

Hormon-Balance neu gedacht

DAS NAVIGATIONSSYSTEM DURCH DIE WECHSELJAHRE[®]

Handout zum Vortrag von Anette Stahl-Knura

Die gute Nachricht: Bis zu **50 % der Beschwerden in den Wechseljahren** lassen sich durch eine gezielte Anpassung von **Ernährung, Bewegung, Stressregulation und Lebensstil** deutlich lindern.

1. Orientierung: ⌚ In welcher Phase befinde ich mich?

- **PERIMENOPAUSE** [**Das Zyklus-Chaos**]: Zyklen werden unregelmäßig, mal zu kurz, mal sehr lang. **Progesteronmangel** dominiert. Das Gehirn erhöht die Ausschüttung des Hormons FSH, um die Eierstöcke stärker zur Bildung von Estradiol anzuregen. Dadurch steigen die FSH-Werte im Blut an.
- **MENOPAUSE** [**Der historische Tag**]: Der exakte Zeitpunkt der allerletzten Menstruation im Leben. Er ist erst rückwirkend sicher definiert, wenn **12 Monate am Stück absolut keine Blutung** mehr aufgetreten ist.
- **POSTMENOPAUSE** [**Die neue Stabilität**]: Beginnt ein Jahr nach der letzten Periode. Die **Östrogenspiegel sinken dauerhaft** auf ein niedriges Niveau.

Das Naturheilkunde-Buffer (2. bis 4.)

2. 🌿 Phytotherapeutika

Pflanzliche Mittel (Phytotherapeutika) wirken sanft und regulierend. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten, müssen sie exakt zu Ihrer aktuellen Phase und Ihrem Zyklus passen. Suchen Sie sich heute ein Puzzleteil heraus, das zu Ihren Symptomen passt.

★ **Die 3 wissenschaftlich abgesicherten Stars** [Evidenzbasierte Medizin]

2.1 **Mönchspfeffer -*Vitex agnus castus*** **Der Frühphasen-Manager**

- 🕒 **Phase:** Ausschließlich in der Perimenopause (solange noch Zyklen stattfinden).
- 🎯 **Symptome:** Extremes Brustspannen (Mastodynie), PMS, Wassereinlagerungen, verkürzte Zyklen.
- 📅 **Einnahme:** Durchgehend jeden Tag über mindestens 3 (bis 6) Monate. Keine Pause während der Periode.
- 💡 **Wirkung:** Er drosselt im Gehirn den Hormonblocker *Prolaktin* und fördert so indirekt das körpereigene Progesteron.

2.2 **Rosenwurz- *Rhodiola rosea*** **Der Cortisol-Bremser (Adaptogen)**

- 🕒 **Phase:** In jeder Phase (Perimenopause bis Postmenopause), da Stress unabhängig von den Eierstöcken wirkt.
- 🌀 **Symptome:** Chronische Erschöpfung, stressbedingte Hitzewallungen, Reizbarkeit und „Brain Fog“.
- 📅 **Einnahme:** Durchgehend jeden Tag am besten morgens vor dem Frühstück (auf nüchternen Magen). Nach 3–4 Monaten wird eine Pause von 2 Wochen empfohlen.
- 🛠️ **Wirkung:** **Unterstützt die Regulation der Stressachse im Gehirn und kann die Stressresilienz fördern.** Wirkt so dem stressbedingten Abzweigen von Hormonvorstufen – dem sogenannten „Progesteron-Klau“ (Pregnenolon-Steal) – entgegen.

2.3. **Traubensilberkerze - *Cimicifuga racemosa*** **Der Temperatur-Regler**

- 🕒 **Phase:** In jeder Phase, besonders effektiv beim Übergang in die Postmenopause.
- 🌀 **Symptome:** Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche und schwere Schlafstörungen.
- 📅 **Einnahme:** Durchgehend jeden Tag einnehmen. Geduld ist gefragt: die Wirkung baut sich schrittweise auf.
- 🛠️ **Wirkung:** reguliert Hitzewallungen hormonfrei über das Nervensystem im Gehirn. Die schrittweise Wirkung entfaltet sich nach einer regelmäßigen Einnahme von 4 bis 6 Wochen.

Die 2 🌿 Schätze der traditionellen Erfahrungsheilkunde

2.4 **Frauenmanteltee - *Alchemilla vulgaris*** **Der Rhythmus-Stabilisator**

- 🕒 **Phase:** In der Perimenopause (Zyklus-Chaos).
- 🌀 **Symptome:** Unregelmäßige, zu starke, schmerzhaftes Blutungen oder Schmierblutungen.
- 📅 **Einnahme** Falls die Periode monatelang ausbleibt, aber PMS da ist: **3 Wochen trinken, 1 Woche Pause:** 2–3 Tassen täglich trinken, zyklisch in der 2. Zyklushälfte (vom vermuteten Eisprung bis zur Periode). Falls die Periode monatelang ausbleibt, aber PMS da ist: 3 Wochen trinken, 1 Woche Pause.
- 🛠️ **Wirkung:** Unterstützt den Körper sanft bei hormonellen Schwankungen, wirkt krampflösend und beruhigt das Nervensystem bei innerer Unruhe.

