

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



FoodSTUFFS

FoodSTUFFS
Schilddrüse



Schilddrüse &

Hormone



Estradiol

zählt zu den Östrogenen und dominiert die erste Zyklushälfte; wichtig für den Schleimhautaufbau

Progesteron

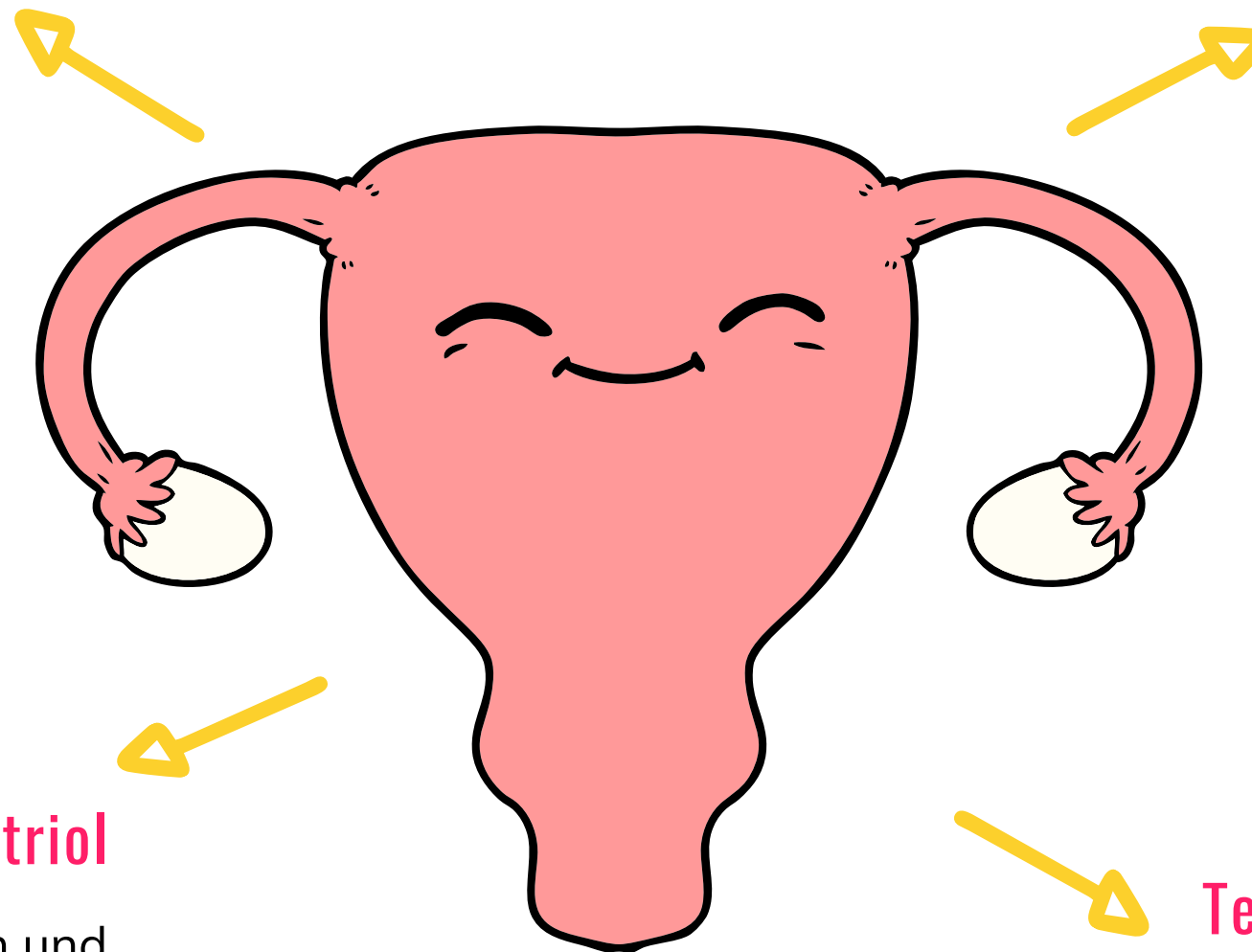
wird nach dem Eisprung durch den Gelbkörper produziert; hält die 2. Zyklushälfte aufrecht

