

## Mögliche Auslöser und Verstärker von hormonell bedingten Krisen

- Unangemessene Medikamente / Dosierungen (z.B. Insulin, Cortison, Schilddrüsenhormonen T3 und T4, Psychopharmaka, Antibiotika, Doping im Sport)
- Hormonelle Verhütung über Hormonspirale, Hormonring, Hormonstäbchen und Pille (verdrängen die körpereigene Hormonausschüttung in den Bereichen E2 und Progesteron)
- Hormonersatz-Therapie (HET) (wenn unangemessene Dosis oder Derivat-Hormone vorliegen)
- Künstliche Befruchtungen / Schwangerschaften (lassen die eigene Progesteronproduktion erschöpfen - je häufiger, desto eher - oder Schilddrüsen schwankungen verstärken)
- Fehlgeburten / Abtreibungen (begünstigen PMS)
- Entfernung der Eierstöcke (wesentliche Hormonausschüttungsquelle der Frau ist nicht mehr vorhanden und muss durch die Nebennieren mühsam ersetzt werden)
- Kosmetika mit Xeno-Hormonen oder nicht deklarierten Hormonbestandteilen (führen zu erstaunlich hohen Messwerten, das Ergebnis ist oft eine Estradiol-Dominanz. Dazu gehören auch Konzentrate von Pflanzenölen)
- Sterilisation durch Abbinden der Eileiter (Progesteron gelangt nicht direkt zu den Empfängereizellen in der Gebärmutter, Blutzufuhr zu den Eierstöcke ist gedrosselt)
- Zunehmendes Alter (oft mit einer starken Hormonschwäche verbunden z.B. in der Prämenopause, Wechseljahren oder Postmenopause. Je nach Genetik mehr oder weniger, früher oder später)
- Genetik, Vererbung
- Diäten oder einseitige, falsche Ernährung
- Spezieller Vitaminmangel und/oder Mineralstoffmangel, evtl. auch Überdosierungen
- Mangel an ungesättigten Fettsäuren
- Enzymmangel (alles was frisch und ungekocht ist enthält Enzyme)
- Seelische, körperliche Überforderung aber auch Unterforderung
- Traumata
- Chronische oder vorübergehende Infektionen
- Häufiger Unterzucker (z.B. durch unregelmäßige Mahlzeiten)
- Bewegungsmangel
- Extremsport
- Amalgam, unangemessene Jodzufuhr oder Fluorbehandlung
- Andere Umweltvergiftungen (z.B. Phthalate, Desinfektionsmittel, Lösungsmittel)
- Impfungen
- Schlafmangel oder fehlender natürlicher Biorhythmus (z.B. durch Schichtarbeit, Flugdienst etc.)
- Drogen-, Nikotin-, Alkoholsucht
- Unausgewogener Lebensstil (wenn Anspannung und Entspannung nicht im Lot sind)
- Übersäuerung