



## Das Hormonsystem – die Botenstoffe des Lebens

*Die Kraft steckt im Detail!*

Liebe Freunde der Gesundheit,

unser **Hormonsystem**, das endokrine System, ist ein faszinierendes Wunderwerk der Natur. Dieses **hochkomplexe** Steuerungs- und Regulationsystem unseres Körpers besteht aus Drüsen und anderen spezialisierten Zellen und wirkt sich auf alle **lebenswichtigen** Körperfunktionen aus – Stoffwechsel, Wachstum, Stimmung, Fortpflanzung, um nur einige zu benennen.

**Hormone** arbeiten in diesem System als **Botenstoffe des Lebens** und haben an vielen Stellen entscheidenden

Einfluss darauf, wie gut unser Körper funktioniert und wie wohl wir uns dabei **fühlen**. Wir zeigen Ihnen, was das Hormonsystem braucht und wie Sie es **pflegen** und **stärken** können – für ein energiereiches und gesundes Lebensgefühl!

**Ich wünsche Ihnen eine gute und stabile Gesundheit,**

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



### • Hormone – mittendrin und überall dabei

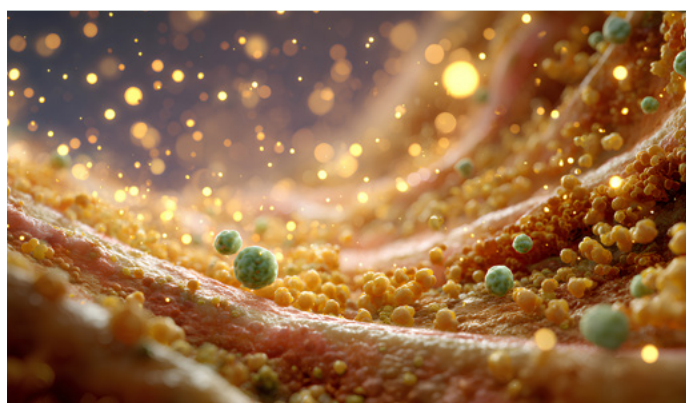
Hormone steuern unter anderem die Zellteilung, den Kollagenaufbau, die Entzündungsregulation, das Mikrobiom, die Energieproduktion in den Mitochondrien, das Immunsystem sowie den gesamten Stoffwechsel.

Gemeinsam mit dem Nerven- und Immunsystem bilden sie ein fein abgestimmtes Netzwerk, das für **Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden** verantwortlich ist. Auch für den weiblichen Zyklus sind sie von großer Bedeutung.

Kommt es zu einer **hormonellen Dysbalance**, beispielsweise bei Frauen in den Wechseljahren oder bei Männern im Alter zwischen

50 und 60 Jahren, können auch die **eng verbundenen** Partner-Systeme, insbesondere das **Nerven- und Immunsystem**, aus dem Gleichgewicht geraten. Die Folgen können sich auf **körperlicher, geistiger** und **emotionaler** Ebene bemerkbar machen.

Die zentrale **Steuerung des Hormonsystems** erfolgt über den Hypothalamus, eine wichtige Schaltstelle im Zwischenhirn. Zusammen mit der **Hypophyse** reguliert er über komplexe Regelkreise die Ausschüttung zahlreicher Hormone. Diese gelangen über die **Blutbahn** zu ihren Zielzellen und entfalten dort ihre spezifischen Wirkungen.



### • Hätten Sie es gewusst?

Zum Hormonsystem gehören neben den klassischen Hormonen auch hormonähnlich wirkende Botenstoffe. So regulieren beispielsweise **Insulin** und **Glukagon** den Blutzuckerspiegel.

Das in der Niere gebildete **Erythropoetin** fördert die Bildung roter Blutkörperchen.

**Thyroxin** aus der Schilddrüse beeinflusst den Stoffwechsel, **Calcitonin** reguliert den Calciumhaushalt, und **Melatonin** aus der Zirbeldrüse unterstützt einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus und eine erholsame Schlafqualität.

## Schonende Behandlung, belebende Wirkung!

### • Die Hormonkur in der Praxis

Eine sinnvolle Hormonkur muss immer individuell auf den Patienten und seine Lebensumstände gedacht werden. Dabei können wir auf ein breites Spektrum von Heilmethoden zugreifen.

Um nur ein paar Beispiele zu nennen:

- **Intervall-Höhentraining**, um die Mitochondrien zu trainieren
- **Infusionen** mit hochwertigen Aminosäuren, um die Versorgung der Zellen zu verbessern
- **Bio-Frequenzen** zur Stimulierung der Hormondrüsen und Gehirnerne
- **Biomoleküle** zur **Verjüngung der Zellen**

**Ziel dabei ist es, die natürliche Balance des Hormonsystems zu stärken und zu erhalten.**



### • Unsere Erfahrung, Ihre Lebensqualität

Vertrauen Sie auf professionelle und persönliche Beratung und unsere langjährige Erfahrung. Sie werden staunen, wie schnell Sie mehr Gesundheit, mehr Energie und mehr Lebensfreude in sich spüren!

Wir stehen Ihnen bei allen Fragen mit Herz und Verstand zur Seite.

• *Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema Hormone beraten zu lassen:*

*Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: [kontakt@praxis-fitschen.com](mailto:kontakt@praxis-fitschen.com)*



### Hormone im Ungleichgewicht

Ein **hormonelles Ungleichgewicht** kann sowohl die **körperliche** als auch die **seelische** Verfassung erheblich beeinträchtigen.

**Häufige Folgen** sind eine verminderte Stressresistenz, Schlafstörungen sowie Einschränkungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit. Darüber hinaus können Gewichtszunahme, Veränderungen von Haut und Haaren, Sehbeeinträchtigungen sowie Beschwerden der Atemwege auftreten.

