

Happy Hormone

Kurs-Booklet zum Start in
die Hormonbalance



Happy Hormone

5 wertvolle Routinen, die deine Hormonbalance im Alltag unterstützen

1. Routine: Bewusste Atempausen und richtig atmen

Gerade im stressigen Alltag vergessen wir oft, bewusst zu atmen. Dabei ist unsere Atmung ein kraftvolles Werkzeug, um schnell aus der Hektik herauszufinden und in einen Moment der Entspannung zu gelangen.

Im Stress- und Überlebensmodus stellt der Körper besonders viel Energie bereit, die unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit unterstützt. Diese Energie ist wichtig, um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Dennoch sollte Anspannung kein Dauerzustand sein. Es ist essenziell, auch regelmäßig Momente der Ruhe und Entspannung zu finden. Das kann überraschend einfach sein – etwa durch den bewussten Einsatz des Atems im Tagesverlauf. Schon wenige tiefe Atemzüge in den Bauch können spürbar einen Unterschied machen.

Setze dich dafür bequem hin, schließe für einen Moment die Augen und atme dreimal ganz bewusst tief in den Bauch. Mit jeder Einatmung darf sich der Bauch nach vorne ausdehnen. Spüre, wie sich die unteren Rippen weiten und die Atemwelle sich bis in den unteren Rücken ausbreitet. Mit der Ausatmung lasse los und entspanne.

Öffne anschließend langsam und achtsam die Augen.

Diese einfache Übung kann helfen, innere Ruhe und Klarheit zu fördern. Du kannst sie mehrmals täglich in deinen Alltag integrieren – vielleicht unterstützt dich ein liebevoll eingestellter Timer dabei, dich regelmäßig daran zu erinnern.

Eine gesunde Atmung spielt eine zentrale Rolle für die Regulation unseres Nerven- und Hormonsystems. Entspannende Atemtechniken sind daher auch ein wesentlicher Bestandteil von **FemmeBalanceYoga©** – einer von mir entwickelten Methode, die bereits hunderten Frauen geholfen hat, ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden.



Happy Hormone

5 wertvolle Routinen, die deine Hormonbalance im Alltag unterstützen

2. Routine: Regelmäßige Mahlzeiten

Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten sind essenziell für einen stabilen Blutzuckerspiegel und senden dem Körper ein wichtiges Signal: Sicherheit. Wenn wir unserem Körper verlässlich Energie zuführen, entsteht ein inneres Gefühl von Stabilität und Balance.

Unregelmäßiges Essen oder längere Fastenphasen hingegen können starke Blutzuckerschwankungen, Unterzuckerung und Stoffwechselstörungen verursachen. Das führt nicht nur zu Heißhunger und möglicher Gewichtszunahme, sondern erzeugt auch erheblichen Stress im Körper. Langfristig kann ein dauerhaft instabiler Blutzuckerspiegel zudem das Risiko für eine Insulinresistenz erhöhen.

Besonders problematisch ist, dass bei stark schwankendem Blutzuckerspiegel zwei zentrale Hormone aus dem Gleichgewicht geraten: Cortisol und Insulin. Dies kann nicht nur wiederkehrende Heißhungerattacken auslösen, sondern wirkt sich auch negativ auf die Balance unserer Sexual- und Schilddrüsenhormone aus.

Mit regelmäßigen, hormonfreundlichen Mahlzeiten, die alle drei Makronährstoffe – Kohlenhydrate, Proteine und Fette – enthalten, lassen sich Blutzuckerschwankungen deutlich reduzieren. Auf diese Weise wird der Körper entlastet und hormonelles Gleichgewicht gefördert.

Jeder Makronährstoff erfüllt wichtige Aufgaben im Organismus und wirkt in enger Abstimmung mit den anderen. Auch die Mikronährstoffe spielen dabei eine zentrale Rolle – gemeinsam ermöglichen sie es dem Körper, optimal zu funktionieren und Hormone in ausreichender Menge zu produzieren.