2.5. **Wilde Yamswurzel - *Dioscorea villosa*** **Der sanfte Langzeit-Begleiter**

- 🕒 **Phase:** In der späten Perimenopause und der Postmenopause (wenn die Periode ganz ausbleibt).
- 🌀 **Symptome:** Trockene Schleimhäute, nachlassende Libido und milde Hitzewallungen.

-  -> **mit Zyklus:** Zyklisch von Tag 14 bis 28 des Zyklus anwenden (als Creme oder Kapsel).
-> **ohne Zyklus:** Im Rhythmus der Natur: 3 Wochen täglich anwenden, dann 1 Woche bewusste Pause (damit die Rezeptoren nicht abstumpfen).
-  **Wirkung:** Enthält **Diosgenin** (den Labor-Baustein für bioidentische Hormone). Der Körper kann daraus selbst kein Progesteron herstellen, weshalb die wissenschaftliche Studienlage uneinheitlich ist. Traditionell berichten viele Frauen dennoch über eine subjektive Besserung der Symptome.

Das Akut-Mittel bei Schweißausbrüchen

2.6. **Echter Salbei - *Salvia officinalis*** Das natürliche Deodorant

-  **Phase:** In jeder Phase der Wechseljahre einsetzbar.
-  **Symptome:** Akute Hitzewallungen am Tag und heftiger, schweißgebadeter Nachtschweiß.
-  **Einnahme:** Kurweise anwenden oder als Akutmittel bei Bedarf (z. B. als hochdosierter Kapsel-Extrakt abends vor dem Schlafen gegen Nachtschweiß) oder als kühler Tee über den Tag verteilt.
Achtung: Nicht dauerhaft über viele Monate trinken.
-  **Wirkung:** Salbei enthält ätherische Öle und Bitterstoffe, die direkt auf das Temperatur- und Schweißzentrum im Gehirn wirken. Er verengt reflektorisch die Schweißdrüsen und bremst die Schweißproduktion nachweislich aus.

2.7 Welche **PFLANZE** für welche **PHASE** ?

I. **PHASE: Die Prä- und Perimenopause** [Zyklus noch vorhanden, aber unregelmäßig]

Symptome: **Zyklus-Chaos, Schmierblutungen, zu starke/schmerzhaftes Periode**

-  **Frauenmanteltee:** Zyklisch in der 2. Zyklushälfte (2–3 Tassen täglich). Die Gerbstoffe beruhigen die Gebärmutter Schleimhaut und wirken krampflösend.

Symptome: **Extremes Brustspannen (Mastodynie), PMS, Wassereinlagerungen**

-  **Mönchspfeffer:** Durchgehend jeden Tag einnehmen (über mindestens 3–6 Monate, keine Pause während der Periode). Er drosselt im Gehirn das Hormon Prolaktin und fördert so indirekt das körpereigene Progesteron.

II. **PHASE: Die Postmenopause** [seit über 12 Monaten keine Blutung mehr]

Symptome: **Trockene Schleimhäute, nachlassende Libido, milde Hitzewallungen**

-  **Wilde Yamswurzel:** Durchgehend anwenden (als Kapsel oder Creme). Aber im Rhythmus der Natur: **3 Wochen anwenden, 1 Woche bewusste Pause**, damit die Rezeptoren nicht abstumpfen.

III. IN JEDER PHASE:

Symptome: Chronische Erschöpfung, stressbedingte Hitzewallungen, „Brain Fog“

-  **Rosenwurz (Rhodiola):** Durchgehend jeden Tag **morgens vor dem Frühstück** (auf nüchternen Magen) einnehmen. Sie harmonisiert die Stressachse und reguliert einen zu hohen Cortisolspiegel. Das mindert Erschöpfung und stärkt die mentale Leistungsfähigkeit, ohne aufzuputschen. Nach 3–4 Monaten eine Pause von 2 Wochen einlegen.

Symptome: Starke Hitzewallungen, Schlafstörungen durch Nachtschweiß

-  **Traubensilberkerze (Cimicifuga):** Durchgehend jeden Tag. Sie reguliert Hitzewallungen hormonfrei über das Nervensystem im Gehirn. Die schrittweise Wirkung entfaltet sich nach einer regelmäßigen Einnahme von 4 bis 6 Wochen.

