

GÜNTHER H. HEEPEN

HORMONE

natürlich regulieren

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



DIE NATÜRLICHE HORMONTHERAPIE

WAS SIE IHNEN BRINGT:

- Sie lernen Möglichkeiten kennen, Ihren Hormonstatus festzustellen und Störungen selbst zu behandeln.
- Sie lernen hormonelle Ursachen für vielfältige Beschwerden von A bis Z kennen.
- Sie können mit verschiedenen natürlichen Therapiebausteinen sanft und regulierend in Ihren Hormonhaushalt eingreifen, ohne Hormone einzunehmen.
- Sie lernen Heilpflanzen, Vitalstoffe, Homöopathika und Nahrungsmittel kennen, die Ihnen helfen, Ihre Hormone wieder in die Balance zu bringen.
- Sie erfahren, welche Reflexzonen auf den Hormonhaushalt wirken und wie Sie durch Stimulieren der Zonen Ihre Hormondrüsen beeinflussen können.



GÜNTHER H. HEEPEN
Heilpraktiker



»Ich möchte Ihnen bisher einzigartige natürliche Möglichkeiten aufzeigen, die Sie aus dem hormonellen Chaos zu einem gesunden Leben führen.«



EIN WORT ZUVOR

Übergewicht, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Bluthochdruck und Depressionen haben vielfältige Ursachen – oft allerdings die gleiche: Die Hormone sind nicht im Gleichgewicht! »Können Hormone tatsächlich Bluthochdruck verursachen?«, fragen mich oft Patienten ungläubig. Wenn sie dann eine Speichelanalyse durchführen, erkennen sie Ursachen für ihre Beschwerden, an die weder sie noch ihre Behandler gedacht haben. Viele von ihnen gehen seit Jahren von Arzt zu Arzt und Heilpraktiker zu Heilpraktiker, ohne wirklich ursächliche Hilfe zu erfahren. Meine Therapie setzt den Schwerpunkt auf Regulation statt auf Hormonsubstitution, sie verändert nach und nach das subjektive und objektive Befinden meiner Patienten. Das bestätigt dann auch die Kontrolle des Hormonstatus nach einigen Monaten.

Profitieren Sie von meiner über 20-jährigen Erfahrung und lernen Sie Maßnahmen kennen, um Ihre Hormone wieder in die Balance zu bekommen. Lernen Sie das Leben neu und

gesund zu genießen. Egal, um welche der über 50 aufgelisteten Beschwerden es sich handelt. Meine Kombination aus bioidentischen Hormonen, Homöopathie, Reflexzonentherapie und Vitalstoffen kann auch Ihnen helfen.

Dazu empfehle ich Ihnen noch verschiedene Präparate und Produkte, mit denen ich in meiner Praxis gute Erfahrungen gemacht habe. Ich möchte betonen, dass weder der Verlag noch ich von deren Verkauf profitieren.

A handwritten signature in black ink, reading "Rüdiger Leypen". The script is cursive and fluid, with the first name "Rüdiger" written in a slightly larger and more prominent style than the last name "Leypen".



CHAOS IM HORMONSYSTEM

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



WENN DER HORMONHAUSHALT AUS DEM TAKT GERÄT

Beschwerden haben viele Ursachen. Steigt der Blutdruck an, können Angst, Aufregung oder Stress Auslöser sein. Plagen uns Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen, denken wir vielleicht an unsere Wirbelsäule als Ursache. Und treten nach einem üppigen Mittagessen Magenschmerzen und Darmprobleme auf, geht uns der Gedanke durch den Kopf, dass irgendetwas mit dem Essen nicht ganz in Ordnung war. Doch alle aufgeführten Beschwerden können auch hormonell bedingt sein. Wie und warum – das erfahren Sie in diesem Kapitel.

Keine Beschwerde ohne Ursache

Nicht alles, was uns tagtäglich oder mehrmals monatlich oder jährlich plagt, muss hormonell bedingt sein. Aber an den folgenden Fallbeispielen erkennen Sie, dass vieles hormonbedingt sein könnte (siehe dazu auch die Beschwerden ab [≥](#)). Leider wird in der Schulmedizin bei chronischen Beschwerden viel zu selten an hormonelle Einflüsse gedacht. Stattdessen werden die Symptome kuriert, und zunächst geht es uns tatsächlich besser. Wird die Ursache aber nicht behandelt, werden die Beschwerden immer wiederkehren.