Estriol

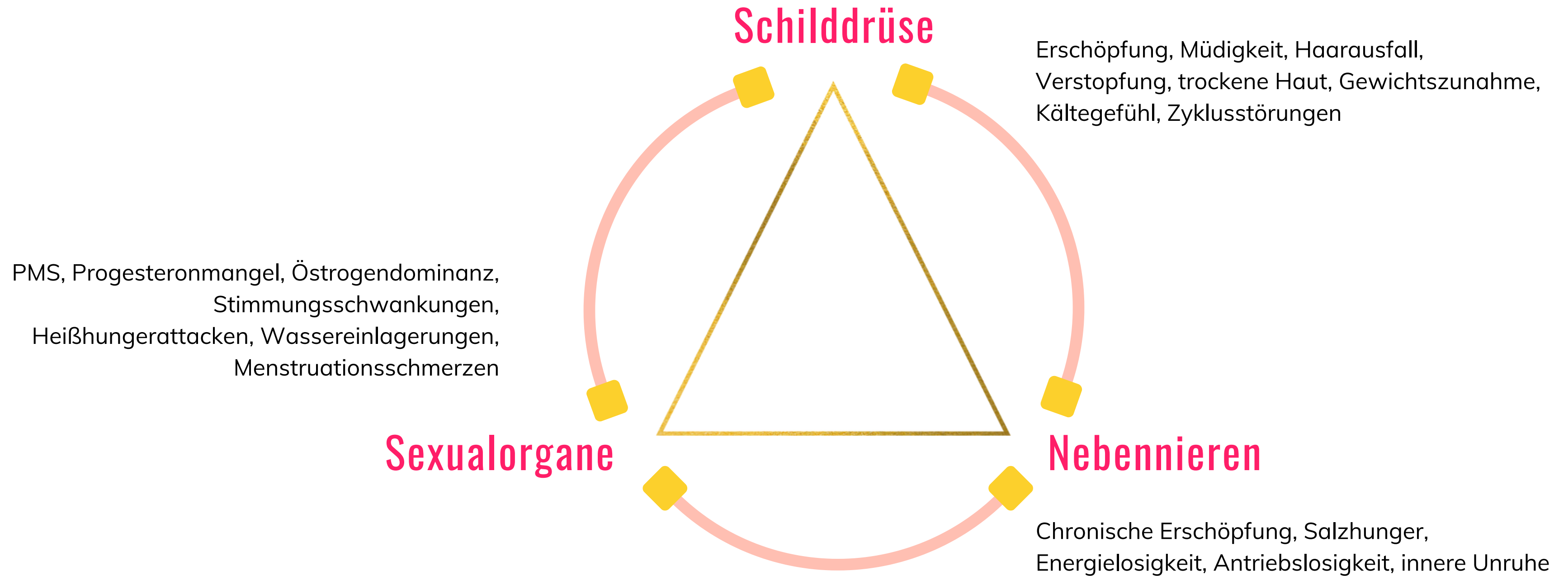
zählt ebenfalls zu den Östrogenen und versorgt unsere Schleimhäute.

Testosteron

wird v.a. zu Beginn des Zyklus in der ersten Zyklushälfte produziert; bleibt der Eisprung aus steigt das Testosteron weiter an



