Frühlingsgefühle: Mythos oder Realität?

Inhaltsverzeichnis

- Frühlingsgefühle: Mythos oder Realität?
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Sonnenstrahlen führen zu hormonellen Veränderungen
  - Hormone regulieren nicht nur den Stoffwechsel …
  - Wenn der Hormonhaushalt aus den Fugen gerät …
- Aktive Unterstützung führt zu einem gesunden Körper und ausgeglichenem Geist
  - Die Braunalge: Das Jod-Wunder
  - Mit der wilden Yamswurzel gegen Östrogendominanz und Progesteronmangel
- Mit Frühlingsgefühlen zu einem emotionalem und mentalem Wohlbefinden
- Häufig gestellte Fragen zu Frühlingsgefühlen und Hormonen
  - Das könnte dich auch interessieren



Wenn die Tage langsam wieder länger werden und die Sonnenstrahlen allmählich an Kraft gewinnen, beginnt die Zeit des Frühlings

und somit die Zeit des Aufbruchs. Geist und Körper erholen sich von der dunklen, tristen Jahreszeit des Winters und schöpfen neue Energie. Es ist die Zeit, neue Dinge anzupacken und sich klar definierte Ziele zu setzen. Und es ist die Zeit, in der unsere Hormone beginnen verrückt zu spielen! Die **Hormone regulieren** sich angetrieben durch die Sonne. Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen und den steigenden Temperaturen erwachen Frühlingsgefühle. Doch was bedeutet dies für uns?

Die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres haben eine ganz eigene Wirkung auf Körper und Geist. Der Frühling löst die kalten und grauen Wintertage ab und der *Winterblues* löst sich. Die Natur erwacht und mit ihr die Welt der Pflanzen, der Tiere und der Menschen.

Die Tage werden länger und vor allem wird es früher hell. Mehr Licht trifft auf deine Augen und die Zirbeldrüse gibt folgenden Befehl an das Gehirn: Die Produktion von Melatonin von herunterzufahren. Und dies ist keineswegs ein Mythos, sondern beruht auf einem einfachen Prinzip: Im Frühjahr wird das Schlafhormon Melatonin unterdrückt und der Botenstoff Serotonin angekurbelt. Melatonin ist nicht nur für die Hautpigmentierung verantwortlich, sondern verlangsamt auch die Verdauung und den Kreislauf. Der Neurotransmitter Serotonin ist im Volksmund auch als ‚Glückshormon' bekannt. Serotonin fördert deinen Antrieb, stimuliert deine Stimmung und deine Impulsivität, aber auch deinen Sexualtrieb. Es hat Einfluss auf deine Körpertemperatur, deinen Appetit und dient dem Körper als zentrales Belohnungssystem.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

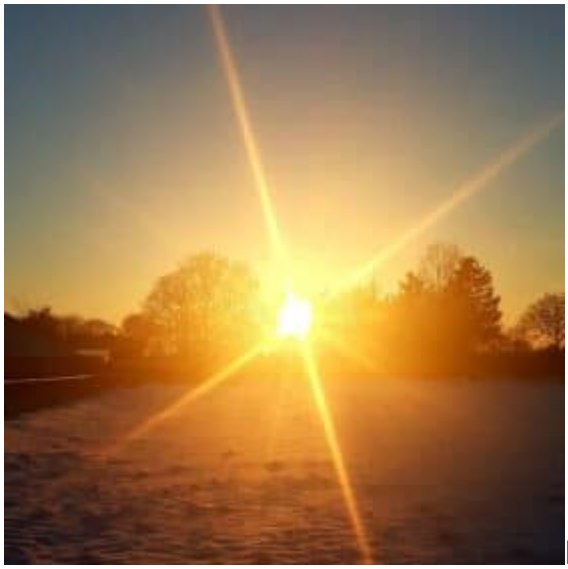
Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Sonnenstrahlen führen zu hormonellen Veränderungen

Kurzum: Sonne macht glücklich! Mit Beginn der Frühlingsmonate und wenn die Natur langsam wieder erwacht, werden auch neue Lebensgeister geweckt. Du fühlst dich aktiver und ausgeglichener. Dies liegt daran, dass das gestärkte Sonnenlicht eine Reihe von Prozessen im Körper anstößt. Der Ultraviolett-Anteil des Sonnenlichtes regt beispielsweise die Bildung des Vitamins D3 in der Haut an. Dieses Vitamin hat erheblichen Einfluss auf das Zellwachstum im Körper und stärkt das Immunsystem, wobei es ebenso Diabetes und Krebs vorbeugt.