Fallbeispiele aus meiner Praxis

Hormone können uns im wahrsten Wortsinn plagen, das erlebe ich täglich in der Praxis. Wie oft sagen mir Patientinnen und Patienten, bei ihnen sei diagnostisch und therapeutisch alles gemacht worden, doch obwohl es keinen Befund gibt, haben sie immer noch Beschwerden.

»Beschwerden ohne medizinischen Grund« heißt dann oft die Erklärung. Eine für mich sehr unbefriedigende Antwort, denn es gibt immer einen Grund, wenn im Körper etwas nicht stimmt. Dies möchte ich Ihnen an den folgenden Fallbeispielen aufzeigen.

SEELISCH UND KÖRPERLICH AM ENDE

Als Gabriele S. im Herbst 2010 in die Praxis kam, klagte sie: »Ich fühle mich nicht nur wie ein Wrack, ich bin es.« Über zehn Jahre leide sie an Beschwerden wie Bluthochdruck, Müdigkeit, Verstopfung, Magenschleimhautentzündung, Haarausfall, Übergewicht, Schlafstörungen, Diabetes, Migräne und Depressionen. »Ich habe eine lange Odyssee von Arzt- und Heilpraktikerbesuchen hinter mir – helfen konnte mir niemand.« Dabei war sie allen Verfahren und Untersuchungen gegenüber aufgeschlossen, wie Akupunktur, Magnetfeldtherapie, Nahrungsergänzungen, Bioresonanztherapie, Hypnose, Homöopathie,

Aromatherapie, Darmsanierung und Yoga. Doch nichts wollte bei ihr anschlagen. Dazu kamen die vielen von Ärzten verordneten Medikamente – von denen sie einige stark belasteten durch ihre Nebenwirkungen. Um den energetischen Zustand zu erfassen, untersuchte ich Gabriele S. mit dem Oberon-Gerät siehe [≥](#) . Auffallend waren nicht nur die generell niedrigen Energiewerte, sondern vor allem die Schwächen an den Akupunkturpunkten, die den Hormonen zugeordnet werden: Nebennieren, Schilddrüse, Eierstöcke und Hypophyse. Ich veranlasste eine Hormonbestimmung im Speichel – mit erschreckendem Resultat: Alle wichtigen Hormone waren stark vermindert! Dank der natürlichen Hormontherapie geht es Gabriele S. heute wieder gut.

SEIT JAHREN HEFTIGER HAARAUFSFALL

Eine andere Geschichte ist die der 26-jährigen Nadine B. Trotz ihres jungen Alters leidet sie an teils heftigen Beschwerden, die ihre Lebensqualität dezimieren: Haarausfall, Akne, Schilddrüsenunterfunktion und Depressionen. Primär kam sie wegen des Haarausfalls in die Praxis. Nach dem Waschen lägen bis zu 200 Haare im Becken, was sie sehr belastete. Da ich sofort an eine hormonelle Störung dachte, veranlasste ich eine Speicheluntersuchung. Das Ergebnis war auch bei dieser Patientin beunruhigend: Die Geschlechtshormone Estradiol, Estriol, Testosteron und Progesteron lagen im Speichelbefund weit unter der Norm. Da die Patientin seit zehn Jahren die »Pille« nimmt, war die massive Schilddrüsenstörung eine Folge des gestörten Gleichgewichts der Geschlechtshormone. Um den Körper einigermaßen auf Trab zu halten, nahm sie täglich 150 µg Thyroxin ein. Das hat ihren Zustand nicht verbessert. Im Gespräch erklärte ich ihr die Zusammenhänge mit der Schilddrüse und ihren Problemen und machte ihr klar, dass es wichtig sei, die »Pille« abzusetzen und mit anderen

Methoden zu verhüten. Die Argumente leuchteten ihr zwar ein, aber sie sagte, sie könne es ihrem Partner nicht antun, die »Pille« abzusetzen. Sie werde sich wieder melden, wenn sie so weit sei. Das ist jetzt einige Jahre her ...

Rolle der Hormone im Körper

Aus den Fallbeispielen auf [1](#) und [2](#) konnten Sie ersehen, welche wichtigen Stellenwert Hormone haben. Doch was sind eigentlich Hormone?

Das Wort »Hormon« stammt aus dem Griechischen, »hormao« bedeutet »antreiben«.

Und genau das tun Hormone. Sie schieben die verschiedensten Prozesse im Körper an. Dabei arbeiten sie nach dem SchlüsselSchloss-Prinzip. Jedes Hormon ist ein spezieller Schlüssel, der nur in ein für ihn bestimmtes Schloss auf oder in einer Zelle passt und dort dann seine Aufgabe erledigt.

