



Martin Auerswald

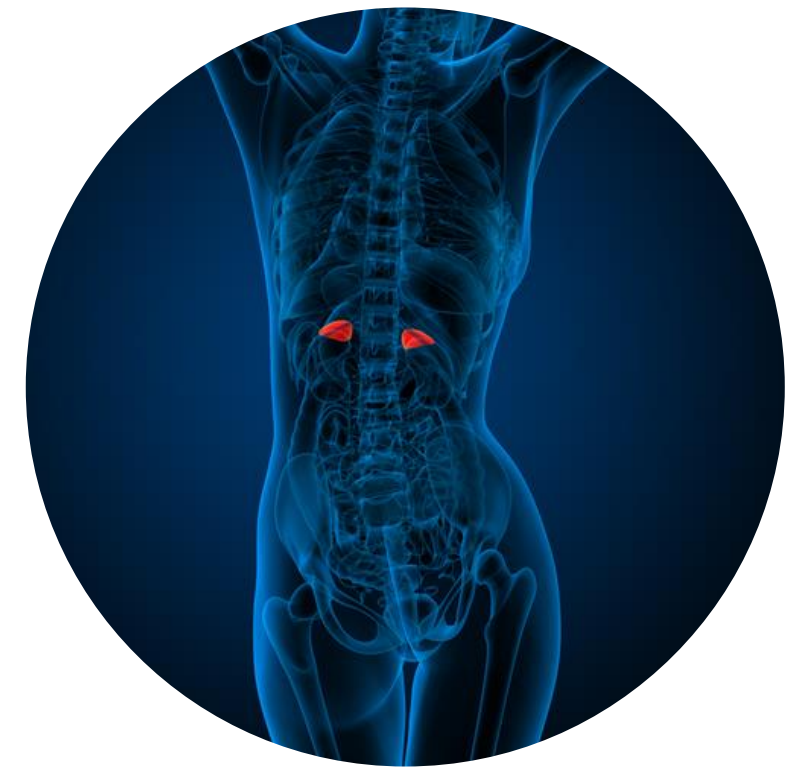
RAUS AUS DER HORMON- ACHTERBAHN

WAS HILFT BEI PMS,
WECHSELJAHRESBESCHWERDEN,
BLASENENTZÜNDUNG & CO?

Inhaltsüberblick

1. Sexualhormone und ihre Bedeutung
2. Ursachen für hormonelle Entgleisungen und Tipps zur Beseitigung
3. “Frauenprobleme” und Tipps zur natürlichen Linderung

Hormondrüsen



Hypothalamus – Hypophyse – Schilddrüse - Nebennieren

Steroidhormone

EIN ÜBERBLICK ÜBER DAS HORMON-ORCHESTER...



