

Gisela B. Niggemann & P. Daniel Baehren

HORMONGEFLÜSTER

Eine fröhliche Reise
durch die Welt der Botenstoffe

Zahlenreihen für das
Wassermann-Zeitalter
Band IX

Gestagen	77889943678946347
Adiuretin	7589432194357
Diacylglycerol	9999999991
Estradiol	369489467
Genistein	7788997

MODERNE GESUNDHEIT

Gisela B. Niggemann & P. Daniel Baehren

HORMONGEFLÜSTER

Eine fröhliche Reise
durch die Welt der Botenstoffe

Zahlenreihen für das
Wassermann-Zeitalter

Band IX

Moderne Gesundheit

Originalausgabe 2024

Texte: Gisela B. Niggemann Illustrationen: P. Daniel Baehren

Cover: AI-generiert (Gamma.app)

Dieses Buch ist als Ganzes und in Teilen urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ohne schriftliche Genehmigung ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen jeder Art, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für alle Einspeicherungen in elektronische Systeme sowie für öffentliche Vorträge, Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen und fotomechanische Wiedergaben. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

© Gisa B. Niggemann, Autorin und P. Daniel Baehren, Zeichner

www.modernegesundheits.com info@modernegesundheits.com

INHALT

Die Einleitung	
• Codes wandeln das Bewusstsein - Zahlenreihen-Transformation	8
• Hormon-Zyklusrecherche - Wohlbefinden, Gesundheit und Leben	
1. Kapitel: Grundlagen der Hormone als heimliche Herrscher	13
• Pubertät, Wechseljahre & Co - Die Hormone fahren Achterbahn	
• Wer steuert wen? - Das Orchester der körpereigenen Maestros	
• Wunder der Natur - Die weiten Wege der Hormone	
2. Kapitel: Pflanzenhormone, die natürlichen Verführer	19
• Phytoöstrogene - Soja & Co. bringen Hormone durcheinander	
• Blümchensex - Wenn Pflanzen mit Hormonen flirten	
• Kräuter, Wurzeln und Aphrodisiaka - Grüne Potenzhelfer	
• Die pflanzlichen Superhelden - Erstaunliche Substanzen	
• Willkommen im Zauber-Garten - Eine duftende Reise	
• Isoflavone, pflanzliche Superhelden - Echte Multitalente	
• Wirkung auf die Psyche - Hormonelle Ungleichgewichte	
3. Kapitel: Tierhormone sind tierisch hurmorvoll	27
• Ja, die Liebe - Brünstige Böcke und balzende Pfauen	
• Sexualhormone - Damenwahl oder Herrensache	
• Welt der tierischen Hormone - Wunder und Überraschungen	
• Milch macht müde Männer munter - Tierische Lebensmittel	
• Steroid- und Proteohormone - Heizelmännchen im Körper	
4. Kapitel: Menschliche Hormone - Peptide ganz gross	33
• Klein aber oho - Peptide sind keine Hormonzwerge	
• Insulin, Wachstumshormone & Co. - Die Peptid-Prominenz	
• Forschung mit Peptiden - Grosses Kino mit den Kleinen	
5. Kapitel: Tauchen wir weiter ein!	39
• Die fantastische Welt der Hormone - Die Hauptdarsteller	
• Der Blutdruck-Regler - Renin-Angiotensin-Aldosteron-System	
• Liebe und Fortpflanzung - Gonadotropin und Gonadoliberin	
6. Kapitel: Synthetische Hormon-Gaukler	45
• Die Pille - Eine hormonelle Revolution	
• Anabolika - Muskeln aus der Retorte	
• Hormonersatztherapie - Dem Alter ein Schnippchen schlagen	