Je nachdem, aus welchen chemischen Bausteinen die Hormone zusammengesetzt sind, unterscheidet man

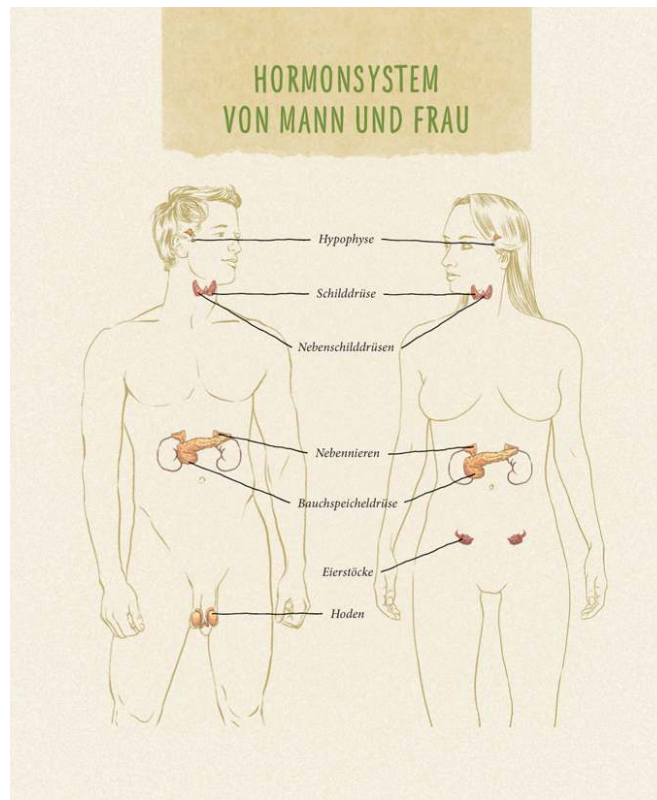
- sogenannte Proteo- und Peptidhormone: die Hormone der Hypophyse (zum Beispiel TSH), des Hypothalamus, der Bauchspeicheldrüse, des Nebennierenmarks (zum Beispiel Adrenalin) und der Schilddrüse (zum Beispiel Thyroxin)
- Steroidhormone: die Geschlechtshormone Östrogen, Testosteron und Progesteron und Hormone der Nebennierenrinde wie Cortisol und DHEA

Das endokrine System

Diese lebenswichtigen Hormone werden überwiegend von Hormondrüsen, zum Teil auch in speziellen Geweben produziert. Da Hormone nach innen in das Blut abgegeben werden, nennt man sie endokrin (von griechisch endo, nach

innen, und krinein, absondern); das hormonelle System ist das Endokrinium oder endokrine System.

Zu diesem System gehören auch die Hormondrüsen. Die Illustration rechts zeigt Ihnen die Lage der wichtigsten Hormondrüsen von Mann und Frau im Körper.



Gestörte Hormonbalance – neue Erkenntnisse

Das Endokrinium ist ein komplexes System. Da ist es nicht verwunderlich, wenn es im Lauf eines Lebens auch einmal zu Störungen des hormonellen Gleichgewichts kommen kann, die sowohl auf einen Hormonmangel als auch -überschuss zurückgehen können.

Die Erkenntnis, dass eine gestörte Hormonbalance auch Krankheiten wie Fibromyalgie, Depressionen, Übergewicht, Müdigkeit, Verstopfung und Migräne auslösen kann, ist noch relativ neu. Die ersten Ärzte, die Anfang der 1980er-Jahre

über dieses Thema forschten, waren die Amerikaner Dr. Jonathan V. Wright (seit 1973 ärztlicher Direktor der Tahome-Klinik in Renton, Washington) und sein Kollege Dr. Lane Lenard (Psychopharmakologe und Medizinjournalist). Später trugen die amerikanischen Ärzte Dr. John R. Lee und Dr. Michael Platt sowie die Ingenieurin für Bio-Medizin, Dr. Beth Rosenshein, wesentlich dazu bei, diese Erkenntnisse publik zu machen.

Synthetische Hormone ...

