

RATGEBER GESUNDHEIT

GÜNTHER H. HEEPEN

# HORMONE

*natürlich* **REGULIEREN**



**G|U**

# THEORIE

Spielen die Hormone verrückt? 5

## CHAOS IM HORMONSYSTEM 7

Wenn der Hormonhaushalt aus dem Takt gerät 8

Keine Beschwerde ohne Ursache 9

Die Rolle der Hormone im Körper 10

Gestörte Hormonbalance – neue Erkenntnisse 12

Wie werden Hormonstörungen festgestellt? 17

Hormone auf natürliche Weise regulieren 20

Hormone – lebenswichtige Botenstoffe 22

Cholesterine 23

Cortisol 24

DHEA 26

Estradiol 27

Estriol 29

Melatonin 31

Pregnenolon 32

Progesteron 34

Schilddrüsenhormone 37

Testosteron 40

# PRAXIS

BEHANDLUNG MIT NATÜRLICHEN HORMONEN 43

Mit Homöopathie gegen hormonelle Beschwerden 44

Homöopathische Zubereitungen von Dr. Riedweg 45

Meine homöopathischen Zubereitungen 46

Bioidentische Hormone 47

Meine Therapieschemata 50

Die Therapie unterstützen 52

Was vor der Behandlung wichtig ist 56

Pflanzen, die den Hormonhaushalt stimulieren 58

Cortisol-wirksame Pflanzen 59

Estradiol-wirksame Pflanzen 61

Estriol-wirksame Pflanzen 64



Progesteron-wirksame Pflanzen	64	Nasennebenhöhlenbeschwerden	115
Gewächse, die die		Neuromuskuläre Störungen	116
Schilddrüse anregen	67	Ohrenbeschwerden	117
Heilpflanzen mit Testosteronwirkung	69	Prostatavergrößerung, gutartige	118
		Schilddrüsenprobleme	119
Reflexzonentherapie – Hilfe		Schwangerschaftskomplikationen	121
für die Hormondrüsen	74	Übergewicht, Fettleibigkeit	124
		Wachstumsprobleme	125
<b>HORMONELL BEDINGTE</b>		Wechseljahresbeschwerden	127
<b>BESCHWERDEN VON A-Z</b>	87		
		Seelische und geistige	
Körperliche Beschwerden behandeln	88	Probleme behandeln	128
Abwehrschwäche	89	Angst, Panikattacken	128
Allergien	90	Ärger, Aggressivität	129
Appetitstörungen	91	Bettnässen	130
Asthma, Atemnot	92	Burn-out-Syndrom, Stress	130
Augenbeschwerden	93	Depressionen	132
Bindegewebsschwäche	93	Hyperaktivität, Aufmerksamkeits-	
Blasenentzündungen	94	störung	133
Brustbeschwerden	95	Konzentrationsstörungen	133
Diabetes mellitus	97	Müdigkeit, Erschöpfung	134
Gebärmutterbeschwerden	98	Schlafstörungen	136
Gelenkbeschwerden	100	Sexuelle Probleme	137
Haar- und Nagelprobleme	101		
Hautbeschwerden	103	<b>SERVICE</b>	
Herz-Kreislauf-Beschwerden	105	Bücher und Adressen	138
Knochenbeschwerden	107	Sachregister	140
Kryptopyrrolurie (KPU)	109	Impressum	143
Magen-Darm-Beschwerden	110		
Migräne	114		



# BEHANDLUNG MIT NATÜRLICHEN HORMONEN

In diesem Kapitel erfahren Sie alles Notwendige, um Ihren Hormonhaushalt wieder ins Lot zu bringen. So können Sie nach Vorliegen Ihres Speichelbefundes sofort mit der Einnahme der Präparate beginnen und Ihren Hormonhaushalt regulieren.

MIT HOMÖOPATHIE GEGEN HORMONELLE BESCHWERDEN

44

PFLANZEN, DIE DEN HORMONHAUSHALT STIMULIEREN

58

REFLEXZONENTHERAPIE – HILFE FÜR DIE HORMONDRÜSEN

74



## PFLANZEN, DIE DEN HORMON- HAUSHALT STIMULIEREN

Inzwischen haben Sie verschiedene Möglichkeiten und Heilmittel kennengelernt, die Ihren Hormonhaushalt regulieren und stimulieren. Es gibt aber auch Pflanzen, deren Inhaltsstoffe hormonähnliche Wirkung haben. Einige möchte ich Ihnen in diesem Kapitel vorstellen. Die meisten sind als Fertigpräparate in Apotheken erhältlich. Von einigen nenne ich Ihnen auf **Seite 139** Bezugsquellen.

