

# KATIA TROST

Anika von Keiser



# — WEGE AUS DER — HORMONFALLE

Hormonelle Balance statt Hormontherapie

---

---

© des Titels »Hormonfalle« (ISBN 978-3-86882-989-1)  
2019 by rva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rvaverlag.de>



# INHALT

Vorwort.....	8
Das Wichtigste auf den Punkt gebracht .....	16
Einführung .....	36
Altes Wissen neu entdeckt .....	36
Die schulmedizinische Behandlung hormoneller Störungen vor 100 Jahren.....	36
Hormonelle Störungen – eine moderne Plage.....	38
Hormonstörungen – schafft der Mensch sich selbst ab?.....	42
Hormonelle Störungen fallen meist aus dem geltenden Gesundheitsbegriff .....	43
Trennung von körperlicher und geistiger Gesundheit .....	47
Wann liegt aus medizinischer Sicht eine hormonelle Störung vor? .....	47
Eine neue Definition von Gesundheit.....	50
Das Ideal der menschlichen Blaupause .....	53
Die Hormonblaupause .....	57
Wie passen Naturheilkunde und die Therapie des Hormonsystems zusammen?.....	61
<b>Hauptteil.....</b>	<b>66</b>
Was sind Hormone?.....	66
Hormonstruktur.....	67
Hormonabbau.....	68
Hormonelle Ebenen .....	69
Synthesewege der Steroidhormone .....	71
Feedback Mechanismen .....	73
Die physiologischen Aufgaben der einzelnen Hormone .....	75
Schilddrüsenhormone: Thyroxin (T4) und Triiodthyronin (T3).....	75

Nebennierenhormone .....	77
Geschlechtshormone .....	79
Hormone des Gehirns .....	87
Psyche und Hormone .....	90
Zusammenhänge im Hormonsystem .....	94
Stress ist Auslöser hormoneller Dysbalancen .....	94
Leben und Überleben .....	96
Stress und seine Konsequenzen für das Hormonsystem .....	100
Typische Zeichen und Symptome einer GESTÖRTEN hormonellen Balance .....	118
Auswirkungen von Stress auf den gesamten Körper .....	122
Stoffwechsel .....	122
Energieproduktion: schneller oder langsamer Stoffwechsel? .....	124
Mitochondriopathien .....	129
Zellresistenzen .....	132
Blutzucker und Unterzuckerung .....	136
Verkalkung/Entkalkung .....	141
Schwellungen .....	144
Immunsystem .....	146
Entzündungen .....	148
Krebs .....	150
Das Nervensystem .....	151
Psychologie und Neurologie .....	153
Hormonelle Störungen .....	157
Von der Über- zur Unterreaktion .....	157
Kompensierung und Dekompensierung .....	161
Über- und Unterfunktion der einzelnen Drüsensysteme .....	167
Der Einsatz von Hormonen in der Schulmedizin .....	192
Symptome hormoneller Störungen und sinnvolle Behandlungsansätze .....	195
Faktoren für die Entstehung einer hormonellen Dysbalance .....	221
Die Behandlung von Stoffwechsel und Hormonen: Ausgangssituation .....	221
Typischer Verlauf hormoneller Störungen .....	224
Angeborene Faktoren: die ursprüngliche Konstitution .....	228
Erworbene Faktoren .....	231
Umweltbelastungen .....	257
Zurück zur hormonellen Balance: Therapiegrundsätze .....	258
Regulation statt Substitution .....	259
Entlastungsmaßnahmen .....	263
Wiederherstellung der Energie auf der Zellebene .....	265

Mobilisierung von Energieblockaden.....	268
Wichtige Aspekte der Regulativen Therapie .....	270
Testung .....	300
Die einzelnen Behandlungskomponenten und Tipps, mit denen Sie selbst allmählich in die hormonelle Balance kommen .....	335
Körperliche Ebene.....	335
Geistig-emotionale Ebene .....	444
Worauf Sie sich einstellen sollten .....	467
Die Rolle des Therapeuten im Genesungsprozess des Patienten .....	467
Hilfe bei der Therapeutenwahl .....	473
Gründe für das Scheitern der Therapien.....	474
Tipps für die Therapie.....	475
Sind Sie bereit für die hormonelle Balance? .....	476
<b>Nachwort.....</b>	<b>478</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>480</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>482</b>
Meine Praxis für hormonelle Balance .....	482
Zusammenarbeit mit Verisana/Interessenkonflikte .....	483
Empfohlene Literatur .....	483
Literaturverzeichnis.....	485
Anmerkungen.....	499