Östradiol

80 % Ovarien
20 % Nebenniere

Cortisol

100 % Nebenniere

Progesteron

80 % Gelbkörper
20 % Nebenniere

DHEA

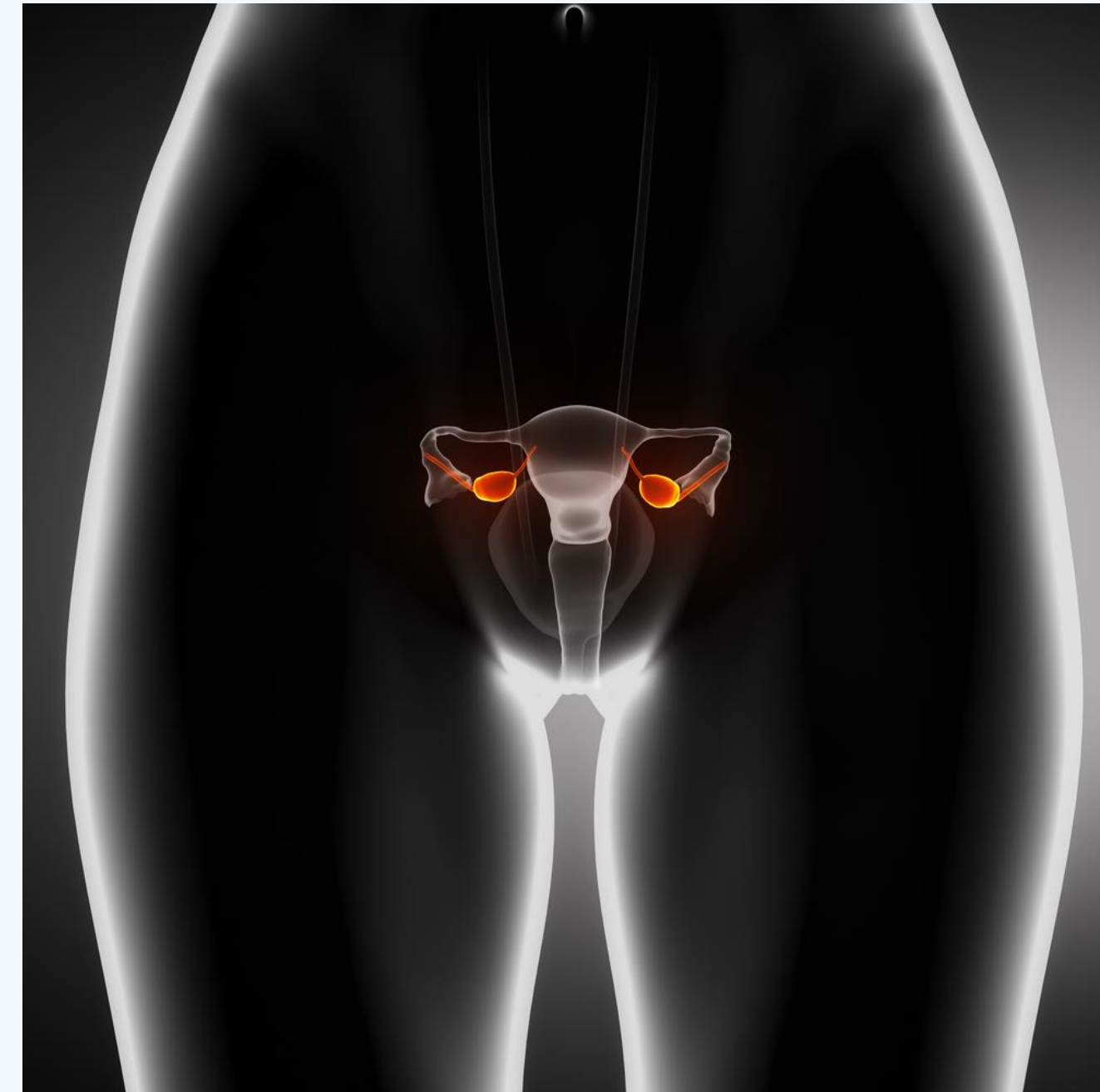
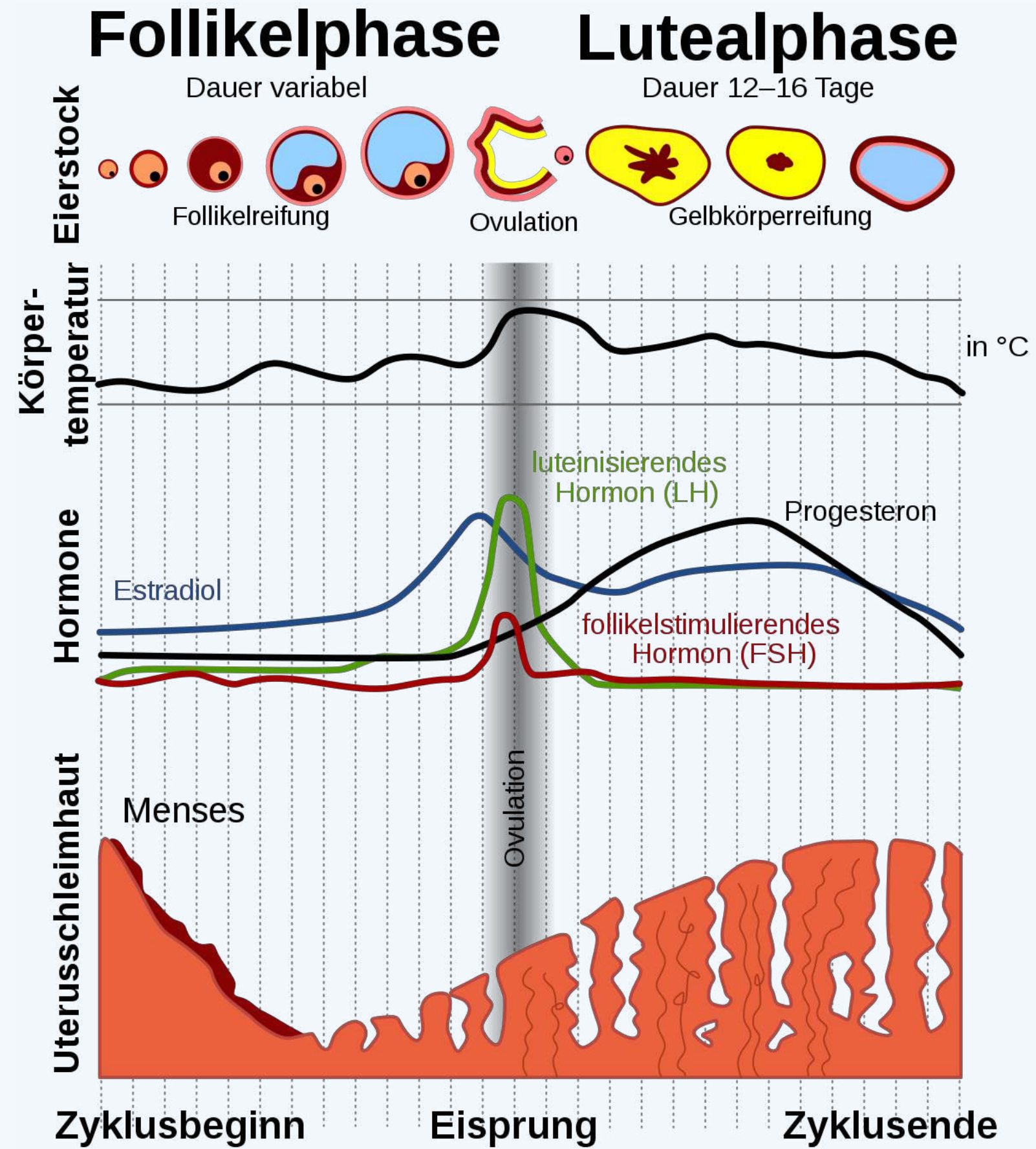
70 % Nebenniere
30 % Ovarien

