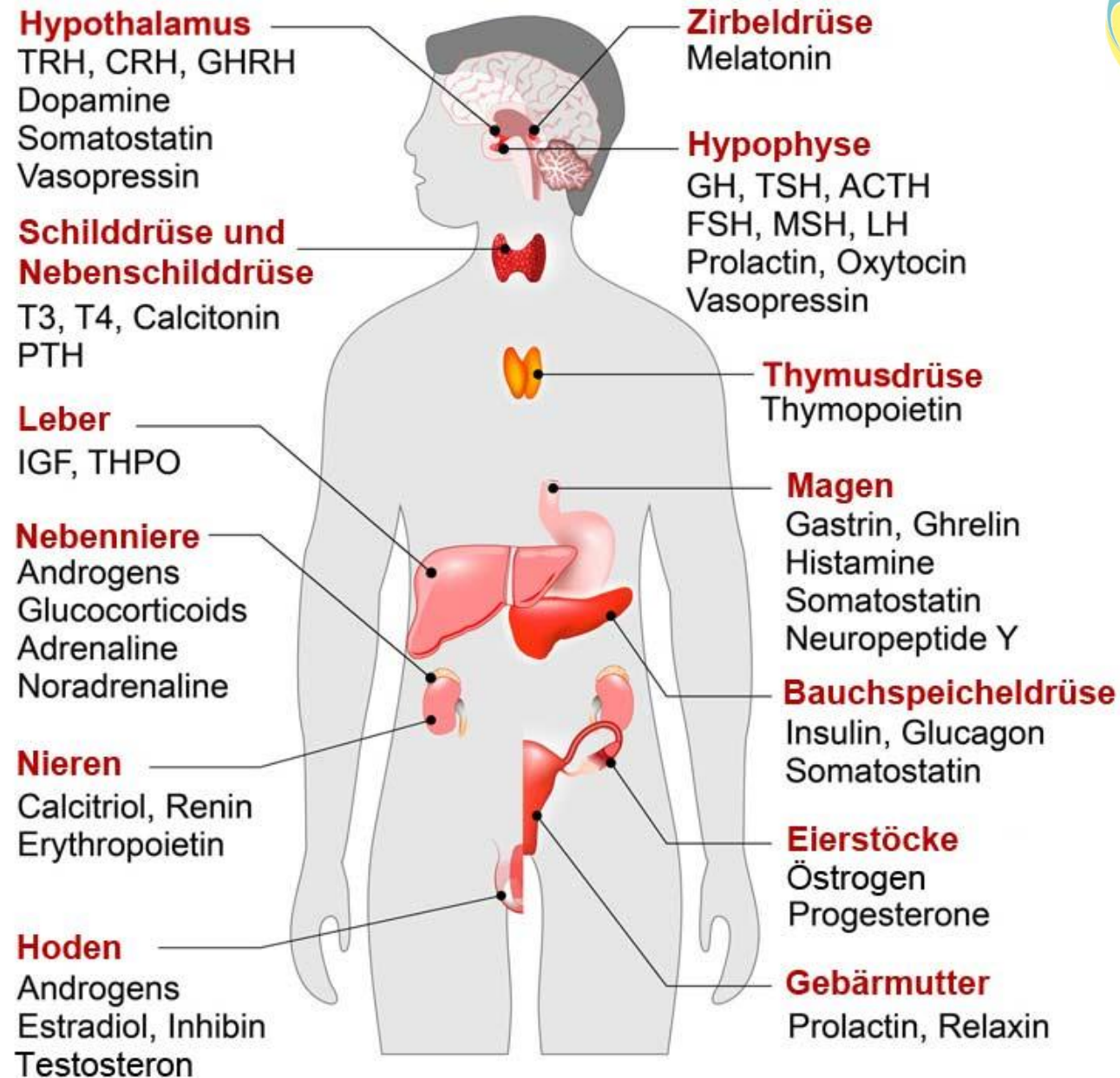


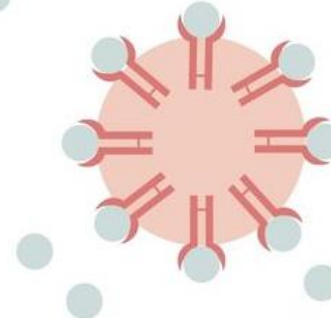


ACADEMY OF
LIFE BALANCE

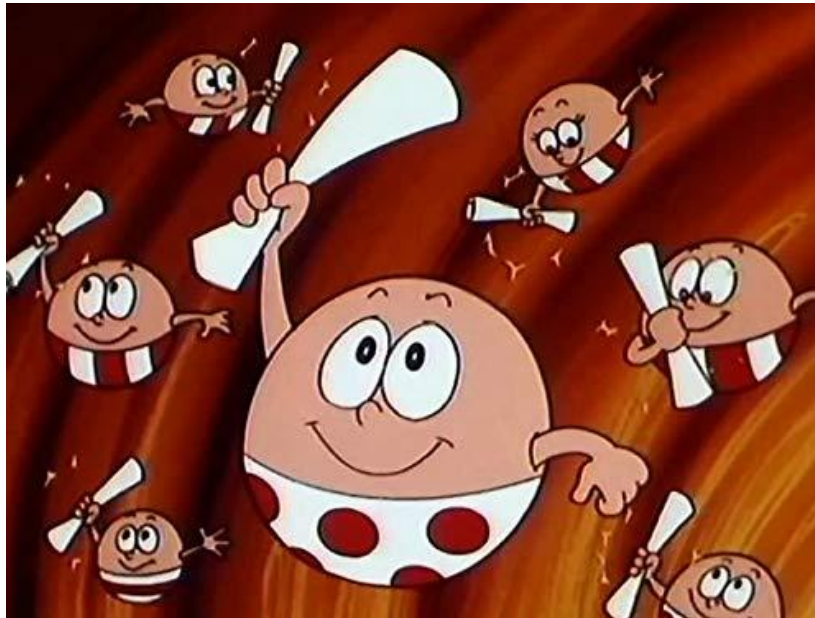
HORMONE IN BALANCE



Hormone sind **Botenstoffe** , mit denen verschiedene Zellen und Organe im Körper miteinander kommunizieren können.



