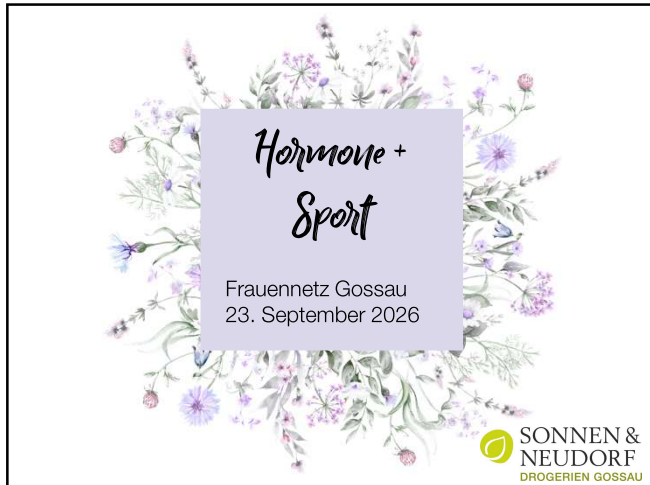




1



2



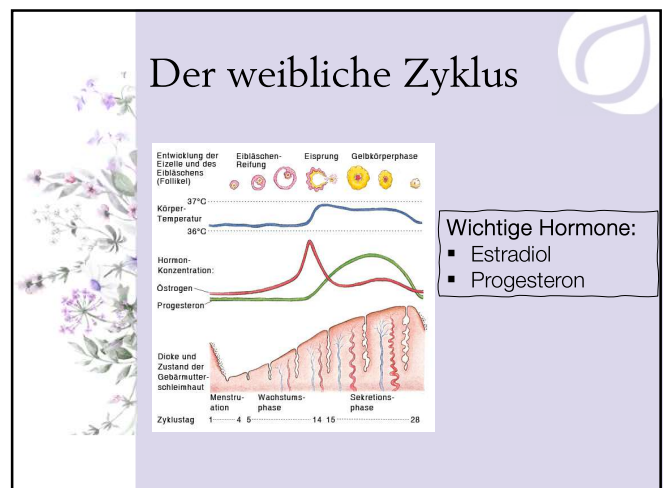
3



4



5



6

Der weibliche Zyklus

Estradiol Aufbauhormon für Gebärmutter Schleimhaut, Knochen- und Muskelstoffwechsel, Eisprung

Progesteron Weichmacher-Hormon erhöht Körpertemperatur, beeinflusst Schlaf, Stimmung und Konzentration, nach dem Eisprung

7

Der weibliche Zyklus

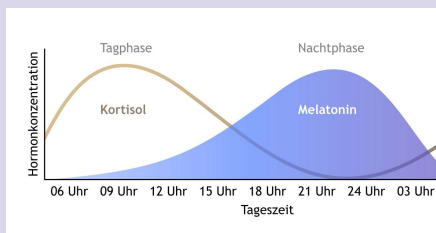
Testosteron Krafthormon für Muskulatur, Libido, Selbstbewusstsein, Herz und Knochen

♂ + ♀ !!

Cortisol Stress-Hormon für Energie, Belastung, Infektabwehr, erhöht Blutzuckerspiegel, Tag/Nacht Rhythmus

8

TAG- / NACHTRHYTHMUS



9

FRAU vs. MANN



weniger Testosteron
viel mehr Estradiol je nach Zyklusphase



viel mehr Testosteron
keine zyklischen Schwankungen

Merke: Alle Hormone sind in beiden Geschlechtern zu finden

10

PHASE: 1. Mens

Der innere Winter (Tag 1.-4.)

Hormone: Estradiol und Progesteron sind tief

Wie wir uns fühlen: oft müde, sensibel, weinerlich

Sport: Abhängig von Wohlbefinden, sanfte Bewegung, Spaziergänge, Schwimmen

Essen: warm und Eisenreich



11

PHASE: 2. Follikelphase

Der innere Frühling (Tag 5.-13.)

Hormone: Estradiol hoch, Progesteron tief

Wie wir uns fühlen: mehr Energie, bessere Stimmung, selbstbewusster, höhere Motivation, kontaktfreudig

Sport: intensives Training, mehr Gewichte, mehr Ausdauer, gute Regeneration



12

PHASE: 3. Eisprung

Der innere Sommer (Tag 14.)

Hormone: Estradiol Peak, Progesteron beginnt zu steigen

Wie wir uns fühlen: selbstbewusst, viel Energie, Libido hoch, gute Kommunikationsfähigkeit

Sport: auf höchstem Niveau, Sportarten mit hoher Belastung wie HIIT, Boxen



13

PHASE: 4. Lutealphase

Der innere Herbst (Tag 15.-28.)