2.8 Welche PFLANZE für welches SYMPTOM ?

Symptome: Chronische Erschöpfung, stressbedingte Hitzewallungen, „Brain Fog“

-  **Rosenwurz (Rhodiola):** Durchgehend jeden Tag **morgens vor dem Frühstück** auf nüchternen Magen. Sie harmonisiert die Stressachse, reguliert einen zu hohen Cortisolspiegel und spendet neue Energie, ohne aufzuputschen. *Nach 3–4 Monaten wird eine Pause von 2 Wochen empfohlen.*

Symptome: Starke Hitzewallungen, Schlafstörungen durch Nachtschweiß

-  **Traubensilberkerze (Cimicifuga):** Durchgehend jeden Tag einnehmen. Sie reguliert Hitzewallungen hormonfrei über das Nervensystem im Gehirn. Die schrittweise Wirkung entfaltet sich nach einer regelmäßigen Einnahme von 4 bis 6 Wochen.

Symptome: Depressive Verstimmung, Unruhe, Ängste

-  **Safran:** Durchgehend 30 mg standardisierter Safranextrakt, 1-mal pro Tag einnehmen. Er stärkt die Nerven und hebt sanft die Stimmung. **Tipp:** Die Kombination mit Rosenwurz ist bei Stress und Erschöpfung besonders effektiv.

Tipp für eine erweiterte Pflanzenauswahl **Phytodoc** <https://www.phytodoc.de/suche?q=wechseljahre>

Genaue Mengenangaben für die unterschiedlichen Pflanzenpräparate erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Gerade bei Heilpflanzen lohnt sich oft ein Blick auf **zugelassene Arzneimittel aus der Apotheke**. Sie unterliegen durch das Arzneimittelgesetz strengeren Qualitätskontrollen als Nahrungsergänzungsmittel und bieten dadurch **meist eine höhere Sicherheit hinsichtlich Wirkstoffgehalt und Reinheit**.

 **Wichtiger Sicherheitshinweis:** Auch Pflanzenstoffe sind hochaktive Wirkstoffe! Frauen mit einer Brustkrebs-Vorgeschichte oder hormonabhängigen Tumoren sollten hormonartig wirkende Pflanzen (wie Yams, Mönchspfeffer oder auch Rotklee/Soja) nur nach ausdrücklicher Rücksprache mit ihrem behandelnden Onkologen oder Gynäkologen einnehmen.

3. Ernährung & Verdauung



3.1 Die 2 goldenen Basis-Regeln des Verdauungswegs

- 🦷 **Zähne im Mund nutzen:** Jeden **festen Bissen schmecken** und mindestens **30-mal kauen** bis er flüssig ist. Unser Magen und Darm haben keine Zähne! Ungenügend zerkauter Brei begünstigt **gasproduzierende Bakterien**. Das führt zu einem **Ungleichgewicht im Darm (Dysbiose)**, Fäulnisprozessen und lästigen Gärgasen. Ein **Blähbauch** drückt von unten gegen das Zwerchfell und kann Hitzewallungen, Herzklopfen und Reflux zusätzlich mechanisch verstärken.
- 🌿 **Bitterstoffe für die Leber** Integrieren Sie bittere Lebensmittel (z. B. Rucola, Chicorée oder Radicchio) oder Bitterstoffe (z. B. als alkoholfreies Spray) möglichst vor den Mahlzeiten. Sie fördern den Gallenfluss und unterstützen die Leber dabei, Stoffwechselprodukte – darunter auch hormonelle Abbauprodukte – über den Darm auszuscheiden. Eine gesunde Darmflora trägt anschließend dazu bei, dass der Körper den Hormonhaushalt bedarfsgerecht regulieren kann.

3.2 Der Darm als Hormon-Manager

Wenn die Eierstöcke ihre Produktion drosseln, aber Östrogen gebraucht wird, wird das **Estrobolom** (spezialisierte Darmbakterien) zu Ihrem wichtigsten **Hormon-Recycler**. Es kann die von der Leber „verpackten“ (konjugierten) Östrogene wieder auspacken. Dadurch kann ein Teil dieser Östrogene erneut über den Darm aufgenommen und dem Körper zur Verfügung gestellt werden.

„Ziel ist nicht möglichst viel oder möglichst wenig Östrogen, sondern ein gut regulierter Hormonhaushalt. Dabei spielen Leber, Darmflora und Ernährung eng zusammen.“

3.3 Die tägliche Ballaststoff-Dosis Präbiotika für den Darm

- 🌱 Ballaststoffe nähren unsere hilfreichen Darmbakterien und halten die Verdauung in Schwung.
- 🎯 **Ziel: 30 bis 40 g Ballaststoffe pro Tag.** Wichtig: Mit kleinen Mengen beginnen und die Dosis behutsam nach Verträglichkeit steigern, um den Darm nicht zu überfordern.
- 🕒 **Morgens (Die Quellstoff-Basis)** 🔑 **1–2 EL Leinsamen** (frisch gemörsert oder geschrotet, da die Inhaltsstoffe so deutlich besser vom Körper aufgenommen werden) **ODER 1–3 TL Flohsamenschalen.**
Tipp: Die Samen einfach in das Porridge/Müsli rühren oder im (Knäcke-)Brot mitverbacken.
💧 **Wichtig:** Da diese Samen stark quellen, unbedingt **ausreichend Wasser** dazu trinken. Andernfalls droht akute Verstopfungsgefahr!
- 🕒 **Mittags & Abends (Das Regenbogen-Prinzip):** 🌈 Den halben Teller mit Gemüse füllen – möglichst bunt wie ein Regenbogen.
- ⚠️ **Rohkost-Warnung:** Wer abends große Mengen Rohkost isst, mutet seiner Verdauung viel zu. Salat und rohes Gemüse liegen abends oft schwer im Magen und führen zu Gärgasen. Essen Sie Rohkost daher bevorzugt mittags und abends nur in kleinen Portionen oder gedünstet.



