

Ute Sauer
POWER findet FRAU

Ute Sauer

POWER findet FRAU

„Wie Du in 5 Schritten zur
Dirigentin Deiner Hormone wirst
und Dir Dein Leben
zurückeroberst“

Ratgeber



Ute Sauer

PRIVATPRAXIS FÜR
AKTIVE GESUNDHEIT & PRÄVENTION

INHALTSVERZEICHNIS

DANKE

EINLEITUNG

1. **Schritt:** Wissen, welches Dir die Augen öffnen wird und Dich vieles verstehen lässt
 - Hormone sind mehr als Stimmungsschwankungen & Hitzewallungen!
 - Endokrines System - Was ist denn das?
 - Die wichtigsten Hormone, die Du kennen solltest
 - Fortpflanzungshormone
 - Wie erkenne ich (m)eine Hormonstörung - Welche Symptome zeigen sich durch eine Hormondysbalance?
 - Leide ich an einer Östrogendominanz?
 - Wie kann es zu einer Östrogendominanz kommen?
 - Xenohormone - Wie Umweltgifte auf Deinen Körper wirken
 - Was sind petrochemische Gifte - Wie schaden Xenohormone meiner Gesundheit?

- Xenohormone im Trinkwasser - Hermann, hast Du heute schon Deine Antibabypille genommen?
2. **Schritt:** Analysieren - Herausfinden, wo Dein System wann/wie falsch abgelenkt ist.
- Für welche Hormone eignet sich denn nun welche Testung?
 - Welche Untersuchung braucht es?
3. **Schritt:** Hormone natürlich in Balance bringen - Wie geht das?
- Warum solltest Du die Hormone natürlich in Balance bringen?
4. **Schritt:** Ätherische Öle für eine natürliche Hormonbalance
- Wie wende ich die Öle richtig an?
 - Fußreflexzonen Übersicht
 - Welche Öle könnten mein Hormonsystem & meine Schilddrüse liebevoll unterstützen?
 - Was tun, wenn meine Akkus viel zu früh am Tag in den „bitte Wiederaufladen-Modus“ gehen?

- Wie kann ich mich in meiner „Drachenzzeit“ liebevoll unterstützen?
- Wie kann ich (m)einen PROGESTERON-mangel unterstützen?
- Was tun, wenn die „Drachenzzeit“ sich zu Ende neigt und das Abenteuer „Indian Summer“ so langsam beginnt?
- Endlich „Indian Summer“ - Wie kann ich ihn genießen?

5. **Schritt:** Ernährung

- Wie kann ich mich, mein System, meine Hormone am besten unterstützen?
- Hormone richtig „füttern“!

ÜBER MICH, die Autorin

REZENSION

TESTIMONIALS

KOSTENFREIES BONUSMATERIAL

ADRESS-/LITERATUR-/
QUELLENVERZEICHNIS

Danke

Danke, möchte ich all denjenigen sagen, die immer an mich geglaubt haben, die mir immer Kraft und Mut schenkten, wenn ich nicht an mich und meine Talente glauben konnte.

Besonderer Dank gilt meinen 2 Lieblingsmenschen, meiner Tochter und meinem Mann, meinem Papa, der immer über mich wacht, meinen Freundinnen und Kolleginnen Samya und Nathalie, sowie all denjenigen, die sich hier angesprochen fühlen und dies sollten einige sein.

Einleitung

Kurvige Pfade zur Gesundheit

Mein Beruf ist für mich mehr als nur eine Tätigkeit - denn meine eigene Geschichte hat mich dazu gebracht und treibt mich seither täglich aufs Neue an.

Gern erzähle ich Dir, was ich erlebt habe:

Im Jahr 2000 stellten sich die Weichen für mein weiteres Leben. Eine Woche vor der Geburt unserer Tochter erhielt mein Mann die Diagnose „Lymphdrüsenkrebs“. Unsere Welt stand plötzlich Kopf. Kein Stein war mehr auf dem anderen und alle Glücksgefühle waren verpufft, aber Aufgeben war keine Alternative für uns. Wir nahmen die Herausforderung an und ich tat alles, um meine kleine Familie gesundheitlich wieder auf die Beine zu bringen. Ich begann, mir

Wissen über alternative Medizin und Wege im Selbststudium anzueignen, besuchte zahlreiche Weiterbildungen der Homöopathie, Phyto- und Aromatherapie und verschlang unzählige Bücher über gesunde Ernährung sowie Vital- und Nährstoffe. Ich wollte unbedingt meinen Mann während seiner Chemo- und Strahlentherapie aktiv unterstützen, ihm wieder zu mehr Kraft und Energie verhelfen, damit er dem Krebs trotzen kann. Mein Wissen über die Ursache, warum ein Mensch in die Krankheit gerät, wuchs über die Jahre und machte mich zur Gesundheits-expertin.

Im Jahr 2005, als es meinem Mann besser ging und unsere Tochter aus dem Gröbsten heraus war, bekam ich die Quittung für meinen Eifer. Mein Organismus klappte einfach zusammen. Ich war nur noch müde und kraftlos, wurde immer dicker, träger und hangelte mich nur noch von Tag zu Tag. Kein Arzt konnte mir helfen.