Hormone: Estradiol sinkt, Progesteron hoch

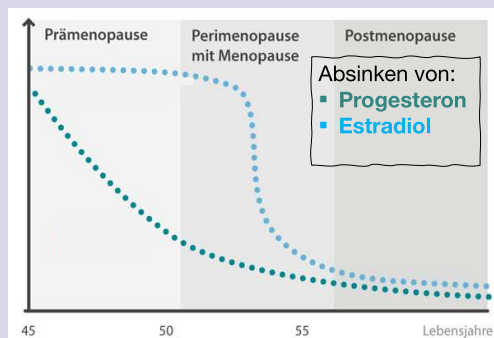
Wie wir uns fühlen: energielos, sensibel, Stimmungsschwankungen

Sport: Erhalt von Ausdauer und Kraft, Grundlagentraining, Regeneration eingeschränkt, Mobility & Dehnen, Yoga, Pilates



14

WENN DIE JAHRE WECHSELN



15

FRAUEN 40+

- Unregelmässigkeiten und teilweise ausbleibender Eisprung kann sich bemerkbar machen
→ Progesteron sinkt
- Krafttraining für Erhalt der Muskulatur wichtig
- Progesteron natürlich unterstützen mit Walnüssen, Milch(fett)produkten, Yams, Mönchspfeffer, B-Vitaminen, Magnesium, Zink, ausreichend Erholung und Stressregulation

16

FRAUEN 50+

- Menopause = 12 Monate ohne Mens
- Nebst Progesteron sinkt auch Estradiol
→ Osteoporose-Risiko steigt
- Kraft- und Ausdauertraining wichtig für Knochen, Herz und Kreislauf
- ausreichende Zufuhr von Calcium, Vit. D3 und K2 achten, sowie optimale Proteinzufuhr

17

ERNÄHRUNG

Protein – für Muskelerhalt & Muskelaufbau

- Bei regelmässigem Sport 1,0-1,5 g/kg Körpergewicht/Tag.
- über den Tag verteilen statt alles in einer Mahlzeit
- Gute Quellen sind Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Tofu, Hülsenfrüchte ..

Kohlenhydrate – der wichtigste Treibstoff

- Vor dem Training: zB Banane, (Weiss-)Brötli, Reiswaffel mit Honig
- Nach dem Training: Kohlenhydrate + Protein → Regeneration

Fett – Hormone & Gesundheit

- hochwertige Fette einbauen: Nüsse, Samen, Leinöl, Avocado, fetter Fisch → Stoli Nüsse im Setli ☺

18

WARNSIGNALE

- Unregelmässiger Zyklus
- Ausbleibende Mens
- Leistungsabfall
- Schlechte Regeneration
- Wiederholte Verletzungen, Stressfrakturen
- Häufige Infekte
- Schlafprobleme
- Stimmungsschwankungen

19

VORAUSSETZUNG

▪ Basisches Milieu – Entsäuerungskur

Durch die Regulierung des Säuren-Basen-Haushalts kann der Stoffwechsel im Körper verbessert werden. Hormone und andere Stoffe werden in die Balance gebracht.

▪ Leber – Stoffwechselunterstützung

Alle Auf-, Um-, Abbauprozesse des Stoffwechsels, sowie lebenswichtige Entgiftungsprozesse finden in der Leber statt. Auch bei der Verdauung der Nahrung spielt die Leber eine zentrale Rolle.

▪ Funktionierender Darm – Darmsanierung

Mit dem Darm unterstützen wir die Nährstoffaufnahme des Körpers.

20

VORAUSSETZUNG

- ❖ **Mikronährstoffe** gezielt ergänzen
 - ❖ Vitamine: B-Komplex, Vit. D3 und C ..
 - ❖ Mineralstoffe: Calcium, Magnesium ..
 - ❖ Spurenelemente: Zink, Kupfer, Selen ..
- ❖ Gute Öle und Omega 3
- ❖ **Naturheilkunde** nach Bedarf
 - ❖ Tee
 - ❖ Spagyrik
 - ❖ Urtinkturen
 - ❖ Pflanzliche Balsame und Kapseln

21

SPEICHELTEST

Bluttest vs. Speicheltest

Wann ist ein Hormonspeicheltest sinnvoll?

- Allgemeine Zyklusbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden
- Stress / Burnout / leichte Depression
- Gesundheitsprophylaxe

Durch eine individuelle Überprüfung des Hormonstatus erreichen wir einen neuen Therapieansatz, den wir durch sanfte Naturprodukte und spezifische Mischungen unterstützen können.

22

SPEICHELTEST

Bei komplexen und länger anhaltenden Beschwerden sinnvoll

- **Geschlechtshormone**
Estradiol, Estriol, Progesteron, Testosteron
- **Stress**
zusätzlich DHEA und Cortisol-Tagesprofil



23

TAKE HOME

- Auf eigenes Körpergefühl hören
- Ruhe und Regeneration aktiv einplanen
→ Auslaufen, Bäder (z.B. Eisbaden oder Basenbäder), Dehnen, Yoga, Faszienrolle
- Ausgewogene, regelmässige und warme Mahlzeiten einnehmen, kein Kaloriendefizit für gute Regeneration
- Keine Angst vor Kohlenhydraten, insbesondere vor dem Sport ☺

24