INHALT

7. Kapitel: Hormone ausser Rand und Band	49
• Die Hormone spielen verrückt - Über- und Unterfunktion	
• Hormone und Stressbewältigung - Stress lass nach	
• Hormonelle Fehlzündungen - Botenstoffe auf Abwegen	
8. Kapitel: So viele bekannte und unbekannte Hormone	53
• Geheimnisse unseres Körpers - Heilung für unseren Körper	
• Fröhliches in der Zellkommunikation - Helfer in unseren Zellen	
• Sekundäre Botenstoffe - Was bewirken sie in unseren Zellen	
• Ein Blick in die Zukunft - Sekundäre Botenstoffe sind wichtig	
9. Kapitel: Eine fröhliche Kurzbeschreibung der Hormone	57
10. Kapitel: Hormone und Stoffwechsel	65
• Dynamisches Duo - Hormone und ihr Einfluss auf Enzyme	
• Hormone und Knochen - Faszinierendes Zusammenspiel	
• Ein gesunder Stoffwechsel - Wer steuert den Stoffwechsel?	
11. Kapitel: Fiese Gegenspieler	69
• Umweltchemikalien - Plastik bringt uns durcheinander	
12. Kapitel: Hormone zum Lachen	71
• Kuriose Hormon-Fakten - Lustige Anekdoten	
13. Kapitel: Nutzen Sie die Hormon-Zahlenkraft	73
• Die Hormon-Zahlen-Kraft - Ihre Glücksbringer	
• So gehen Sie nun vor - Machen Sie ein fröhliches Spiel	
Zahlenreihen-Tabelle mit 128 Hormon-Codes	76
Hormonelles Schlusswort - Die Magie der Hormon-Zahlen	82
Unsere Bücher	85
Die Röntgenblick-Methode	89
Top-Seminare, Fortbildungen & Entwicklungen	91

7. KAPITEL HORMONE AUSSER RAND UND BAND

DIE HORMONE SPIELEN VERRÜCKT Über- und Unterfunktion

Unsere Hormone sind ja eigentlich ganz umgängliche Gesellen. Brav erledigen sie ihren Job und halten unseren Körper am Laufen. Aber wehe, sie geraten aus dem Gleichgewicht! Dann geht's rund wie auf einem Jahrmarkt! Das Chaos ist vorprogrammiert und wir fühlen uns wie auf einer Achterbahn der Gefühle.

Nehmen wir zum Beispiel die Schilddrüse. Produziert sie zu viele Hormone, drehen wir auf wie ein Duracell-Hase auf Speed. Herzrasen, Schwitzen, Zittern - als hätten wir eine Kanne Espresso auf Ex getrunken!

Macht die Schilddrüse hingegen Dienst nach Vorschrift und fährt die Produktion runter, fühlen wir uns wie ein Faultier auf Kuschelkurs. Müde, antriebslos, ein bisschen melancholisch - da hilft nur noch, sich unter die Bettdecke zu kuscheln und abzuwarten, bis der Spuk vorbei ist.

Auch andere Hormondrüsen können uns ganz schön auf Trab halten. Zu viel Cortisol und wir sind gestresst wie ein Hamster im Laufrad.

Zu wenig Testosteron und der Mann fühlt sich wie ein müder Kater. Und wenn die Nebennieren verrücktspielen, fühlen wir uns wie eine Wüstenblume im Regen - erst aufgeblüht und dann schlaff wie ein nasser Sack.

Ja, mit den Hormonen ist nicht zu spassen! Aber keine Sorge, mit einer Portion Humor und ein paar Tricks kriegen wir das hormonelle Karussell wieder in den Griff!

HORMONE UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Stress lass nach

Kennen Sie das? Die Deadline rückt näher, der Chef sitzt Ihnen im Nacken und zu Hause wartet ein Berg ungebügelter Wäsche. Stress pur! Und was macht unser Körper? Er schüttet Stresshormone aus als gäbe es kein Morgen mehr. Adrenalin und Cortisol fluten unsere Adern und versetzen uns in Alarmbereitschaft.

Früher war das ja ganz praktisch, wenn ein Säbelzahn tiger um die Ecke kam. Aber heute? Da lähmt uns der Stress mehr, als dass er uns hilft. Dauerstress macht müde, krank und dick. Höchste Zeit, die Notbremse zu ziehen und gegen zu steuern!

Doch keine Sorge, wir haben den Schlüssel zum Entspannungs-Paradies:

Bewegungs-Zauberei: Schnappt euch die Turnschuhe und tanzt den Stress-Blues weg! Sport ist wie Staubsaugen für die Seele - er saugt die Stresshormone auf und pustet Glückshormone raus, denn chronisch erhöhte Cortisolspiegel können zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, einschliesslich Gewichtszunahme und Schlafstörungen.

