Testosteron

Obwohl es sich dabei in erster Linie um ein männliches Hormon handelt, wird Testosteron auch in den weiblichen Eierstöcken und Nebennieren gebildet. Es wirkt sich auf Knochenstärke und Muskelmasse aus und ist für das sexuelle Verlangen der Frau unentbehrlich.

Welche Rolle spielen die Fortpflanzungshormone für die Fruchtbarkeit?

Östrogen und Progesteron sind dafür zuständig, optimale Bedingungen für die Fortpflanzung zu schaffen. Östrogen macht die Gebärmutterschleimhaut von Tag 1 bis ungefähr Tag 14 des Monatszyklus – bevor die Eizelle für eine mögliche Befruchtung aus dem Eierstock ausgestoßen wird – weich und dick. Außerdem gibt dieses Hormon dem Körper das Signal, ein bisschen Fett zu speichern, damit er den wachsenden Fötus schützend umhüllen kann, falls es zu einer Befruchtung kommt. Progesteron wird nach dem Eisprung vom Gelbkörper (dem Zellhaufen, in dem zuvor die Eizelle herangereift war) gebildet und beherrscht die zweite Zyklushälfte (Luteal- oder Gelbkörperphase). Seine Hauptaufgabe besteht darin, diese »gemütliche« Gebärmutterschleimhaut für die Einnistung einer befruchteten Eizelle intakt zu halten. In diesem Fall steigt der Progesteronspiegel weiter an, bis die Plazenta weit genug entwickelt ist, um das ungeborene Kind zu versorgen (etwa zwölf Wochen nach Beginn der Schwangerschaft).

Jede Frau kommt mit einer begrenzten Anzahl von Eizellen zur Welt. Diese werden allmonatlich für eine mögliche Befruchtung und Einnistung in der Gebärmutter aus dem Eierstock freigesetzt. Findet keine Empfängnis statt, so sinkt der Progesteronspiegel, was zur Abstoßung der Gebärmutterschleimhaut führt – und die Menstruation beginnt.

Leider leiden viele Frauen unter prämenstruellem Syndrom (PMS) oder unter schmerzhaften Monatsblutungen mit quälenden Beschwerden, die sie für ihre »normale« Hormonfunktion halten; doch das stimmt nicht. Wenn die genannten Prozesse in Ihrem Körper auf normale Weise ablaufen, sind Sie beschwerdefrei; doch wenn die Hormone (und damit sind nicht nur die Fortpflanzungshormone gemeint) aus dem Gleichgewicht geraten, können Schmerzen und Beschwerden entstehen.

Was passiert während der Perimenopause mit den Fortpflanzungshormonen?

Im Alter von etwa 40 Jahren (manchmal auch schon mit 35) beginnt sich der Körper bei den meisten Frauen zu verändern. Das ist die Perimenopause, in der die fortpflanzungsfähige Zeit der Frau sich dem Ende zuneigt. Jetzt verlangsamt sich die Östrogenproduktion für das Fortpflanzungssystem allmählich; es reifen nicht mehr jeden Monat Eizellen in den Eierstöcken heran, und die Menstruation kann unregelmäßig werden. Diese Veränderungen, die mit dem normalen Alterungsprozess einhergehen, durchläuft unser Körper allmählich über einen Zeitraum von vier bis zehn Jahren. Die letzten zwei Jahre vor der Menopause sind der Zeitpunkt, zu dem die meisten Frauen die größte Veränderung bemerken, da die Fortpflanzungshormonspiegel in Vorbereitung auf das vollständige Ausbleiben der Monatsblutung jetzt kontinuierlich sinken als vorher.

Während dieser Zeit kommt es im weiblichen Körper zu verschiedenen Veränderungen, die auf den Rückgang der Östrogenproduktion zurückzuführen sind. Da Östrogen sich positiv auf die Knochendichte auswirkt, ist es für Frauen jetzt sehr wichtig, auf ihre Knochengesundheit zu achten. Außerdem geht unser Körper jetzt auch anders mit Energie um, und sein Kalorien-

bedarf verändert sich. Jetzt müssen wir darauf achten, unserem Körper die richtige Nahrung zuzuführen, um einer Gewichtszunahme und übermäßiger Fettspeicherung vorzubeugen.

Was passiert während der Menopause mit den Fortpflanzungshormonen?