Testosteron

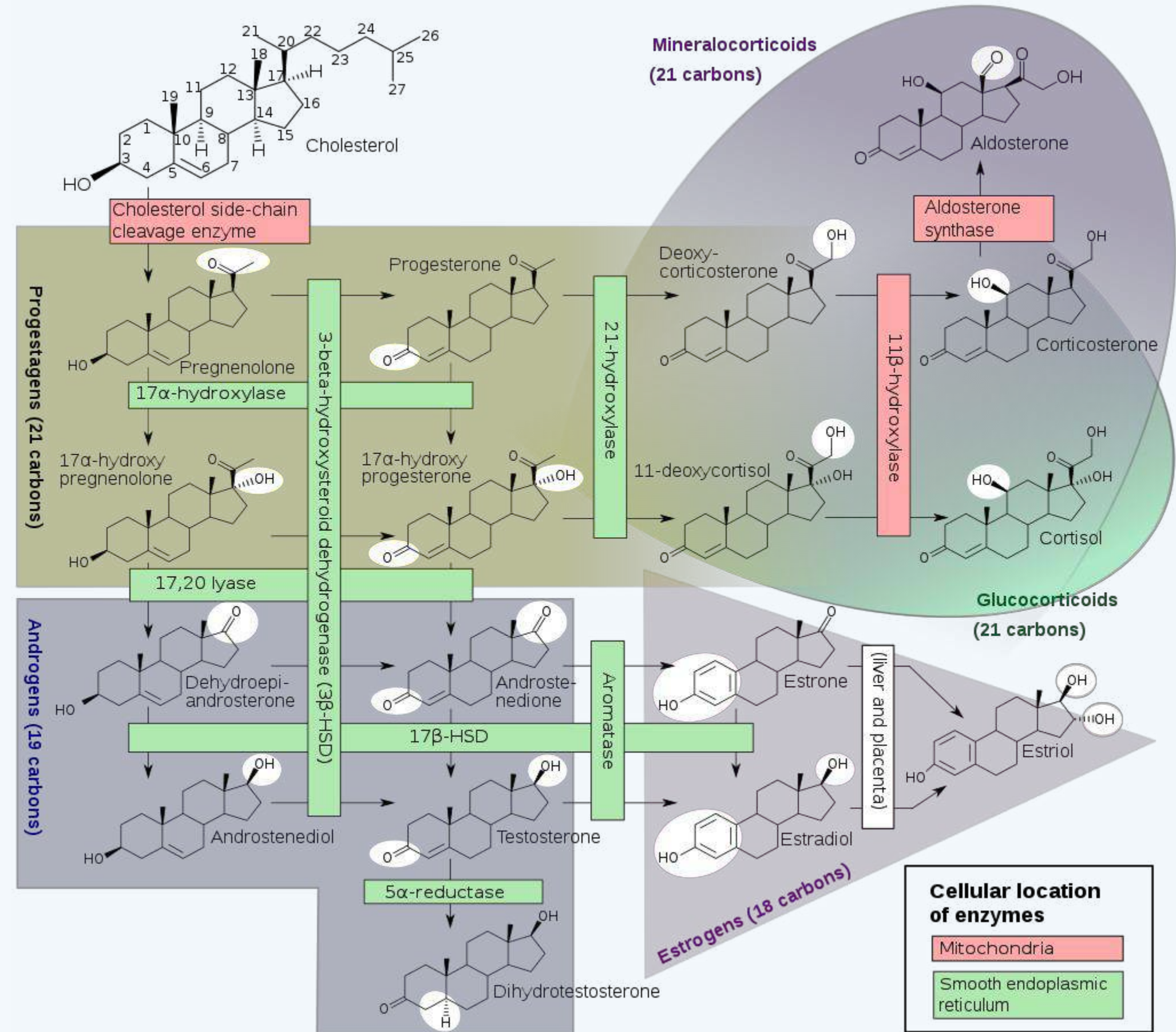
Ovarien
Periphergewebe

Estriol

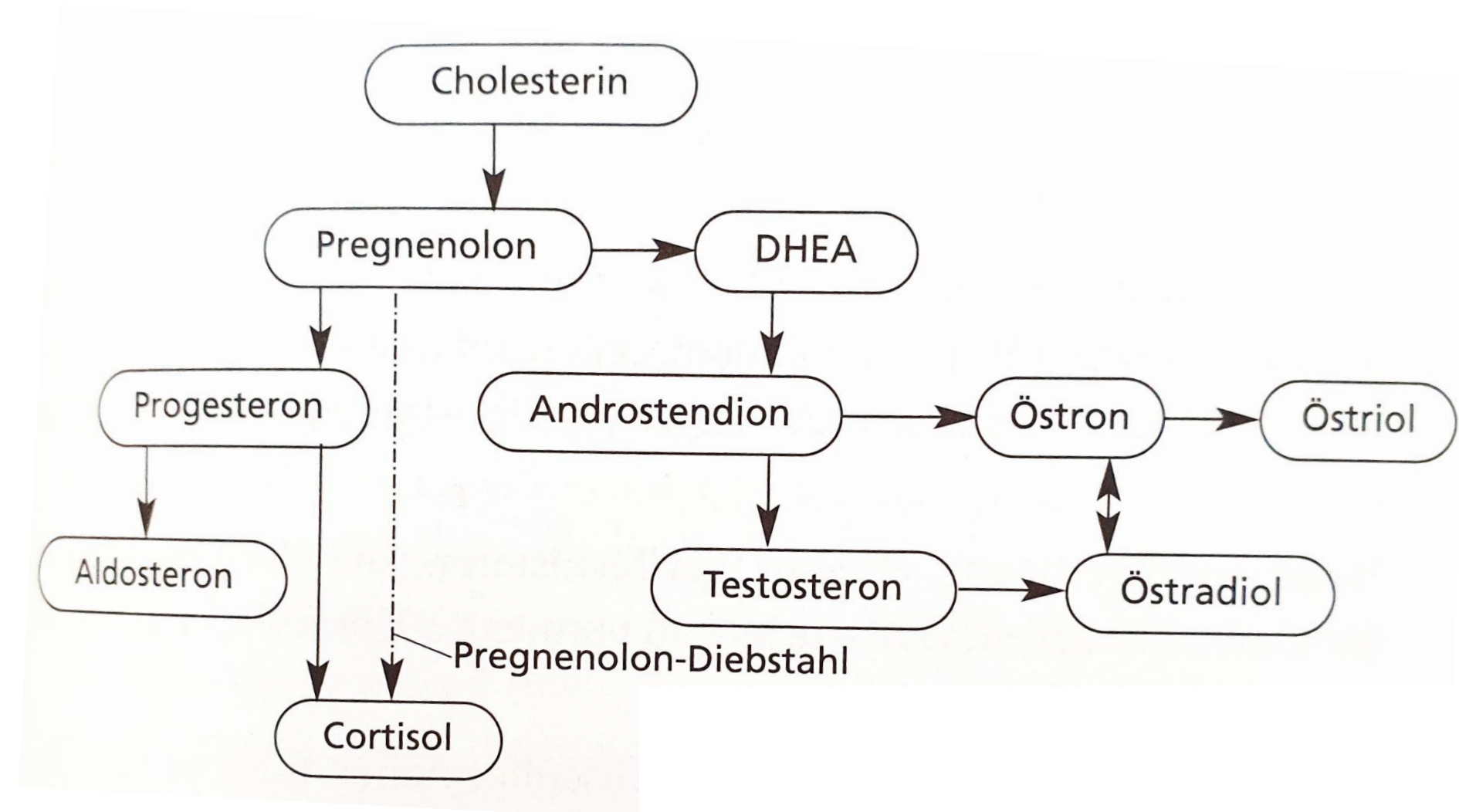
80 % Ovarien
20 % Nebenniere



Steroidhormone

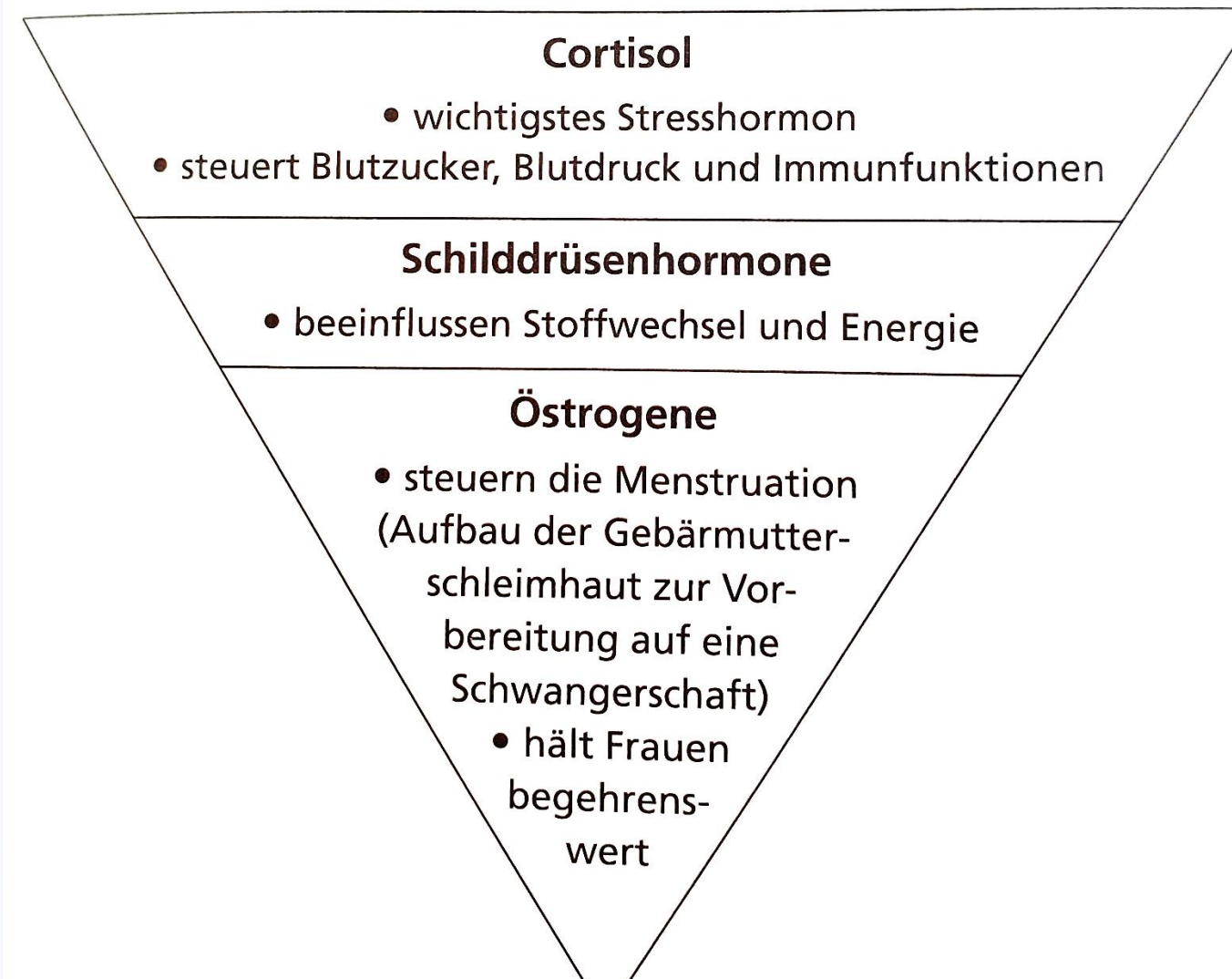


Gleichgewicht



Hierarchie

Östrogene, Schilddrüsenhormone und Cortisol sind ein Team



Ursachen für hormonelle Entgleisungen

1

BLUTZUCKER

2

ENTGIFTUNG

3

**NEBENNIEREN-
ERSCHÖPFUNG**

4

**XENO-
ÖSTROGENE**

Ursache #1: Nebennieren-Erschöpfung

Das Problem

Eine erschöpfte Nebenniere führt zu Unterfunktionen der Schilddrüse und der Eierstöcke.

Die Ursachen

- Stress
- Schlafprobleme
- Nährstoffmangel
- Blutzucker-Achterbahn

Empfehlungen

- Stresskompetenz
- Schlafen
- Gesunde Ernährung (Magnesium, Vitamin B+C)
- Ashwaghanda, Reishi & Cordyceps
- Nicht ständig snacken
- Übergewicht abbauen



Ursache #2: Blutzucker-Achterbahn

Das Problem

Die Blutzucker-Achterbahn erhöht die Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin (und begünstigt Übergewicht)