Hormon TRIADE

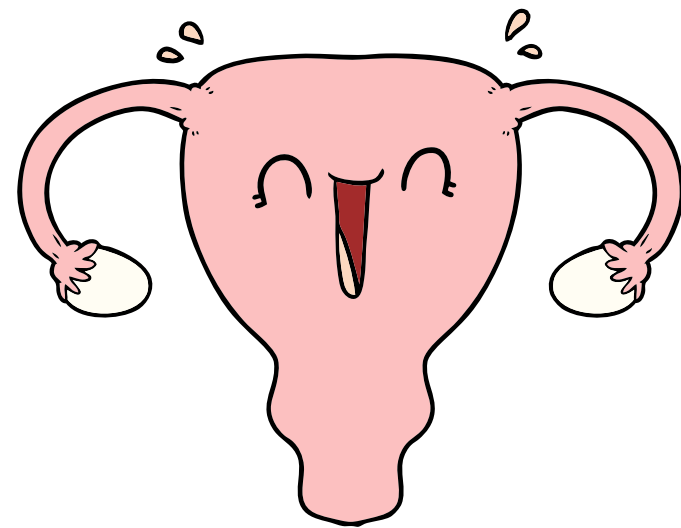


GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE

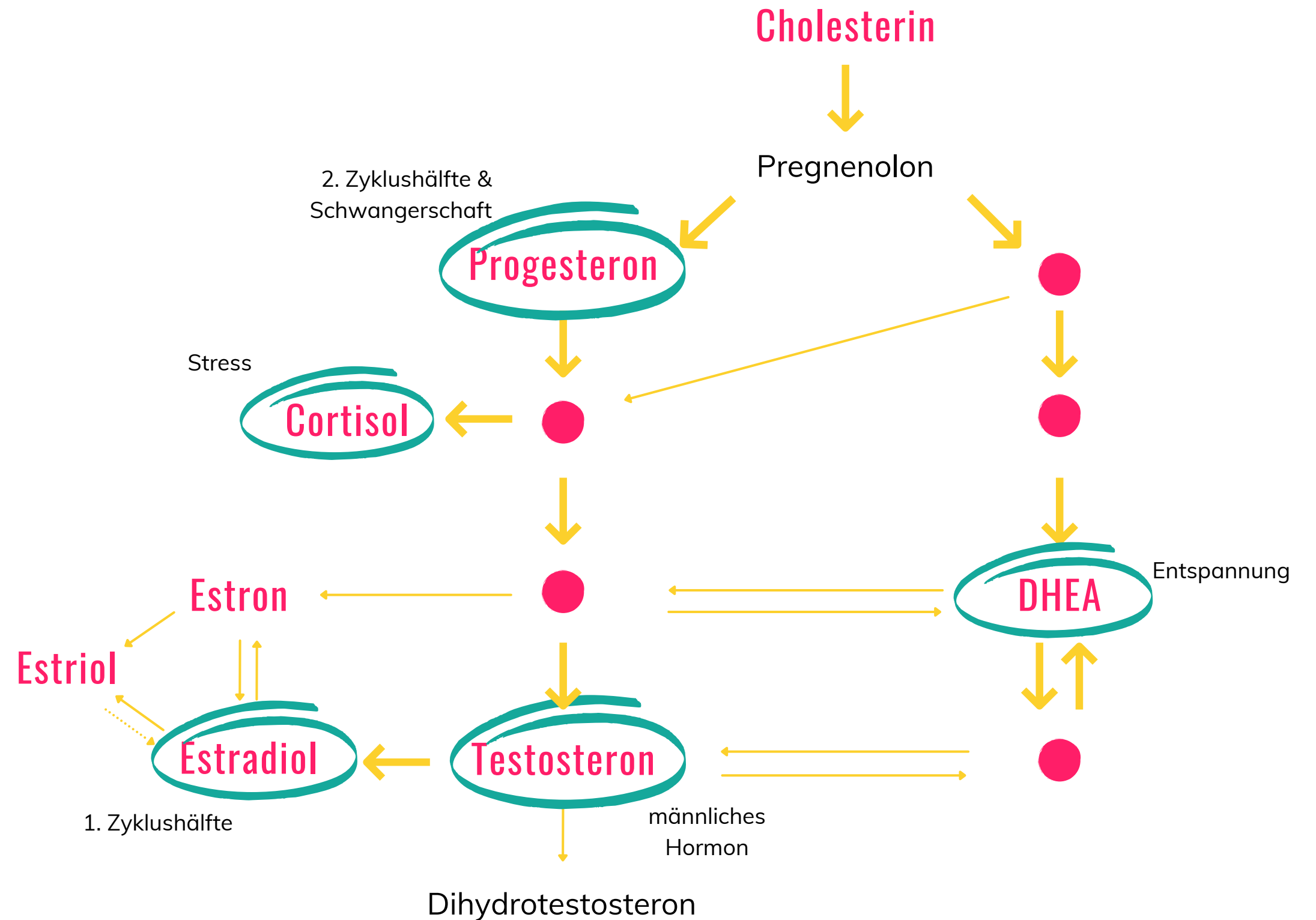
HormonSYNTHESE

Umwandlungsschritte im Hormonaufbau

benötigen außerdem unterschiedliche Vitamine
& Nährstoffe wie Zink, Vitamin B6,...



FoodSTUFFS





ZUSAMMENHANG MIT Progesteron

Progesteron-Mangel

schränkt die Produktion von Schilddrüsenhormonen ein



Es werden zu wenig T3 und T4 produziert

Symptome einer Unterfunktion

Resistenz-Entwicklung

Hormon-Rezeptoren können T3 / T4 nicht mehr annehmen



Symptome einer Unterfunktion trotz ausreichender Hormone / Einnahme von Medikamenten

Ursachen für Mangel

Nach hormoneller Verhütung

Nährstoffmangel

Störung der Darmflora

Schilddrüsen-Unterfunktion

PCOS

Stress

FoodSTUFFS



Progesteron dominiert unsere zweite Zyklushälfte; wird durch den Gelbkörper produziert

Durch die Unterfunktion entwickelt sich zusätzlich eine Progesteron-Resistenz der Zellen
>> Progesteronmangel<<-Symptome trotz normaler Werte



typische Symptome Progesteronmangel

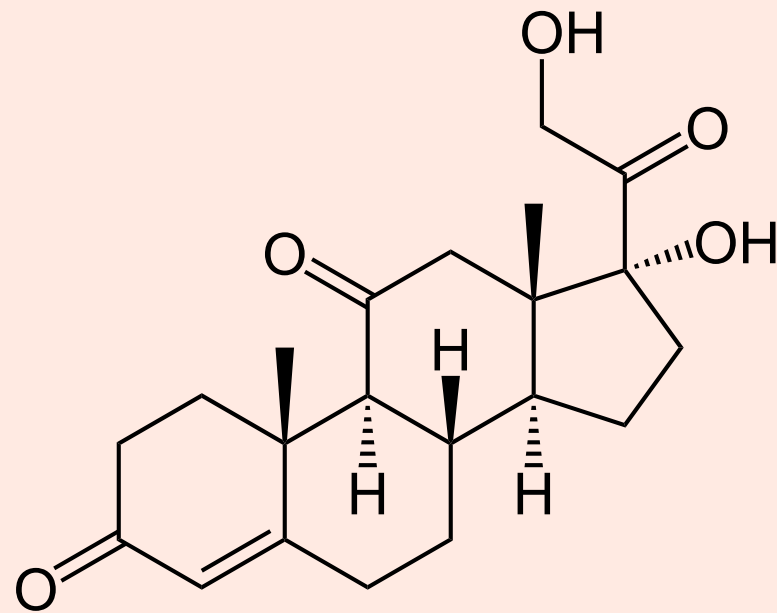
PMS-Beschwerden
Stimmungsschwankungen
Heißhunger
Brustspannen & Schmerzen
Zyklusstörungen
Schmierblutungen
Verkürzte 2. Zyklushälfte
Ängste & Panik
"Watte im Kopf"



ZUSAMMENHANG MIT

Estradiol

*Food*STUFFS



Estradiol zählt zu den
Östrogenen und
dominiert unsere
erste Zyklushälfte

Östrogendominanz

Estradiol ist im Verhältnis
zu Progesteron zu stark
vertreten

Zyklusstörungen
PMS
Wassereinlagerungen

TBG (Transportprotein)