Halten Sie sich bitte bei der Dosierung der Präparate an die Anweisung auf der Packungsbeilage – bei manchen Präparaten habe ich Empfehlungen angegeben. Von etlichen Pflanzen gibt es keine Präparate. Wegen ihrer hormonähnlichen Wirkung sollten die Heilpflanzen wie die bioidentischen Hormone maximal über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten eingenommen werden, da



sie keine Lebens- und Genussmittel, sondern Arzneimittel sind!

## HEILPFLANZEN, DIE CORTISOL BEEINFLUSSEN

Weitere Informationen zum Nebennierenhormon Cortisol siehe **Seite 24**.

### SÜSSHOLZ

Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) gehört zu den Schmetterlingsblütlern (*Faboideae*). Seinen Geschmack kennt fast jeder von Lakritze. Zur Herstellung der Präparate wird die Wurzel verwendet. Ihre Inhaltsstoffe regen die Nebennieren zur Produktion von Hydrocortison an und wirken dadurch entzündungshemmend. Außerdem verzögern sie den Abbau von Cortisol, wodurch es dem Körper länger zur Verfügung steht.

**Präparate:** Süßholzsafte Jura®, 2-mal ½ Teelöffel; Süßholzwurzelpulver® (Jura), 1- bis 3-mal 1 Messerspitze über das Essen streuen. Auch über Lakritze (enthält Süßholzsafte) nimmt man Süßholz auf.

**Achtung:** Nehmen Sie Süßholzpräparate nicht länger als sechs Wochen ein!

### GINSENG

Von Ginseng (*Panax ginseng*), einem Araliengewächs, wird die Wurzel verwendet. Er wirkt immunstimulierend, krebshemmend, senkt den Alkoholspiegel im Blut und stärkt das Herz. Neuere Untersuchungen haben ge-

zeigt, dass einige der Inhaltsstoffe (Ginsenoside) körpereigenen Stresshormonen ähneln und über das Nervensystem auf Hypothalamus, Hypophyse und Nebennieren wirken. Ginseng-Extrakte vermögen deshalb die Stressfähigkeit zu steigern.

**Präparate:** Ardey-aktiv Pastillen® (Ardeypharm), 2- bis 3-mal 1 Pastille; Ginseng-Pulver IL HWA® (Allcura), 2-mal 1 Messlöffel täglich.

### WEITERE CORTISOL-WIRKSAME PFLANZEN

Juckbohne (*Mucuna pruriens*): harmonisiert aufgrund des Dopamins den Hormonhaushalt, stabilisiert das Immun- und das Herzkreislauf-System, stimuliert die Nebennieren. Schlafbeere (*Withania somnifera*), im Ayurveda »Ashwaghandaka«: stimuliert die Nebennieren, stärkt das Immunsystem, regt die Schilddrüsentätigkeit an.

Weitere Pflanzen, die die Nebennierentätigkeit stimulieren, sehen Sie auf **Seite 60**.

### SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Erkundigen Sie sich bei allen hier vorgestellten Heilpflanzen und den daraus bereiteten Präparaten bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker, ob Sie die Heilpflanzen während der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen dürfen!

# PFLANZEN, DIE DIE SCHILDDRÜSE ANREGEN





## HEILPFLANZEN MIT TESTOSTERONWIRKUNG

Weitere Informationen zum Geschlechtshormon Testosteron siehe Seite 40.

### BOCKSHORNKLEE

Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*), ein Schmetterlingsblütler mit weißlichen Blüten, war bereits in China 3700 vor Christus und im alten Ägypten eine geschätzte Heilpflanze. Verwendet werden die Samen. Sie enthalten von Diosgenin abgeleitete Steroidsaponine – hormonähnliche Wirkstoffe, die den Testosteronwert erhöhen. In einer Studie von Dr. Alison Smith (Zentrum für Integrative Klinische und Molekulare Medizin in Australien, veröffentlicht am 19. 6. 2011) wurde gezeigt, dass die Einnahme von Bockshornkleesamen in Kombination mit Sport die Produktion von Testosteron am stärksten beeinflusste (vermutlich wird Diosgenin zu Progesteron umgewandelt, aus dem dann bei erhöhtem Bedarf oder Mangel Testosteron gebildet wird).

Ägyptische Ärzte empfahlen abgekochte Bockshornkleesamen bei Haarausfall zur Förderung des Haarwuchses, eine Anwendung, die auch im Mittelalter bei uns populär war. In Indien gelten die Samen als Aphrodisiakum. Bei uns haben Benediktinermönche Bockshornklee in Klostergärten angebaut, Hildegard von Bingen beschreibt ihn als Heilmittel bei Hautkrankheiten. Bekannt wurde er wieder durch Sebastian Kneipp, der ihn bei vie-

len Krankheiten einsetzte. Heute wird ihm auch eine Wirkung gegen Menstruationsbeschwerden und Diabetes (wirkt blutzuckersenkend) bescheinigt.