Die Ursachen

Unregelmäßige Mahlzeiten, ständiges Snacken, Zucker, Weizen, Alkohol, Übergewicht, Stress

Empfehlungen

- Regelmäßige Bewegung, regelmäßige Mahlzeiten, komplexe Kohlenhydrate statt Weizen & Zucker
- Magnesium, B-Vitamine, Cordyceps



Ursache #3: Entgiftung

Das Problem

Ist die Entgiftung eingeschränkt, werden Hormone (Östrogen) und Giftstoffe zu langsam abgebaut

Die Ursachen

Zu wenig Bitterstoffe, Nährstoffmangel (B-Vitamine, Zink, Selen, Schwefel), Umweltgifte

Empfehlungen

- Regelmäßige Bewegung (Schwitzen!)
- Bitterstoffe (Kaffee, Tee, Kräuter, Gewürze, grünes Gemüse, Cordyceps, Reishi)
- Nährstoffe (gesunde Ernährung - v.a. Fisch, Meeresfrüchte und Innereien)



Ursache #4: Xenoöstrogene



Das Problem

Dauerhafte Aktivierung des Östrogenrezeptors (Pseudo-Östrogendominanz)



Die Ursachen

- “Die Pille”
- Plastik und Weichmacher
- Kosmetikprodukte
- Soja
- Quecksilber

Empfehlungen

- Alternative zur “Pille”
- Plastik minimieren
- Naturkosmetik