Der Stärke-Trick (Resistente Stärke):

-  Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Hülsenfrüchte nach dem Kochen **vollständig abkühlen lassen**. Durch das Abkühlen entsteht **resistente Stärke**. Diese wandert unverdaut in den Dickdarm und dient dort als Premium-Futter für hilfreiche Darmbakterien (**Butyratbildner**).
-  Diese Bakterien verwandeln die Stärke in energiespendende, kurzkettige Fettsäuren, welche die Darmschleimhaut nähren und schützen.
-  **Praxis-Tipp:** Die abgekühlten Beilagen können danach problemlos wieder erwärmt werden. Die wertvolle resistente Stärke bleibt dabei vollständig erhalten

3.4 **Probiotische Lebensmittel** = **Lebende Kulturen:** täglich eine Portion integrieren.

Mit kleinen Mengen beginnen. Auf die Reaktion des Körpers (Verträglichkeit) achten! Ein zu viel führt zu Blähungen und Durchfall. Bei Histaminintoleranz nur ganz vorsichtig aus-testen oder auf Milchsäure-tropfen umstellen. Bei Reflux möglichst auf Fermentiertes Gemüse verzichten.

- **Die 3 Gabel Regel => 3 Kuchengabeln an Fermentiertem** (milchsauer Eingelegtes) täglich als Minimalportion vor 1-2 Mahlzeiten als „Grundversorgung“ einplanen. Das gelingt meist auch Menschen, die Fermentiertes nicht so mögen.
- Für andere sind **bis zu 150 g** nicht pasteurisiertes Sauerkraut, Kimchi oder andere Gemüsesorten möglich. **Achtung:** Kraut aus dem Glas ist oft erhitzt und „biologisch tot“.
- **200 ml echter Kefir oder Kombucha** sind auch probiotisch wirksam-Sie enthalten aber je nach Fermentationsdauer noch unterschiedlich viel Restzucker.

3.5 **Spezial-Hilfe durch Kreuzblütler**

Sie enthalten Stoffe (wie Glucosinolate aus denen u. a. Indole entstehen), die den Östrogenstoffwechsel beeinflussen und insbesondere bei einem **relativen Östrogenüberschuss regulierend hilfreich** sein können.

- **Kreuzblütler sind**  **alle Kohlsorten** incl. Pak Choi, Kohlrabi und die **Blattgemüsesorten:** Rucola, Kresse, Mizuna, Steckrübenblätter, **Wurzel- & Knollengemüse:** Radieschen, alle Rettiche, Steckrübe, Mairübe, Senfkörner. Besonders gehaltvoll sind **Brokkolisprossen**. Sie lassen sich einfach auf der Fensterbank züchten. **Buchtip** dazu: Gesund mit Microgreens von Sebastian Vigl
- Diese Power-Stoffe werden **erst aktiv wenn Sie das Gemüse gut zerkauen oder zerkleinern**. Kreuzblütler liefern außerdem reichlich Ballaststoffe und wichtige Vitamine, die den **Blutzucker stabil halten** und damit ebenfalls den Hormonhaushalt unterstützen.

3.6 **Ausreichend Mikronährstoffe vorhanden?**

- **Omega 3 Fettsäuren, Zink, B-Vitamine, vor allem B6 Folsäure und B12** in einer gut bioverfügbaren Form, sind essentiell für die gesunde Zellfunktion, einen fitten Darm, die Leber und die Hormonbildung. Für eine gesunde **Schilddrüse** unbedingt auf **genügend Selen** und **Jod** achten. **Messen ist wichtig um Defizite zu erkennen und die passende Dosierung zu finden.**

3.7 **Der Säckchen :) Spezial-Tipp**

- **5 kg** Sand oder Reis, 20x 40 cm fester Stoff für 1. Inlet und 2. Kissenhülle (selbst nähen / nähen lassen). Alternativ ein fertig gefülltes Säckchen bei Gymnastikbedarf online bestellen.
- Das Säckchen nach Bedarf auf der Heizung oder im Backofen erwärmen (dazu nur das Licht einschalten) und **quer auf den Bauch legen. Für 5-15 Minuten ruhige und tiefe Atemzüge in den Bauch atmen.** Das beruhigt, und lässt den Bauch flacher werden. Denn überschüssiges Gas wird so leichter ins Blut gedrückt, dann in die Lunge transportiert und kann von dort aus entweichen. Das Atmen mit dem Gegendruck durch das Säckchen wirkt ausgleichend und trägt dazu bei, Darm und Verdauungsorgane sowohl zu entstauen als auch zu stärken.