Sonne und steigende Temperaturen locken dich ins Freie und du bewegst dich wieder mehr. Ein netter Nebeneffekt ist, dass du auch wieder mehr Flüssigkeit zu dir nimmst und die Ernährung der Jahreszeit angepasst wird. Dies füllt die Speicher für Mineralien und andere Nährstoffe im Körper auf und als Folge dessen wird deine Leistungsfähigkeit gesteigert. Und dies ist auch gut so! Dein Körper braucht diese Energie.

Hormone regulieren nicht nur den Stoffwechsel …

Hormone sind DIE Boten des Körpers!

Unerlässlich und lebenswichtig sind Hormone für die Funktionskreisläufe des Körpers! Sie dienen als Botenstoffe und sind u. a. für den Energie- und Wasserhaushalt, die Fortpflanzung und das Wachstum verantwortlich. Einige Hormone reinigen das Blut von Schadstoffen und regen die Bildung von Blutzellen im Knochenmark an. Dabei sind Hormone im ständigen Austausch untereinander und bilden ein notwendiges Gleichgewicht im Körper. Dies wirkt sich positiv auf

deine Gesundheit aus und sollte daher besondere Beachtung erhalten.

Die meisten Hormone werden in den endokrinen Drüsen gebildet:

- Schilddrüse,
- Bauchspeicheldrüse,
- Keimdrüsen (Hoden und Eierstöcke),
- Nebennieren,
- Hirnanhangsdrüse,

und von dort ins Blut abgegeben und im gesamten Körper verteilt. Es gibt allerdings auch Gewebehormone, die lediglich an Ort und Stelle wirken, aber nicht weniger wichtig sind. Und um dir einen kleinen Überblick zu verschaffen: Hormone steuern in deinem Körper

- den Energiehaushalt,
- den Wasser- und Salzhaushalt,
- den Knochenstoffwechsel,
- die Entwicklung und die Sexualität
- u. v. a. m.

Einen ganzheitlichen Blick darauf zu werfen, dass sich die Hormone regulieren, verschafft deinem Körper also eine lebenswichtige Balance. Natürlich laufen diese Prozess im Hintergrund ab, doch dies bedeutet nicht, dass deine Hormone zu vernachlässigen sind.

Wenn der Hormonhaushalt aus den Fugen gerät …

… bringt dies eine Vielzahl von Problemen mit sich. Es gibt viele Krankheiten, die durch

- einen Überschuss,
- einen Mangel

oder

- Ausbleiben von einem Hormon oder mehreren Hormonen entstehen.

Ein einprägsames Beispiel hierfür ist die Schilddrüse. Gibt es zu viele Schilddrüsenhormone ist der Stoffwechsel überaktiv, was zu Herzrasen,

Gewichtsverlust und/oder Durchfall führen kann. Zu wenig Schilddrüsenhormone fördern Müdigkeit, Gewichtszunahme und einen drastischen Leistungsabfall. Und ist die Schilddrüse angegriffen, sind auch weitere Funktionen und vor allem Organe im gesamten Kreislauf gehemmt. Beispielsweise werden das Herz, die Verdauung und die Geschlechtsorgane beeinflusst. Letzteres betrifft im Übrigen nicht nur Frauen, sondern auch Männer! Ein unerfüllter Kinderwunsch steht in dieser Betrachtung ganz oben auf der Liste und dies kann fatale Auswirkungen auf die Psyche haben.

Aktive Unterstützung führt zu einem gesunden Körper und ausgeglichenem Geist

Gerade der Einfluss von Hormonen auf Fruchtbarkeit und somit Fortpflanzung kann einen sehr wichtigen Aspekt in der mentalen und körperlichen Gesundheit einnehmen. Wo die herkömmliche Schulmedizin nicht selten an ihre Grenzen stößt, gibt es eine Reihe von Alternativen, die uns die Natur geschenkt hat, um deinen Hormonhaushalt gezielt und aktiv zu unterstützen. Bedeutet: Die Natur hält Pflanzen und Stoffe bereit, die deine Hormone regulieren, ohne deinen Körper zusätzlich zu belasten.

