

Tanz der Hormone - Wechseljahre bei Frau und Mann

Hormone und Hormönchen. Beide Geschlechter sind betroffen. Der Lebenszyklus möchte sich vervollkommen. Mit den Wechseljahren kommen beide Geschlechter langsam in den anderen Bereich. Frauen um die 50 Jahre werden für sich selbst nach außen aktiver, und der Mann wird von den Gefühlswelten wie „Ich gehöre zum alten Eisen“ berührt.

Der Körper verändert sich, mit Anzeichen wie Gewichtszunahme, Stimmungswechsel, Haarausfall, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Osteoporose, Diabetes oder Gicht.

Kennst Du das? Du stehst vor dem Schrank, suchst ein Kleidungsstück aus, ziehst es an und schaust in den Spiegel. Das Bäuchlein quillt vor, und schon ist die Stimmung getrübt. Im Fitnesscenter ziehst Du eine lange Hose an wegen der Krampfadern und entdeckst einige ausgegangene Haare auf Deiner Kleidung. Du trainierst und der Schweiß läuft, nur schmelzen Deine Pfunde nicht. Im Gegenüber mit einem Kollegen stellst du auch noch Achselschweiß und aufsteigende Hitze fest. Doch kein Grund, um rot zu sehen!

Betrachte mal diese drei Stoffwechseltypen. Welcher bist Du?

Typ 1: der Ausscheider – Schwitzen, chronischer Schuppen, verstärkte Menstruation

Typ 2: der Strukturverzerrer – Bindegewebsschwäche, Osteoporose, Diabetes II, Haarergrauen, Krampfadern, Neurodermitis, Arthrose

Typ 3: der Ablagerer – Verspannungen, Steinleiden, Arteriosklerose, Cellulite, Übergewicht,

Natürlich gibt es Mischtypen. Sie haben alle eines gemeinsam. Der Hormonspiegel kommt in eine Disbalance durch den Alterungsprozess, den Stress und zu viele säurelastige Nahrungsmittel.

Was macht Dein intelligenter Körper? Er versucht die Säure mit den eigenen Basen aus seinen Mineralstoffdepots wie beispielsweise den Knochen zu binden, und laugt leider nach und nach aus. Die entstehenden schwerlöslichen Neutralsalze werden mit Wasser verdünnt, abgepuffert und schließlich mit Schutzfett umhüllt. Die Problemzonen wachsen. Anderes wird angelagert an Gelenken und in Organen (z. B. Steine).

Schlafstörungen treten nachts zwischen 1 und 3 Uhr auf. Die Leber versucht die überschüssigen Stoffwechselprodukte zu entsorgen.

Stimmungsschwankungen können daher kommen, dass der Darm verschlackt ist. Das dort gebildete Serotonin – bekannt als Glückshormon - wird schlechter in das Gefäßsystem aufgenommen.

Ab dem dreißigsten Lebensjahr fällt zudem der Progesteronspiegel. Progesteron wirkt u.a. stimmungsaufhellend. Später ab dem vierzigsten Lebensjahr sinkt der Östrogenspiegel, was sich auf den Knochenstoffwechsel auswirkt.

Säurelastig! Je säurelastiger Dein Körper, umso mehr Erkrankungen können entstehen. Hormone sind chemische Boten, die Informationen in ihre Zielorte (z. B. Schilddrüse – Informationen für den Knochenstoffwechsel) bringen und Aktionen auslösen.

Eine Säuredominanz im Körper bewirkt, etwas vermehrt auszuscheiden, seine Strukturen selbst zu verzerren und abzulagern.

Wohin geht Dein Gesundheitswunsch? Was möchtest Du verändern und wann starten?
Ich freue mich auf Deinen Anruf unter 06126-700 35 77.