„Hormonsynthesewege der Frau – und wie Wechseljahre & Stress Ihr Gleichgewicht beeinflussen“

VON CHRISTINE STORM–
HEILPRAKTIKERIN FÜR
HORMONBALANCE &
GANZHEITLICHE
FRAUENGESUNDHEIT

Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, Gewichtszunahme oder Schlafprobleme?

Viele Frauen spüren, dass ihr Hormonhaushalt aus der Balance geraten ist – und finden bei der Schulmedizin oft nur pauschale Antworten wie: „Das ist eben das Alter."

In Wahrheit steckt oft ein vielschichtiger Prozess dahinter: Die Hormonsynthesewege der Frau sind fein abgestimmt – und hochsensibel gegenüber Stress, Alterung und Umwelteinflüssen.

für ein stressfreieres Leben

In diesem Ratgeber erfahren Sie:

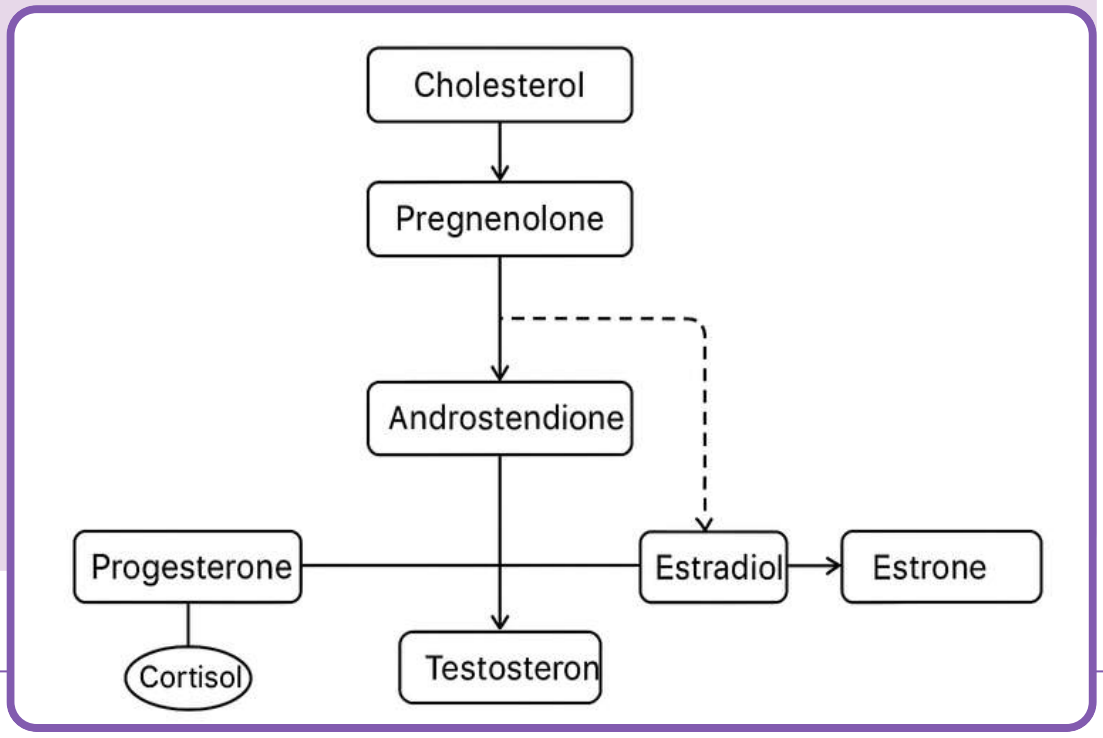
1. Wie weibliche Hormone überhaupt entstehen
2. Welche Rolle Stress dabei spielt
3. Was in den Wechseljahren wirklich passiert
4. Wie Sie wieder in Ihr hormonelles Gleichgewicht finden können

1. So entstehen Ihre Hormone – die Synthesewege im Überblick

Ihr Körper stellt Hormone aus Cholesterin her – insbesondere:

- Progesteron
- Östrogene (v. a. Östradiol)
- Cortisol
- DHEA & Testosteron

➡️ Alle diese Hormone stehen in einem engen Verhältnis zueinander. Wenn ein Weg überlastet wird (z. B. durch Dauerstress), kann dies das gesamte hormonelle Gleichgewicht verschieben.



2. Stress „stiehlt“ Progesteron – das Cortisol-Dominanz-Prinzip

Was passiert bei Stress?

Ihr Körper schaltet auf Überlebensmodus – Cortisol wird bevorzugt gebildet. Die Folge:

🔁 Progesteron wird „umgeleitet“ zur Cortisolbildung

🟡 Östrogendominanz trotz normaler Östrogenspiegel

⚠️ Symptome:

- PMS, Zyklusunregelmäßigkeiten
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit, Angst, depressive Verstimmungen
- Gewichtszunahme am Bauch

Fachbegriff: Pregnenolon-Steal-Syndrom

3. Die Wechseljahre – natürliche Phase, hormonelle Herausforderung

Mit zunehmendem Alter (ab ca. 40) nimmt die Hormonproduktion in den Eierstöcken ab.

- Progesteron sinkt früh → Stimmungsschwankungen, Unruhe
- Östrogen fällt später ab → Hitzewallungen, Schleimhautprobleme

Wenn gleichzeitig Stress besteht, verschärft sich der Abfall hormoneller Reserven.

Typische Beschwerden:

- Erschöpfung trotz Schlaf
- Nervosität & „innere Unruhe“
- Libidoverlust
- Hautveränderungen & Gewichtszunahme

4. Wie Sie wieder ins hormonelle Gleichgewicht kommen

✅ Diagnostik:

Ein Speichelhormontest zeigt Ihre Cortisol-, Progesteron- und Östrogenspiegel im Tagesverlauf – besonders aussagekräftig bei zyklusbedingten oder stressbedingten Beschwerden.

✅ Therapieansätze:

- Pflanzliche Hormonregulation (z. B. Mönchspfeffer, Yamswurzel)
- Adaptogene zur Stressregulation (Ashwagandha, Rhodiola)
- Mikronährstoffe: Magnesium, B6, Zink
- Lebensstil: Schlaf, Ernährung, mentale Entlastung
- Sanfte Hormontherapie bei Bedarf (bioidentisch)

Fazit

Hormonelle Beschwerden sind kein Schicksal – sondern ein Signal Ihres Körpers.

Verstehen Sie Ihre Hormonsynthesewege, erkennen Sie die Wechselwirkungen mit Stress – und finden Sie zurück in Ihre innere Balance.

👉 Möchten Sie wissen, wie Ihre Hormonlage wirklich aussieht?

In der kostenfreien Erstberatung besprechen wir, welche Tests für Sie sinnvoll sind – ganz individuell, ganzheitlich & diskret.

Für ein kostenfreies Telefonat kontaktieren Sie mich bitte per Telefon oder Email.

Ich freue mich auf Sie!

Bleiben Sie gesund!

Tel.: 0821 - 24 25 61 60
info@christine-storm.de
www.hp-storm.de

Fotos: canva, freepik