

# Happy Hormone

Kurs-Booklet zum Start in  
die Hormonbalance



# Happy Hormone

5 wertvolle Routinen, die deine Hormonbalance im Alltag unterstützen

## 1. Routine: Bewusste Atempausen

Gerade im stressigen Alltag versäumen wir oft, richtig zu atmen. Dabei ist unsere Atmung ein richtig gutes Werkzeug, um ganz leicht aus der Hektik in einen wertvollen Moment der Entspannung zu kommen.

Im Stress- und Überlebensmodus stellt der Körper besonders viel Energie zu Verfügung, die uns in unserer Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit unterstützt. Diese Energie ist wichtig für uns und unser Funktionieren im Alltag. Anspannung und Stress sollten jedoch kein Dauerzustand sein und wir sollten auch immer wieder Momente der Entspannung finden.

Tagsüber können wir über kleine bewusste Atempausen einen Moment innehalten und so neue Kraft schöpfen und für einen klaren Kopf sorgen.

Setze dich bequem hin, schließe für einen Moment deine Augen und atme dreimal ganz bewusst in den Bauch. Erlaube dem Bauch, sich nach vorne auszudehnen, spüre, wie die unteren Rippen weit werden und wie sich die Atemwelle auch in den unteren Rücken ausdehnt.

Dann öffne behutsam deine Augen wieder und nimm einen Moment den Unterschied wahr.

Du kannst diese beruhigende und für Klarheit sorgende Übung mehrmals am Tag einbauen. Vielleicht stellst dir einen Timer, der dich liebevoll daran erinnert oder du verabredest dich mit Kolleg:innen zu diesem effektiven Entspannungsritual.



# Happy Hormone

5 wertvolle Routinen, die deine Hormonbalance im Alltag unterstützen

## 2. Routine: Regelmäßige Mahlzeiten

Regelmäßige, gesunde Mahlzeiten sind wichtig für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Unregelmäßige Mahlzeiten und Fasten können starke Blutzuckerschwankungen und Unzuckerung auslösen. Das sorgt für sehr viel Stress im Körper und kann langfristig zu einer Insulinresistenz führen.

Mit regelmäßigen, vollwertigen Mahlzeiten, die aus allen Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Proteine und gesunde Fette) bestehen sollten, lassen sich Blutzuckerschwankungen und somit jede Menge Stress für den Körper vermeiden.

Bei stark schwankendem Blutzuckerspiegel geraten zwei unserer wichtigsten Hormone Cortisol und Insulin aus dem Gleichgewicht, was nicht nur zu Heißhunger-Attacken führt, sondern auch auf Dauer die Sexual- und Schilddrüsenhormone ins Ungleichgewicht bringt.

Alle Makronährstoffe haben wichtige Aufgaben im Körper und bedingen einander. Makro- und natürlich auch Mikronährstoffe sorgen dafür, dass unser Körper gut arbeiten und Hormone produzieren kann.

Versuche, in allen Mahlzeiten **komplexe Kohlenhydrate** (z. B. Vollkornprodukten, Hirse, Kartoffeln, Obst, Linsen, Bohnen, Erbsen, Quinoa, Amaranth oder Buchweizen), **Proteine** (z. B. fettarmes Fleisch, Fisch, Eier, Kuh-, Schafs- und Ziegenmilchprodukte, Hanfsamen, Nüsse, Tofu, Hülsenfrüchte) und **gesunde Fette** (z. B. hochwertiges Öl, Nüsse, Avocado, Leinsamen) zu vereinen. Downloade dir als kleinen Reminder am besten meinen "Hormonbalance-Teller", den du ebenfalls in diesem Kurs findest.

Extra Tipp: Taste dich Schritt für Schritt an eine Umstellung heran. Fang mit dem Frühstück an, damit du bereits am Morgen für einen stabilen Blutzucker sorgst.