Östrogendominanz erhöht die Bildung
des TBG

Erhöht Bindung von T3/T4 an TBG

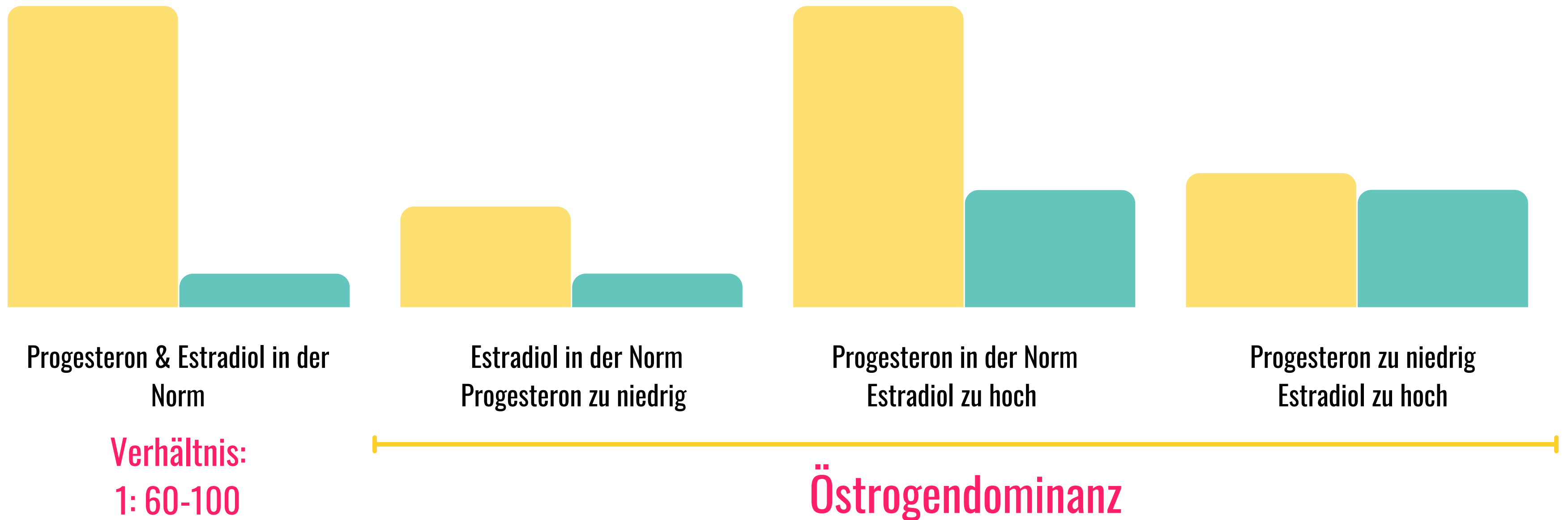
Freie Schilddrüsenhormone
sinken
Symptome einer Unterfunktion trotz
ausreichender Hormonproduktion

Ursachen für
hohe Werte

Hochdosierte Östrogencremes
Nach Pilleneinnahme / hormoneller
Verhütung
Hormonaktive Substanzen (Umwelt)
Störung der Darmflora



Arten der Östrogendominanz



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



FoodSTUFFS

typische Symptome Östrogendominanz

PMS-Beschwerden
Menstruationsschmerzen
Unregelmäßige Zyklen
Wassereinlagerungen
Starke Blutung
Reizbarkeit
Gewichtszunahme
Geringe Libido
"Fettpölsterchen"





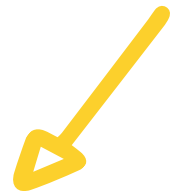
GRÜNDE

- hormonbelastete Kosmetika
- Pilleneinnahme
- Plastik
- Übergewicht
- Insulinresistenz
- Vitaminmangel (B6, B12, C, E, Selen, Magnesium)
- chronischer Stress
- Rauchen, Alkohol



ZUSAMMENHANG MIT *Testosteron*

Hohes Testosteron



hemmt die Produktion von
TBG (Transportprotein)
Transportprotein fehlt



Freies T3 & T4 steigt an

Häufig erhöhte T3 / T4 Werte, normales TSH
Symptome einer Unterfunktion

Resistenzbildung



erhöht die TPO-Aktivität
>> übermäßige Umwandlung von
T4 in T3



Schutz vor Überstimulation:
Die Zellen werden resistent

Ursachen für hohe Werte



PCOS
Post-Pill-PCOS
Adrenogeintales Syndrom
Einnahme v. Aromatasehemmer
Hochdosierte Testosteroncreme
Hochdosierte Progesteroncreme

Stress
Kraftsport

*Food*STUFFS



**Testosteron ist unser
männliches Sexualhormon
und ist normalerweise zu
Beginn des Zyklus
dominant**

typische Symptome
Testosteronüberschuss

Zyklen bis zu 90 Tage
Ausbleibende Periode / Eisprünge
Zystenbildung
Akne, unreine Haut
Haarausfall
Schmerzhaftes Periode
Zyklusstörungen
Vermehrte / verminderte Libido
Fettige Haut / Haare



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



Prolaktin ist das milchbildende Hormon, das v.a. während der Stillzeit ausgeschüttet wird