3.8 **Die Anti-Achterbahn-Strategie für stabile Hormone & Schlaf**

Das Stresshormon **Cortisol** sabotiert die Sexualhormone. Chronischer Stress führt zum „Progesteron-Klau“ in den Nebennieren. Zuckerreiche Ernährung versetzt den Körper über Blutzucker-Abstürze in Dauerstress.

- 🍽️ **Der Glukose-Trick (Ess-Reihenfolge): „blutzuckerstabil“** essen entlastet die Nebennieren!
 - **Zuerst Gemüse** (Ballaststoffe) -> Bildet ein engmaschiges Netz im Dünndarm.
 - **Danach Proteine & Fette** (Fleisch, Fisch, Tofu, Eier, Nüsse) -> Sättigt langanhaltend und verlangsamt die Magenentleerung.
 - **Erst zum Schluss die Kohlenhydrate** -> Der Zucker trifft auf das Ballaststoffnetz und gelangt nur noch im Schneckentempo ins Blut.
- 🍌 **Kohlenhydrate niemals „nackt“ essen:** Kombinieren Sie Obst oder Brot immer mit Eiweiß oder guten Fetten (z. B. eine Banane mit ein paar Mandeln). Auch das verhindert den rasanten Blutzuckerabsturz. Kombinieren Sie möglichst **jede Mahlzeit mit Eiweiß**. Bei Eiern unterstützt das enthaltene Cholin zusätzlich das Hormongleichgewicht.
- 🕒 **Die Schlaf-Gut-Regel gegen den 3-Uhr-Alarm:** Essen Sie abends proteinreich und arm an schnellen Kohlenhydraten. Das verhindert, dass der Blutzucker nachts absinkt und das Gehirn über einen Cortisol-Alarm (Herzklopfen, Schweißausbruch zwischen 2 und 4 Uhr) das Schlafhormon Melatonin blockiert.
- 🕒 **Zwei Minuten Atem-Entwarnung:** Nutzen Sie bei akutem Stress die **4-7-8 Atemtechnik** (4 Sek. einatmen, 7 Sek. halten, 8 Sek. ausatmen) um das Cortisol im Nu zu senken.
- 🍏 **Der Apfelessig-Hack:** 1 Esslöffel naturtrüber Apfelessig in einem Glas lauwarmem Wasser direkt vor einer großen Mahlzeit kann den Blutzuckeranstieg nach einer Mahlzeit abschwächen. Wer den Geschmack nicht mag oder seine Verdauungssäfte so direkt vor dem Essen nicht so stark verdünnen will, kann auf Apfelessig in Tablettenform zurückgreifen. Sie lassen sich auch mit weniger Wasser einnehmen.



4. Das Knochen-Schutzschild ab 40

Unsere Knochen befinden sich in einem ständigen Umbau durch **Osteoklasten** (Abriss) und **Osteoblasten** (Aufbau). Hormone, Bewegung und die passenden Mikronährstoffe sind jetzt aus mehreren Gründen besonders wichtig um stabile Knochen zu erhalten. Denn **ab den Wechseljahren verliert der Körper natürlicherweise auch schneller an seiner knochenschützenden Muskelmasse** (Sarkopenie).

4.1  **Hormonelles Zusammenspiel** Estradiol bremst den Abriss und schützt bestehende Knochensubstanz („Denkmalschutz“). Progesteron aktiviert den Knochenaufbau und veranlasst aktiv die Erneuerung des Gewebes. Sind beide Spiegel zu niedrig droht den Knochen Osteoporose.

4.2  **Das Muskel-Korsett** Muskeln liefern durch ihre Zugkraft den wichtigsten mechanischen Reiz für den Knochenaufbau. Reines Spaziergehen reicht hierfür nicht aus. **Das benötigte Pensum: 2x pro Woche gezieltes Krafttraining ODER 1x pro Woche EMS** (Elektrische Muskel-Stimulation) mit bewährtem Reizstrom.

⚠ **Wichtige Einschränkung:** Seilhüpfen oder sanftes Trampolin-Training sind nur dann hilfreich, wenn Knochen, Beckenboden und Blase bereits eine gute Grundstabilität aufweisen. ❤️ **Muskeln erhalten durch Eiweiß:**

- **Der Tagesbedarf:** täglich ca. **1,2 g Eiweiß pro Kilogramm** normalem Körpergewicht.
- **Der Nutzen:** Schützt vor Muskelabbau und unterstützt gleichzeitig das hormonelle Knochen-Aufbauteam.