Blutbahn

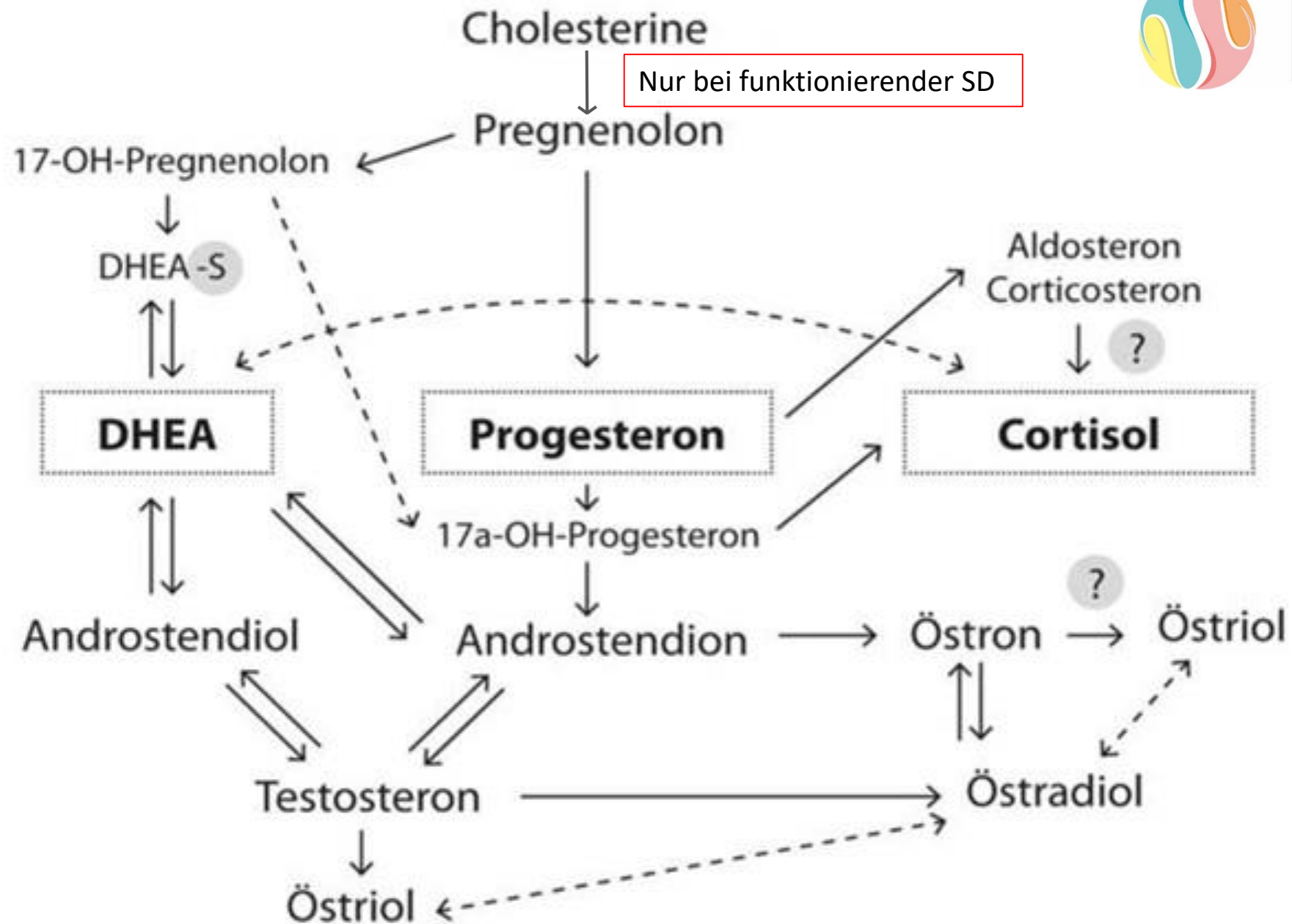


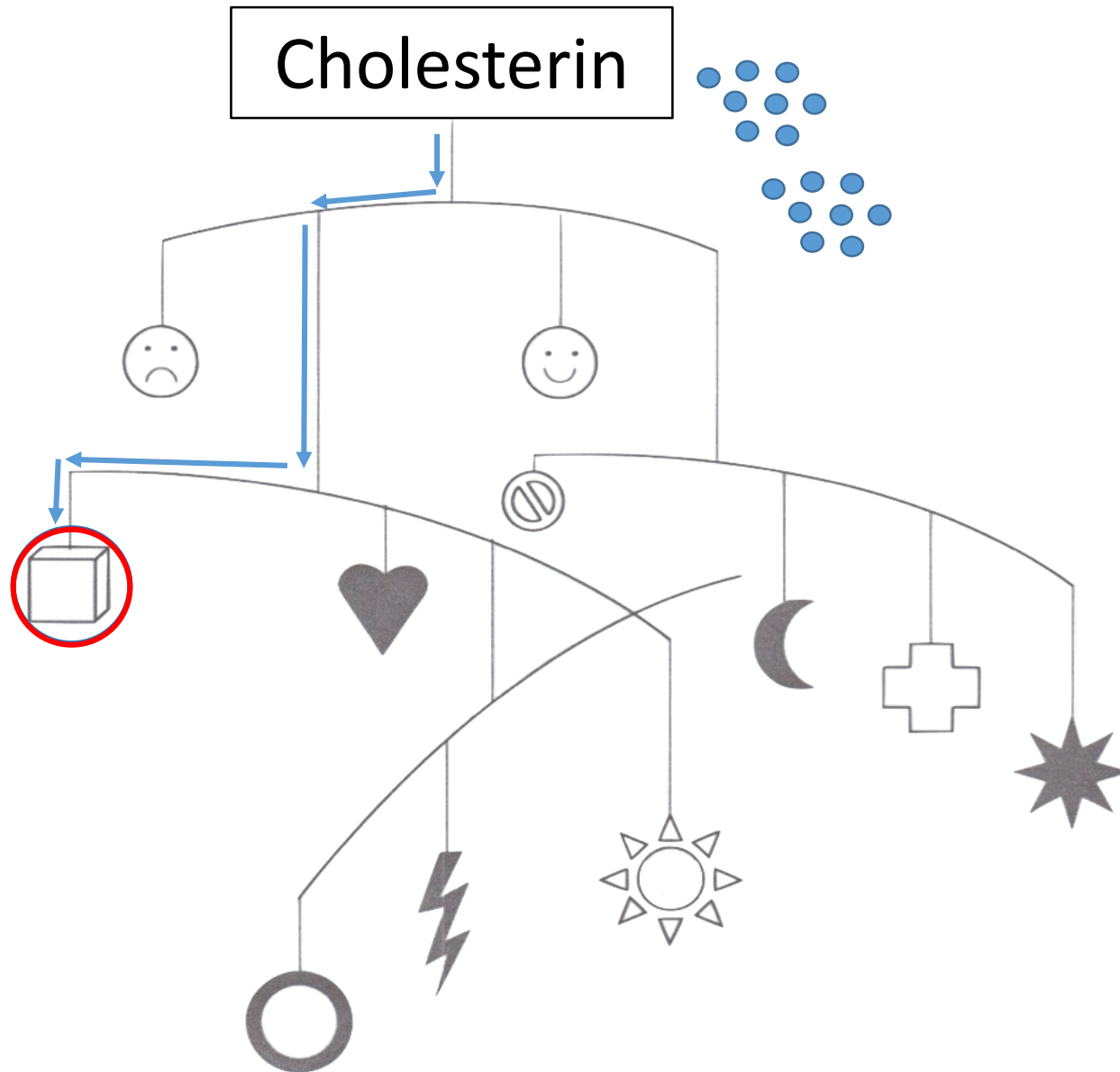
ACADEMY OF
LIFE BALANCE

Sie steuern:

- Verdauung
- Körpertemperatur
- Stoffwechsel, das Wachstum
- Gefühls- und Sexualleben
- Blutdruck
- Fortpflanzung







Unser Hormonsystem so
fein abgestimmt wie bei
einem Mobile.

Wenn ein Mobilebereich
zu leicht oder zu schwer
wird, hat dies
unmittelbar einen
Einfluss auf andere
Bereiche.

Zu viel ist genau so schlecht, wie zu wenig!



ACADEMY OF
LIFE BALANCE

Symptomgruppe 1: Progeseteron-Mangel

- | | | | |
|--|--|---|---------------------------------|
| ☐ PMS | ☐ Frühe Abgänge | ☐ Spätentwickler | ☐ Zysten |
| ☐ Zyklische Kopfschmerzen | ☐ Psychische Labilität / Launen | ☐ Vergesslichkeit | ☐ Rheuma |
| ☐ Mangelnde Konzentration | ☐ Schmierblutung vor der Regel | ☐ Kurze Zyklen | |