- Entgiftung anregen (Cordyceps, Reishi)
- Amalgam-Füllungen entfernen, kein Thunfisch
- Übergewicht abbauen



Ursache #4: Xenoöstrogene

Tipps zur Vermeidung:

- Leitungswasser (filtern)
- **Textilien** (vor dem ersten Tragen auf jeden Fall waschen)
- Polycarbonat-Plastik und Weichmacher (**Plastikverpackungen, Plastikflaschen**, in Plastik verpackte Nahrungsmittel wenn möglich waschen)
- **Matratzen** mit Anti-Brandmittel
- **Medikamente** (mit Xenoöstrogenen als Füll- oder Konservierungsstoffe)
- **Haushalts-Reinigungsmittel** (Kontakt reduzieren oder zum Putzen Einmalhandschuhe verwenden)
- **Herbizide und Pestizide in frischem Obst und Gemüse** aus Nicht-Bio-Anbau (vor dem Verzehr gut waschen)
- **Kosmetikprodukte** (mittels der App Codecheck die Inhaltsstoffe von verwendeten Kosmetika auf Schädlichkeit prüfen)
- **Abgase und Feinstaub** (falls möglich, weniger belasteten Wohnort oder Arbeitsplatz wählen, im Hausinneren bei hoher Belastung HEPA-Filter installieren)