Wenn Sie ein Jahr lang keine Periode hatten, befinden Sie sich offiziell in der Menopause, also auf dem Höhepunkt der perimenopausalen Veränderungen. Jetzt hört die Hormonproduktion in den Eierstöcken ganz auf, aber die Nebennieren produzieren weiterhin Hormone, um verschiedene Bedürfnisse Ihres Körpers zu erfüllen. In diesem Stadium nehmen die perimenopausalen Symptome normalerweise ab und verschwinden irgendwann. Nach der Menopause haben Frauen ein höheres Risiko für chronische Krankheiten wie beispielsweise Herzerkrankungen und Osteoporose/Osteopenie.

Die Schilddrüsenhormone

Ihre Schilddrüse, die wegen ihrer besonderen Form auch den Namen »Schmetterlingsdrüse« trägt, sitzt an der Vorderseite des Halses und steuert Hunderte von Funktionen, vor allem Stoffwechsel, Wachstum und den Reifungsprozess des Körpers. Um richtig funktionieren zu können, braucht die Schilddrüse eine gesunde Ernährung und Jod, ein Spurenelement, das der Körper nicht selbst herstellen kann. Jod aus der Nahrung wird in das Eiweiß Thyreoglobulin umgewandelt, und dieses wird dann wiederum in T4 (Thyroxin) und andere Hormone verwandelt.

Thyreotropin (TSH)

Dieses von der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) produzierte Hormon stimuliert die Bildung von Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3).

Trijodthyronin (T3)

T4 wird über die Leber und andere Gewebe in T3 umgewandelt, die aktive Form des Schilddrüsenhormons, die Stoffwechselprozesse, Gewicht, Energie, Gedächtnis, Cholesterinspiegel, Muskelkraft, Herzfrequenz, Menstruationszyklus und vieles andere beeinflusst.

Thyroxin (T4)

T4 wird von der Schilddrüse direkt ins Blut abgegeben und ist ein inaktives Schilddrüsenhormon, das als Speicherhormon für T3 dient. Unterschiedlich hohe T4-Spiegel im Körper führen entweder zur Produktion oder zur Einstellung der Produktion von TSH.

Reverses T3 (rT3)

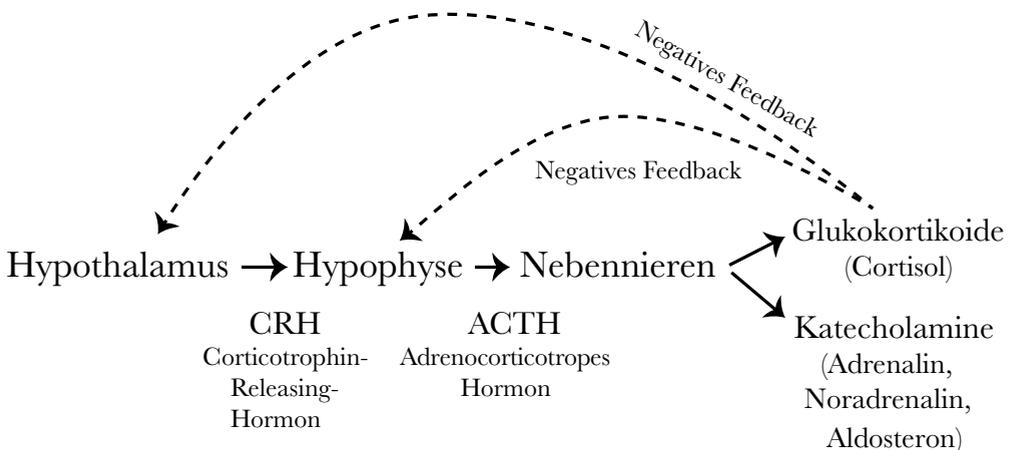
Eine inaktive Form von T3 entsteht, wenn der Körper beim Umwandlungsprozess von T4 zu T3 Energie spart. Niedrige Werte können zu einer Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) führen, während zu viel rT3 die Rezeptoren von T3 blockiert.

Was bewirken Schilddrüsenhormone?

Optimale T3- und T4-Werte erhöhen unseren Grundumsatz (GU), sodass unser Körper auf Hochtouren läuft. Körpertemperatur und Herzfrequenz steigen, und der Energieverbrauch unseres Körpers beschleunigt sich. Die Schilddrüse nutzt gespeicherte Energie aus Leber und Muskeln, um Körperfunktionen wie beispielsweise Wachstum und Entwicklung zu unterstützen.

Unser Hypothalamus, ein Teil des Zwischenhirns, der oft als »Thermostatsystem« bezeichnet wird, fungiert als Regler für den Thermostat unseres Körpers, die Hypophyse. Wenn unsere Körpertemperatur (unsere T3- und T4-Werte) zu stark absinkt, setzt der Hypothalamus das TSH-Releasing-Hormon (TRH) frei, um der Hypophyse zu signalisieren, dass sie jetzt lieber ein bisschen heizen sollte. Als Reaktion darauf schüttet die Hypophyse TSH aus, das wiederum die Produktion von T4 auslöst und unsere Körpertemperatur erhöht. Die Hypophyse registriert diese Veränderung und fährt die Produktion von TSH zurück. So bleibt das System im Gleichgewicht.

