



Mit Kräutern und Gymnastik zu  
natürlichem Wohlbefinden

# Hormone in Balance

Körpereigene Hormone spielen eine wichtige Rolle für schöne Haut. In diesem Artikel erfahren Sie, welche Rolle „Pflanzenhormone“ spielen und welche Bewegungsformen helfen, das Wohlbefinden zu steigern. Lesen Sie auch, wie Sie Ihre Kundinnen für die natürliche Unterstützung begeistern

**H**ormone (griech. Horman = antreiben, erregen), unsere Botenstoffe im Körper, haben vielfältige und wichtige Aufgaben, die oft erst dann deutlich werden, wenn sie fehlen. Bei Frauen kann das Absinken oder eine Disbalance der Hormonwerte unter anderem zu folgenden Symptomen im Körper führen: Hauttrockenheit, Faltenbildung, Cellulite, trockene Schleimhäute, Akne, Haarausfall, Bartwuchs, Wasserablagerungen, Allergien, Knochenprobleme, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gereiztheit, Kopfschmerzen und Gewichtszunahme.  
Fazit: Alle diese Beschwerden haben einen Bezug zu einer hormonellen Ursache und können individuell mit natürlichen Methoden und natürlichen,

bioidentischen (= körperidentischen) Hormonen unterstützend behandelt werden.

## Cortisol und Stress

Häufig entsteht ein Ungleichgewicht, weil das „Stresshormon“ Cortisol erhöht ist. Menschen, die viel seelischen oder körperlichen Stress haben, weisen oft erhöhte Cortisolwerte auf. Dadurch sinkt der Wert anderer wichtiger Hormone. Stress macht sich somit auch auf der Haut bemerkbar:

**Östrogene** sorgen für den Aufbau von Kollagen und die Durchblutung. Sie bieten der Haut zudem antioxidativen Schutz vor freien Radikalen. Des Weiteren stimulieren sie die Synthese der körpereigenen Hyaluronsäure, die zur