| ☐ Myome | ☐ Unerw. Kinderlosigkeit | ☐ Schmerzende Brüste | |
| ☐ Herzprobleme | ☐ ADS / ADHS | ☐ Stimmungsnöte | |

Symptomgruppe 2: Estriol-Mangel

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Gelenkschmerzen | ☐ Nebenhöhlenentzündungen | ☐ Schmerzhafter Koitus |
| ☐ Trockene Augen | ☐ Unverträglichkeiten | ☐ Magen- und Darmprobleme |
| ☐ Schwangerschaftsabbruch | ☐ Darmbeschwerden | ☐ Trockene, empfindliche Vagina |
| ☐ Juckende Ohren, Tinnitus | ☐ Blaseninfektionen | ☐ Polypen |

Symptomgruppe 3: Estradiol-Mangel

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Hitzewallungen | ☐ Schlafprobleme | ☐ Lethargische Depression |
| ☐ Haarausfall | ☐ Kopfschmerzen, Migräne | ☐ Faltenbildung |
| ☐ Zu lange Blutung | ☐ Trockene Haut | ☐ Libido-Schwäche |
| ☐ Kantige Körperform | ☐ Ausbleibende Regel | ☐ Fehlender Eisprung |

Zu viel ist genau so schlecht, wie zu wenig!