# Happy Hormone

5 wertvolle Routinen, die deine Hormonbalance im Alltag unterstützen

## 3. Routine: Regelmäßige Bettzeiten

Mag langweilig und spießig klingen, ist aber für unsere Hormonbalance von Bedeutung.

Gehen wir jeden Tag in etwa zur gleichen Zeit ins Bett und stehen zur gleichen Zeit auf, kann sich der Körper auf einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus einstellen.

Gerade wenn bei uns Frauen altersbedingte Hormonschwankungen anfangen, sprich, wenn wir in die Wechseljahre kommen, können feste Bettzeiten die Schlafqualität und das Einschlafen positiv beeinflussen.

Jeder der schon mal eine längere Zeit nicht gut geschlafen hat, weiß, wie sehr man darunter im Alltag leiden kann.

Also, einfach konsequent zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Morgens wird man dann in der Regel von alleine zur gleichen Zeit wach.

Extra Tipp: Etabliere eine kleine Abendroutine. Das stimmt das System zum Runterfahren ein und lässt uns entspannter in den Schlaf finden.

Eine Abendroutine kann sein: Tagebuch schreiben, to do's für den nächsten Tag notieren, bewusste Bauchatmung (siehe 1. Routine), Meditation.



# Happy Hormone

5 wertvolle Routinen, die deine Hormonbalance im Alltag unterstützen

## 4. Routine: Bewegung in der Natur

Bewegung an der frischen Luft sorgt für Stressabbau, Anregung des Stoffwechsels und lässt die Laune steigen.

Natürlich wirken Spaziergänge nicht nur positiv auf unsere Hormonbalance, sondern auch aufs Herz-Kreislaufsystem, die Psyche, das Immunsystem, die Knochen und Gelenke.

Außerdem regt Tageslicht die Zirbeldrüse an. Die kleine Drüse sitzt im Mittelhirn und ihre Funktion ist wichtig für unsere Schlafqualität. Sie schüttet nämlich, wenn es dunkel wird, das Schlafhormon Melatonin aus.

Jeden Tag in der Mittagspause einmal um den Block gehen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder eine Haltestelle zu Fuß gehen, kann schon einen Unterschied machen.

Extra Tipp für die Zirbeldrüse:

Verzichte auf Fluoride. Fluorid aus Speisesalz, Mineralwasser oder Zahncremes sammeln sich im Gewebe der Zirbeldrüse an und können sie ver härten.\*

\*Quelle: [https://praxistipps.focus.de/zirbeldruese-entkalken-das-koennen-sie-darunter-verstehen\\_122613](https://praxistipps.focus.de/zirbeldruese-entkalken-das-koennen-sie-darunter-verstehen_122613)



# Happy Hormone

5 wertvolle Routinen, die deine Hormonbalance im Alltag unterstützen

## 5. Routine: Hormonyoga

Eine wunderschöne Routine, die die Hormone in Balance bringt.

Ich habe selbst viele Jahre unter hormonellen Beschwerden (Amenorrhoe – dem Ausbleiben der Periode) gelitten, ohne, dass es dafür aus schulmedizinischer Sicht eine Erklärung gegeben hat.

Ich habe in dieser Zeit sehr viel ausprobiert, bis ich Hormonyoga für mich entdeckt habe. Hormonyoga hat mir geholfen, mich wieder mit meinem Körper und mit meiner Weiblichkeit zu verbinden. Hormonyoga hat auf sanfte und natürliche Art meine Hormondrüsen angeregt und mich so unterstützt, aus meinem über Jahre bestehenden Hormonchaos herauszukommen. Das hat sogar meine Ärzte überrascht.

Hormonyoga kann nicht nur sehr positiv und anregend auf die Hormondrüsen wirken, es hilft außerdem dabei, besser mit Stress (einer der Hauptübeltäter für hormonelle Dysbalancen), umzugehen und sorgt nachhaltig für Entspannung. Die dadurch gewonnene Gelassenheit, ist ein Kraftspender im Alltag und sorgt nachts für eine verbesserte Schlafqualität.