Die HPA-Achsen-Hormone



Hypothalamus

Der Hypothalamus reguliert das autonome Nervensystem und sendet Nachrichten direkt aus dem Gehirn an verschiedene Teile unseres Körpers, zum Beispiel an die Schilddrüse, die Hypophyse, die Nebennieren und andere Organe. Er erhält unsere Schlafzyklen und ein angemessenes

senes Energieniveau aufrecht, reguliert unsere Körpertemperatur und beeinflusst Appetit und Durst, Körpergewicht, Stimmungen (beispielsweise Wut und Angst), Blutdruck und sexuelles Verlangen.

Hypophyse

Die Hypophyse sitzt an der Hirnbasis und ist mit dem Hypothalamus verbunden. Sie gilt als die »Meisterdrüse« unseres Körpers, produziert viele verschiedene Hormone, regt Schilddrüse und Nebennierenrinde zur Hormonproduktion an und beeinflusst außerdem unser Fortpflanzungssystem und unsere Nierenfunktion.

Nebennieren

Die paarigen Nebennieren sitzen auf den Nieren und schütten Hormone aus, die zur Regulation von Blutzucker, Energiespeicherung, Immunsystem und Stoffwechsel beitragen. Von Steroiden über Stress bis hin zur Sexualität – die Nebennieren sorgen dafür, dass unser Körper auf jedes Szenario vorbereitet und in Sicherheit ist.

Was bewirken die HPA-Achsen-Hormone?

Die Komplexität der Systeme unseres Körpers verblüfft mich immer wieder aufs Neue, und die HPA-Achse fasziniert den Wissenschaftsfreak in mir ganz besonders! Die Wechselwirkung und das Zusammenspiel so winziger Moleküle unseres Körpers zeigen, welche Kraft in den kleinen Dingen liegt. Aber das empfindliche Gleichgewicht dieses Zusammenspiels ist leider auch sehr anfällig für Überlastung und kann sogar völlig aus dem Gleichgewicht geraten.

Die HPA-Achse ist für viele verschiedene Körpervorgänge zuständig: Sie beeinflusst Verdauung, Immunsystem, Energiespeicherung und -verbrauch, aber auch unsere Stimmung und unsere emotionalen Reaktionen. Eine ganz besondere Spitzenleistung erbringen jedoch die Nebennieren mit ihrer Fähigkeit, auf Stress zu reagieren.

Die Hauptfunktion der HPA-Achse besteht darin, dafür zu sorgen, dass unser Körper bei Einwirkung eines potenziellen Stressors aktiviert wird – eine kurzfristige Stressreaktion. All das beginnt im Hypothalamus, der den Stressor wahrnimmt und CRH (Corticotrophin-Releasing-Hormon) ausschüttet, um der Hypophyse zu signalisieren, dass eine potenzielle Bedrohung vorliegt. Die Hypophyse reagiert darauf mit der Produktion von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) und versetzt so die Nebennieren in Aktion. Diese reagieren wiederum auf den Stressor, indem sie den Körper zur Ausschüttung verschiedener Hormone anregen, die unserem Schutz dienen.

Das Katecholamin (Stresshormon) Adrenalin erhöht Herzfrequenz und Blutdruck und bereitet uns auf ein mögliches Kampf-oder-Flucht-Szenario vor: Wir kämpfen entweder mit dem Tiger oder rennen um unser Leben. Außerdem erweitert es unsere Atemwege und verstärkt auf diese Weise den Luftstrom, um unseren Körper für einen etwaigen Kampf mit Sauerstoff zu versorgen. Ferner produzieren die Nebennieren auch das Glukokortikoid Cortisol, das den Blutzuckerspiegel erhöht, um uns noch mehr Energie für den Kampf zu liefern – mit Hilfe des Adrenalins, das die Leber bei der Umwandlung von Glykogen (gespeicherter Energie)

in Glukose (Kraftstoff für den Körper) unterstützt. Außerdem lenkt es die Aufmerksamkeit des Körpers von Systemen weg, die zu diesem Zeitpunkt für unser Überleben unnötig sind, sodass Verdauung und Fortpflanzung in den Hintergrund treten; denn jetzt kommt es nur noch darauf an, unser Leben zu retten.