Als kleine Unterstützung findest du in diesem Kurs meinen „Hormonbalance-Teller“ – ein praktischer Reminder für die richtige Zusammenstellung deiner Mahlzeiten.



Happy Hormone

5 wertvolle Routinen, die deine Hormonbalance im Alltag unterstützen

3. Routine: Regelmäßige Bettzeiten

Auch wenn es vielleicht langweilig oder spießig klingen mag – ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus ist für unsere Hormonbalance von großer Bedeutung.

Wenn wir täglich etwa zur gleichen Zeit ins Bett gehen und morgens zur gleichen Zeit aufstehen, kann sich der Körper auf einen stabilen Rhythmus einstellen. Das unterstützt nicht nur die hormonelle Balance, sondern auch viele wichtige Regenerationsprozesse, die während des Schlafs ablaufen.

Wer schon einmal über einen längeren Zeitraum schlecht geschlafen hat, weiß, wie sehr sich das auf das gesamte Wohlbefinden und den Alltag auswirken kann. Schlafmangel bringt das innere Gleichgewicht schnell aus dem Takt – körperlich wie emotional.

Regelmäßig zur selben Zeit ins Bett zu gehen, kann die Schlafqualität deutlich verbessern. In der Folge stellt sich auch das morgendliche Aufwachen oft ganz von selbst zur gewohnten Zeit ein – ganz ohne Wecker.

Ein hilfreicher Impuls für erholsamen Schlaf ist eine abendliche Routine. Sie signalisiert dem Nervensystem, dass es zur Ruhe kommen darf, und erleichtert den Übergang in den Schlaf. Eine Abendroutine kann ganz individuell gestaltet sein: zum Beispiel durch das Schreiben eines Tagebuchs, das Notieren von Aufgaben für den nächsten Tag, eine kurze Meditation oder bewusste Bauchatmung (siehe erste Routine). Wichtig ist, dass sie regelmäßig und in entspannter Atmosphäre stattfindet.

So unterstützen wir nicht nur unseren Schlaf, sondern schenken auch dem Körper eine verlässliche Struktur – ein wichtiger Baustein für hormonelle Balance und nachhaltige Gesundheit.



Happy Hormone

5 wertvolle Routinen, die deine Hormonbalance im Alltag unterstützen

4. Routine: Bewegung in der Natur

Bewegung an der frischen Luft ist ein einfacher, aber wirkungsvoller Weg, um Stress abzubauen, den Stoffwechsel anzuregen und die Stimmung zu heben. Schon kurze Spaziergänge können viel bewirken – nicht nur für unsere Hormonbalance, sondern auch für das Herz-Kreislauf-System, die Psyche, das Immunsystem sowie Knochen und Gelenke.

Besonders wertvoll ist dabei das natürliche Tageslicht. Es stimuliert unter anderem die Zirbeldrüse – eine kleine, im Mittelhirn gelegene Drüse, die eine wichtige Rolle für unsere Schlafqualität spielt. Mit Einbruch der Dunkelheit produziert sie das Hormon Melatonin, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus reguliert und den Körper auf den Schlaf vorbereitet.

Schon kleine Veränderungen im Alltag können hier einen Unterschied machen: Ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause, der Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad oder ein Stück des Arbeitsweges zu Fuß – all das bringt mehr Licht, Luft und Bewegung in den Tag.

Ein zusätzlicher Tipp zur Unterstützung der Zirbeldrüse: Verzichte möglichst auf Fluoride. Diese können sich im Gewebe der Zirbeldrüse anreichern und ihre Funktion beeinträchtigen. Fluoride sind häufig in Speisesalz, Mineralwasser oder Zahnpasta enthalten – ein bewusster Umgang damit kann ein weiterer Schritt in Richtung ganzheitlicher Gesundheit sein.*

*Quelle: https://praxistipps.focus.de/zirbelduese-entkalken-das-koennen-sie-darunter-verstehen_122613



Happy Hormone

5 wertvolle Routinen, die deine Hormonbalance im Alltag unterstützen

5. Routine: **FemmeBalanceYoga©** oder **Hormonyoga**

Zwei wunderschöne Routinen, die die Hormone nachhaltig in Balance bringen und Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden natürlich regulieren können.