Die beliebteste Aussage der Ärzte war „Bei Ihrer Belastung der letzten Jahre gar kein Wunder, Frau Sauer...“.

Die Wende kam, als ich im medizinischen Selbststudium über den Begriff HASHIMOTO stolperte. Ganz klar, dass ich dies abgeklärt haben wollte. Ein Arztbesuch bestätigte mir dann auch die Diagnose „Hashimoto“ - ich litt/leide an einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Nun wusste ich es, meine Schilddrüse war in der Unterfunktion und meine HORMONE fuhren Achterbahn. Erneut begann ich mich mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen und fand dann auch für mich die richtigen Lösungen. Der Grund meiner Erkrankung war im chronischen STRESS und der daraus resultierenden ÜBERSÄUERUNG zu suchen. Übersäuerung ist die Basis vieler Erkrankungen.

Das Zitat von Dr. Otto Heinrich Warburg (deutscher Biochemiker, Arzt, Nobelpreisträger 1931) begleitet mich seither:

„Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren! Nicht einmal Krebs!“

Ich habe es immer vor Augen, lebe und handle danach.

Ende 2010 bekam ich dann von meiner Familie den nötigen Tritt, mein Wissen ab sofort mit Ratsuchenden und gesundheitsbewussten Menschen zu teilen. Dafür brauchte es dann entsprechende Ausbildungen mit anerkannten Abschlüssen. So wie Gesundheit nie ein abgeschlossener Zustand ist, so ist das Wissen um sie es auch nie! Ich lerne ständig dazu und bin neugierig darauf, meine Kenntnisse zu erweitern, sie zu ergänzen und ich freue mich, wenn ich diese hier mit Dir in meinem kleinen Ratgeber teilen darf.

Schritt 1

Hormone sind mehr als Stimmungsschwankungen & Hitzewallungen!

Hormone sind körpereigene Wirkstoffe, die als chemische Botschafter zwischen den Organen lebenswichtige Signale transportieren und spezifische Vorgänge in Gang setzen. Sie regulieren zahlreiche Körpervorgänge wie z. B. unsere Ernährung, den Stoffwechsel und somit die Verwertung von Nährstoffen, die Atmung, die Verdauung, den Schlaf, den Blutdruck, den Salz- und Wasserhaushalt, die Sexualfunktionen und natürlich die Schwangerschaft. Ein niedriger Hormonspiegel ist somit mitverantwortlich für die Gewichtszunahme bei Frau und Mann. Entgegen der allgemein gültigen Aussage, dass Hormone der Grund bzw. die

Ursache für das Dickwerden sei, vertrete ich den Standpunkt, dass Hormone, in der richtigen Balance, Dir helfen schlank zu bleiben!

Unser Organismus weiß grundsätzlich, was er tun muss. Er weiß, in welchem Takt das Herz schlagen, die Atmung oder die Verdauung funktionieren muss. Er weiß, was zu tun ist, um ein gesundes funktionierendes Hormongleichgewicht herzustellen.

Des besseren Verstehens wegen, stelle Dir doch einfach mal vor, dass Dein Körper und Deine Organe ein Orchester sind. Nur wenn Deine Streich- und Percussioninstrumente aufeinander abgestimmt sind, vermeidest Du Disharmonie und Du fühlst Dich im Takt.

Ähnlich wie die einzelnen Instrumente eines Orchesters spielen alle Deine Hormone zusammen. Wenn nur eines aus der Reihe tanzt, klingt das ganze Stück schief bzw. käme einem

Tanz auf dem Vulkan gleich. Dies ist dann der Moment, in dem Du spürst, dass Du nicht mehr die unbeschwerte Frau bist, die Du noch vor kurzem kaum bändigen konntest, eine Frau voller Energie und Tatendrang. Dies ist der Moment, in dem Du feststellst, dass Du nicht mehr Du bist, Dein Körper sich für Dich und auch für Dein Umfeld sichtbar verändert, Du um jeden Spiegel einen großen Bogen machst und Deine Couch zu Deiner besten Freundin wird.

Oftmals sind es zu Anfang nur kleinere „Befindlichkeitsstörungen“, denen Du erst keine große Bedeutung beimisst und für die Du die eine oder andere Ausrede parat hast. Über die Zeit nehmen aber die anfänglich kleinen Beschwerden immer mehr Raum ein und beherrschen Dein Leben.

Um zu verstehen, warum Dein Leben gerade in falschen Bahnen verläuft, warum bei Dir gerade alles aus der Reihe tanzt, Du das Gefühl hast,

dass alles irgendwie bei Dir aus dem Takt ist, musst Du verstehen, wie Dein Hormonsystem funktioniert.

Ich möchte Dir daher dieses wichtige und sehr komplexe Wissen über die Funktion so leicht wie möglich vermitteln. Ohne dieses Wissen, wie Du, wie Dein Körpersystem, Deine Hormone ticken, wirst Du es nicht schaffen Dein Leben, Dein „Frausein“, zurückzuerobern.