Anstieg: Schwangerschaft, Stillzeit, Stress, Tumor, Nierenerkrankungen, Dopaminmangel, Medis*, Schilddrüsenunterfunktion

ZUSAMMENHANG MIT *Prolaktin*

*Food*STUFFS

Erhöhte Werte

unterdrücken die Bildung von TSH (und LH, FSH)
TSH sinkt ab

hemmen Thyroxin

Schilddrüsenfunktion nimmt ab

Symptome einer Unterfunktion

Zyklusstörungen

Hemmung der Progesteronbildung
Eisprünge bleiben aus

Estradiol-Bildung wird angeregt

Anstieg von Testosteron,
ausbleibende Periode

Durch TRH angeregt

Unterversorgung der Zellen mit T3 / T4
>> Bildung von TRH

Stimuliert die Produktion von TSH & Prolaktin

*Blutdruckmedikamente, Antidepressiva, Pille, Neuroleptika

typische Symptome
erhöhtes Prolaktin

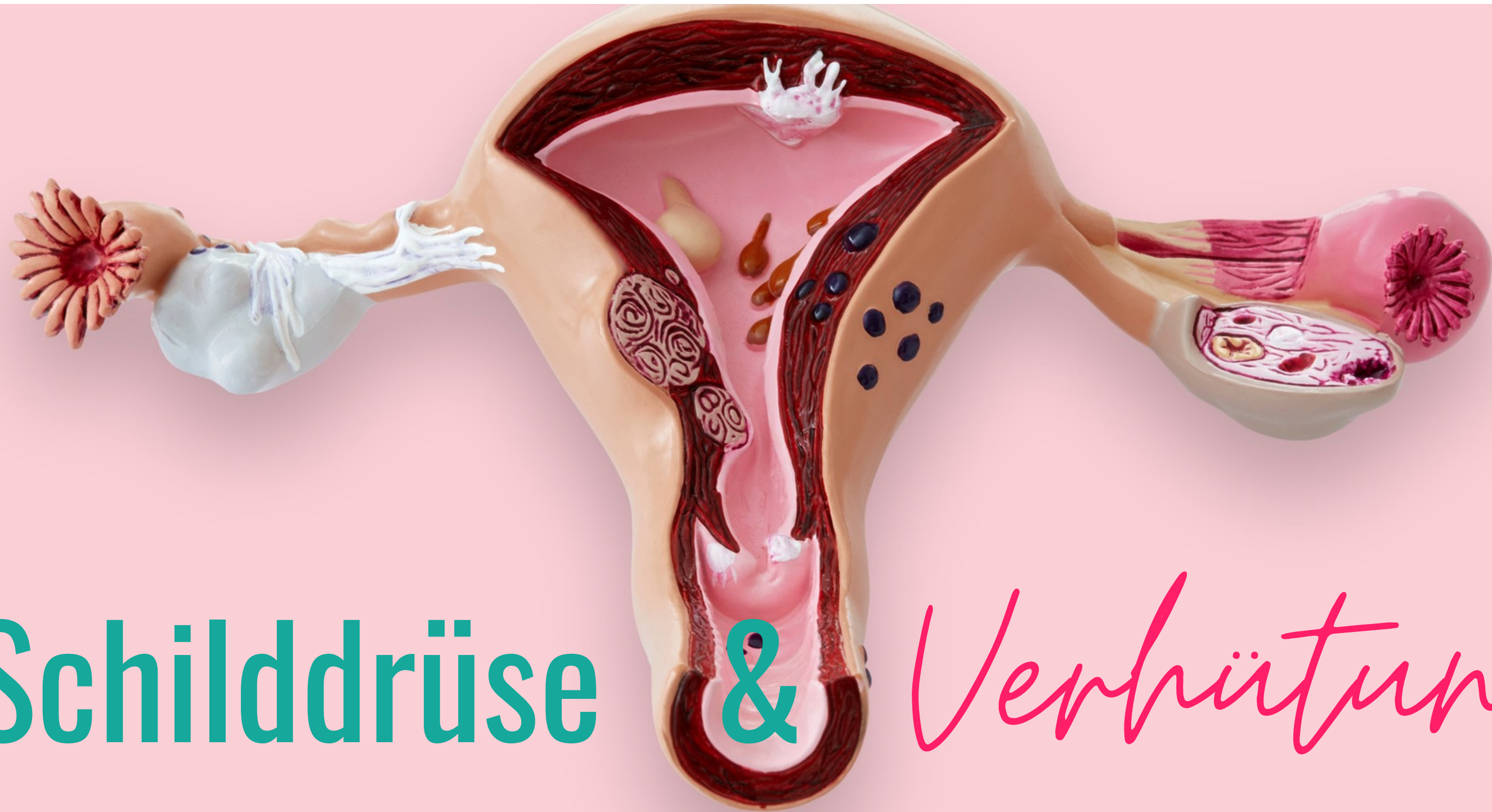
Ausbleibende Eisprünge
Ausbleibende Periode
Zyklusstörungen
Unerfüllter Kinderwunsch
Trockene Vaginalschleimhaut
Hitzewallungen
Milchbildung / Sekretion



Schilddrüse

&

Verhütung



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



Die hormonelle
Verhütung wirkt sich
auf unterschiedlichen
Wegen negativ auf
die Schilddrüse aus

AUSWIRKUNGEN VON

auf TBG
(Transportprotein)

Erhöht die Bildung des TBG

Erhöht Bindung der
Schilddrüsenhormone an TBG

Schilddrüsenhormone
können nicht wirken
Symptome einer Unterfunktion
trotz ausreichender Hormone

Versetzt uns in die
Wechseljahre

Die Produktion von Progesteron &
Estradiol wird unterdrückt

Zyklus wird lahmgelegt
= künstliche Wechseljahre

FoodSTUFFS
& Co.