Die Braunalge: Das Jod-Wunder

Der Norwegian Kelp ist ein idealer Lieferant von organischen Mineralstoffen und Spurenelementen, die dein Körper optimal aufnehmen kann. Hauptaugenmerk liegt hier bei der Aufnahme von Jod, das lebensnotwendig ist und deine Schilddrüse in der Produktion von Hormonen unterstützt. Da dieses kleine Organ einen nennenswerten Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel des Körpers hat, ist der Norwegian Kelp eine ideale Unterstützung. Auch, um Toxine nachhaltig aus deinem Organismus zu entfernen, wodurch u. a. der Blutkreislauf entlastet wird, worüber sich Hormone im gesamten Körper verteilen. **Aber Achtung – bei Hashimoto kannst du das nur einsetzen, wenn deine Schilddrüse nicht entzündet ist, also wenn gerade keine Autoimmunreaktion stattfindet.**

Mit der wilden Yamswurzel gegen Östrogendominanz und Progesteronmangel

Die wilde Yamswurzel enthält einen im natürlichen Verbund vorkommenden Stoff (*Diosgenin*), der dem körpereigenen Progesteron nicht unähnlich ist. Die heilenden Eigenschaften der **Wild Yams** sind nicht nur eine ideale Unterstützung von

prämenstruellen Beschwerden und unerfülltem Kinderwunsch – ausgelöst durch einen Mangel an Progesteron. Und ein Progesteronmangel betrifft nicht nur Frauen, sondern ebenso Männer. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen kann der Hormonhaushalt nur optimal funktionieren, wenn ein Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron erhalten bleiben. Anderweitig entstehen eine Vielzahl von Beschwerden und gesundheitlichen Problemen, denen die Kraft der wilden Yamswurzel als Alternative zu herkömmlichen Behandlungsmethoden entgegenwirken kann. Und dies ganz ohne Nebenwirkungen.

Der Hormonhaushalt des Körpers ist ein komplexes System, das notwendig ineinandergreift, um die Funktionen und Kreisläufe deines Körpers aktiv und in einem optimalen Gleichgewicht zu halten. Bei Störungen kleinster Bausteine in dieser Struktur tritt ein Ungleichgewicht auf, das deine Gesundheit nachweislich und weitreichend negativ beeinflusst. Unterschätze die Bedeutung der einzelnen Hormone bitte nicht und achte darauf, dass auch dieses System ab und an aktive Zuwendung und Aufmerksamkeit benötigt.

Gut zu wissen: Bei Hashimoto ist dies oft ein Thema, dass es zu lösen gilt!! Mir persönlich hat die Yamswurzel dabei sehr geholfen, die Hormone zu regulieren.

Mit Frühlingsgefühlen zu einem emotionalem und mentalem Wohlbefinden

Das Fazit meiner Ausführungen zu Frühlingsgefühlen ist eindeutig: Der Mensch ist wetterfühlig, aber nicht abhängig davon! Es liegt in unseren Genen. Und das ist auch gut so! So ist es nur natürlich, dass unser Körper auf die ersten starken Sonnenstrahlen des Jahres ausgelassen und freudig reagiert. Steigende Temperaturen sorgen automatisch dafür, dass wir wieder mehr Lust verspüren. Das Auto wird gegen das Rad ausgetauscht. Die frische Luft aktiviert unsere Lebensgeister und stimuliert unseren Geist. Gute Laune setzt Glücksgefühle frei und diese sind für deine Gesundheit unabdingbar. Stell’ dich einmal vor den Spiegel und lächele dir selbst zu: Dann wirst du merken, was ich meine.

Häufig gestellte Fragen zu Frühlingsgefühlen und Hormonen

Was sind Frühlingsgefühle wissenschaftlich betrachtet?

Frühlingsgefühle sind kein reiner Mythos: Mehr Tageslicht beeinflusst die Ausschüttung von Hormonen wie Serotonin und Melatonin und kann sich spürbar auf Stimmung und Energie auswirken.

Wie beeinflusst Sonnenlicht den Hormonhaushalt?

Sonnenlicht steuert über die innere Uhr verschiedene hormonelle Prozesse, unter anderem die Produktion von Vitamin D und die Regulation von Schlaf- und Stimmungshormonen.

Was passiert, wenn der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht gerät?

Gerät der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht, kann das zu Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsproblemen führen – Beschwerden, die sich bei Hashimoto zusätzlich überschneiden können.

Welche Rolle spielt Jod für den Hormonhaushalt?

Jod ist ein essenzieller Baustein für die Schilddrüsenhormonproduktion. Ein ausgeglichener Jodspiegel ist daher auch für den gesamten Hormonhaushalt von Bedeutung.

Wie kann ich mein emotionales Wohlbefinden im Frühling unterstützen?

Ausreichend Tageslicht, Bewegung an der frischen Luft, eine nährstoffreiche Ernährung und bewusste Pausen können helfen, Körper und Geist in dieser Übergangszeit zu unterstützen.

Das könnte dich auch interessieren

Mit der Natur gegen Östrogendominanz und Progesteronmangel →
Wechseljahre und Hashimoto – ein spiritueller Ansatz →
Wechseljahre und Hashimoto – Ratgeber für den Umgang damit →