**Präparate:** Aktivierter Bockshornklee Kapseln Dr. Pandalis®; Sonnentor Bockshornklee® (Apotheke / Reformhaus)

### BRENNNESSEL

Die Wurzel der Brennnessel (*Urtica dioica*) wird seit Längerem bei Prostataleiden wie der gutartigen Prostatavergrößerung mit Erfolg eingesetzt. Die Wirkung wird auf Phytosterole (Beta-Sitosterole) zurückgeführt, die das Wachstum der Prostatazellen hemmen. Außerdem regulieren Extrakte aus der Wurzel (Oxo-Säure, Aromatase-Hemmstoffe) das hormonelle Gleichgewicht beim Mann durch den Umbau von Testosteron in Östrogen. Neben einer Verkleinerung der Prostata besserten sich Symptome wie häufiges und nächtliches Wasserlassen drastisch.

**Präparate:** Brennnesselwurzel-Extrakt in Bazoton® und Filmtabletten (Abbott), 1-mal 1 Tablette täglich; Natuprosta® 600 mg und Filmtabletten (Rodisma), 1-mal 1 Tablette täglich

### ERD-BURZELDORN

Der Erd-Burzeldorn (*Tribulus terrestris*), ein Jochblattgewächs, ist in Afrika und Südeuropa bis Indien beheimatet. Verwendet werden die Früchte. Ihre hormonähnlichen Inhaltsstoffe (Phytosterine, Saponine) fördern die

# BAUCHSPEICHELDRÜSE

*Die etwa 15 cm lange, bis 9 cm breite Bauchspeicheldrüse (Pankreas) liegt quer im Oberbauch hinter dem Magen und unterhalb der Leber. Sie besitzt endokrine und exokrine Drüsen. Wird die Pankreas-Zone massiert, wirkt dies anregend auf beide Funktionen.*

Die endokrinen Drüsen (siehe Seite 10) bilden das Hormon Insulin für den Blutzuckerspiegel; die exokrinen Drüsen (sie geben eine Substanz nach außen, in den Darm ab) bilden den Bauchspeichel für die Verdauung.

## OHR

Die Bauchspeicheldrüsenzzone liegt in der Mitte des einwärts gekrempelten Randes der Ohrmuschel (Helix). Der ganze äußere Ohr- rand kann massiert werden. (1)

## HANDRÜCKEN

Die Zone befindet sich auf der Mitte des Handrückens (mehr zum Daumen hin). Es kann der ganze mittlere Handrücken massiert werden. (2)

## FUSSRÜCKEN

Die Bauchspeicheldrüsenzzone liegt auf der Mitte des Fußrückens – auch hier kann für die Stimulation der ganze mittlere Fußrücken massiert werden. (3)

1



2



3



# EIERSTÖCKE, GEBÄRMUTTER

*Die Gebärmutter (Uterus) liegt in etwa zwischen Harnblase und Mastdarm. Sie ist ein birnenförmiges, muskelstarkes Hohlorgan. Die paarig angeordneten Eierstöcke (Ovarien) haben die Funktion, befruchtungsfähige Eier zu bilden.*

Die Eierstöcke produzieren die Hormone DHEA, Estradiol, Estriol, Testosteron und Progesteron. Mit der Reflexzonenmassage wird die Produktion der genannten Hormone angeregt, außerdem die Durchblutung und Funktion der Gebärmutter.

## OHR

Das obere Drittel des Ohres beinhaltet die Zonen für den gesamten Unterleib, dazu zählen Gebärmutter und Eierstöcke. (1)

## HANDINNENFLÄCHE

Die Zonen für Eierstöcke und Gebärmutter liegen in den Handinnenflächen (zum Daumen hin), vom Daumengrundgelenk bis zur Handgelenksfurche/-falte. Hier kann die ganze untere Hand massiert werden. (2)

## FUSSINNENSEITE

Die Zonen für die Eierstöcke liegen auf und um den Fußknöchel auf der Innenseite (Seite der großen Zehe). (3)

1



2



3



# HORMONE IM TAKT - GESUNDHEIT INTAKT



Wissenswertes über die Rolle der Hormone im Körper und wie sich eine Entgleisung bemerkbar macht.

Ein einzigartiges naturheilkundliches Konzept, mit dem Sie Ihre Hormone ins Gleichgewicht bringen und sich wieder rundum wohlfühlen.

Mit der Kombination aus bioidentischen Hormonen, homöopathischen und pflanzlichen Mitteln, Ernährungstipps und Reflexzonentherapie lassen sich zahlreiche Beschwerden auf natürliche Weise lindern.

WG 466 Alternative  
Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-6914-3



9 783833 869143



[www.gu.de](http://www.gu.de)