ACADEMY OF
LIFE BALANCE

Symptomgruppe 4: Estradiol-Dominanz

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Weiches Gewebe | ☐ Launen | ☐ Bluthochdruck |
| ☐ Brustüberempfindlichkeit | ☐ Nah am Wasser gebaut | ☐ Gallenblasenprobleme |
| ☐ Migräne | ☐ Schnelle Gewichtszunahme | ☐ Schöne Haut |
| ☐ Starke Blutungen | ☐ Wasseransammlungen | ☐ Positive PAP-Testergebnisse |
| ☐ Störungen der Schilddrüse | ☐ Zyklische Überfunktion der SD | ☐ Zysten & Endometriose |

Symptomgruppe 5: Nebennierenschwäche, Cortisol-Mangel

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Übermässiger Schlaf teilw. ohne Erholung | ☐ Erschöpfung bis Burn-Out | ☐ Stressüberempfindlichkeit |
| ☐ Leistungsschwäche | ☐ Instabiler Blutzucker | ☐ Ablehnung von sportlicher Betätigung |
| ☐ Arbeitsunfähigkeit | ☐ Braune Flecken im Gesicht | ☐ Allg. Lustlosigkeit und depressive Stimmung |
| ☐ Niedriger Blutdruck | ☐ Angst- & Panikattacken | |
| | ☐ Libidoschwäche | |

Symptomgruppe 6: Testosteron-Mangel

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Muskelschwäche | ☐ Bindegeweibsschwäche | ☐ Mangelndes Selbstbewusstsein |
| ☐ Haarausfall | ☐ Blasenschwäche | ☐ Libido-Schwäche |
| ☐ Blasenprobleme | ☐ Bluthochdruck | ☐ Gebärmutterprobleme |
| ☐ Krampfadern | ☐ Myome | ☐ ADS |
| ☐ Prostatavergrösserung | ☐ Osteoporose | ☐ Herzprobleme |

Zu viel ist genau so schlecht, wie zu wenig!



ACADEMY OF
LIFE BALANCE

Symptomgruppe 7: Testosteron-Dominanz

- ☐ Verstärkter Haarwuchs
- ☐ Gesichtsbehaarung
- ☐ Vermännlichung bei Frauen
- ☐ Ausbleibende Menstruation
- ☐ PCO-Syndrom
- ☐ Tumoren an den Eierstöcken
- ☐ Vorgezogene Pubertät bei Jungs
- ☐ Frühzeitiger Bartwuchs
- ☐ Wachstumsstörungen
- ☐ Gereiztheit
- ☐ Aggressivität
- ☐ Vorzeitige Achsel- & Brustbehaarung

Symptomgruppe 8: DHEA-Mangel

- ☐ Häufige Infekte
- ☐ Chronische Erkrankungen
- ☐ Frühe od. gegenwärtige Traumata
- ☐ Allergien
- ☐ Stressüberempfindlichkeit
- ☐ Unverträglichkeiten
- ☐ Magen- Darmprobleme
- ☐ Schichtarbeit, Pflege von kranken Angehörigen, Impfungen und Antibiotika können einen Mangel begünstigen



Schilddrüsenunterfunktion erkennt man an (Unterteilung in Früh&Mittag / Mittag&Abend)

- ☐ Unerklärliche Gewichtszunahme, Übergewicht, schweres Abnehmen bei gesunder Ernährung
- ☐ Verdauungsträgheit, Blähungen, Verstopfungen
- ☐ Häufiges Frieren oder Frösteln, immer kalte Hände / Füße oder Po/Nierenregion
- ☐ Unerklärliche Schwäche und Müdigkeit, häufiges Schlafbedürfnis
- ☐ Antriebs- und Motivationsschwäche, Depression, Mutlosigkeit
- ☐ Konzentrationsschwäche, benebeltes Denken, Gedächtnisschwäche
- ☐ Schwindel
- ☐ Trockene, juckende, rissige, schuppige Aussenhaut und Kopfhaut
- ☐ Schleimhaut-Probleme, Entzündungsbereitschaft (Gelenke, Vagina, Kopf, Magen, Darm)
- ☐ Strohige Haare, Haarausfall gleichmässig am ganzen Kopf
- ☐ Finger-/Zehennägel mit Rillen, Wulstig und dick, schwer zu schneiden
- ☐ Lange Zyklen oder ausbleibende Regel, späte 1. Regel
- ☐ Zeugung-/Empfängnischwierigkeiten bei Kinderwunsch
- ☐ Niedriger Blutdruck
- ☐ Nachlassende, fehlende Libido (wegen Erschöpfung)
- ☐ Immunschwäche, Infektanfälligkeit
- ☐ Heisere, raue oder kratzige Stimme, ständiges Räuspern
- ☐ Schwellungen, Wasseransammlungen (Gesicht, Hände, Füße, Beine)
- ☐ Verschwinden der äusseren Augenbrauen und Wimpern