Du solltest wissen, dass Hormone im Zusammenhang mit den Drüsen, dem Blut und den Organen stehen. Dieser Verbund stellt das ENDOKRINE SYSTEM dar.

Endokrines System - Was ist denn das?

Das endokrine System ist ein System aus spezialisierten Organen, Geweben und Zellgruppen. Es übernimmt die Steuerung komplexer Körperfunktionen (wie z. B. das Wachstum, die Fortpflanzung etc.) mithilfe der Hormone. Zu den endokrinen Drüsen zählen

- Hypothalamus
- Hypophyse (Hirnanhangsdrüse)
- Epiphyse (Zirbeldrüse)
- Schilddrüse
- Nebenschilddrüse
- Thymusdrüse
- Nebennieren

- Bauchspeicheldrüse.

Daneben gibt es Organe mit endokrinen Zellgruppen, wie z. B.

- Die Eierstöcke
- Die Hoden des Mannes und
- Den Magen-Darm-Trakt

Das Hormonsystem ist ein Netzwerk aus vielen Zellen und Drüsen, die Signalstoffe (Hormone) absondern, um Stoffwechselfvorgänge zu regulieren und Organfunktionen zu beeinflussen.

Die Hormondrüsen werden von der *Hirnanhangsdrüse*, in der medizinischen Fachsprache auch *Hypophyse* genannt, und der übergeordneten Schaltzentrale, dem *Hypothalamus*, gesteuert. Der *Hypothalamus* produziert Hormone, die unseren Appetit, unser Trinkverhalten (Durst), unser Gewicht, unsere Körpertempera-

tur, aber auch unsere Stimmung, unser Fortpflanzungsverhalten und den Schlaf regulieren. Aber auch das Hormon GnRH (Gonadotropin-releasing Hormon) wird hier produziert. Hierauf gehe ich nicht in seiner Ausführlichkeit ein. Solltest Du mehr über dieses Hormon, mit dem schwer aussprechbaren Namen, wissen wollen, dann stelle die Frage doch einfach mal in der Telegram-Gruppe. Diese ist ja genau für diese Zwecke ins Leben gerufen worden. Fragen bedürfen Antworten und dies bereichern dann wieder alle. Wissen solltest Du nur, dass aus ihm die entscheidenden Hormone für unsere Eierstöcke entstehen.

Die *Zirbeldrüse* (Epiphyse), gerne auch als 3. Auge bezeichnet, liegt lokal gesehen zwischen unseren Augen. Sie bildet aus *Serotonin*, besser bekannt als das Glückshormon, unser Schlafhormon, das *Melatonin*, und gibt dieses

ins Blut sowie in das Gehirnwasser ab. Somit steuert sie unseren Schlaf-Wach-Rhythmus.

Auch die *Schilddrüse* (Schmetterlingsorgan), produziert Hormone. Die Hormone (TSH), *T3* und *T4* steuern, wie schnell Du aufgenommene Kalorien verbrennst und wie schnell Dein Herz schlägt. Der bekannteste Schilddrüsenwert „TSH“ ist zwar ein Hormon, er wird aber nicht in der Schilddrüse produziert. Das TSH (Thyroidea-stimulierendes Hormon) regt die Schilddrüse an, mehr Schilddrüsenhormone (T3/T4) zu bilden. Es wird von der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) produziert und gelangt über das Blut in die Schilddrüse. Seine Aufgabe ist es, je nach Bedarf, die Schilddrüse anzuregen. Daher reicht die alleinige Betrachtung des TSH-Wertes in einer Labordiagnostik (Blutuntersuchung) nicht aus, um eine Aussage über den Zustand der Schilddrüse zu treffen, bzw. daraus eine Therapieempfehlung abzuleiten.

Die Schilddrüse selbst produziert mithilfe von *Eisen, Jod, Selen* und *Tyrosin* (alles Grundstoffe der Schilddrüse) das *T4* und *T3*. Ich stoppe hier mit den Ausführungen, da ich auf die *Schilddrüse* später noch einmal detaillierter eingehen werde.

Die *Nebenschilddrüse* spielt im Vergleich zur Schilddrüse eher eine untergeordnete Rolle, aber keine unwichtige. Sie ist für die Regulierung eines wichtigen Nährstoffes, genauer gesagt, für die Menge an Kalzium in Knochen und Blut, zuständig. Kalzium benötigt unser Organismus für die Gesunderhaltung von Knochen, Haaren, Zähnen, für die Muskel- und Nerventätigkeit, die Blutgerinnung sowie für die Abwehr von Entzündungen und Allergien.

Eine weitere Drüse im System ist die *Thymusdrüse*. Sie sitzt hinter dem Brustbein und ist bis zur Pubertät aktiv. Ihre Aktivität ist entscheidend für die Entwicklung unseres Immunsystems.

Sie bildet den Schutz vor Viren und Infektionen. Nach Beginn der Pubertät, mit dem Erreichen eines ausreichenden Vorrats an T-Abwehrzellen, bildet sie sich zurück und wird nach und nach durch Fettgewebe ersetzt. Dies heißt aber nicht, dass sie im Erwachsenenalter nicht mehr aktiv ist. Sie existiert nur nicht mehr in ihrer vollen Größe und sollte zur Stärkung unseres Immunsystems immer wieder mal aktiviert werden. Durch leichtes Klopfen kannst Du die Produktion der T-Abwehrzellen wieder angeregt. Dies stärkt nicht nur Dein Immunsystem, sondern bringt auch wieder Deinen Tatendrang zum Vorschein und führt Dich zu mehr Gelassenheit.