Sexualhormone

ZU VIEL IST NICHT GUT, ZU WENIG NOCH SCHLECHTER



Östradiol

Estriol

Progesteron

DHEA

Testosteron

Cortisol

Cortisol

Wichtig für: Energie, Tag-Nacht-Rhythmus, Fokus

Zu viel (Symptome)

- “Tired but wired” - müde, aber aufgedreht
- Geringe Konzentration
- Heißhunger und Neigung zu Übergewicht
- Dysbalancierter Tag-Nacht-Rhythmus: Nachts wach liegen und Sorgen machen
- Im Urlaub erstmal krank

Zu wenig (Symptome)

- Erschöpft, ausgelaugt
- Früh kein Antrieb, erst nach 2-3 Tassen Kaffee

Ursachen

- Zu wenig guter Schlaf
- TV, PC & Handy bis spätabends
- Ständige Erreichbarkeit
- Zu viel Kaffee und Zucker
- Über- & Unterforderung auf der Arbeit
- Ungesunde Ernährung & Nährstoffmangel

- Senken: Schlafen, weniger Stress, Reishi, Cordyceps, Magnesium, Vitamin C, Vitamin B, Ashwaghanda

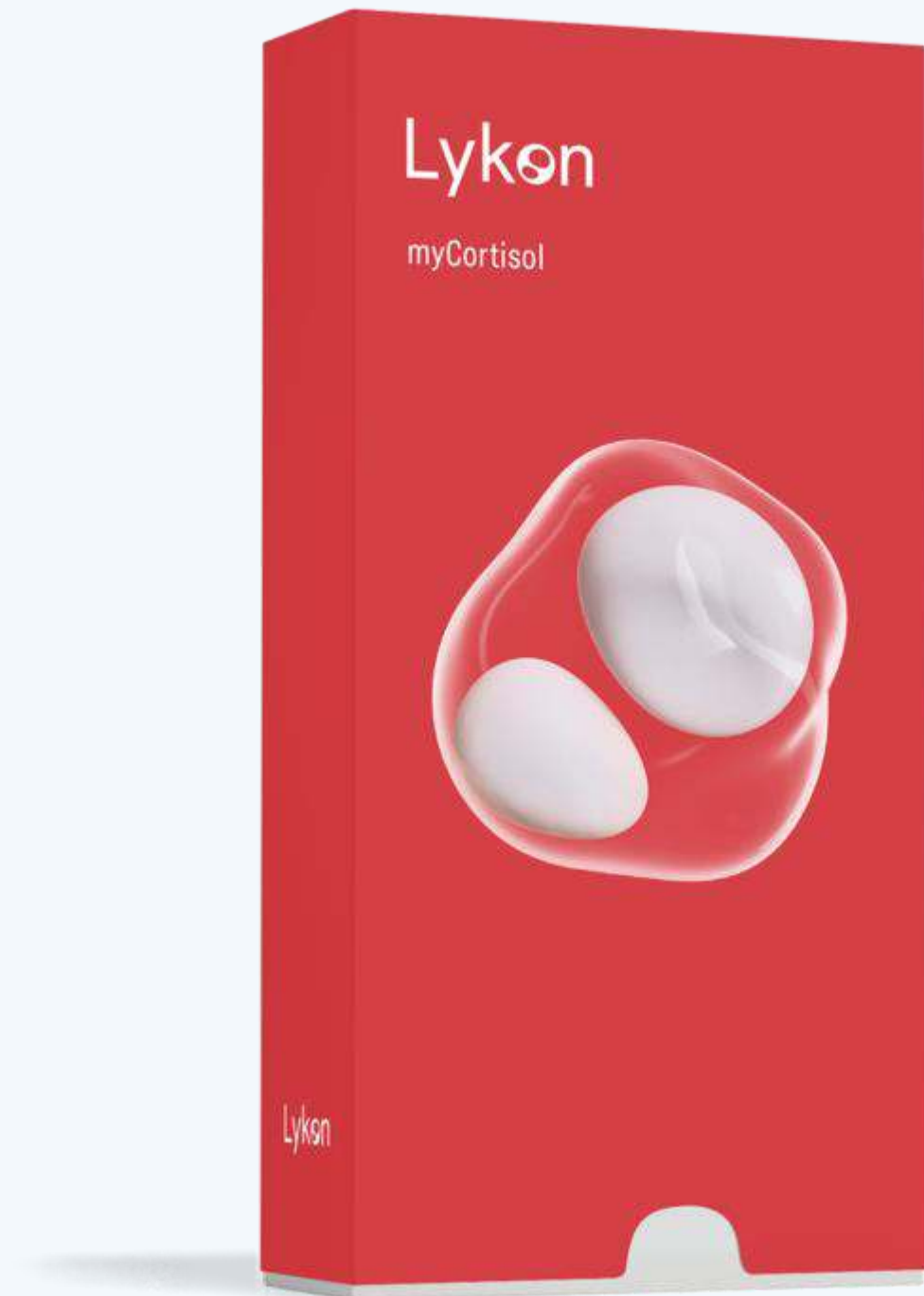
Cortisol-Speicheltest

*Wenn Du müde bist, wenn Du wach sein solltest,
und wach bist, wenn Du müde sein solltest*

