

Hormonbalance im Alltag

Dein Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden & innerer Stärke

Beobachte Deine hormonellen Muster

- Führe ein Zyklus- oder Symptomtagebuch.
- Notiere Deine Energie, Stimmung, Schlaf und allfällige Beschwerden. Achte auf Muster und wiederkehrende Zeichen.

Alltägliche Routinen für hormonelle Balance

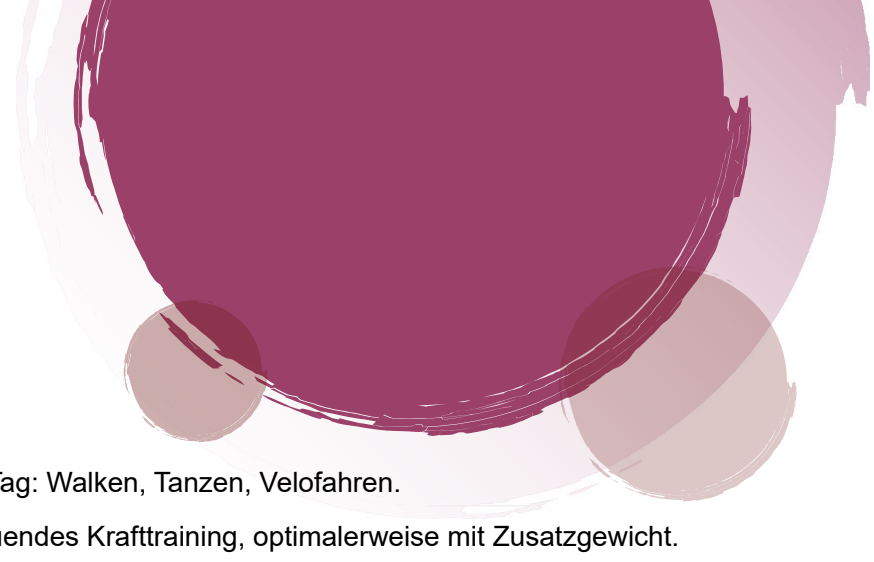
- Achte täglich auf die vier Säulen:
✓ Ernährung ✓ Bewegung ✓ Schlaf ✓ Stressregulation

So isst Du hormonfreundlich

- Beginne den Tag mit einem Frühstück aus Proteinen und guten Fetten.
- Baue Gemüse in jede Mahlzeit ein, möglichst bunt, frisch und in Bio-Qualität.
- Achte auf eine ausreichende Aufnahme von Wasser oder ungesüssten Kräutertees. Die Flüssigkeit hilft Dir bei der Entgiftung und dem Hormontransport.
- Reduziere Zucker- und Weissmehlprodukte, das stabilisiert Deinen Blutzuckerspiegel, Dein Energielevel und Deine Stimmung.
- Reduziere tierische Fette und Milchprodukte, diese können Entzündungen fördern und hormonelle Beschwerden verstärken.
- Verzichte auf stark verarbeitete Lebensmittel mit Zusatzstoffen, Transfette und Alkohol. Diese Stoffe belasten die Leber und stören die Entgiftung überschüssiger Hormone.

Diese Lebensmittel lieben Deine Hormone

- Für die Hormonbildung: Pflanzliches Eiweiss (z.B. Linsen, Kichererbsen, Quinoa oder Hanfsamen) und gute Fette (z.B. Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen oder fetter Fisch).
- Für die Hormonentgiftung: Kreuzblütler wie Brokkoli, Rucola oder Grünkohl; Ballaststoffe aus Getreidekörnern und Hülsenfrüchten sowie Probiotika aus Joghurt, Sauerkraut oder Kimchi.
- Für die Unterstützung der Leber: Bitterstoffe aus z.B. Chicorée, Artischocke, Grapefruit oder Wildkräutern.



Bewegung ist Hormonmedizin

- Bewege Dich 20–30 Minuten pro Tag: Walken, Tanzen, Velofahren.
- Mind. 2x pro Woche muskelaufbauendes Krafttraining, optimalerweise mit Zusatzgewicht.
- Auch Alltagsbewegung zählt: Treppen steigen, Gartenarbeit, zu Fuss Einkaufen gehen.

Osteoporose vorbeugen

- Stärke Deine Knochen durch ein gezieltes Krafttraining und Trampolinspringen.
- Esse kalzium- und magnesiumreich, bevorzuge dabei insbesondere pflanzliche Quellen wie z.B. Sesam, Kürbiskerne, Chiasamen, Mandeln, Amaranth oder Haferflocken.
- Achte auf eine ausreichende Vitamin D-Versorgung durch regelmässigen Aufenthalt / Bewegung im Freien – für den Einbau des Kalziums in die Knochen.

Stress erkennen & Cortisol senken

- Erkenne und reduziere Deine Stressquellen, auch kleine Dauerstressoren wie Gedankenkarussell, Perfektionismus, ständige Erreichbarkeit und Reizüberflutung.
- Plane täglich Mini-Auszeiten: 5 Minuten Atmen, Natur, Musik, Offline-Zeit.
- Nimm Dir regelmässig Zeit für Dich und für Aktivitäten, die Dich (wieder) aufladen.

Dein Nervensystem braucht Ruhe

- Aktiviere regelmässig Deinen Vagusnerv z.B. durch tiefe Atmung, Singen, Lachen oder in aufbauender Gesellschaft sein.
- Erde Dich bewusst z.B. im Grünen Barfusslaufen, Waldbaden, Klänge.
- Probiere einen «Nervensystem-Reset» aus, z.B. mit Yoga, Tai-Chi, Meditation oder Achtsamkeitspraktiken.

Schlaf als Hormonpflege

- Schaffe eine schlaffördernde Abendroutine z.B. Tee oder Lavendelfussbad, Entspannungsübungen, Tagebuch schreiben, Lichter dimmen.
- Verzichte auf cortisolerhöhende Aktivitäten wie Sport am Abend, spätes Essen oder Zeit vor dem Bildschirm/Smartphone.
- Beachte: Für eine optimale hormonelle Regeneration und Zellerneuerung benötigt der Körper 7–8 Stunden qualitativ hochwertigen Schlaf pro Nacht.

♥ Tipp zum Schluss:

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen.

Wähle **eine neue Mini-Gewohnheit pro Woche** – Dein Körper wird es Dir danken!