Dann gibt es auch noch die *Nebennieren*. Sie liegen jeweils oberhalb der beiden Nieren und haben eine dreieck- bzw. halbmondähnliche Form. Die Nebennieren sind eine der Haupt-hormondrüsen in unserem Körper und produzieren unter anderem das lebenswichtige Hormon

Hormon

Die wichtigsten Hormone, die Du kennen solltest

..... liegt im MANGEL vor, weil Du schon viel zu lange energetisch über Deine Verhältnisse lebst, kann es zu einer Schwäche der Nebennierenrinde kommen. Schon morgens

zeigen sich dann Symptome wie

- Große Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- Eine depressive Stimmungslage
- Gereiztheit
- Heißhunger auf Süßes oder Salziges

- Erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- Ängste
- Häufige Infekte
- Gelenkentzündungen und
- Hautausschläge

Ein dauerhaft *ERHÖHTER*

dagegen führt zu

- Osteoporose
- Bluthochdruck
- Einer gesteigerten Herzfrequenz
- Bindegewebsschwäche
- Gewichtszunahme
- Zu einem geschwächtem Immunsystem
- Verzögerter Wundheilung

- Diabetes etc.

.....verhindert, dass Mückenstiche immer größer werden, Bronchien und Augen von Allergien anschwellen.

Stressfaktoren, wie

- Viel und andauernder Ärger
- Chronische Schmerzen
- Depressionen
- Exzessiver Sport
- Angst und Schuldgefühle
- Glutenunverträglichkeit
- Niedriger Blutzucker
- Verdauungsstörungen
- Chronischer Stress

- Schlafentzug
- Hoher Zuckerkonsum
- Starker Koffein-Konsum (Kaffee und Tee)

können zu einer Schwäche der Nebennieren führen.

Melatonin - ist das SCHLAFHORMON. Es wird in der *Zirbeldrüse*, in der Epiphyse unseres Gehirns (wenn es dunkel ist und der Cortisolspiegel niedrig ist) produziert (hatte ich ja bereits erwähnt). Es steuert unseren Schlaf, den Tag-Nacht-Rhythmus und wird in dem Nervenbotenstoff *Serotonin* gebildet.

Mangelt es Dir an Melatonin, kommt es zu Einschlafproblemen und nächtlichem Wachliegen.

.....

Melatonin regt im Schlaf das Reparatursystem und die Regeneration der Zellen sowie die Stimulation des Immunsystems an.

Ein Mangel an Melatonin kann u. a. zu

- Anhaltender/chronischer Müdigkeit
- Stark verminderter Konzentration, aufgrund fehlender regelmäßiger Schlafperioden
- Stark erhöhte Stressanfälligkeit
- Ein- & Durchschlafstörung mit stark verkürzten Traumphasen
- Kopfschmerzen, Cluster
- Erschöpfungsdepressionen
- Burn-out

führen.

Serotonin - fördert als Stimmungs- bzw. *Glückshormon* das Wohlbefinden, stimuliert die Gedächtnisleistung, wirkt beruhigend und fördert den Schlaf.

Symptome für einen SerotoninMANGEL können

- Schlechte Laune
- Angstzustände und
- Aggressivität

sein.

.....

.... Schilddrüsenhormone wirken auf Herz und Kreislauf, erweitern die Blutgefäße, beschleunigen den Herzschlag und regeln den Blutdruck. Sie aktivieren aber auch den Fett- und Bindegewebstoffwechsel, regulieren das Gewicht, die Schweiß- und Talgdrüsen der Haut sowie die Nieren- und Darmtätigkeit. Gerät die Schilddrü-

se aus dem Takt, können verschiedene Symptome wie z. B.

- Dauernde Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- Herzrasen
- Übergewicht
- Haarausfall
- Muskelschwäche
- Schwäche des Immunsystems
- Konzentrationsprobleme und Nervosität
- Unfruchtbarkeit bis hin zu Fehlgeburten
- Kopfschmerzen
- Bluthochdruck aber auch
- Unbegründete Ängste

aufzutreten.

Wenn die Schilddrüse auf längere Zeit (Monate/ Jahre) zu wenig Hormone bildet, entzündet sich die Schilddrüse aufgrund einer Autoimmunreaktion. Man spricht dann von einer *Hashimoto-Thyreoiditis*. Zu erklären, was die Autoimmunerkrankung der Schilddrüse - *Hashimoto* - im Detail ist und was sie mit Dir macht, kann ich heute nicht ausführen, dies würde den Rahmen hier eindeutig sprengen. Es wäre ein ganz eigenes Thema für einen weiteren Ratgeber. Wäre aber sicher wert, einmal darüber nachzudenken.