Beim Arzt oder mit einem Heimtest

Tipp: 15 % sparen mit dem Code GESUND15

[>> Zum Test](#)



Östradiol (Umgangssprachlich: Östrogen)

Wichtig für: Fruchtbarkeit, Weiblichkeit

Zu viel

- Schmerzempfindliche Brüste
- Zysten
- Endometriose
- Brustkrebs-Risiko erhöht
- “Östrogendominanz”

Zu wenig

- Neigung zu Depressionen
- Libidomangel
- Scheidentrockenheit

Ursachen

- Xeno-Östrogene (im Anschluss)
- Kosmetika
- “Die Pille”
- Übergewicht
- Eingeschränkte Entgiftung
- Quecksilber

- Senken: Ursachen beseitigen, Progesteron erhöhen

Testosteron

Wichtig für: Fruchtbarkeit, Weiblichkeit

Zu viel

- PCOS
- Akne
- Haarwuchs

- Insulinresistenz
- Stimmvertiefung
- Vergrößerung der Klitoris
- Haarverlust
- Endometriose
- Unfruchtbarkeit

Ursachen

- Stress
- Genetik
- Unbehandeltes PCOS
- Entzündungen

Zu wenig

- Libido
- Antriebs- und Motivationslosigkeit

Progesteron

Wichtig für: Fruchtbarkeit, innere Balance

Zu viel

- Selten

Zu wenig

- Starke Blutungen
- PMS
- Regelschmerzen
- Schlafstörungen
- Angstzustände
- Endometriose
- Unfruchtbarkeit
- Östrogendominanz
- Häufig: Verlangen nach Sahne & Schokolade

Ursachen

- Alter
- Stress
- Schilddrüsenunterfunktion
- (Prolaktinmangel)

Schilddrüse

Wichtig für: Energie, Stoffwechsel

Zu viel

- Selten (meist autoimmun bedingt)
- Herzrasen, Schweißausbrüche
- Hervorstehende Augen

Zu wenig

- Gewichtszunahme
- Müdigkeit & Konzentrationsschwäche
- Kropf
- Frieren
- Erhöhter Cholesterin- und Triglyzeridspiegel
- Verstopfung
- Geringe Belastbarkeit

Ursachen

- Stress
- Nebennierenschwäche
- Nährstoffmangel

Schilddrüse testen

Teste Deine Schilddrüsenhormone (TSH, fT4, fT3) sowie Cortisol, Testosteron und Blutfette

Beim Arzt oder mit einem Heimtest

Tipp: 15 % sparen mit dem Code GESUND15

[>> Zum Test](#)



Probleme – und mögliche Lösungen

PCOS

Endometriose

**Wechseljahres-
beschwerden**

**Schilddrüsen-
unterfunktion**

**Blasen-
entzündung**

Libidomangel

**Regel-
beschwerden**

Migräne

Hormonelle Dysbalancen angehen

Östrogenmangel

Traubensilberkerze, Cordyceps, Hopfen, Rotklee, Süßholz

Östrogenüberschuss

Leber entgiften, Umwelt-Östrogene meiden, Mönchspeffer

Progesteronmangel

Mönchspfeffer, Wilder Yams-Extrakt, B-Vitamine, Frauenmantel, Reishi, Cordyceps

Estriolmangel

Beinwell, Leinsamen, Vitamin A+D, Zink

Hormonspezialisten

Gemeinschaftspraxis - Frauenärztinnen - Dr. med. Sigrid Karg-Habelt - Dr. med. Sabine Räker-Oese (Roth)

Dr. Jens Keisinger (Gütersloh)

Dr. Adriana & Jens Radler-Pohl (Forst bei Karlsruhe)

Daniel Knebel (Wuppertal)

Cordyceps (Raupenpilz)

- Anregend
- Senkt Heißhunger
- Steigert den Stoffwechsel
- Entgiftend (Leber & Niere)



Reishi

- Entzündungslindernd
- Immunstärkend
- Entgiftend (Darm & Leber)



PCOS

Was passiert?

Ovarien-Zysten

Empfehlungen

- Alternative zur Pille
- Plastik minimieren
- Naturkosmetik
- Entgiftung anregen (Cordyceps, Reishi)
- Amalgam-Füllungen entfernen, kein Thunfisch
- Übergewicht abbauen

PMS (Prä-Menstruelles Syndrom)

Was passiert?