4.3 **Das Mikronährstoff-Team**

- ✓ **Kalzium** (Baustein) + **Vitamin D3** (Türöffner aus dem Darm).
- ✓ **Vitamin K2** (leitet Kalzium direkt in den Knochen, statt in die Gefäße).
- ✓ **Magnesium** (aktiviert Vitamin D3 und entspannt das Nervensystem).
- ✓ **Hinweis:** Magnesium ist in vielen Verbindungen erhältlich. Jede hat durch ihren Bindungspartner (z. B. Aminosäuren wie Glycin oder Fruchtsäuren wie Malat) einzigartige Eigenschaften und Zielgebiete im Körper. Sie sind einzeln oder als Kombinationspräparate erhältlich, teilweise auch als Pulver. Welche Form sinnvoll ist, hängt von den individuellen Beschwerden und der Verträglichkeit ab. Hier eine Liste der „Stoffwechsel -Schwerpunkte“ verschiedener Magnesiumsalze im Stoffwechsel:

Magnesiumverbindung

„Stoffwechsel Schwerpunkt“

- | | |
|---|--|
| ✓ Magnesiumglycinat
(Bisglycinat) | Entspannung, Muskelverspannungen, Schlaf, Stress, Baustein für die körpereigene Glutathionbildung (Entgiftung in der Leber) |
| ✓ Magnesiumcitrat | Gute Bioverfügbarkeit; bei Verstopfung oft günstig (kann stuhlauflockernd wirken) |
| ✓ Magnesiummalat | Müdigkeit, Erschöpfung, Muskelstoffwechsel |
| ✓ Magnesiumtaurat | Herz-Kreislauf-Unterstützung, Herzrhythmus (ergänzend) |
| ✓ Magnesium-L-Threonat | Konzentration, Gedächtnis (passiert die Blut-Hirn-Schranke besonders gut) |
| ✓ Magnesiumorotat | Ergänzend bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (v. a. in Studien zu Herzerkrankungen untersucht) |
| ✓ Magnesiumoxid | Hoher Magnesiumgehalt, aber geringere Bioverfügbarkeit; eher bei Verstopfung geeignet |

5. Mein 3-Wochen-Körper-Protokoll

Nehmen Sie sich **jeden Abend 2 Minuten** Zeit. Bewerten Sie die Bereiche auf einer **Skala von 1** (sehr schlecht / unruhig) bis **10** (großartig / pudelwohl). Notieren Sie rechts kurze Stichworte zu Auslösern.

Es dauert 3 Wochen um neuen Gewohnheiten zu entwickeln und sich daran zu halten.

Tag	Bauch & Verdauung (1–10)	Schlafqualität (1–10)	Energie & Stimmung (1–10)	Besonderheiten des Tages (z.B. Stress, Alkohol, spätes Essen, 30 x gekaut, Bitterstoffe)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
Reflexion	Woche 1:	Gibt es	erste	Zusammenhänge?
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Reflexion	Woche 2:	Verändert	das bewusste	Kauen etwas?
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

5.1 🎯 Das Ziel dieses Protokolls:

Veränderungen bemerken, Verbesserungen erkennen, verborgene Muster erfassen.

Wenn therapeutische Hilfe notwendig wird, können Sie die Tabelle mitnehmen und damit eine gezielte Diagnostik und Therapie unterstützen.

5.2 Eine ausführlichere Version:

Beobachtungshilfen, Hormonkrisen auf der Spur für 5 € zzgl. Versand zu Bestellen bei

<https://familienverlag-buchner.de/produkt/elisabeth-buchner-beobachtungshilfen/>

Enthält auch Kopiervorlagen, Symptomgruppen übersichtlich nach Hormonen geordnet, Schilddrüsensymptome, Umwelthormone, Störungen bei Männern, Kindern & Jugendlichen, Symptome bei Diabetes. **Das Plus:** Stichpunktartige Übersicht an Hilfsmöglichkeiten, Fragebogen für die individuelle Beratung, Auflistungen von Testmöglichkeiten.

6. Zum Weiterlesen - eine persönliche Buchauswahl

1. Hormone & Wechseljahre

- Dr. med. Sheila de Liz: **WOMAN ON FIRE** - ALLES ÜBER DIE FABELHAFTEN WECHSELJAHRE.
 - *Das bahnbrechende Buch mit Schwerpunkt auf Hormonen*
- Günther H. Heepen: **HORMONE NATÜRLICH REGULIEREN**
 - *sehr gut verständliche Darstellung hormoneller Zusammenhänge und Pflanzenheilkunde. Wie in anderen Fachbüchern finden sich darüber hinaus Empfehlungen, die ich persönlich differenzierter beurteile oder nicht teile.*
- Dr. med. Michael Spitzbart: **ERSCHÖPFUNG UND DEPRESSION** WENN DIE HORMONE VERRÜCKTSPIELEN.
 - *Zeigt einen neuen Ausweg bei Dauerstress / Burnout mit chronischer Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwäche und Schlafstörungen*