Hormonyoga hat bereits vielen anderen Frauen dabei geholfen, wieder in die Balance zu kommen, hormonell bedingte Beschwerden abzuschwächen oder ganz verschwinden zu lassen.

In meinem Rebalance Onlineprogramm lernst du Schritt für Schritt diese wunderschöne Routine und alle dazugehörigen Techniken kennen.

[www.astridnoehring.de/rebalance](http://www.astridnoehring.de/rebalance)



# Happy Hormone

## 3 Hormonstörer, die du kennen solltest

### 1. Hormonstörer: Endokrine Disruptoren

Als endokrine Disruptoren oder auch Xenohormone, Umwelthormone oder hormonaktive Substanzen werden Stoffe bezeichnet, die wenn sie in den Körper gelangen, bereits in geringsten Mengen das Hormonsystem verändern und so Schaden im Körper anrichten können.

Xenohormone finden sich u. a. in Kosmetikartikeln aller Art (Parabene), in Reinigungs- und Waschmitteln, in Verpackungen (BPA), im Leitungswasser (z. B. Pillenrückstände, Mikroplastik), in Nahrungsmitteln (Pestizide) und auch in Kassenbons.

Vermeiden können wir den Kontakt mit hormonaktiven Substanzen leider nicht gänzlich, aber wir können ihn zumindest verringern, in dem wir zum Beispiel auf Naturkosmetik und Bio-Wasch und -Reinigungsmittel umsteigen, auf Plastikverpackungen verzichten, Bio-Lebensmittel kaufen, selber kochen und Wasser filtern oder in Glasflaschen kaufen.

Taste dich auch hier Schritt für Schritt an Veränderungen heran.

Extra Tipp: Die App Code Check ist kostenlos und hilft dir dabei, insbesondere schädlichen Stoffen in Kosmetik-Artikeln auf die Schliche zu kommen.



# Happy Hormone

## 3 Hormonstörer, die du kennen solltest

### 2. Hormonstörer: Diäten oder Fasten

Auch wenn Fastenkuren ihre Daseinsberechtigung haben, Frauen mit Hormonungleichgewicht sollten aufs Fasten verzichten. Auch Diäten können das System derart belasten, dass das Hormonchaos immer nur noch größer wird.

Wenn wir fasten, hungern, Mahlzeiten auslassen oder Diät machen, wird dem Körper Nahrungsknappheit signalisiert.

Auch wenn unser Verstand weiß, dass der Kühlschrank voll ist, wir theoretisch an jeder Ecke etwas zu Essen kaufen könnten, der Körper weiß das nicht und fährt das „Überlebensprogramm“.

Das ist nicht nur purer Stress, sondern kann zum Beispiel auch den Stoffwechsel lahmlegen, da der Körper in einer „Hungersnot“ natürlich darauf aus ist, zu Überleben und folglich nur so wenig Energie wie möglich aufbringt, um die internen Prozesse am Laufen zu halten.

Sowohl die Produktion der Schilddrüsenhormone also auch die Sexualhormonproduktion werden heruntergefahren.

Es macht auch wenig Sinn, auf bestimmte Makronährstoffe z. B. Kohlenhydrate zu verzichten. Unsere Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, gesunde Fette) erfüllen unterschiedliche Funktionen im Körper. Der Körper braucht sie alle drei und sie brauchen sich gegenseitig. Gemeinsam bilden sie das Fundament aller Stoffwechselprozesse des Körpers. Das haben wir ja auch im ersten Video schon besprochen :))





# Happy Hormone

## 3 Hormonstörer, die du kennen solltest

### 3. Hormonstörer: Stress

Das Thema Stress ist uns bereits mehrfach begegnet. Stress wirkt sich nicht nur negativ im Körper aus, sondern auch auf unsere weiblichen Geschlechtshormone.