Nährstoffräuber

Hormonelle
Verhütungsmethoden sind
enorme Nährstoffräuber

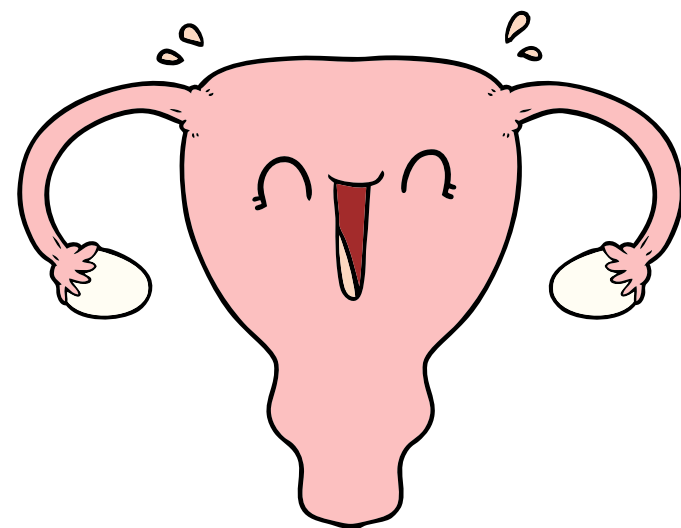
Vitamin C, D3, B6, B12
Magnesium, Mangan, Selen,
Eisen, Jod, Zink

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE

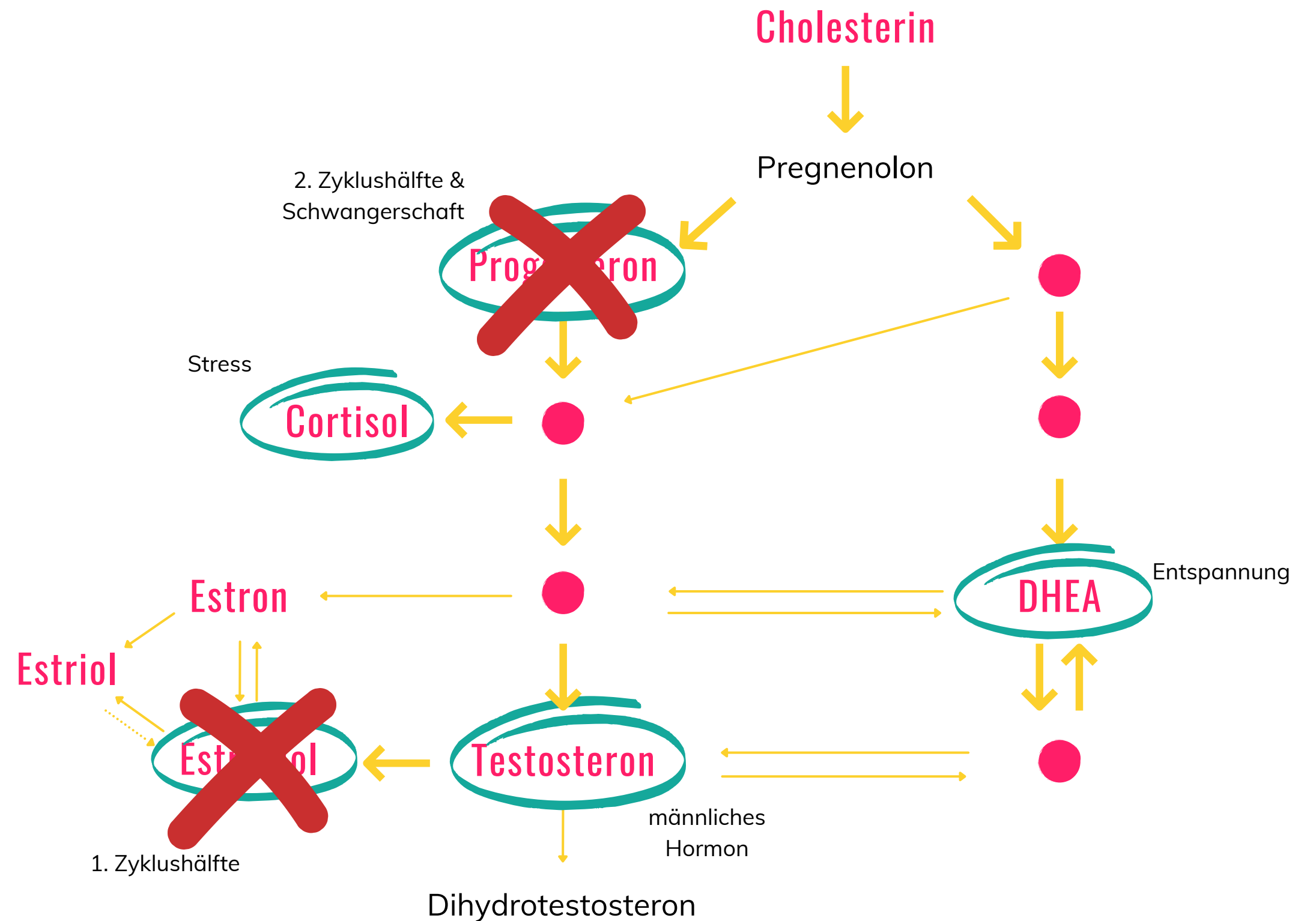
HormonSYNTHESE

Umwandlungsschritte im Hormonaufbau

benötigen außerdem unterschiedliche Vitamine
& Nährstoffe wie Zink, Vitamin B6,...