Auch die Schleimhäute im Bereich von Nieren und Blase können von **hormonellen Veränderungen** betroffen sein.

Vielfach „**schleichen**“ sich die Symptome langsam, oft über Jahre, in den Alltag der Patienten hinein. Sie werden zunächst **nicht ernst genommen** oder **anderen Faktoren**, wie Arbeitsstress, Wetterfühligkeit oder vermeintlichen Lebensmittelunverträglichkeiten zugeschrieben.

Umso größer ist dann oft die Überraschung, wie **schnell und positiv** sich eine Therapie mit dem **Fokus Hormonsystem** auf das Allgemeinbefinden auswirken kann.

## Im Fokus: Yamswurzel

### • Traditionelle Pflanze für Balance und Wohlbefinden

Unser Körper ist ein faszinierendes Zusammenspiel aus Hormonen, Organen und Zellen. Besonders in Phasen **hormoneller Veränderungen** wird vielen Menschen bewusst, wie wichtig ein inneres Gleichgewicht für das **allgemeine Wohlbefinden** ist. Gerät diese Balance aus dem Takt, kann sich das unter anderem durch Stimmungsschwankungen, innere Unruhe oder Veränderungen im körperlichen Empfinden bemerkbar machen.

Die **Yamswurzel (Dioscorea villosa)** wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Pflanzenkunde geschätzt. Vor allem in der **Frauenheilkunde** hat sie eine lange Geschichte und wird bis heute als natürliche Begleiterin in unterschiedlichen Lebensphasen eingesetzt. Im Mittelpunkt des wissenschaftlichen Interesses steht dabei insbesondere der **Pflanzenstoff Diosgenin** – eine natürliche Verbindung, die zeigt, wie eng Pflanzenwelt und menschlicher Organismus miteinander verbunden sind.

In vielen Kulturen gilt die Yamswurzel als Symbol für Balance, Erdung und natürliche Stärke. Sie erinnert daran, dass der Körper häufig eigene Mechanismen besitzt, um wieder in **Harmonie** zu finden. Traditionell wird Yams nicht nur von Frauen geschätzt: Auch Männer greifen auf die Pflanze zurück, da sie in der Pflanzenheilkunde häufig mit **Vitalität** und **Wohlbefinden** in Verbindung gebracht wird.

### Mögliche Wirkungen der Yamswurzel

- Unterstützung des **hormonellen Gleichgewichts**
- **traditionell** geschätzt in verschiedenen Lebensphasen der Frau
- kann zu mehr innerer **Balance, Wohlbefinden und Vitalität** beitragen
- wird häufig mit **Entspannung und Ausgeglichenheit** verbunden
- in der Pflanzenheilkunde traditionell mit der **Prostatagesundheit** assoziiert
- enthält den natürlichen Pflanzenstoff **Diosgenin**

### • Unser Fazit:

Die Yamswurzel vereint Tradition, Naturwissen und modernes Interesse an pflanzlicher Unterstützung. Als Symbol für Balance und Wohlbefinden nimmt sie bis heute einen besonderen Platz in der Pflanzenheilkunde ein.





## Unser Tipp ...

... für ein ausgeglichenes Hormonsystem

Eine kleine Auswahl an Lebensmitteln, die sich superleicht in die Ernährung einbauen lassen, toll schmecken und dem Hormonsystem richtig gut tun:

- **Rote Zwiebel** enthält Quercetin, ein starkes Antioxidans und natürlicher Histaminhemmer
- **Brokkoli und Brokkolisprossen** stärken das Immunsystem und enthalten viele Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung
- **Beeren** liefern Polyphenole und schützen die Zellen vor vorzeitiger Alterung
- **Fermentierte Lebensmittel** (z. B. Apfelessig, Sojasauce, Kefir) unterstützen das Mikrobiom
- **Eiweißquellen** wie Skyr-Joghurt, Quark und Fisch verbessern die Eiweißkaskade



### • Mehr Power für das Hormonsystem

Für eine **optimale Funktion** des Organismus benötigt der Körper die **richtigen Bausteine**. Dazu gehören Aminosäuren für Reparatur- und Regenerationsprozesse des Gewebes, essenzielle Fettsäuren als Bestandteile der Zellmembranen sowie Mineralstoffe und Spurenelemente als Cofaktoren zahlreicher Enzyme. Ergänzend können **sekundäre Pflanzenstoffe** wichtige biologische Signale für Stoffwechsel- und Regulationsprozesse liefern.

Ein weiterer sinnvoller therapeutischer Ansatz kann die Anwendung **bioidentischer Hormone** sein, die individuell auf die gemessenen Hormonwerte abgestimmt werden. Je nach Bedarf können diese in Form von **Kapseln** oder transdermal wirksamen **Cremes** verabreicht werden.

Begleitend können **moderne Regulations-** und **Frequenztherapien** eingesetzt werden. Ziel dieser Verfahren ist es, die körpereigenen **Regulationsmechanismen** zu unterstützen und die Aktivität hormonbildender **Drüsen** positiv zu beeinflussen, um die **natürliche Balance** des Hormonsystems zu fördern.



PRAXIS FÜR  
INTEGRATIVE MEDIZIN  
*Dr. med. Ines Fitschen*

Dr. med. Ines Fitschen  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
und Naturheilverfahren  
Traute-Lafrenz-Straße 99b, 22297 Hamburg  
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: [kontakt@praxis-fitschen.com](mailto:kontakt@praxis-fitschen.com)  
[www.praxis-fitschen-hamburg.de](http://www.praxis-fitschen-hamburg.de)