Schilddrüsenüberfunktion erkennt man an (Unterteilung in Früh&Mittag / Mittag&Abend)

- ☐ Grosser Appetit (ohne Gewichtszunahme)
- ☐ Durchfall, Tendenz zum weichen Stuhl
- ☐ Hitzeschübe mit Schwitzen, Schweissausbrüche
- ☐ Erschwertes Einschlafen und Durchschlafen
- ☐ Konzentrationsstörung, es wird alles schnell zu viel, Hyperaktivität, Zappeligkeit
- ☐ Ängste, Zwänge, extreme Reizbarkeit und Überreaktion
- ☐ Unruhe, getrieben sein, wie Hamster im Laufrad oder Tiger im Käfig
- ☐ Akne, viele Pickel und fettige Haut und Haare
- ☐ Keine, wenig Schleimhautsymptome trotz niedriger Estriol-Werte!
- ☐ Haarausfall in Büscheln, extrem dünne, strähnige Haare
- ☐ Dünne, leicht reissende Fingernägel
- ☐ Häufige oder starke Regelblutungen, Dauerblutungen
- ☐ Erhöhte Abgangsgefahr oder Ängste in der Schwangerschaft
- ☐ Herzrasen, als hätte man zu viel Kaffee oder Red Bull getrunken
- ☐ Nachlassende Libido (wegen Verspannung)
- ☐ Allergien, Unverträglichkeiten (aber geringe Infektanfälligkeit)
- ☐ Häufiges Zittern, Restless-Leg-Syndrom
- ☐ Häufige Kopfschmerzen / Migräne
- ☐ Tinnitus, Osteoporose
- ☐ Zystenbildung, PCO-Syndrom
- ☐ Bluthochdruck

Zu viel ist genau so schlecht, wie zu wenig!



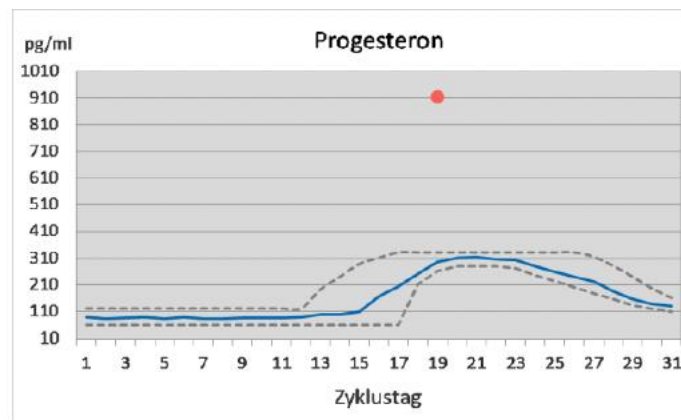
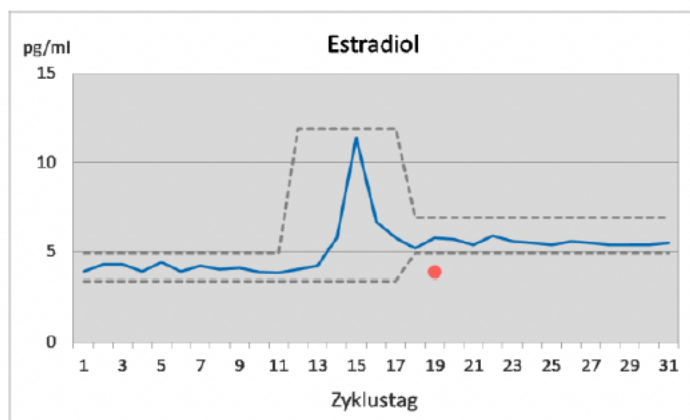
ACADEMY OF
LIFE BALANCE