Wenn wir den Eindruck haben, dass der Stressor wieder verschwunden ist, löst unser Körper ein negatives Feedback der Nebennieren an die Hypophyse und den Hypothalamus aus, sodass diese ihre Produktion von ACTH und CRH verlangsamen. Das bringt den Körper wieder in ein normales Gleichgewicht, und das Leben geht weiter.

Wie kommt es zu Unausgewogenheiten im Hormonhaushalt, und woran erkennt man sie?

Obwohl unser Körper ständig von allen Seiten mit Stress bombardiert wird, sind es seine inneren Reaktionen darauf, die oft zu Unausgewogenheiten in unserem Hormonhaushalt führen. In meiner langjährigen Praxis habe ich festgestellt, dass Stress die Hauptursache für dieses hormonelle Ungleichgewicht bei Frauen ist, weil alle unsere Systeme miteinander vernetzt sind. Was ursprünglich als komplizierter Mechanismus gedacht war, um unseren Körper in Topkondition zu halten, kann leicht in ein Chaos ausarten, das zu verschiedensten Beschwerden führt und uns die ratlose Frage stellen lässt: Wie konnte es nur dazu kommen?

Genau diese Frage stellte die 38-jährige Rita, eine alleinerziehende Mutter, mir schon wenige Minuten nach Betreten meiner Praxis. Sie litt unter chronischer Müdigkeit, wirkte erschöpft und wie in Panik, und es fiel ihr schwer, morgens aus dem Bett zu kommen. Sie hatte kaum noch genug Energie, um am Morgen das Mittagessen für ihre Tochter vorzubereiten und pünktlich zur Arbeit zu kommen, wo ein anspruchsvoller Job auf sie wartete – ein Beruf, in dem sie sich überfordert und nicht richtig gewürdigt fühlte. An die Stelle von Selbstfürsorge und gesunder Ernährung waren lange Abende im Büro und Kaffeepausen bei Starbucks getreten. Nachdem wir Ritas Hauptproblem auf die Spur gekommen waren, arbeiteten wir gemeinsam daran, ihren Körper wieder auf Kurs zu bringen und dafür zu sorgen, dass sie wieder mehr Energie hatte.

Wenn wir uns die Aufgabe der HPA-Achse vor Augen halten, kurzfristige Stresssituationen zu meistern, und an den Dauerstress unseres heutigen Lebens denken, können wir uns leicht vorstellen, was für Auswirkungen diese Konstellation auf unseren Körper hat. Statt den Stress zu bewältigen und unsere hormonellen Reaktionen darauf dann mithilfe der oben beschriebenen negativen Feedbackschleife wieder zu verlangsamen, wird unser Hypothalamus durch ständige Stressreize überfordert. In unserer modernen Welt kann Stress alles Mögliche sein – von täglichen Autofahrten durch dichten Verkehr über einen anstrengenden, verantwortungsvollen Job bis hin zu Werbespots, die uns daran erinnern, dass wir noch nicht für unseren Ruhezustand vorgesorgt haben. Aber auch eine Bemerkung eines Kollegen kann uns in ein Gefühlschaos aus Sorgen oder Frustration stürzen.

Chronischer Stress = Nebennierenstress

Dieser Dauerstress, der von allen Seiten auf uns einstürmt, versetzt unsere HPA-Achse permanent in Aktion, bis sie hoffnungslos überfordert ist und es einfach nicht mehr schafft. Dann hat unser mit viel zu viel Cortisol überschwemmter Körper das Gefühl, sich im Kriegszustand zu befinden: An jeder Ecke lauern Gefahren. Dadurch wird die vorübergehende Abschaltung von Systemen, die für unser Überleben unnötig sind, zum Dauerzustand, der eine Vielfalt verschiedener Symptome auslöst:

- Unser heruntergefahrener Stoffwechsel versetzt uns in den Hungermodus, um Energie für bevorstehende »Kämpfe« zu sparen. In diesem Zustand brauchen wir weniger Kalorien, essen aber trotzdem oft weiterhin alles, was sich in unserer Reichweite befindet. Dadurch wird das Abnehmen sehr viel schwieriger.
- Wir nehmen um die Körpermitte herum zu, um Energie zu speichern (die berühmten »Rettungsringe«); aber auch rund um wichtige Organe sammelt sich Fett an, und unser Fettgewebe nimmt insgesamt zu. So entsteht mehr Bauchfett.
- Unsere Muskelmasse nimmt ab, weil der Körper sie angreift, um sich Glukose für seine Energieversorgung zu beschaffen, die er braucht, um die »Gefahr« zu bekämpfen.
- Wir leiden immer öfter unter Fressattacken, weil wir durch Essen ein unerfülltes Bedürfnis (hinter dem unser ständiger Stress oder unsere emotionale Dauerbelastung steckt) erfüllen müssen. Wenn auch noch die Gewohnheit vieler Menschen hinzukommt, Essen so schnell wie möglich in sich hineinzuschaukeln, weil danach schon wieder die nächste Aufgabe auf sie wartet, wird Essen zum Überlebensmechanismus.
- Die oben beschriebene Pseudohungersnot führt zu nächtlichen Heißhungerattacken und einem unwiderstehlichen Verlangen nach »Wohlfühl-Lebensmitteln«; denn wenn unser Leben bedroht ist, brauchen wir vor allem Kohlenhydrate und Zucker als Treibstoff.
- Vermehrter Zuckerkonsum überlastet den Körper und führt zu unnatürlichen Blutzuckerspitzen und Unterzuckerungszuständen, ähnlich den Höhen und Tiefen eines Drogenabhängigen.
- Die Fortpflanzung wird zugunsten des Überlebens auf Eis gelegt, weil der Körper einem Baby nicht erlauben würde, auf eine Welt zu kommen, wo es keine Nahrung gibt und überall Gefahren lauern. So kommt es zu Unfruchtbarkeit, unregelmäßigen Perioden, PMS-Symptomen und vielen anderen Problemen.
- Erschöpfung und »Gehirnnebel« durch chronischen Stress und Schlafmangel werden zur Normalität.

Und diese Stressfaktoren kehren immer wieder. Die oben beschriebenen Symptome sind nur der Beginn eines aus dem Gleichgewicht geratenen Hormonhaushalts und können letztendlich zu noch viel gravierenderen Problemen wie Typ-2-Diabetes, Autoimmunstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Nun möchte ich kurz auf die Zusammenhänge eingehen, die ich in Teil III dieses Buches besprechen werde, in dem es um die fünf Säulen eines gesunden Lebens geht.

Das erste wichtige Thema ist Nährstoffmangel. Wenn Sie Ihren Körper nicht mit dem richtigen »Treibstoff« versorgen, bekommt er nicht die Nährstoffe, die er braucht, um optimal zu funktionieren. Wenn dann auch noch Bewegungsmangel hinzukommt, haben Sie ein echtes Problem. Denn Sie brauchen körperliche Aktivität, um Ihre Muskulatur und Ihren Körper gut in Form zu halten und für eine normale Herzfrequenz zu sorgen (vor allem, um übermäßigen Stress zu bekämpfen).

Aber das ist noch lange nicht alles, denn es gibt auch Faktoren, die sich negativ auf Ihren Körper auswirken und über die Sie keine Kontrolle haben. Zum Beispiel lauern heutzutage überall Umweltgifte: in der Luft, im Trinkwasser, in Ihrer Nahrung, in den Behältern, in denen Sie Ihre Lebensmittel lagern und kochen, in den Produkten, die Sie auf Ihre Haut auftragen, und in den Medikamenten, die Sie vom Arzt verschrieben bekommen oder in der Apotheke kaufen.

Was bedeutet das konkret? Sie stecken in einer gefährlichen Situation – aber geben Sie die Hoffnung nicht auf! Es gibt nämlich eine Möglichkeit, solche Schäden rückgängig zu machen, Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Ihre Batterien neu aufzuladen. Dadurch können Sie wieder vitaler werden und ein ganz neues Selbstgefühl gewinnen.

Braucht mein »System« einen Neustart?

Wenn Sie dieses Buch gekauft und immer noch nicht beiseitegelegt haben, lautet die Antwort auf diese Frage wahrscheinlich »Ja«. Oder Sie wissen zumindest, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt – dass es da ein Problem gibt, das dringend gelöst werden muss. Ich weiß das. Denn auch ich war einmal in dieser Situation. Und jetzt kommt die gute Nachricht: Sie **KÖNNEN** dieses Problem lösen! Gibt es konkrete Anzeichen und Signale, an denen Sie erkennen, ob Ihr Hormonhaushalt durcheinandergeraten ist? Ja!

Ich habe einen Selbsttest entwickelt, den ich all meinen Patientinnen vorlege, um festzustellen, wie stark ihr Körper bereits durch hormonelle oder sonstige Probleme in Mitleidenschaft gezogen worden ist. Für die meisten kommen die Ergebnisse dieses Tests sehr überraschend. Wie oft haben meine Patientinnen mir schon versichert, kerngesund zu sein, aber dann trotzdem fast alle (wenn nicht sogar alle) Kästchen angekreuzt!