Vereinfacht dargestellt: Unser Stresshormon Cortisol ist ein Steroidhormon und hat die gleiche Ausgangssubstanz (Pregnenolon) wie Progesteron. Das Vorstufenhormon Pregnenolon wird natürlich erstmal für die Cortisolproduktion verwendet – die Stressantwort geht für den Körper immer vor. Dies führt langfristig u. a. zu Zyklusproblemen.

Was ist eigentlich Stress für den Körper?

Stress hat viele Gesichter und kann sehr individuell wahrgenommen werden.

- Körperlich: exzessiver Sport, Schlafmangel, Schichtdienst, Entzündungen & Krankheitserreger, Verletzungen
- Ernährungstechnisch: Industriezucker, Weizen, Diäten, Fasten, Pestizide, Konservierungsmittel
- Emotional: Erwartungsdruck, Perfektionismus, Schicksalsschläge, Trennung, negative Glaubenssätze, Einsamkeit, Tod einer nahestehenden Person
- Umweltstress: Plastik, Abgase, blaues Licht, elektromagnetische Strahlung, Xenohormone



# Happy Hormone

## 3 Hormonstörer, die du kennen solltest

### 3. Hormonstörer: Stress

Je mehr Stressoren zusammenkommen, desto höher ist die Belastung für unsere Seele und unseren Körper. Manchmal reicht aber auch nur ein Stressor, der so stark ist, dass es einen umhaut (z.B. der Tod einer geliebten Person).

Unser Körper kann Vieles für eine gewisse Zeit ausgleichen und kompensieren. Dafür sind unsere Stresshormone da, die unseren Stoffwechsel an solche veränderten Bedingungen anpassen. Aber auch unser Körper ist kein ununterbrochener Ressourcen-Lieferant. Irgendwann sind auch seine größten Speicher leer.

Stress sollte sich immer mit Entspannung abwechseln. Gerade wenn wir länger im Hamsterrad unterwegs sind, ist das manchmal gar nicht so einfach.

Wichtig ist, dass man die persönlichen Stressoren ausfündig macht und ganz ehrlich schaut, wie man seinen Lifestyle dahingehend verändern kann, dass man entweder besser mit dem Stress klarkommt oder den Stressor aus dem Alltag nimmt.

Nur, wenn wir selbst in unserer Kraft sind und es uns gut geht, können wir auch gut für andere da sein. ♡



# Happy Hormone

Ich hoffe, du bist inspiriert und kannst für dich und deinen Alltag etwas mitnehmen.

Wenn man anfängt, sich mit dem Thema Hormonbalance auseinander zu setzen, kann das zu Beginn auch ganz schön überfordernd sein.

Aber keine Sorge, es muss nicht alles perfekt sein! Denn Perfektionismus löst nur wieder Stress aus.

Gehe Veränderungen in Mini-Schritten an. Such dir am besten eine kleine Veränderung aus (z. B. ein gesundes Frühstück zu etablieren) und führe diese Veränderung so lange aus, bis sie zu einer neuen Routine, zu einem entspannten Selbstgänger geworden ist, bevor du dir den nächsten Schritt vornimmst.

Hormonbalance ist kein Zustand, den wir einmal erreichen und der dann bleibt. Hormonbalance dürfen wir jeden Tag neu erschaffen.

Dabei unterstützte ich dich gerne!

In meinem 6 Wochen Onlineprogramm Rebalance erlernst du u. a. Schritt für Schritt eine Hormonyoga-Sequenz, mit allen wichtigen Techniken, die du für diese Praxis brauchst.

Alles zu meinem beliebten Onlineprogramm findest du hier:

[www.astridnoehring.de/rebalance](http://www.astridnoehring.de/rebalance)

Auch in 1:1 Sessions coache und begleite ich dich in Sachen Hormonbalance und unterstütze dich dabei, deinen Wohlfühlkörper zu erschaffen oder zurückzuerobern.

Ich verberge jährlich nur wenige Plätze. Am besten schreibst du mir bei Interesse eine Mail:

[kontakt@astridnoehring.de](mailto:kontakt@astridnoehring.de)