■ Speichelhormontest Befund – 309211

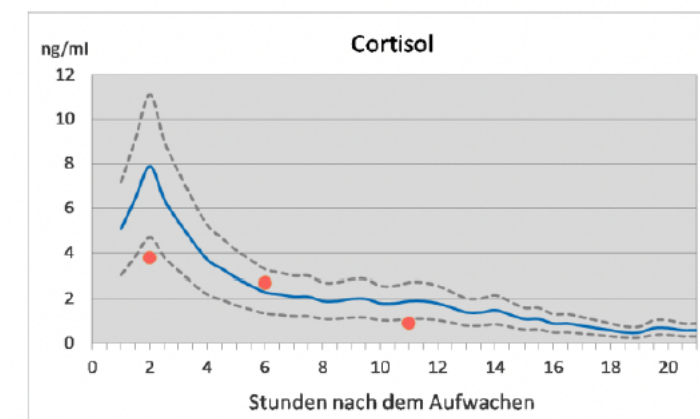
Probenentnahme am: 20.12.2022 Zyklus: Tag 19 Verhältniswerte: E2/Testo: 1/19 E2/Prog: 1/204

Laborparameter	Einheit	Messwert		Vergleichsbereich	Vorwert	Datum	(Zyklus)
17β-Estradiol (E2)	pg/ml	4,5		5 - 7 (2. Zyklusphase)	-		
Estriol (E3)	pg/ml	0,5		15 - 30	5,3	04.03.21	
Progesteron	pg/ml	915,9		260 - 330 (2. Zyklusphase)	-		
Testosteron	pg/ml	86,3		35 - 45	-		
DHEA	pg/ml	325,0		160 - 200	-		
Cortisol	ng/ml			Tagesprofil	-		

-
— typ. Verlaufskurve - - - - - Vergleichsbereich ● Messwert



Cortisol	TA	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Zeitangabe (h):	09:00	11:05	15:07	20:00			
Messwert (ng/ml):	3,9	2,8	1,0	-	-	-	-



Welche Massnahmen zur Hormonregulierung gibt es?



ACADEMY OF
LIFE BALANCE



KINESIOLOGIE
AUFLÖSEN VON PSYCHISCHEN
ODER PHYSISCHEN
BELASTUNGEN BEEINFLUSST DIE
HORMONPRODUKTION IN DEN
VERSCHIEDENEN ORGANEN
ÜBERAUS POSITIV.

Welche Massnahmen zur Hormonregulierung gibt es?



ACADEMY OF
LIFE BALANCE

ERNÄHRUNG

GANZ
LEBEN

ZEITRAUM 8 WOCHEN
AB 01.01.2020



- ☐ Alfalfa
- ☐ Aubergine / Eggplant
- ☐ Bohnensprossen / Bean Sprouts
- ☐ Brokkoli / broccoli
- ☐ Butternuss-Kürbis / butternut pumpkin
- ☐ Chili – wenn erträglich
- ☐ Chinakohl / chinese cabbage
- ☐ Chicoree / chicory
- ☐ Fenchel / fennel
- ☒ Frühlingzwiebel (grüner Teil) / spring onions
- ☐ Grüne Bohnen / string beans
- ☐ Grünkohl / kale
- ☐ Gurke / cucumber
- ☐ Hokkaido Kürbis / hokkaido pumpkin
- ☐ Ingwer / ginger
- ☐ Kartoffeln / potatoes
- ☐ Kichererbsen / chickpeas
- ☐ Knoblauchöl / garlic oil
- ☐ Knollensellerie / celeriac
- ☐ Kohl / cabbage
- ☐ Kürbis / pumpkin
- ☐ Lauch Blätter / leek leaf
- ☒ Linsen / peek
- ☐ Blumenkohl / cauliflower
- ☐ Butter Bohnen / butter beans
- ☐ Dicke Bohnen / broad beans
- ☐ Erbsen / peas
- ☐ gebackene Bohnen / baked beans
- ☐ Kidney-Bohnen / kidney beans
- ☐ Tomaten / tomatoes
- ☐ Möhren / carrots
- ☐ Paprika grün / green pepper
- ☐ Pilze / mushrooms
- ☒ Mais / corn
- ☐ Okra / okra (lady fingers)
- ☐ Oliven / olives
- ☐ Pak Choi
- ☐ Paprika g.&r. / red & yellow pepper
- ☐ Pastinake / parsnip
- ☐ Petersilie / parsley
- ☐ Radieschen / small radish
- ☐ Rettich / radish
- ☐ Rosenkohl / brussels sprout
- ☐ Rotkohl / red cabbage
- ☐ Rübe / beet
- ☐ Salat / salad
- ☐ Schnittlauch / chive
- ☐ Sellerie (Stange) / celery stalk
- ☒ Sojasprossen / soja sprouts
- ☐ Spinat / spinach
- ☐ Süßkartoffeln / sweet potato
- ☐ Wasserkastanien / water chestnut
- ☐ Zucchini / zucchini
- ☐ Römischer Kohl / roman cabbage
- ☐ Rote Bete / beet root
- ☐ Schalotten / shallots
- ☐ Artischocke / artichokes
- ☐ Sauerkraut / sauerkraut
- ☐ Sojabohnen / soja beans
- ☐ Spargel / asparagus
- ☐ Topinambur / jerusalem artichoke
- ☐ Weißkohl / cabbage
- ☐ Wirsing / savoy
- ☐ Zuckererbsen / sugar peas
- ☐ Zuckerschoten / sugar snaps
- ☐ Zwiebeln / onion