Immer noch werden Hormone viel zu selten für Beschwerden in Betracht gezogen. Und falls doch, dann erfolgt die Behandlung mit synthetischen Hormonen, das heißt mit Hormonen, die eine andere Struktur als die körpereigenen, aber eine ähnliche Funktion wie diese haben. Sie stören das natürliche Gleichgewicht im Körper, verbessern aber die Beschwerden nicht. Dr. Lee und Dr. Platt erforschten die Gründe dafür. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass die synthetischen Hormone die gleichen Rezeptoren im Körper besetzen wie die körpereigenen Hormone. Dadurch können sie Symptome reduzieren, doch die Produktion der körpereigenen Hormone geht zurück, weil diese nicht mehr an den Rezeptoren andocken können und weiterhin im Blut schwimmen. Über einen Rückkopplungsmechanismus wird der Steuerungszentrale im Gehirn signalisiert: Alle Rezeptoren sind besetzt, bitte die weitere Bildung von Hormonen drosseln.

... UND DIE FOLGEN

Das bedeutet also, dass die synthetischen Hormone nach und nach zum Produktionsstopp körpereigener Hormone und zu einem gestörten hormonellen Gleichgewicht führen. Am häufigsten werden synthetische Hormone über die »Pille« eingenommen.

Sie enthält aber neben Östrogen auch ein synthetisches Gestagen (Progestin). Dadurch wird die körpereigene Produktion von Progesteron unterdrückt, was zu weiteren Beschwerden führt.

Durch den Produktionsstopp kann auch die Schilddrüse in Mitleidenschaft gezogen werden. Sie reagiert sensibel auf alle Hormonschwankungen, sowohl auf zu viele als auch zu wenige Hormone (wie Estradiol, Progesteron). Alle Hormone beeinflussen sich gegenseitig. Produziert die Schilddrüse zu wenig eigene Hormone, wird zum Beispiel weniger Cortisol ausgeschüttet, das wiederum reduziert die Aktivität der anderen Hormondrüsen. Außerdem können die synthetischen Hormone nicht abgebaut werden.

Anders ist es bei pflanzlichen Hormonen (Phytohormone), etwa im Rotklee. Arbeitet die Leber einwandfrei, kann sie Phytohormone in bioidentische Hormone umbauen.

BIOIDENTISCHE HORMONE

Dr. Lee und Dr. Platt entwickelten statt der synthetischen Hormone sogenannte bioidentische Hormone, die körpereigenen Hormonen gleichen und wie sie verstoffwechselt werden (siehe Info). Mit deren Hilfe konnten sie die hormonelle Ordnung im Körper wiederherstellen.

In Deutschland setzte sich die Sozialpädagogin Elisabeth Buchner (Erlangen) für die Verbreitung der Erkenntnisse von Dr. Lee ein. Sie hatte selbst einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, bis sie auf die Methode von Dr. Lee stieß.

Seitdem verfasste sie Bücher darüber siehe Seite <?> und gründete Selbsthilfegruppen für Betroffene.

INFO

BIOIDENTISCHE HORMONE

Dies sind Hormone, die in Struktur und Wirkung identisch mit körpereigenen Hormonen sind. Ausgangsstoff dafür sind meist die Yamswurzel siehe [>](#) und

Sojabohnen. Sie enthalten Diosgenin, eine Vorstufe von Progesteron, woraus sich alle anderen Hormone bilden lassen.

Östrogendominanz

Dieser Begriff geht auf Dr. Lee zurück. Die meisten synthetisch hergestellten Hormone werden als Empfängnisverhütungsmittel oder gegen Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, nehmen also die Stelle der natürlichen Östrogene und des Progesterons ein. Nimmt eine Frau zum Beispiel die »Pille«, führt sie ihrem Körper Östrogene und Progesteron zu, und zwar zusätzlich zu den vorhandenen körpereigenen Hormonen. Dadurch wird das Verhältnis der Östrogene zu den anderen Hormonen dahingehend verschoben, dass zu viele Östrogene vorhanden sind, sie dominieren. Es bedeutet aber nicht, dass zu viel Östrogen gebildet wird.

Die Östrogendominanz bei Männern ist einerseits die Folge der ab dem 50. Lebensjahr auftretenden Verringerung von Progesteron, andererseits der Mehrproduktion von Östrogen ab 50. Bei allen Menschen kommt es zur Östrogendominanz durch die Aufnahme von Xeno-Hormonen in Weichmachern siehe [≥](#).

Folgen der Östrogendominanz: Bei der Frau kann sie zu Brustspannen, Hitzewallungen, Ödemen, Libidoverlust, Myomen, Krebserkrankungen, Menstruationsstörungen, Zysten in Eierstöcken oder Brüsten, Haarausfall und Fetteinlagerungen an Hüften, Gesäß und Bauch führen. Bei Männern und Frauen können Schlafstörungen, Depressionen, Unruhe, Ängste, Schilddrüsenerkrankungen, Venenprobleme, Abwehrschwäche und Bluthochdruck entstehen, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt.