Wenn man bedenkt, wie verschmutzt unsere Umwelt ist, wie viele Chemikalien unsere Lebensmittel enthalten und wie ungesund wir uns oft ernähren, ist es fast unmöglich, gar keine gesundheitlichen Probleme zu haben. Es gibt einfach zu viele äußere Faktoren, die gegen uns arbeiten. Angesichts dieser »mildernden Umstände« sollten Sie sich also lieber darum bemühen, den bestmöglichen Gesundheitszustand zu erreichen. Ein erster Schritt besteht darin, darüber nachzudenken, wie gut Sie sich tagtäglich um Ihr eigenes Wohlbefinden kümmern. Und wenn Sie dann etwas an Ihrer Lebensweise ändern und sich dabei von der Kraft und Wirksamkeit ätherischer Öle unterstützen lassen, werden Sie Erfolg haben.

Der große Hormon-Selbsttest soll Ihnen eine Momentaufnahme der Unausgewogenheiten

in Ihrem Hormonhaushalt vermitteln, damit Sie anfangen können, Ihren Körper mit ätherischen Ölen, Selbstfürsorgethemen und gesünderen Lebensgewohnheiten wieder auf Kurs zu bringen. Bevor Sie mit Teil II dieses Buches beginnen, machen Sie zunächst den Test auf Seite 290.

Welche Rolle spielt der Arzt oder Heilpraktiker?

Es ist sehr wichtig, dass Ihr persönlicher Gesundheitsberater Ihre hormonellen Probleme kennt und Sie im Umgang damit unterstützt, ohne sie zu verharmlosen oder gar als Banalität abzutun. Wenn Sie von ihm nicht die nötige Unterstützung erhalten, bitten Sie Freunde oder Kollegen, Ihnen einen anderen Arzt zu empfehlen. Denken Sie daran: Sie müssen sich für Ihr eigenes Wohlbefinden einsetzen! Sie haben ein Recht auf eine fachgerechte Untersuchung und Beurteilung Ihres Gesundheitszustands. Viele Menschen haben nicht den Mut, auf diesem Recht zu bestehen, weil wir es nicht gewohnt sind, unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen – höchste Zeit, damit anzufangen!

Manche Ärzte verbinden die Schulmedizin nahtlos mit einem ganzheitlichen Behandlungsansatz – doch leider trifft das bei Weitem nicht auf alle Mediziner zu. Also müssen Sie sich vielleicht an anderer Stelle um Unterstützung in Bereichen wie Ernährung, ätherische Öle, Nahrungsergänzungsmittel und einem natürlichen Ausgleich Ihres Hormonhaushalts bemühen. Ergreifen Sie die Initiative und suchen Sie sich frühzeitig ein Team von Beratern, bei denen Sie sich gut aufgehoben fühlen! Ein solches Team kann Ihnen sehr weiterhelfen, wenn es in der Lage ist, Ihnen eindeutige Informationen und Empfehlungen zu Ihrer Behandlung und den nötigen Lebensstiländerungen zu geben. Suchen Sie nach Ärzten für Funktionelle Medizin, Heilpraktikern, Chiropraktikern und anderen ganzheitlichen Gesundheitsdienstleistern. Die meisten dieser Therapeuten sollten in der Lage sein, die nötigen Untersuchungen zu veranlassen, die Ergebnisse mit Ihnen zu besprechen und entsprechende Empfehlungen abzugeben.

Ich empfehle allen Menschen, die das Gefühl haben, dass ihr Hormonhaushalt durcheinandergeraten ist, solche Untersuchungen durchführen zu lassen. Recherchieren Sie und machen Sie sich über jede einzelne dieser Untersuchungsmethoden kundig, falls Ihnen dann wohlher dabei zumute ist! Sie können sich nur dann auf unsere gemeinsame Reise zu einem ausgewogeneren, erfolgreicherem Leben einlassen, wenn Sie hundertprozentig von diesem Programm überzeugt sind.

Das Erfolgsrezept Ihrer Untersuchungen besteht darin, Hormonspiegel über einen längeren Zeitraum zu messen. Verbesserungen stellen sich nicht von heute auf morgen ein, Sie brauchen also schon ein bisschen Geduld. Bitten Sie Ihren Therapeuten für Funktionelle oder Integrierte Medizin, folgende Untersuchungen zu veranlassen:

- Vollständiges Blutbild
- Schilddrüse: TSH, freies T3, freies T4, reverses T3 (rT3), TPOAb, Anti-TG-Antikörper