FoodSTUFFS

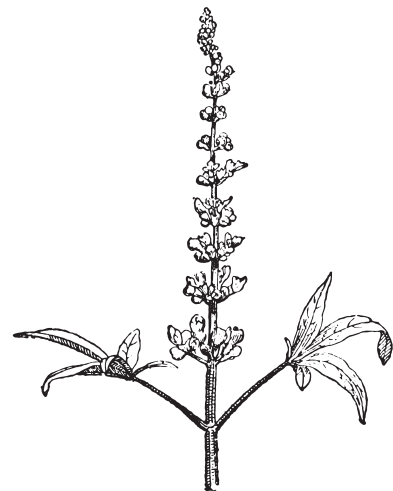


GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE

FoodSTUFFS

Mönchspfeffer

Kann bei einem erhöhten
Prolaktin eingesetzt
werden.
Max. 4mg
Wirkt Libidosenkend



Ausleitung

Bitterstoffe
Kohlgerichte
Reinigende Teemischung
Leberwickel



Rechtsregulat

Regt Darm, Leber,
Energie- &
Hormonsystem an



Zyklustee

Zur Regulierung des
Zyklus bei verlängerten
o. verkürzten Zyklen, bei
hormonellen
Beschwerden



Meide..

Phytoöstrogene

Sie können sich negativ auf den Hormonhaushalt auswirken.

Soja, Leinsamen, ...



Hormonaktiv

In unterschiedlichen Stoffen können hormonaktive Substanzen enthalten sein
Kosmetika, Putzmittel,...



Plastik

Aus Plastikverpackungen können sich ebenfalls hormonaktive Substanzen lösen



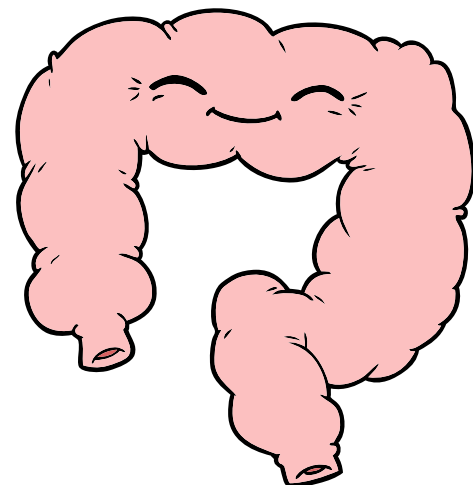
Kraftsport

Kraftsport kann den Testosteronspiegel anheben und Stress verursachen



Darm

Unser Darm ist maßgeblich am Hormonsystem beteiligt.



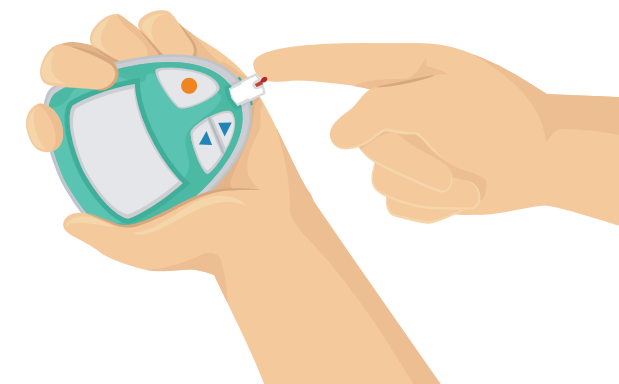
Zink, Vitamin B6

Zink und Vitamin B6 sind wichtige Bausteine im Hormonsystem



Blutzucker

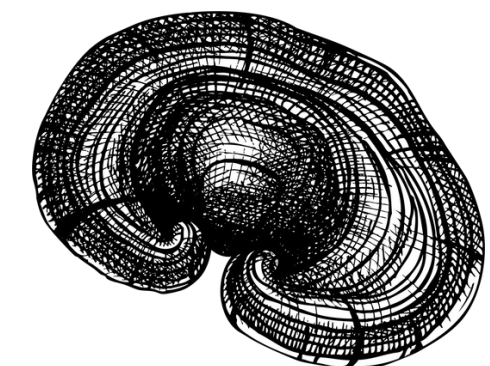
Schwankungen des Blutzuckerspiegels verursachen Stress. Cortisol & Testosteron steigen an, Progesteron sinkt.



Reishi

Ist ein Heilpilz, dem eine testosteronsenkende Wirkung nachgesagt wird.

**Vorsichtig bei SD-Unterfunktion;
kann die Symptome verschlimmern!**



Meide..