Zurück zu unserem eigentlichen Thema „Schilddrüsenhormone“. Diese stehen in einem engen Zusammenhang mit dem *Progesteron* (eines der Geschlechtshormone - hierauf gehe ich gleich noch intensiver ein) und den Hormonen Fortpflanzungshormone

.....

Wie erkenne ich eine Hormonstörung - Welche Symptome zeigen sich durch eine Hormondysbalance?

Wenn Du es bis zu dieser Stelle hier im Buch geschafft hast, gehe ich davon aus, dass es bis dato recht spannend für Dich war, etwas über Dich und Deine Hormone zu erfahren. Du Dir bis hier hin einiges an WISSEN angelesen hast, das es braucht, um (D)ein *Hormonchaos* verstehen zu können. Bevor ich nun mit Dir gemeinsam noch tiefer in die Thematik eintauche, möchte ich noch einmal kurz die Symptome einer Hormonstörung auflisten, die Dir sichere Hinweise geben, dass Dein Hormon-Orchester aus dem Takt ist.

Sichere Hinweise sind:

- Müdigkeit/Eerschöpfung
- Zyklusbeschwerden
- Wassereinlagerungen
- PMS Symptome (Brustspannen, Überempfindlichkeit der Brüste etc.)
- Akne
- Haarausfall
- Stimmungsschwankungen
- Kopfschmerzen/Migräne
- Schweißausbrüche/Hitzewallungen
- Konzentrationsstörungen
- Ein-/Durchschlafstörungen
- Gewichtszunahme/-abnahme
- Östrogendominanz

Leide ich an einer Östrogendominanz?

Auf letzteren Hinweis, auf die ÖSTROGEN-DOMINANZ, möchte ich jetzt genauer eingehen. Klassische Symptome einer Östrogendominanz (Estradioldominanz - über diesen Begriff bist Du ja hier in diesem Buch bereits gestolpert) sind:

- Kalte Hände & Füße
- Prämenstruelles Syndrom (PMS) wie Reizbarkeit und Brustspannen
- Wassereinlagerungen/Ödeme, z. B. Beine, Hände, Füße, Gesicht

.... Selbst in Fachkreisen sind diese noch häufig unbekannt.

Zahlreiche aktuelle Untersuchungen machen deutlich, dass eine Östrogendominanz, ein Mangel an Progesteron, nicht nur für Unfruchtbarkeit, Zyklusstörungen und das *prämenstruelle Syndrom (PMS)* verantwortlich ist, sondern auch das Wachstum von *Myomen* sowie eine *Endometriose* fördern kann. Letztendlich kann sie auch an der Entstehung der *Hashimoto-Thyreoiditis*, einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüsenunterfunktion, beteiligt sein bzw. diese weiter anheizen.

Die Beschwerden einer Östrogendominanz können für die betroffenen Frauen eine schwere Belastung sein, die oftmals leider vom privaten als auch vom Arbeitsumfeld heruntergespielt oder einfach nicht ernst genommen werden.

Was sind Petrochemische Gifte - Wie schaden Xenohormone meiner Gesundheit?

Petrochemische Gifte aus Erdölderivaten setzen sich wie ein Plastikfilm (BPA) auf die Rezeptorzellen in unserem Organismus. Sie verhindern, dass z. B. Sauerstoff und Nahrung ordnungsgemäß in unsere Blutbahnen gelangen kann und letztendlich unseren Körper versorgt. Unsere Fortpflanzungsorgane werden in ihrer Funktion gestört, was zu einer schmerzhaften Periode, Unfruchtbarkeit oder gar Fehlgeburten führen kann.

Die Auswirkungen dieser petrochemischen Gifte, die, wie ja bereits erwähnt, hormonwirksam (Xenohormone) sind, bringen unseren Körper aus dem Tritt und somit in ein Ungleichgewicht.

Auch solltest Du wissen, dass hormonwirksame

Substanzen fettlöslich sind und sich somit in unseren Fettzellen/Bindegewebe festsetzen.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass wir uns vermehrt mit Fettleibigkeit, Herzkrankheiten, Altersdiabetes (Typ II), Krebs, PMS, Östrogen-dominanz, Autoimmunerkrankungen, Fehlgeburten sowie Unfruchtbarkeit, Brust- und Prostatakrebs bei **Männern** konfrontiert sehen.

Den Folgen einer petrochemischen Vergiftung kann man aber aktiv entgegenwirken, in dem man zum einen sein Verbraucherverhalten verändert und zum anderen seinen Körper mittels einer Kur reinigt. Hierfür arbeitet man mit ätherischen Ölen, die die Fähigkeit haben, Fette und tief sitzende Schwermetalle aus dem Gewebe zu lösen können.

Xenohormone im Trinkwasser - Hermann, hast Du heute schon Deine Antibabypille genommen?