- Nebennieren: Morgens (vor 9 Uhr) zuallererst das Serumcortisol messen; viermal täglich Cortisol im Speichel untersuchen; freies und Gesamttestosteron und Dehydroepiandrosteron (DHEA)
- Progesteron an Zyklustag 21–23 (falls Sie Ihre Menstruation noch haben)
- Nüchterninsulin und -blutzucker, HDL und Hämoglobin A1c (HbA1c)
- IGF-1 (Wachstumshormon)
- 25-Hydroxy-Vitamin D, Vitamin B₁₂, Folsäure

Achten Sie bei der Beurteilung der Testergebnisse auf die »Normbereiche«. Besprechen Sie diese mit dem Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens und denken Sie daran: Nur weil Ihr Wert in den »Normbereich« fällt, bedeutet das noch lange nicht, dass er auch für *Sie* normal ist! Jedes Ergebnis am oberen oder unteren Ende des Normbereichs sollte hinterfragt werden.

Was können ätherische Öle bewirken?

Während meiner Tätigkeit als Ärztin habe ich für meine Patientinnen eine Vielzahl von Behandlungsverfahren recherchiert, studiert und empfohlen und mit keiner Methode solch sensationelle Erfolge erzielt wie mit ätherischen Ölen. Wegen ihrer sehr starken sofortigen Wirkung werden diese Öle schon seit Jahrhunderten eingesetzt. Ich werde nie vergessen, wie ich zum ersten Mal Wildorangenöl schnupperte und meine Stimmung sich durch diesen Duft sofort hob!

Doch bevor wir uns damit befassen, was ätherische Öle alles leisten können, möchte ich Ihnen zunächst einmal erklären, was sie nicht können.

Obwohl ätherische Öle sehr spezifische Eigenschaften haben und aus unzähligen wirksamen Inhaltsstoffen bestehen, sind sie keine Hormone! Ätherische Öle können nicht zu Hormonen werden. Sie können keine Hormone produzieren. Und sie können auch keine Hormone ersetzen. So funktioniert die Natur nun einmal nicht.

Aber die Natur hat uns diese erstaunlichen Wundermittel in die Hand gegeben, die unseren Körper beeinflussen und bei seiner Selbstheilung unterstützen können. Mit anderen Worten: Man kann hormonelle Probleme auch ohne Hormonpräparate behandeln, und ätherische Öle können dabei helfen. Nutzen Sie sie als Werkzeuge zur Erreichung Ihres Endziels: eines gesunden Hormonhaushalts. Mit ätherischen Ölen allein werden Sie allerdings nicht an dieses Ziel kommen. Sie müssen auch auf einen gesunden Lebensstil achten! Er ist das unverzichtbare Fundament eines guten Gesundheitszustands.

Hormonelle Probleme ohne Hormonersatz behandeln – mit ätherischen Ölen

Die erstaunliche Wirkung ätherischer Öle kann Ihrem Körper helfen, seine Hormonsysteme wieder in ein stabiles Gleichgewicht zu bringen. Wissenschaftliche Untersuchungen fördern

immer wieder neue bahnbrechende Erkenntnisse zutage und zeigen, wie die Inhaltsstoffe dieser Öle sich auf den Körper auswirken. Manchmal denke ich, dass wir damit ein bisschen spät dran sind, schließlich sind diese Geschenke der Natur schon seit Jahrtausenden im Einsatz, vor allem in der fernöstlichen Medizin. Aber besser spät als nie!

Ätherische Öle allein reichen nicht aus: Die fünf Säulen eines gesunden Lebens

Ich staune immer wieder über die Fähigkeit unseres Körpers, auch unter Stress noch zu funktionieren und sich selbst zu heilen. Wann haben Sie sich das letzte Mal Sorgen darüber gemacht, ob eine Schnittwunde an Ihrem Finger sich wieder schließen und abheilen wird? Wahrscheinlich noch nie! Unsere Zellen bewirken solche Heilungsprozesse ganz von selbst, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.

Wie Sie sich sicherlich vorstellen können, sind die verschiedenen Elemente des menschlichen Körpers auf sehr komplizierte Art und Weise miteinander vernetzt. Wenn wir uns dann auch noch die Komplexität unseres Hormonhaushalts dazudenken, wird uns klar, dass unser Körper ein echtes Wunder ist!

Doch all das schaffen Ihre Zellen nicht allein; Sie müssen ihnen dabei helfen. Mit gesunden täglichen Lebensgewohnheiten und der dafür erforderlichen Konsequenz kann man sein Wohlbefinden und vor allem die Funktionsweise seines Körpers enorm verbessern. Es ist ein großer Unterschied, ob man sich den ganzen Tag über müde und aufgedreht zugleich fühlt oder über unendlich viel Energie verfügt!

