



# Endokrinologie

## Welt der Hormone

Hormone als Botenstoffe sind die Architekten unseres Lebens. Sie steuern viele lebenswichtige Funktionen im Körper: Stoffwechsel, Wachstum, Sexualität und Fortpflanzung, Stimmung und auch Umgang mit Stress - die vielbeschworene Resilienz. Unsere Autoren, die Brüder Schirmohammadi, gewähren uns tiefe Einblicke in die faszinierende Welt der Hormone.

Mehr darüber in dem Artikel ab Seite 6.



# Nebennieren

## Stress und Hormonbalance

Stress in allen Formen - Angst, Hektik, Einsamkeit - leiert unsere Nebennieren aus. Die Folgen: chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, Muskelschwäche. René Gräber, Naturheilkunde-Experte und „Medizin-Rebell“, gibt zahlreiche Therapie-Hinweise zur Krankheit der Zeit: Nebennierenschwäche. Seinen Artikel finden Sie auf Seite 40.



# Hormongesteuert

## Wie wirken natürliche und künstliche Hormone?

Ruediger Dahlke - der bekannte Arzt und Autor - klärt uns über die Bedeutung der Hormone im Laufe unserer menschlichen Evolution auf. Damit macht er verständlich, weshalb uns künstliche Hormone durcheinander bringen können und auf den ersten Blick unvernünftig handeln lassen. Auf den zweiten Blick aber macht Vieles ganz viel Sinn.

Lesen Sie seinen spannenden Artikel dazu ab Seite 72.

## Inhalt

### HORMONSYSTEM VERSTEHEN

- Endokrinologie -** 6  
Welt der Hormone  
Von Abbas Schirmohammadi (Hp. Psych.) & Kian Schirmohammadi (Hp.)
- Ernährung -** 12  
**auch Hormone lieben Nüsse**  
Von Martina Schneider (Hp.)
- Phytohormone -** 16  
kleine Moleküle, große Wirkung  
Von Abbas Schirmohammadi & Kian Schirmohammadi
- Jod -** Warum wir es so dringend brauchen 20  
Von Lothar Ursinus (Hp.)
- Myokine  
**Was Muskeln und Glück** 24  
**gemeinsam haben**  
Von Claudia Scheiderer
- Superpower -** 26  
Intelligenz des weiblichen Zyklus  
Von Susanne Rosenauer (Soz.-Päd.)
- Selbst-Test:**  31  
**hormonell alles in Ordnung?**
- ### GANZHEITLICHE THERAPIE
- TCM - besser durch** 32  
**Wechseljahre und Pubertät**  
Von Dr. phil. Dr. rer. medic. Andrea Mercedes Riegel
- Fenchelpulver und Zimtwein  
**Hildegardmedizin gegen** 36  
**Hormonstörungen**  
Von Dr. jur. Gabriele Feyerer
- Nebennieren** Stress und Hormonbalance 40  
Von René Gräber (Hp.)
- Clustermedizin** 44  
Hashimoto, Frauenleiden und Erschöpfung  
Von Kerstin Hamo (Hp.)
- Homöopathie bei** 50  
**hormonellen Dysbalancen**  
Von Monika Liegl (Hp.)
- Zusammenhang: Herz und** 56  
**Schilddrüse**  
Von Fabian Hain (Hp.)



**Alles ist eins**

## Gefühle und Hormone

Im Menschen ist nichts eingeleisig: Hormone wirken auf unser Nervenkostüm - und unser Denken, unsere Stimmungen. Auch unsere Einstellungen beeinflussen unsere Hormone. Unser Autor, der Psychotherapeut Joachim Armbrust, erklärt das Zusammenspiel von Körper und Seele am Beispiel von Stress. Mehr darüber ab Seite 78.



## Superpower

### Intelligenz des weiblichen Zyklus

Frauen sind hormongesteuert. Ja, zumindest unterliegen sie in ihren fruchtbaren Jahren zyklisch-hormonellen Schwankungen. Ein Mysterium für Männer und nicht immer einfach für Frauen selbst, weil unsere Gesellschaft ein ständiges Funktionieren und Stabilität erwartet. Doch Frauen können dieses intelligente Auf und Ab ihrer Hormone gut für sich und andere nützen, wenn sie Bescheid darüber wissen. Susanne Rosenauer klärt auf, ab Seite 26

**Hormonyoga** 62  
Übungen zum hormonellen Ausgleich  
Von Karuna M. Wapke

**Prostata** 66  
Entsäuern wirkt Wunder  
Von Jean-Claude Alix (Hp.)

#### SEELE UND GEIST

**Hormongesteuert -** 72  
Wie wirken natürliche und künstliche Hormone?  
Von Dr. med. Ruediger Dahlke

**Gefühle und Hormone -** 78  
**Wut oder Wolke Sieben?**  
Von Joachim Armbrust (Soz.-Päd.)

**Berührende** 84  
**Hormontherapie**  
Hormon-Feuerwerk entfachen  
Von Dr. Andreas Stötter (M. Sc.)

**Wie entsteht Krankheit -** 90  
**oder wer oder was steuert**  
**unsere Hormone?**  
Von Andrea Sauvigny (Hp.)

**Dopamin** 98  
Quelle von Glück und Zufriedenheit  
Von Lothar Ursinus (Hp.)

**Verweiblichung der Welt -** 104  
**unsere Umwelt,**  
**unsere Ernährung**  
Von Susanne Dinkelmann (Hp.)

**Mittler zwischen** 110  
**den Welten**  
Hormone aus spiritueller Sicht  
Von Susanne Dinkelmann

#### FIXPUNKTE

**Editorial** 3

**Impressum** 115