Progesteron-Mangel

Empfehlungen

- Stressreduktion
- Reishi & Cordyceps
- B-Vitamine
- Mönchspfeffer

Endometriose

Das Problem

Gebärmutter-ähnliche, entzündliche Zysten in den Ovarien, Darm, Bauchfell
Häufigste Ursache für Unfruchtbarkeit (50 %)

Empfehlungen

- Alternative zur Pille
- Plastik minimieren
- Naturkosmetik
- Entgiftung anregen (Cordyceps, Reishi)
- Amalgam-Füllungen entfernen, kein Thunfisch
- Übergewicht abbauen

Wechseljahres-Beschwerden

Das Problem

Starker Rückgang der Sexualhormon-Produktion mit entsprechenden Entgleisungen

Empfehlungen

- Traubensilberkerze
- Reishi & Cordyceps
- Hopfentee
- Cortisol reduzieren

Schilddrüsenunterfunktion

Das Problem

Zu geringe Produktion aktiver Schilddrüsenhormone (fT4 & fT3)

Empfehlungen

- Stress reduzieren
- Keine Dauer-Diät machen
- Jod (wenn Hashimoto & Morbus Basedow ausgeschlossen)
- Zink, Selen, Vitamin A+B+C+D, Eisen
- Cordyceps
- *3x wöchentlich Fisch und Meeresfrüchte, 1x wöchentlich Rinderleber*

Blasenentzündungen

Das Problem

Zu trockene oder anfällige Schleimhäute in Blase und Harnwegen, Östriol-Mangel

Empfehlungen

- Meeresfrüchte
- Grünes Gemüse
- Cranberry-Tee & -Saft
- Bärentraubenblatt-Tee
- Leinsamen
- Beinwell

Libidomangel

Das Problem

Zu geringe Produktion von Testosteron und/oder Östrogen

Empfehlungen

- Alternative zur Pille
- Mehr scharfe Gewürze und dunkle Schokolade
- Fisch & Meeresfrüchte
- Reishi & Cordyceps Extrakt

Regelbeschwerden

Das Problem

Starke Schmerzen und Regelblutungen

Empfehlungen

- Mehr trinken
- Grünes Gemüse, Wurzelgemüse
- Alkohol & Kaffee reduzieren
- Proteinkonsum reduzieren
- Schafgarbe, Frauenmantel, Mönchspfeffer

Migräne

Das Problem

Immunreaktion, entzündliche Reaktion an der Blut-Hirn-Schranke, Bluthochdruck im Gehirn

Empfehlungen

- Mehr trinken
- Ingwer
- 3-4g Omega 3 Fettsäuren täglich
- Magnesium
- Reishi
- Vitamin D
- Glutenfreie Ernährung
- Rote Beete Saft

Cordyceps (Raupenpilz)

- Anregend
- Senkt Heißhunger
- Steigert den Stoffwechsel
- Entgiftend (Leber & Niere)



Reishi

- Entzündungslindernd
- Immunstärkend
- Entgiftend (Darm & Leber)



Cordyceps (Raupenpilz)

- Huang et al.: Cordyceps reguliert Nebenniere und Thymus-Drüse und erhöht die Fruchtbarkeit
- Wan et al.: Erhöhte Libido (66 %), weniger PMS-Symptome
- Dong & Yao: Erhöhung der Libido in 86 % der Teilnehmer



Reishi

- Entzündungslindernd
- Immunstärkend
- Entgiftend (Darm & Leber)



Mico Rei + Mico Cord

Hoch-konzentrierte Dual-Extrakte



Reich an β -Glukan, Triterpenen, Cordycepin und anderen Stoffen, die Deine Ziele perfekt unterstützen ...

... und ganz nebenbei die Gesundheit fördern!



Mit dem besten aus 50-100 g Pilzen pro Kapsel - für einen Bruchteil des Preises!

Mico Cord + Mico Rei + Vitamin C



~~65,90 €~~ 55,31 €



~~65,90 €~~ 55,31 €



~~20,25 €~~ 18,18 €

~~143,43 €~~ 128,80 €

Tageskosten: 2-4 €

[>> Klicke hier um zum Angebot zu gelangen!](#)

Mico Rei + Mico Cord

Hoch-konzentrierte Dual-Extrakte



Je Kapsel:

- 123 mg β -(1,3), (1,6)-D-Glukan
- 670 μ g Ergosterin
- 10 mg Cordycepin
- Mannitol 112 mg
- Adenosin 1500 μ g



Je Kapsel:

- 184 mg β -(1,3), (1,6)-D-Glukan
- 207 μ g Ergosterin (Vitamin D2)
- 5 mg Triterpene
- Germanium 242 μ g

Zusammengefasst

So unterstützt Du Deine Hormone nachhaltig

1. Cortisol und Schilddrüse überprüfen
2. Ausreichend und gut schlafen
3. Stressreduktion
4. Regelmäßiger Sport
5. Übergewicht abbauen (aber keine Dauer-Diät)
6. Zucker, Alkohol und übermäßigen Kaffee-Konsum meiden
7. “Die Pille” überdenken
8. Plastikkontakt minimieren

Zusammengefasst

So unterstützt Du Deine Hormone nachhaltig

1. Bei Verdacht: Schwermetall-Belastung testen
2. Auf Naturkosmetik umsteigen
3. Lebensmittel gut waschen, wenn möglich Bio
4. Unverarbeitete, naturbelassene, gesunde Ernährung
5. Reichlich Bitterstoffe (grünes Gemüse, Beeren, Pilze, Gewürze, Kräuter, Tee, Kaffee)
6. Ausreichende Nährstoff-Versorgung: Besonders Vitamin B,C,D, Magnesium
7. Verdauung optimieren
8. Reishi und Cordyceps zur natürlichen Regulation nutzen

Vielen Dank !

Bei Fragen gerne jederzeit an

martin@schnelleinfachgesund.de