Wie Sie bereits wissen, habe ich auf die harte Tour gelernt, dass ungesunde Lebensgewohnheiten zu einem erheblichen zellulären Ungleichgewicht führen können, wenn man es damit zu weit treibt. Wahrscheinlich ist das der Grund, warum Sie dieses Buch gerade lesen!

Die im Folgenden skizzierten und in Kapitel 15 nochmals ausführlich beschriebenen fünf Säulen eines gesunden Lebens bieten uns in jeder Hinsicht Unterstützung und halten uns in schwierigen Zeiten bei Kräften und im Gleichgewicht. Doch wenn wir mit der Zeit anfangen, sie zu vernachlässigen, fangen sie an, zu bröckeln und vielleicht sogar gegen uns zu arbeiten. So entstehen Probleme, die oft erst dann ans Tageslicht kommen, wenn es für eine einfache Lösung bereits zu spät ist. Je länger Sie diesen inneren Zerstörungsprozess ignorieren, trotz Ihrer Beschwerden so weitermachen wie bisher oder diese Symptome naiverweise vielleicht sogar als »normal« hinnehmen, desto schwerer wird es Ihnen fallen, auf die Neustart-Taste zu drücken und wieder gesund zu werden.

Wenn unser Körper aus dem Gleichgewicht geraten und schlecht versorgt ist, scheint es fast so, als begäme er, sich gegen die Veränderungen zu wehren, die wir in Gang zu setzen versuchen. Deshalb lässt sich dieses Problem nicht über Nacht lösen. Zwar kann man seine Beschwerden durch Anwendung ätherischer Öle sofort lindern, doch die Öle allein nützen nichts, wenn Sie nichts gegen die Eisberge unter der Meeresoberfläche tun! Mit ätherischen Ölen allein können Sie nur einen leichten Verband um Ihre Probleme wickeln und Ihr unmit-

telbares Bedürfnis nach Linderung Ihrer Beschwerden erfüllen, so wie viele rezeptfreie Medikamente unsere Symptome nicht beheben, sondern einfach nur unterdrücken.

Nur mit einer Kombination aus ätherischen Ölen und Änderungen Ihres Lebensstils kommen Sie wieder auf den richtigen Weg – aber auch nur dann, wenn Sie wirklich bereit sind, diese Änderungen vorzunehmen und ihnen Zeit zum Wirken zu lassen. Die Erkenntnis, dass in diesen fünf Bereichen etwas verändert werden muss, ist der erste Schritt zu Ihrem Neustart in ein Leben, in dem Sie zu Ihrem bestmöglichen Ich werden. Alles braucht seine Zeit. Schließlich kann Ihr Körper keine Wunder wirken!

Säule 1: Ernährung

Das Problem

Wenn wir unserem Körper nicht den richtigen Treibstoff liefern, weil wir uns falsch oder unausgewogen ernähren, geraten wir unwissentlich in eine Abwärtsspirale hormoneller Ungleichgewichte, aus der wir nur schwer wieder herauskommen.

Durch Vollwertkost und Nahrungsergänzungsmittel können Sie eine unausgewogene Ernährung und die daraus entstandenen Nährstoffmängel wieder ausgleichen und Ihren Körper ins Gleichgewicht bringen. Dabei wird Ihnen nichts anderes weiterhelfen als die Erkenntnis, dass das, *was* Sie essen, genauso wichtig ist wie die Frage, *wie viel* Sie essen. Betrachten Sie Lebensmittel als Informationen für Ihren Körper – man muss seinen Zellen und Organen die richtigen Informationen vermitteln!

Wie können ätherische Öle helfen?

Ätherische Öle können Ihnen helfen, Ihrem Heißhunger auf ungesunde Lebensmittel zu widerstehen. Sie können Ihren Körper beim Abbau von Übergewicht unterstützen und Ihre allgemeine Vitalität steigern. Deshalb geht es in Kapitel 8 um das Thema Gewichtszunahme durch einen unausgewogenen Hormonhaushalt. In Kapitel 13 werde ich auf Verdauungsprobleme eingehen, mit denen Sie vielleicht ständig zu kämpfen haben. Und das 14-Tage-Rettungsprogramm in Teil III ist die ultimative Lösung, mit deren Hilfe Sie Ihre Ernährungsweise von Grund auf verändern können, damit Ihre Nahrung nicht gegen, sondern für Sie arbeitet und Ihre Bedürfnisse auf eine Art und Weise befriedigt, die Ihrem Körper guttut.

Säule 2: Bewegung

Das Problem

Wenn der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann man dieses Problem mithilfe seines normalen Bewegungsprogramms oft nicht beheben; manchmal geht es einem dadurch sogar noch schlechter.