2. Ernährung & Stoffwechsel

- Jessie Inchauspé: **DER GLUKOSE-TRICK**
 - *Erklärt einfach durchführbar und alltagstauglich die Hilfen für einen stabilen Blutzucker, der eine Voraussetzung ist für einen stabilen Zyklus.*
- Dr. med. Yael Adler: **GENIAL ERNÄHRT**
 - *Umfassender Ratgeber zum pflanzenbasiert und bunt Essen / Zuckerfallen meiden und Fette wählen / gezielt Nährstoffe ergänzen / hilfreiche Tabellen / Achtsamkeit statt strikter Diäten, die den Körper stressen und zu Jojo-Effekt führen / Freude und Genuss am Essen stehen im Vordergrund.*

3. Darmgesundheit

- **Dr. Adrian Schulte: ALLES SCHEISSE – WENN DER DARM ZUM PROBLEM WIRD**

Ein erfahrene Mayr-Arzt klärt auf über Knackpunkte, hilft leicht verständlich Ursachen zu verstehen und richtig zu reagieren. Mit leicht umsetzbarem Fitnessprogramm für den Darm.

- **Dr. med. Ulrich Selz: DER DARM-DOC – WIE DU DEINE VERDAUUNGSPROBLEME IN DEN GRIFF BEKOMMST.**

Der Darm - so viel mehr als ein Schlauch. Wie er zum besten Verbündeten wird für körperliche und mentale Gesundheit. Aufklärung über Verdauungsmythen. Neues und bewährtes Wissen über den Darm und das komplexe Zusammenspiel von Verdauung, Mikrobiom, Immunsystem und Psyche. Mir fehlt nur noch ein Kapitel über die Vorteile der modernen Mayr Medizin für die Verdauung.

3. Mikronährstoffe

- **Timo Osterhaus: DER BLUTWERTE-CODE**

Zur Orientierung, was Blutwerte über den Körper verraten / Wie sie helfen Gesundheit zu optimieren, statt das Bekämpfen von Krankheiten in den Vordergrund zu stellen / Mit Information über Hormonzusammenhänge und Zyklus / Hilfestellung für gezielte Mikronährstoff-Unterstützung.

- **Kyra Hoffmann: JOD – DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT**

Alle Körperzellen benötigen Jod, besonderen Bedarf haben aber Gehirn, Brust und Eierstöcke Schilddrüsenstörungen ursächlich behandeln / Algen – das neue Superfood / Jod in der modernen Naturheilkunde / enthält auch Selen Informationen / neueste Forschungen zu Brustkrebs und Jod

4. Fermentieren & praktische Küche

- **Claudia Lorenz-Ladener: MILCHSAUER EINGELEGT**

Ein Basisbuch für gelingendes Fermentieren / Wichtige Praxistipps / Alle zum Fermentieren geeigneten Gemüsesorten alphabetisch sortiert / Tipps für Kombinationen und zum Verfeinern.

- **Elisabeth Schuler: KOCHRAUSCH**

Inspirierendes, alltagstaugliches Gesund-Kochbuch für die ganze Familie / leckere Gemüse und mehr – Rezepte/ Brüh- und Würzpasten / Gewürzmischungen und Würzsalze / Aufstriche, Dips und Soßen / Getränke / Fermentiertes.

TIPP: Ein 2-wöchiges Ernährungsprogramm für stabile Blutzuckerwerte und hormonelles Gleichgewicht mit Essensplänen für zwei Wochen ist in Planung mit Einkaufslisten, Tipps und Bonusrezepten zum Abwechseln- auch als E-Book. Bei Interesse einfach in nächster Zeit auf ihre Homepage oder bei Instagram schauen: <https://roth-rausch.de/>

Die genannten Bücher vertreten teilweise unterschiedliche Schwerpunkte und Sichtweisen. Sie sollen Anregungen geben und zum eigenen Weiterdenken ermutigen. Kein einzelnes Buch kann die individuelle ärztliche Beratung ersetzen.

7. Weiterführende Adressen & Informationsportale

persönlich ausgewählt ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Funktionelle Medizin - Ernährungsmedizin - Ganzheitliche Frauenheilkunde. Diese **neutralen Fachbegriffe** für die **Therapeutensuche** helfen beim Finden einer ganzheitlichen Begleitung:

7.1 Fachkräfte finden



Deutsche Menopause Gesellschaft DMG

zertifizierte Menopause-Ärzte: www.menopause-gesellschaft.de Expertenwissen rund um die Menopause: aktuelle, neutrale und zuverlässige Informationen für Behandelnde und Interessierte.

Ich schätze das Engagement- insbesondere ihre Recherchen, Phytotherapie und Einiges mehr. Doch finden sich auf der Seite auch Empfehlungen, die ich persönlich differenzierter beurteile oder nicht teile.