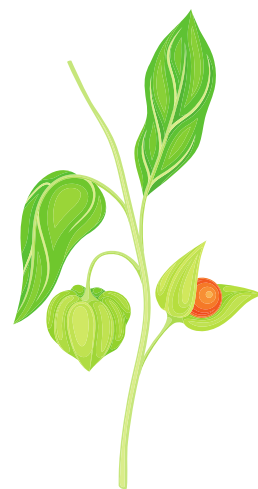
Zucker, Weißmehl

Zucker und Weißmehl können zu starken Blutzuckerschwankungen führen und dadurch die Stressachse triggern



Ashwagandha Gerstengras

Ashwagandha und Gerstengras, die häufig in der goldenen Milch verwendet werden, können den Testosteronwert erhöhen.



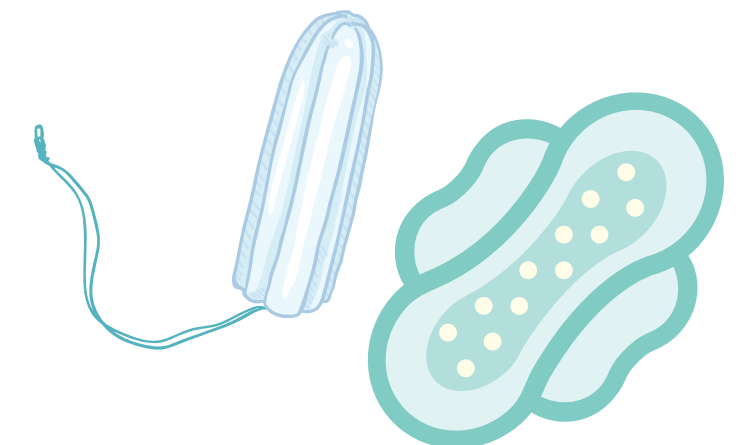
Heißhunger

Heißhunger ist ein Zeichen für einen niedrigen Blutzucker



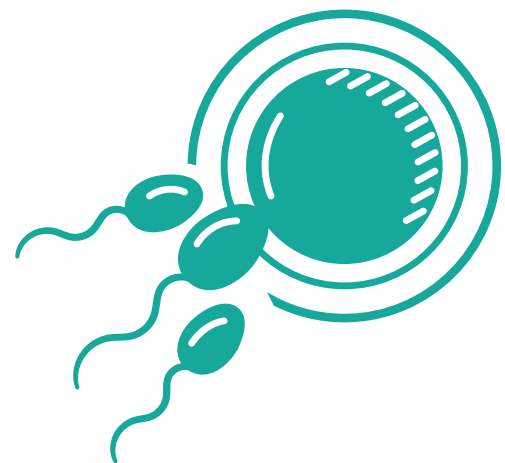
Standard-O.b.

Tampons, Binden & Co. aus konventioneller Produktionen sind mit Dioxinen, Pestiziden etc. belastet.



Eisprungtee

kann ausprobiert werden,
um deinen Eisprung
anzuregen



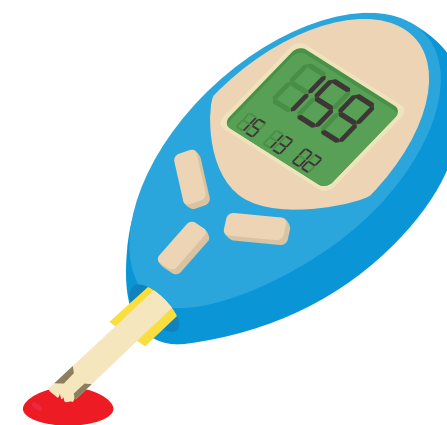
Zystentee

kann versucht werden,
solltest du unter Zysten,
v.a. bei PCOS leiden



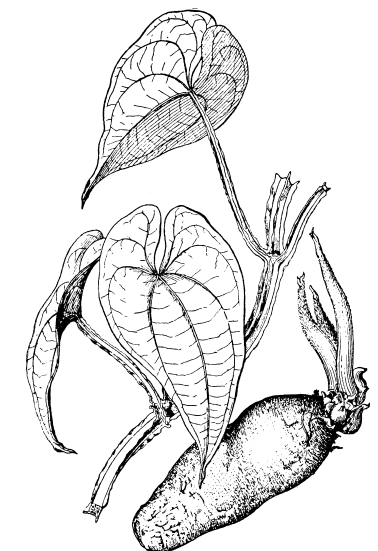
Myo-Inositol

wird bei erhöhtem PCOS
und Insulinresistenz
eingesetzt



Yamswurzel

kann bei niedrigem
Progesteron eingesetzt
werden



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



FoodSTUFFS



Unser Verhütungsguide gibt einen Überblick über alle alternativen Verhütungsmethoden

- NFP
- Diaphragma
- Kondom
- Tools für NFP
- Zykluscomputer
- Unsichere Methoden



In den Dateien findest du den Hormonfragebogen, damit bekommst du den ersten Hinweis, ob ein hormonelles Ungleichgewicht bei dir vorliegen könnte



Hormonspeicheltest

Frühestens 3 Monate nach Absetzen der hormonellen Verhütung

6-8 Tage nach dem Eisprung /
6-8 Tage vor der nächsten Periode