Chill-Oase: Meditation und Achtsamkeit sind wie eine Wellnesskur für euren Geist. Stellt euch vor, ihr bürstet sanft all die stressigen Gedanken weg. Ahhhh, herrlich!

Lach-Attacke: Kitzelt eure Lachmuskeln! Ein herzhaftes Grinsen ist wie Sonnenschein für eure Hormone. Je mehr ihr lacht, desto weniger Platz hat der Stress.

Also Freunde, springt vom Stress-Express ab und hüpf auf die Gute-Laune-Rutsche! Lasst uns gemeinsam den Alltags-Stress in eine fröhliche Abenteuerreise verwandeln. Denn mal ehrlich: Das Leben ist zu kurz für lange Gesichter!

HORMONELLE FEHLZÜNDUNGEN Botenstoffe auf Abwegen

Hoppla, die Hormon-Helden haben Schluckauf! Manchmal haben unsere Hormone aber auch einfach Pech. Da bemühen sie sich redlich, ihre Botschaften zu übermitteln, aber irgendwie kommt nichts an. Schuld sind oft Rezeptoren, die nicht richtig funktionieren. Wie Schlüssel, die nicht ins Schloss passen, finden die Hormone keinen Einlass in die Zelle.

Die Folge: Hormonelle Fehlzündungen en masse!

Da werden Muskeln schwach, Knochen brüchig und Fettzellen wuchern unkontrolliert. Und wir? Wir stehen da und wundern uns, warum unser Körper nicht so will wie wir. Dabei sind es oft die kleinen Dinge, die grosse Wirkung haben. Eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und eine Prise Gelassenheit können Wunder wirken und unsere Hormone wieder in Einklang bringen.

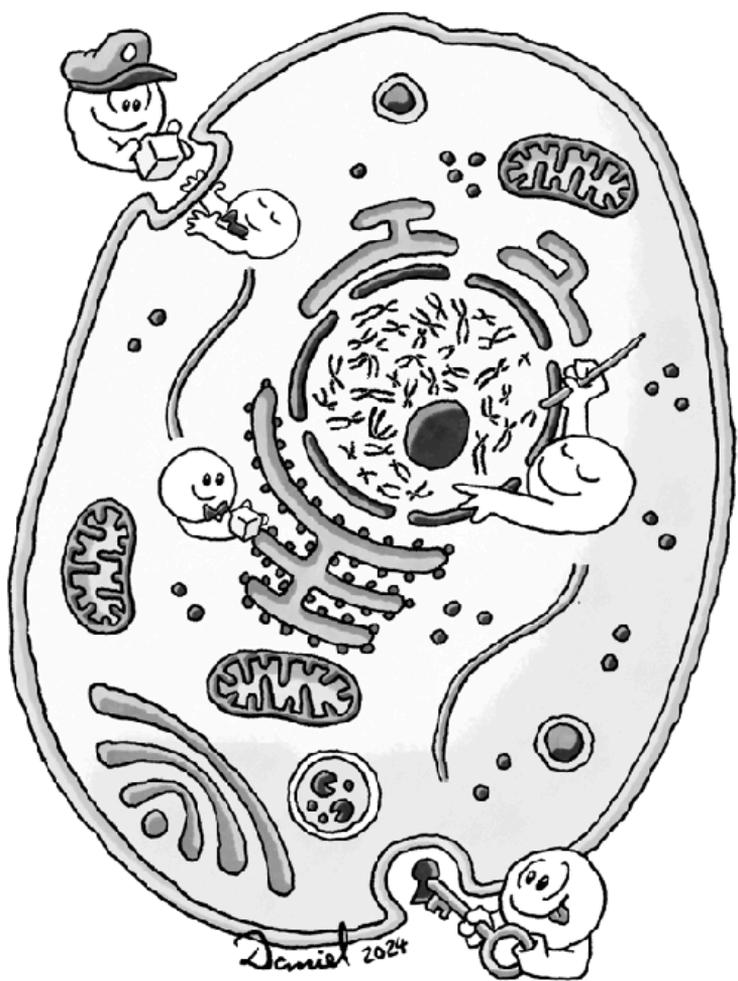
Also, liebe Leserinnen und Leser, seien Sie nachsichtig mit Ihren Hormonen!