Welche Massnahmen zur Hormonregulierung gibt es?

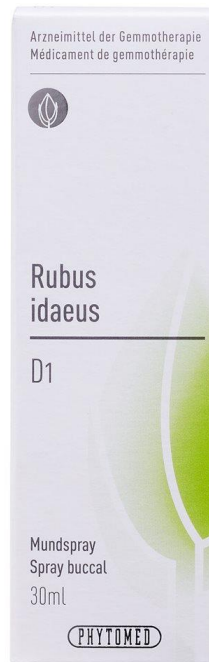


ACADEMY OF
LIFE BALANCE

PHYTOTHERAPIE – UNTERSTÜTZUNG AUS DER PFLANZENWELT

Gemmotherapie
(Knospenmazerate)

Urtinkturen



Kapseln



Progesteronwirksame Pflanzen:

Beifuss

Frauenmantel

Nachtkerze

Sarsaparilla

Schafgarbe

Bockshornklee

Honigklee (Steinklee)

Papayasamen

Yamswurzel

AlfaAlfa

Karotte

Spargel



Östradiolwirksame Pflanzen:

Basilikum

Granatapfelkerne

Soja

Hopfen

Melisse

Salbei (hemmt Schweiß)

Taigawurzel (regulierend)

Rotklee

Traubensilberkerze

Weinraute (steigert Libido)

Ginseng

Johanniskraut



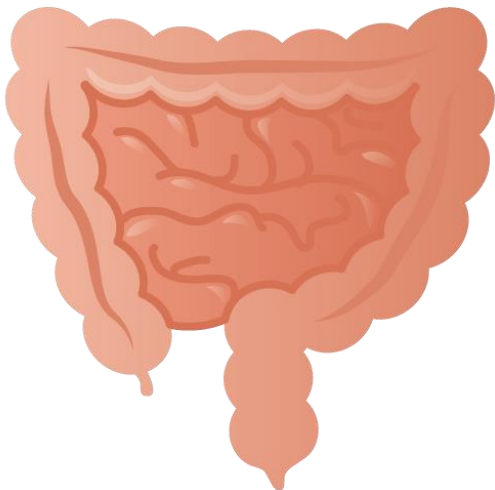


PHYTOTHERAPIE – UNTERSTÜTZUNG AUS DER PFLANZENWELT

ACHTUNG!

Pflanzliche Hormone müssen vom Darm aufgenommen und von der Leber umsynthetisiert werden!

Ist eines der beiden Organe krank oder eingeschränkt funktionsfähig, dann wird in gleichem Mass die Wirkungsweise der Pflanzenhormone eingeschränkt oder negativ beeinflusst sein!



Darm:

Bärlauch
Knoblauch
Leinöl
Beinwell

Leber:

Löwenzahn
Mariendistel
Wermut
Leberwickel



Welche Massnahmen zur Hormonregulierung gibt es?



ACADEMY OF
LIFE BALANCE

HOMÖOPATHIE

Globuli



Tropfen



Crèmes



Welche Massnahmen zur Hormonregulierung gibt es?



ACADEMY OF
LIFE BALANCE

BIOIDENTISCHE HORMONE

Globuli



Crèmes





ACADEMY OF
LIFE BALANCE

VIELEN DANK
UND
VIEL SPASS!

WWW.ACADEMYOF.LIFE