Solltest Du Deinen täglichen Trinkwasserbedarf mit Wasser aus Flaschen decken, achte beim Einkauf darauf, dass Du Dein Trinkwasser in Glasflaschen kaufst. Es ist zwar die etwas teurere Variante, aber definitiv die gesündere. Deckst Du Deinen täglichen Trinkwasserbedarf direkt aus der Wasserleitung (laut Trinkwasserverordnung verfügt unser Wasser über eine gute Trinkqualität und sichert den Konsum/Genuss ab), solltest Du es aber dennoch unbedingt **aufbereiten/filtern**. Du musst in diesem Zusammenhang wissen, dass Wasserwerke und Kläranlagen aus Kostengründen viele der benannten Stoffe (Xenohormone: Schwermetalle etc., Hormone, Pestizide, Mikroplastik, Medikamentenrückstände etc.) nur schwer bis NICHT

aus dem Trinkwasser herausfiltern können. Die Technik würde es zwar hergeben, aber die Kosten für die Investition der gleichen macht eine Umlage auf die Bevölkerung quasi unmöglich. Ein so lebenswichtiges Gut wie unser Trinkwasser würde unbezahlbar werden.

Hier kommen wir nun an den Punkt, an dem wir/ Du/ich in die ***Eigenverantwortung*** genommen werden. Wir haben es selbst in der Hand. Es ist unsere Entscheidung. **Jeder kann und sollte für sich und seine Liebsten entscheiden, was es ihm/ihr wert ist, seine GESUNDHEIT, denn wir haben nur diese eine, zu erhalten!**

Zum Thema „Trinkwasserveredlung“ bzw. Wasserfilterungs- und Aufbereitungssystem, gibt es inzwischen ein großes umfangreiches Wissen und einen noch größeren Markt. Solltest Du hierüber mehr erfahren wollen, so sprich dieses Thema einfach mal offen in der korrespondierenden *Telegram-Gruppe* zum Buch an. Gewiss

werde ich diesbezüglich auch mal einen Vortrag dazu halten. Wann dieser sein wird, erfährst Du in der Gruppe und/oder auf meiner Seite www.aktivegesundheit.info Ich möchte das Thema „Xenohormone“ an dieser Stelle beenden, denn auch hierüber lässt sich noch so vieles schreiben.

Schritt 2

**Analysieren - Herausfinden,
wo Dein System wann/wie falsch
abgebogen ist!**

Fühlst Du Dich andauernd abgeschlagen, antriebslos und bist irgendwie passiv?

Von der abenteuerlustigen, fröhlichen Frau, die jede freie Sekunde damit verbracht hat, etwas zu unternehmen, die Welt auf den Kopf zu stellen, ist nicht mehr viel übrig?

Multitasking war für Dich bisher immer eine Selbstverständlichkeit?

Deine beste Freundin ist Deine Couch und am liebsten lauschst Du Deinem Kopfkissen?

Wenn Du diese Fragen mit **JA** beantworten kannst, dann leidest Du evtl. unter einem entgleisten Hormonhaushalt - heißt „Deine Hormone tanzen aus der Reihe, tanzen buchstäblich auf dem Vulkan“. Fachlich bezeichnet man dies als eine klassische **HORMONDYSBALANCE!** Du solltest diese unbedingt abklären, d. h. den aktuellen Status Deiner Hormone ermitteln lassen.

Schritt 5

Wie kann ich mich, mein System,
meine Hormone am besten
unterstützen?

Tipp 1: Stoppe den Diäten-Wahnsinn!

Das Weglassen von z. B. Frühstück oder Abendessen, länger anhaltende Fastenphasen oder gar das Zählen von Kalorien, führt dazu, dass Du Dein Körper unter Stress setzt und dieser dann natürlicherweise Stresshormone ausschüttet, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.

Tipp 2: Hole Deinen Stoffwechsel aus dem Winterschlaf!

Einseitiges oder unregelmäßiges Essen entzieht dem Körper Energie und Nährstoffe, die er für

die verschiedensten Stoffwechselprozesse, vor allem aber für die Produktion der Hormone, dringend braucht. Bei Frauen, die ständig von der einen in die nächste Diät stolpern, kann man häufig einen viel zu langsamem Stoffwechsel, Zyklus- und/oder Schilddrüsenbeschwerden beobachten.

Tipp 3: Füttere Deine Hormone!

Um dies zu vermeiden, iss regelmäßig und ausreichend. 3 Mahlzeiten pro Tag sind wichtig. Baue in Deine täglichen 3 Mahlzeiten genug Eiweiß, gesunde Fette und langkettige Kohlenhydrate (Gemüse/Salat) ein. Eiweiß aus Fisch, Fleisch, Nüssen & Ölsaaten (Mandeln, Walnüsse, Kürbis-/ Sonnenblumenkerne, Leinsamen), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, etc.), Käse (Schaf/Ziege) und Eiern sollte regelmäßig auf Deinem Speiseplan stehen.

Mit Lein- & Walnussöl (beide Öle reich an OMEGA 3) sowie mit einem guten hochwertigen Oliven- und Kokosöl, aber auch mit dem Genuss von Avocado, Nüssen/Samen oder fettreichem Fisch wie z. B. Lachs (umstrittene Empfehlung - hierauf komme ich aber gleich noch einmal zurück) kannst Du leicht Deinen Bedarf an guten, ungesättigten (einfach-/mehrfach) Fetten decken.