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.

In dieser Phase habe ich vieles ausprobiert, bis ich schließlich auf Hormonyoga gestoßen bin. Diese Methode hat mir nicht nur körperlich geholfen, sondern mich auch wieder mit meinem Körper und meiner Weiblichkeit verbunden. Durch gezielte Übungen werden die Hormondrüsen auf sanfte Weise angeregt – und genau das hat mir geholfen, mich aus einem über Jahre bestehenden Hormonungleichgewicht zu befreien. Die positiven Veränderungen waren so deutlich, dass sie selbst meine behandelnden Ärztinnen und Ärzte überrascht haben.

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

In meinem effektiven Onlineprogramm lernst du Schritt für Schritt diese wunderschöne Routine und alle dazugehörigen Techniken kennen: astridnoehring.de/hormonyogaonlinekurs

Da aufgrund der Wirksamkeit nicht alle Frauen Hormonyoga üben dürfen, habe ich eine Yogamethode entwickelt, die nicht direkt auf die Hormondrüsen wirkt, sondern die Stressregulation fördert, für Entspannung sorgt, den Stoffwechsel reguliert und so ebenfalls bei Hormonbeschwerden hilft: astridnoehring.de/femmebalanceyoga



Happy Hormone

3 Hormonstörer, die du kennen solltest

1. Hormonstörer: Endokrine Disruptoren

Als endokrine Disruptoren – auch bekannt als Xenohormone, Umwelthormone oder hormonaktive Substanzen – werden chemische Stoffe bezeichnet, die bereits in sehr geringen Mengen in das Hormonsystem eingreifen können. Gelangen sie in den Körper, können sie hormonelle Prozesse stören und langfristig gesundheitlichen Schaden verursachen.

Diese Substanzen finden sich in vielen Alltagsprodukten: in Kosmetikartikeln (etwa durch Parabene), in Reinigungs- und Waschmitteln, in Verpackungen (z. B. durch Bisphenol A, kurz BPA), im Leitungswasser (beispielsweise durch Medikamentenrückstände oder Mikroplastik), in konventionell angebauten Lebensmitteln (durch Pestizide) – sogar in Kassenbons.

Ganz vermeiden lässt sich der Kontakt mit hormonaktiven Stoffen leider nicht. Doch wir können ihre Belastung im Alltag deutlich reduzieren – etwa durch die Verwendung von zertifizierter Naturkosmetik, biologischen Wasch- und Reinigungsmitteln, den Verzicht auf Plastikverpackungen, den Einkauf von Bio-Lebensmitteln sowie durch die Nutzung von Wasserfiltern oder den Kauf von stillem Wasser in Glasflaschen.

Auch hier gilt: Schritt für Schritt. Kleine, bewusste Veränderungen können über die Zeit eine große Wirkung entfalten.

Ein zusätzlicher Tipp: Die kostenlose App *CodeCheck* hilft dir dabei, bedenkliche Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten schnell zu erkennen – eine praktische Unterstützung für den Alltag und eine informierte Produktwahl.



Happy Hormone

3 Hormonstörer, die du kennen solltest

2. Hormonstörer: Diäten oder Fasten

Auch wenn Fastenkuren durchaus ihre therapeutische Berechtigung haben können, ist bei hormonellen Ungleichgewichten Vorsicht geboten: Frauen mit einem sensiblen Hormonsystem sollten aufs Fasten verzichten. Auch strenge Diäten oder das bewusste Auslassen von Mahlzeiten können das innere Gleichgewicht erheblich stören und das bestehende Hormonchaos noch verstärken.