Auch wenn sie manchmal verrücktspielen, meinen sie es doch nur gut. Geben Sie ihnen die Chance, sich wieder einzupendeln und belohnen Sie sie mit einer Extra-Portion Selbstfürsorge. Denn nur wenn es unseren Hormonen gut geht, geht es auch uns gut.

Also, seid nett zu euren hormonellen Helden! Auch wenn sie manchmal Cha-Cha-Cha tanzen, wenn ihr Foxtrott bestellt habt - sie meinen es nur gut. Gebt ihnen Zeit, sich wieder einzugrooven und belohnt sie mit einer Extra-Portion Selbstliebe.

Denkt dran: Glückliche Hormone, glückliches Leben! In diesem Sinne: Lasst uns auf das hormonelle Hoch anstossen und das Leben in vollen Zügen geniessen!

Nachdem wir nun die pflanzlichen, tierischen und menschlichen Hormone erkundet haben, ist es an der Zeit, uns den vielen bekannten und unbekanntem Hormonen in unserem Körper zu widmen. Lassen Sie uns die Geheimnisse unseres Körpers weiter erforschen!



8. KAPITEL SO VIELE BEKANNTE UND UNBEKANNTE HORMONE!

GEHEIMNISSE UNSERES KÖRPERS Heilung für unseren Körper

Unser Körper ist voller faszinierender Botenstoffe, die noch so manche Überraschung für uns bereithalten! Wie genau sie das anstellen, ist noch nicht ganz geklärt - aber die Forschung ist ganz heiss auf ihrer Spur!

Endocannabinoide - Die heimlichen Glücksbringer. Diese körpereigenen Kraftpakete docken an den gleichen Stellen wie THC aus der Hanfpflanze an. Sie scheinen eine wichtige Rolle bei Schmerzen, Appetit, Gedächtnis und unserer Stimmung zu spielen.

Orexine - Die wahren Schlafmanager. Diese Neuropeptide aus dem Hypothalamus halten uns munter und regeln unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Fehler im Orexin-System können sogar zur Schlafkrankheit Narkolepsie führen.

Apelin - Der geheimnisvolle Allrounder. Dieses Peptidhormon tummelt sich in Organen wie Herz, Lunge und Gehirn. Es scheint eine Menge Aufgaben bei der Regulierung von Kreislauf, Flüssigkeitshaushalt und Energiestoffwechsel zu haben.

DHEA - Das vermeintliche „Jugendhormon“. DHEA ist der Vorbote für andere wichtige Hormone und wird in den Nebennieren produziert. Da die DHEA-Spiegel mit dem Alter sinken, wird es als "Anti-Aging-Wunder" gehandelt. Ob es wirklich die Verjüngungskur für uns ist, versucht die Wissenschaft noch herauszufinden.

Myokine - Die Muskel-Apotheke. Myokine sind Botenstoffe, die von Muskeln beim Training produziert werden. Sie scheinen entzündungshemmend zu wirken und das Herz, Knochen und Gehirn zu schützen. Wenn wir unsere Muskeln ordentlich auf Trab bringen, schütten sie jede Menge hilfreicher Botenstoffe aus.

Es gibt einfach so viele faszinierende Botenstoffe, die unserem Körper dabei helfen, gesund und glücklich zu bleiben. Ich freue mich schon darauf, was die Wissenschaft noch alles über sie herausfindet!

Nachdem wir nun die bekannten und unbekanntes Hormone kennengelernt haben, werfen wir einen Blick auf die kleinen Helfer in unseren Zellen. Diese sekundären Botenstoffe spielen eine entscheidende Rolle in der Kommunikation innerhalb unseres Körpers.

FRÖHLICHES IN DER ZELLKOMMUNIKATION Helfer in unseren Zellen

Hast du dich jemals gefragt, wie unsere Zellen miteinander kommunizieren? Genau wie wir Menschen Nachrichten senden und empfangen, haben auch unsere Zellen ein ausgeklügeltes System, um Informationen zu übermitteln. Ein besonders wichtiger Teil dieses Systems sind die kleinen Helden namens sekundäre Botenstoffe. Lass uns gemeinsam entdecken, was diese kleinen Helferlein so alles draufhaben und warum sie so wichtig sind!