Denke immer daran, ohne ausreichend hochwertige Fette funktioniert Dein Körpersystem, Dein Hormonsystem nicht, ohne *OMEGA 3* wirst Du nicht ausreichend Steroidhormone wie Östrogen und Progesteron bilden können und rutschst automatisch in ein Missverhältnis.

Für einen gesunden symptomfreien Zyklus, für ein ausgeglichenes Zusammenspiel der Hormone, solltest Du auf „schnelle“ Kohlenhydrate (lassen den Blutzucker schnell und stark ansteigen) wie Weißmehlprodukte und Weizen ver-

zichten. Würde Dein Stoffwechsel sich seinen Speiseplan zusammenstellen können, würde er zu Gemüse & Salat anstelle von Brot, Pizza, Pasta & Co. greifen

Tipp 4: Hilf Deiner LEBER und Deinem DARM!

Da Du Dich nicht in eine Glaskuppel setzen kannst, um allen Belastungen im Leben wie z.B. den Xenohormonen aus dem Weg zu gehen, aber alle toxischen Substanzen und auch die Hormone durch die beiden Entgiftungsorgane, Leber und Darm, abgebaut und ausgeschieden werden müssen, solltest Du beide aktiv unterstützen. Achte darauf, dass industriell verarbeitete Lebensmittel keinen Einsatz in Deiner Küche finden.

Deine Leber wird es Dir danken, wenn Du in Deine tägliche Ernährung natürliche Bitterstoffe aus:

- Salaten wie Chicorée, Rucola, Endiviensalat,
- Kohlsorten wie Grünkohl und Rosenkohl,
- Grünen Gemüsesorten wie Mangold oder Spinat,
- Kräutern, wie Löwenzahn oder Brennnessel,
- „Bitteren“ Gewürze wie Kurkuma, Senfkörner, Thymian, Estragon oder Zimt,

einbaust.

Selbstverständlich kannst Du auch anstelle von den genannten Gewürzen/ Kräutern auch die ätherischen Öle von Thymian, Estragon oder Zimt zum Abschmecken/Würzen Deines Essens verwenden. Hier solltest Du aber darauf achten, dass Du nur *hochwertige Öle* verwendest, die als **Nahrungsergänzungsmittel** zugelassen und auch als solche deklariert sind. Dein Darm freut sich besonders, wenn Du ihm ballaststoff-

reiche Kost wie z.B. Äpfel, Beeren, geschrotete Leinsamensaat (sehr reich an pflanzlichem Omega 3 ALA Alpha-Linolensäure, kein Ersatz für das tierische Omega 3 - dies sollte zusätzlich genossen werden), aber auch Probiotika aus fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut anbietest.

.....

.....

.....

Ich möchte mich nun an dieser Stelle bei Dir verabschieden und mich bei Dir für Dein Durchhalten, für das Lesen dieses Ratgebers bis zur letzten Seite und für Dein Interesse an Deiner GESUNDHEIT danken. **Vergiss nie, Du hast nur diese eine GESUNDHEIT.**

Ute,

Deine Hormondetektivin

Rezension

Wenn Dir mein Buch „*POWER findet FRAU - Wie Du in 5 Schritten zur Dirigentin Deiner Hormone wirst und Dir Dein Leben zurückeroberst*“ gefallen hat, Du für Dich wertvolles Wissen und Tipps sammeln konntest, würde ich Dich herzlich einladen, mir eine aufrichtige Bewertung bei Amazon zu schenken.

Da wir ja alle im Alltag immer im Zeitmangel leben und irgendwie immer Stress haben (dieser macht, wie Du in diesem Buch erfahren hast, krank) möchte ich Deine kostbare Zeit gar nicht lange in Anspruch nehmen. Es braucht keinen ellenlangen Text. Es braucht nur Deine ehrliche Meinung. Ich würde mich freuen, wenn Du mich

und mein Herzensprojekt unterstützt und wir gemeinsam noch viele Frauen wieder in ihre Power führen können.

Unter [www. aktivegesundheit.info/bonus](http://www.aktivegesundheit.info/bonus) hast Du die Möglichkeit, Dir alle demnächst entstehenden Blogbeiträge, Vorträge, Informationen & News zu sichern.

Für Deine Zeit und Mühen möchte ich Dir schon jetzt von ganzem Herzen danken.

Deine Hormondetektivin,

Ute

Über mich, die Autorin



Ute Sauer, geboren in Offenbach am Main,

Jahrgang 1969, verheiratet, glückliche Mama einer Tochter und seit 11 Jahren in eigener Praxis tätig. Inzwischen biete ich all meine Leistungen ONLINE an. Gesundheitsberatung sollte einfach für alle möglich sein. Egal wie nah oder fern man wohnen mag. Ich berate und begleite meine Kundinnen auf jeden gewünschten Weg (per Telefon, Messenger, Videogespräch).

Als ärztlich geprüfte Aromatologin, med. Ernährungstherapeutin, Hormon-Coach & Begleiterin in den Wechseljahren sowie Wasserexpertin liegt mein Augenmerk auf der ganzheitlichen Gesundheitsberatung.

Aufklärung, Beratung & Begleitung, wie man in seine Gesundheit, Wohlfühl und wieder zu einem starken Immunsystem findet, habe ich mir zum Herzensprojekt gemacht.