Was Hormone bewirken können am Beispiel des Axolotls

Sie werden sich vielleicht fragen, weshalb Hormone plötzlich einen derartig hohen Stellenwert einnehmen und ob es früher keine hormonbedingten Beschwerden gab. Die Antwort auf die erste Frage ist zugleich die auf die zweite. Vor drei Jahrzehnten gab es keine entsprechend hohe hormonelle Belastung. Dabei ist in der Medizin schon seit den 1960er-Jahren bekannt, welche enormen Auswirkungen Hormone auf das Leben von Mensch und Tier haben. Der wohl bedeutendste Hormonversuch fand mit dem in Mexiko vorkommenden Axolotl statt. Dieser Molch verbringt sein ganzes Leben als Larve mit äußeren Kiemen und pflanzt sich auch in der Larvenform fort. Diese Erscheinung wird in der Zoologie Neotenie genannt. Sie basiert auf einer Schilddrüsenunterfunktion. Damals wurden diesen Molchen Schilddrüsenhormone verabreicht, worauf sie das Larvenstadium verließen. Das heißt, sie bekamen Beine und Füße, die Kiemen bildeten sich zurück. Ihre ungeheure Kraft zeigen Hormone auch, wenn männliche (Androgene) bzw. weibliche Hormone (Östrogene) beim Embryo im Mutterleib eine Geschlechtsumstimmung bewirken können, sobald sie vorherrschen.



Eine Unterfunktion der Schilddrüse ist Ursache, dass der Axolotl zeitlebens eine Larve bleibt..

Ursachen für hormonelle Störungen

Die Ursachen für Störungen im Hormonhaushalt sind sehr vielfältig und hängen meistens mit einem Ungleichgewicht der Hormone, oft einem Progesteron-Mangel durch Überschüsse von Estradiol, zusammen. Solche Veränderungen und hormonellen Schwankungen treten in der Pubertät und in den Wechseljahren von Frau und Mann auf. Häufiger sind es jedoch Einflüsse von außen, weshalb es zu hormonellen Störungen wie Östrogendominanz kommt.

- An erster Stelle steht die Antibabypille. Sie enthält Östrogene und Progesteron, aber alle synthetisiert aus dem Urin trächtiger Stuten. Diese Hormone besetzen die natürlichen Rezeptoren, von den Folgen haben Sie auf [≥](#) gelesen.
- Zudem wird ein großer Teil der über die »Pille« aufgenommenen Hormone kaum verändert wieder ausgeschieden und landet dann im Grundwasser. Über das Trinkwasser nehmen wir also auch Hormone auf. Schon vor über 20 Jahren haben Mediziner auf den hohen Östrogenspiegel im Trinkwasser hingewiesen und davor gewarnt, ihn durch die exzessive Einnahme der Antibabypille weiter ansteigen zu lassen. Inzwischen lassen sich Östrogene selbst in Binnenseen und im Meerwasser nachweisen.
- Auch andere Medikamente, wie Antibiotika, Cortison, Insulin und Psychopharmaka, Hormonspiralen, Magenpräparate, Betablocker, Blutdruckmittel und Cholesterinsenker, aber auch Umwelttoxine können – vor allem bei unangemessener Dosierung – den Hormonhaushalt stören.
- Hormone, die in der Tierhaltung und Tiermast eingesetzt werden, nehmen wir über die Nahrung auf. Selbst wenn wir nur biologisch gehaltene Tiere und Wildtiere essen, kommen wir den Östrogenen nicht aus, denn sie gelangen über das Grundwasser auch in diese Tiere.



Durch Leistungssport wird viel Testosteron ausgeschüttet. Frauen sehen männlicher aus.

STRESS – BELASTUNG FÜR DIE NEBENNIEREN

Eine wesentliche Ursache für hormonelle Störungen ist Stress – egal, ob in der Arbeit, Freizeit oder als emotionaler Stress.