Wird dem Körper regelmäßig zu wenig Nahrung zugeführt – etwa durch Hungern, Fasten oder Kaloriendefizite –, aktiviert er ein uraltes Überlebensprogramm. Selbst wenn unser Verstand weiß, dass jederzeit Essen verfügbar ist, reagiert der Körper auf die wahrgenommene Nahrungsknappheit mit Stress.

Das bedeutet konkret: Der Stoffwechsel wird gedrosselt, um Energie zu sparen, Fetteinlagerungen nehmen zu, während gleichzeitig wertvolle Muskelmasse abgebaut wird.

Gleichzeitig werden hormonelle Prozesse heruntergefahren – insbesondere die Produktion von Schilddrüsenhormonen und Sexualhormonen. Der Körper spart an allen „nicht überlebensnotwendigen“ Funktionen, was langfristig zu noch größeren Beschwerden führen kann.

Ebenso wenig sinnvoll ist es, ganze Makronährstoffgruppen – wie beispielsweise Kohlenhydrate – aus dem Speiseplan zu streichen. Jeder der drei Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, gesunde Fette) erfüllt wichtige Aufgaben im Körper. Sie wirken im Zusammenspiel und bilden gemeinsam das Fundament aller Stoffwechsel- und Hormonprozesse.

Wie du im ersten Video bereits erfahren hast: Der Körper braucht Energie und Nährstoffe, um funktionieren zu können. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Mahlzeiten und ein liebevoller Umgang mit dem eigenen Körper sind zentrale Bausteine für hormonelle Balance und langfristige Gesundheit.



Happy Hormone

3 Hormonstörer, die du kennen solltest

3. Hormonstörer: Stress

Das Thema Stress ist uns bereits mehrfach begegnet. Dauerstress wirkt sich nicht nur negativ auf unser Energielevel, die Schlafqualität und den Fettstoffwechsel aus, sondern auch auf unsere weiblichen Geschlechtshormone.

Was ist eigentlich Stress alles 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

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



Happy Hormone

3 Hormonstörer, die du kennen solltest

3. Hormonstörer: Stress

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 ausfindig macht und ganz ehrlich schaut, wie man seinen Lifestyle dahingehend verändern kann, dass das System weniger Anspannung erfährt bzw. regelmäßig in die Entspannung findet.

FemmeBalanceYoga© unterstützt den Körper genau dabei: Nervensystem-Regulation, Entspannung und somit auch hormonelle Balance sind einige der wohltuenden Ergebnisse einer regelmäßigen Praxis. **[Klick hier und du findest du alle Infos zu dieser ausgleichenden Yoga-Methode](#)**, die übrigens von jeder Frau geübt werden kann.



Happy Hormone

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

Gehe Veränderungen in Mini-Schritten an. Such dir am besten eine Veränderung aus (z. B. ein gesundes Frühstück oder FemmeBalanceYoga©) und führe diese Veränderung so lange aus, bis sie zu einer 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!

Meine Programme sind auf dein Wohlbefinden ausgerichtet und unterstützen dich nachhaltig dabei, energiegeladener und vital deinen Alltag zu meistern und dich dabei maximal gut zu fühlen.

[Klick hier fürs Hormonyoga-Programm - Hormondrüsen aktivieren und natürliche Hormonregulation.](#)

[Klick hier für FemmeBalanceYoga© - Stressregulation, sanfte Kräftigung und tiefe Entspannung.](#)

[Klick hier für FemmeFitYoga© - Muskelaufbau, Stoffwechsel aktivieren, Figur-Shaping und Gewichtsabnahme.](#)

Auch in 1:1 Sessions coache und begleite ich dich in Sachen Hormonbalance und unterstütze dich dabei, deinen Wohlfühlkörper zu erschaffen oder zurückzuerobert. Am besten schreibst du mir bei Interesse eine Mail: kontakt@astridnoehring.de