Deutsche Gesellschaft für christliche Naturheilkunde (DGCN) <https://dgcn-online.de/>

Sie verknüpft natürliche Behandlungswege mit dem christlichen Glauben und fördert eine ganzheitliche Heilkunde und /Medizin, die den Menschen auf der Grundlage eines biblisch-christlichen Menschen- und Weltbildes begegnet. Die Behandlung stützt sich auf Naturheilverfahren, Prävention und Gesundheitstraining.

Die Mitglieder pflegen einen intensiven Wissens- und Erfahrungsaustausch und unterstützen sich nach Möglichkeit gegenseitig. Sie verzichten bewusst auf esoterische und fernöstlich-religiöse Behandlungs-verfahren oder ethisch fragwürdige Methoden.

7.2 Informationsportale



Hormonselbsthilfe (mit Therapeutenfinder): <https://hormonselbsthilfe.de/fachkraftfinden/>

Unabhängige Initiative von medizinischen Fachkräften und Betroffenen mit wachsendem Wissen über Hormone. Sie finden dort Informationen zur Selbsthilfe bei hormonellen Störungen, aber auch Anlauf-stellen, an die Sie sich mit individuellen Hormonfragen wenden können. Ziel ist Betroffene und Fachkräfte zusammenzubringen und Erfahrungen, Beobachtungen sowie therapeutische Möglichkeiten aus der Welt der Hormone weiterzugeben.

Hilfreich für Frauen, die sich speziell für bioidentische Hormone, naturheilkundliche Ansätze und erfahrene Fachkräfte interessieren. Angebote von Therapeuten- Fachschulungen zu wichtigen Hormonthemen (auch online)



Femna www.femna.de

Ein guter Einstieg in das Thema. Mit vielen alltagsnahen Informationen rund um die Wechseljahre, Ernährung und Frauengesundheit und einem gut verständlichen, modern gestalteten Ratgeber.

Der Ratgeber ergänzt dieses Handout sinnvoll, setzt jedoch teilweise andere Schwerpunkte.

Ein engagiertes, unabhängiges Portal mit vielen gut verständlichen Informationen rund um die Wechseljahre. Besonders empfehlenswert sind die Fachartikel, Interviews und die Arztsuche.

Eine schöne Ergänzung für Frauen, die sich vertieft informieren möchten.

8. Labore

Bei **Biovis**, **Ganzimmun**, **IMD Berlin**, **Institut für Mikroökologie** und **Enterosan** finden Sie ebenfalls Informationen rund um Hormonzusammenhänge, Mikronährstoffe und Verdauung. Sie können dort auch nach Therapeuten in Ihrer Nähe fragen, die mit dem jeweiligen Labor zusammenarbeiten. **Censa**- Centrum für Speichelanalyse ist spezialisiert auf **Hormontestung im Speichel**.

9. Weitere Unterstützung & Ausblick

Dieses Handout soll Ihnen erste Orientierung geben. Nachdem ich meine Praxis in den Ruhestand übergeben habe, verändert sich zukünftig auch meine Website. Ich lade Sie herzlich ein, mich auf meinem neuen Weg zu begleiten.

- **Ergänzende Informationen**, weitere Tipps für die Verdauung und mehr finden Sie unter <https://www.gesundheitstraining-plus.de/download-bereich> Ein Update wird vorbereitet.
- **Ärztliche Weiterbetreuung:**
Dafür finden Sie unter <https://www.gesundheitstraining-plus.de/aktuelles/> den direkten Kontakt zu meiner geschätzten Kollegin Dr. med. Eva Steininger, die meine Patienten weiterbetreut.
- **Mentoring & Vorträge:**
Gesundheitsförderung unterstütze ich zukünftig u.a. durch persönliches Mentoring und Vorträge, sowie Mayr-Fastenbegleitung. Anmeldungen für die Fastenfreizeit vom **23. – 30.05.2027** nehmen die christlichen Gästehäuser Monbachtal entgegen: 07052 9261510 info@monbachtal.de
- **Planungen und Systemanpassungen:** sobald diese (voraussichtlich nach den Sommerferien) abgeschlossen sind, erfahren Sie Details und Termine meiner Angebote direkt auf meiner Homepage.

Ihr Gesundheitsdorf

Die Wechseljahre sind kein Defekt. Sie sind eine Zeit des Umbaus. Manche Bereiche arbeiten künftig anders. Andere übernehmen mehr Verantwortung. Mit guter Begleitung, Wissen, Geduld und Selbstfürsorge kann daraus ein neuer, tragfähiger Lebensabschnitt entstehen.

Nicht Perfektion ist das Ziel – sondern ein gutes Gleichgewicht.

Ich wünsche Ihnen dafür von Herzen Gesundheit und Schalom.

Anette Stahl-Knura

Haftungshinweis: Dieser Leitfaden dient ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Aufklärung. Er ersetzt keinesfalls eine persönliche ärztliche Beratung, Diagnosestellung oder Behandlung. Vor der Einnahme von Präparaten oder bei anhaltenden Beschwerden ist immer ein Arzt oder qualifizierter Therapeut zu konsultieren.