Ich erinnere mich an einen Patienten, der häufig grau-gelbe Schatten unterhalb der Jochbeine hatte. Da ich mich seit Langem mit der Antlitzdiagnose beschäftige, wusste ich, dass dies auf eine geschwächte Nierenregion hinweist. Diesbezüglich hatte er aber nie Beschwerden. Allerdings hatte dieser Patient fürchterlichen Stress. Das belastet die Nebennieren enorm, weil sie ständig Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Cortisol und DHEA bilden müssen siehe [≥](#). In der Folge wurden sie immer schwächer. Mit zunehmendem Alter reagierte sein Körper sensibler auf den Stress. Das Gesicht wirkte angespannt, nur im Urlaub schien alles von ihm abzufallen. Als ich die Hormone im Speichel bestimmen ließ, wunderte ich mich nicht, dass Testosteron stark erhöht war und dass Cortisol und DHEA als Folge der permanenten Nebennierenbelastung vermindert waren.

WEITERE AUSLÖSER FÜR HORMONSTÖRUNGEN

Die Kryptopyrrolurie siehe [≥](#) und die Verabreichung von Insulin wirken sich ebenfalls störend auf die körpereigene Hormonproduktion aus. Auch Leistungssport bedingt den Verlust des natürlichen Hormonrhythmus, weil dadurch vor allem Testosteron ausgeschüttet wird. Wenn man zu wenig isst, bekommt der Körper zu wenige Nährstoffe, vor allem Proteine – als Folge kann er nur wenige Hormone synthetisieren. Dies gilt vorwiegend für sehr schlanke Menschen. Auch Drogensucht, Schichtarbeit, Sterilisation, Gebärmutterentfernung, häufige Schwangerschaften und Bewegungsmangel führen zu Hormonstörungen. Dr. Riedweg siehe [≥](#) vertrat die Ansicht, dass die Psyche auf die Hypophyse wirkt und dadurch hormonbedingte Erkrankungen entstehen.



Weichmacher in Kunststoffen können über Lebensmittel in unseren Körper gelangen.

Kunststoffe – Störenfriede im Hormonhaushalt

Ja, Sie haben richtig gelesen: Kunststoffe können zu hormonellen Störungen führen. In den 1930er-Jahren wurde nach hormonwirksamen Ersatzstoffen gesucht für Verhütungsmittel. Ein Stoff, den die englischen Biochemiker Edward Charles Dodd und Wilfried Lawson Ende der 1930er-Jahre entdeckten, war Bisphenol A. Er hatte nur schwache Östrogenwirkung, weshalb er für die Weiterentwicklung der

»Pille« uninteressant war. Allerdings kam Bisphenol A zu späten Ehren als Ausgangssubstanz für Kunststoffe, etwa von Polyestern, Polycarbonaten oder Epoxidharzen. Der Stoff gelangt aus dem Kunststoff in die Nahrung und in unseren Körper. Dort verhält er sich wie ein Östrogen und führt zur Östrogendominanz. Tierversuche zeigten, dass durch Bisphenol A die Spermienproduktion zurückging, bei weiblichen Tieren setzte die Geschlechtsreife früher ein. Später traten Gewichtszunahme und Insulinresistenz auf. Beim Menschen besteht die Gefahr, dass durch das Bisphenol A Diabetes ausgelöst wird – manche Forscher erklären die Zunahme von Zuckerkrankheit und Fettleibigkeit mit den Weichmachern in Kunststoffen. Aber nicht nur die Geschlechtshormone werden dadurch irritiert, sondern auch die Schilddrüse! Nach einem TV-Beitrag in 3sat vom 14. Februar 2013 wird die Belastung mit Bisphenol A inzwischen auch in Zusammenhang gebracht mit Hyperaktivität und psychischen Beschwerden.

HEIKLES THEMA: XENO-HORMONE

Wie Bisphenol A wirken weitere Kunststoffe ähnlich störend auf unser Hormonsystem. Sie werden als Fremd- oder Xeno-Hormone (von griechisch »xeno« für »fremd, andersartig«) bezeichnet. Xeno-Hormone kommen aber nicht nur in Kunststoffen vor. Sie sind ebenso in Pestiziden, Lösungsmitteln, Deos, Seifen, Haarfärbungsmitteln, Weichspülern, Leder, Haushaltsreinigern, Teppichen, Farben (durch Aushärten der Farbe werden die Weichmacher freigesetzt), Haarspray, Nagellack und -entferner oder Desinfektionsmitteln enthalten. Nicht zu vergessen die Hormone in Kosmetika (etwa Östrogene in Salben). Eine Untersuchung von Alligatoren, in deren See durch einen Chemieunfall sehr viel DDE (Abbauprodukt von DDT, Insektenvernichtungsmittel) gelangt war, erbrachte verkümmerte Penisse und Hoden bei den Männchen.