Herzstücke meiner Arbeit sind:

- **Schilddrüse & Hormone** - wichtige Zusam-

menhänge und Zusammenspiel des endokrinen Systems aufzeigen

- Im Speziellen die **Autoimmunerkrankung der Schilddrüse - Hashimoto**. Eine fachliche Beratung & Begleitung aus Sicht einer Betroffenen (seit über 20 Jahren lebe ich in enger Freundschaft mit meinem Untermieter *Hashimoto*)
- **Hormondetektivin & Begleitung in den Wechseljahren** - Beratung und Begleitung mit dem Schwerpunkt des natürlichen Hormonausgleiches (bioidentische Hormone und/oder ätherische Öle)
- **Ernährung** - individuell, der gesundheitlichen Situation angepasst
- **Wassergesundheit** - richtiges Trinken, antioxidativ, der Übersäuerung aktiv entgegenwirkend, frei von Hormonen, Medikamentenrückständen, Schwermetallen etc.

Mehr Informationen über meine Leistungen findest Du auf meiner Internetseite:

www.aktivegesundheit.info oder

<https://hormonselbsthilfe.de/fachkraftfinden/profil/ute-sauer-med-ernaehrungsberaterin>

Testimonials

„Ich hatte mich ja bei Dir bezüglich meiner aktuellen Hormonsituation und wie ich sie verbessern kann, individuell beraten lassen und ich muss sagen: Vielen, vielen Dank für das umfangreiche, persönliche, vertrauensvolle und kompetente Gespräch, den sorgsamem Umgang mit meinen Daten, die detaillierte Diagnostik und die umfassende Ausführung hinsichtlich der ganzen Punkte, was ich alles zur Verbesserung meines Hormonstatus und der damit in Zusammenhang stehenden Probleme tun kann! Angefangen von medizinischen Empfehlungen über Homöopathie, ätherischen hochwertigen Ölen bis hin zu einer exakt abgestimmten Ernährungsempfehlung, um alles möglichst natürlich

zu gestalten. Da bin ich ja ganz geplättet!

Wer nimmt sich denn sonst soviel Zeit, das alles so genau zu beschreiben und zu erklären?!

Das ist echt super!

Ganz, ganz herzlichen Dank liebe Ute, Dich kann man einfach nur weiterempfehlen!!!,,

Janna, Nürnberg

„Ich habe mit Frau Sauer in verschiedenen Themen zusammengearbeitet. Sie hat mich bei meiner Ernährung bzgl. meiner Hashimoto-Erkrankung unterstützt sowie mich zu unserem nachhaltigkeitsliebenden Trinkwasser-Veredlungssystem geführt. Ute Sauer war von Information bis Integrierung stetig für mich eine aktive Ansprechpartnerin, bis heute tauschen wir

uns dazu aus. Die Gespräche sind durch ihre eigene Erfahrung immer wieder sehr bereichernd und informativ. Ute Sauer nimmt ihre Aufgabe und Botschaft sehr wichtig und baut diese immer wieder anschaulich und ansprechend in neuen Informationsposts ein. Ich schätze die Arbeit von Ute Sauer und freue mich immer wieder über neues Wissen, angelehnt an die Prozesse der modernen Welt.

Vielen Dank, liebe Ute,,

Julia, Mittelfranken

„Bis 2012 konnte mir kein Arzt sagen, wieso ich seit einer Operation 2009 stetig zunahm - trotz Sport und aller möglichen Diäten. Zudem war ich ständig müde, hatte abrupt auftretende Stimmungsschwankungen und Zitteranfälle. Ute Sauer vermutete eine Schilddrüsenerkrankung - und sie lag richtig. Neben der medika-

mentösen Behandlung der Hashimoto-Erkrankung hat sie mir dank einer klaren Ernährungsumstellung einen echten Neuanfang ermöglicht.

Durch Ute Sauer habe ich gelernt, auf die Signale meines Körpers zu achten und sie richtig zu deuten. Meine Gewichtsprobleme gehören der Vergangenheit an. Vielen Dank!,,

Mika, Rhein-Main-Gebiet

aktivegesundheit.info/bonus

Für Fragen, die sich nun für Dich ergeben haben und noch eine Antwort suchen, kommst Du am besten in meiner Telegram-Gruppe

<https://t.me/powerfindetfrau>

Ich freue mich, mit Dir Deine „Power“ wiederzufinden.

Herzliche aktive Grüße
Deine Hormondetektivin, Ute

Kontaktieren kannst Du mich jederzeit auch per Mail: mail@aktivegesundheit.info, über meine Seite www.aktivegesundheit.info/hormone oder über <https://hormonselbsthilfe.de/fachkraftfinden/profil/ute-sauer-med-ernaehrungsberaterin>

sowie

über die Social-Media-Kanäle:

[instagram.com/duftmedizin](https://www.instagram.com/duftmedizin) [instagram.com/aktivegesundheits](https://www.instagram.com/aktivegesundheits)

<https://www.facebook.com/groups/powerfindetfrau>

<https://www.facebook.com/aktivegesundheits>

<https://www.facebook.com/hashimotoernaehrung>