SEKUNDÄRE BOTENSTOFFE Was bewirken sie in unseren Zellen

Sekundäre Botenstoffe sind winzige Moleküle, die innerhalb unserer Zellen Signale weiterleiten. Stell dir vor, ein Hormon oder ein Neurotransmitter (das sind die primären Botenstoffe) klopft an die Tür einer Zelle. Sobald die Tür geöffnet wird, übergeben sie die Nachricht an die sekundären Botenstoffe, die dann die Botschaft innerhalb der Zelle verbreiten. Diese kleinen Boten sorgen dafür, dass die Zelle weiss, was zu tun ist.

Hier sind einige der bekanntesten sekundären Botenstoffe:

Zyklisches Adenosinmonophosphat (cAMP). cAMP ist wie ein kleiner Postbote, der die Nachricht von der Zelloberfläche ins Innere der Zelle bringt. Es aktiviert eine spezielle Gruppe von Enzymen, die Proteinkinase A (PKA) genannt werden. Diese Enzyme helfen der Zelle, auf verschiedene Signale zu reagieren, wie zum Beispiel auf Hormone, die den Stoffwechsel regulieren.

Kalziumionen (Ca^{2+}). Kalziumionen sind wie die Feuerwehrleute der Zelle. Sie sind immer bereit, schnell zu reagieren, wenn ein Signal kommt. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Muskelkontraktion, der Freisetzung von Neurotransmittern und vielen anderen Prozessen. Die Zelle hält die Kalziumionen gut unter Kontrolle, damit sie nur dann aktiv werden, wenn sie wirklich gebraucht werden.

Inositol-1,4,5-trisphosphat (IP3) und Diacylglycerol (DAG). Diese beiden arbeiten oft zusammen. IP3 sorgt dafür, dass Kalziumionen aus speziellen Speichern innerhalb der Zelle freigesetzt werden, während DAG die Proteinkinase C (PKC) aktiviert. Zusammen helfen sie der Zelle, auf Wachstumssignale und andere wichtige Botschaften zu reagieren.

Ein paar unserer Lieblings-Botenstoffe sind:

Zyklische Nukleotide wie cAMP und cGMP, wirken wie kleine Energiepakete.

Kalziumionen, flitzen überall in der Zelle herum übernehmen wichtige Aufgaben.

Inositoltrisphosphat (IP3), ein Schlüssel der Türen zu neuen Abenteuern öffnet.

Nitric oxide (NO) hilft, die Blutgefäße zu entspannen und spielt eine Rolle bei der Signalübertragung im Gehirn.

Diese kleinen Helden sind echte Multitalente! Sie arbeiten rund um die Uhr, um sicherzustellen, dass wir gesund und munter bleiben. Und wenn wir ihnen mit einer gesunden Ernährung, ausreichend Schlaf und einer Prise guter Laune helfen, können sie ihre Arbeit noch besser machen.

Sie helfen dabei, dass unsere Muskeln sich bewegen, unsere Herzen im Takt schlagen und unsere Gehirne klar denken können. Ohne sie wäre unser Körper wie ein Orchester ohne Dirigent – ein einziges Durcheinander!

Herzlich willkommen,

liebe Leserinnen und Leser, zu einer spritzigen Entdeckungstour durch die Welt der Hormone! In diesem Buch werden wir gemeinsam erkunden, was in unserem Körper so alles getuschelt, gefunkt und geflüstert wird.

Von den winzigsten Peptiden bis hin zu den großen Hormon-Orchestern - hier kommt jeder Botenstoff zu Wort. Schnallen Sie sich an und bereiten Sie Ihre Lachmuskeln vor, denn es wird ein wilder Ritt durch die faszinierende Welt der Hormone!

Freuen Sie sich auf unglaubliche Einblicke, witzige Fakten und allerlei Schabernack rund um das Thema Hormone. Ob Ihnen dabei die Haare zu Berge stehen oder Ihnen einfach nur die Tränen vor Lachen kommen - Langeweile wird hier garantiert nicht aufkommen. Versprochen!

Viel Vergnügen beim Lesen, Lachen und Lernen!



Huminsäuren	8927892789276
Atriopeptin	7534778921
Cytokinin	54378943