



Umweltbelastung und die Hormone in den Wechseljahren

Es ist mir ein besonderes Anliegen, auf die Umweltbelastung und die Auswirkungen in unserem Hormonsystem einzugehen.



Unser Hormonsystem ist eine perfekt aufeinander abgestimmte Einrichtung. Doch durch Umwelteinwirkungen, Stress, unnatürliche Lebensweise, einschließlich Ernährung und Medikamente (auch aller synthetischen Hormone) wird dieses ideale körperliche Gleichgewicht in unserer heutigen Zeit oft gestört.

Es entsteht dadurch ein hormonelles Ungleichgewicht, das vor allem in der Prä-Menopause meist zu Ungunsten des Progesterons ausfällt. Wie ich in meiner [Praxisarbeit](#) beobachten konnte, liegt also fast immer eine Östrogendominanz vor, die Beschwerden ähnlich den

Wechseljahresbeschwerden hervorbringt. Gerade Frauen um die 40 sind oft durch die Doppel- und Dreifachbelastungen als Hausfrau, Mutter und Berufstätige besonders gestresst. Sie entwickeln bereits sehr früh Symptome, wie z.B. das prämenstruelle Syndrom mit extremen Stimmungsschwankungen und körperlichen Beschwerden, wie z.B. schmerzhaftes Spannen in den Brüsten, in Verbindung mit ihrem zyklischen Geschehen.



Verstärkt wird dieser relative Überschuss an Östrogen durch die vielen chemischen Substanzen (**Xenoöstrogene** – von außen kommende Östrogene), die eine östrogene Wirkung in unserem Körper haben. Es ist uns gar nicht bewusst, wie groß die Menge an **Fremdöstrogenen** ist, die wir in unserer modernen Lebensweise täglich aufnehmen. Viele dieser Fremdöstrogene werden von der

Kunststoffindustrie produziert, z.B. als Plastik-Verpackungsmaterialien, auch und gerade in **PET-Getränkeflaschen** (siehe dazu auch die Studie der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt, 3/2009) und **Verpackungen von Lebensmitteln**. Aber auch Zerfallsprodukte in Möbeln und Teppichen, in Lösungsmitteln und Farben, sowie den zahlreichen Plastikartikeln um uns herum enthalten Fremdöstrogene und geben diese an die Umwelt und an uns weiter.

Naturheilpraxis Bettina Fornoff

Klassische Homöopathie - Frauengesundheit - Psychotherapie - ergänzende Naturheilverfahren

Die Praxis mit Herz...



Nicht zuletzt wurde den Paraben eine dem Östrogen ähnliche Struktur nachgewiesen.

Parabene sind als Konservierungsstoffe in fast allen Kosmetikartikeln, wie z.B. Shampoo, Duschgel, Deo, Creme, Haargel enthalten und wir sind täglich mit diesen Stoffen in Kontakt. (Besonders gefährdet sind hier auch Kinder – bei jungen Männern führt man einen Rückgang der Fruchtbarkeit auf die Fremdöstrogene zurück.)



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Karlstrasse 52, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82
E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de

