

HORMONHAUSHALT

DEINE INNERE STEUERZENTRALE

Die Zentrale - Hypothalamus und Hypophyse

Der Hypothalamus ist wie ein **Dirigent im Orchester**. Er hört ständig in den Körper hinein: Haben wir genug Energie? Droht Gefahr? Können wir Nachwuchs versorgen?

Die Hypophyse ist seine **Sekretärin**, die die Befehle weiterträgt. Gemeinsam steuern sie alle großen Hormonachsen.

Hormone sind die eigentlichen Musiker des Orchesters

Sie bestimmen, ob wir Energie haben, wie wir schlafen, wie wir uns fühlen – und ob unser Körper bereit für Wachstum und Fortpflanzung ist.

- **Hypothalamus** = Schaltzentrale, empfängt Signale (Stress / Energie / Entzündung).
- **Hypophyse** = Sekretärin - gibt Befehle an die Organe weiter.
- Gemeinsam steuern sie die **Hormonkaskaden** die überlebenswichtig sind.

Der Hypothalamus fragt - Sind wir sicher, satt und bereit? Erst dann gibt er die Antwort frei

HPA Achse (Stressachse)



Die HPA-Achse ist wie dein Notfall-Generator. Wenn Gefahr droht, zieht er alle Sicherungen hoch: Herz schlägt schneller, Energie wird freigesetzt, der Körper ist auf Flucht oder Kampf vorbereitet.

Hormone und Funktion

Hypothalamus → CRH → Hypophyse → ACTH → Nebenniere → Cortisol.
Cortisol mobilisiert Zuckerreserven, bremst Entzündungen und macht dich kurzfristig leistungsfähig.

Symptome einer Dysbalance

- Kurzfristig: Konzentrationsfähigkeit ↑, schnelle Energie.
- Chronisch: Schlafstörungen, Erschöpfung, Infektanfälligkeit.

Pathologie

Chronischer Stress überlastet das System → Burnout, Depression, Immunschwäche.

HPT Achse (Schilddrüse)

Die Schilddrüse ist der **Motor deines Körpers**. Sie bestimmt, ob du im Sparmodus läufst oder voller Energie bist.

Hormone und Funktion

Hypothalamus → TRH → Hypophyse → TSH → Schilddrüse → T4/T3.
Diese Hormone steuern Herzschlag, Temperatur, Stoffwechsel.

Symptome einer Dysbalance:

- **Unterfunktion (Hypothyreose):** Müdigkeit, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit.



- **Hashimoto (Autoimmun):** Schwankungen – Herzrasen/Hitze, dann Erschöpfung.
- **Funktionelle Unterfunktion:** Normwerte, aber Symptome durch Stress/Nährstoffmangel.

Pathologie:

Hashimoto, klassische Hypothyreose, funktionelle Unterfunktion..

HPG Achse (Sexualhormone)

Die HPG-Achse ist das **Orchester für Fortpflanzung, Libido und Vitalität**. Sie sorgt dafür, dass der Körper weiß: Ist jetzt die Zeit für Nachwuchs – oder müssen wir Energie sparen?

Hormone und Funktion

Hypothalamus → GnRH → Hypophyse → LH/FSH → Ovarien/Hoden → Östrogen, Progesteron, Testosteron.

Symptome einer Dysbalance:

- **Frauen:** PMS, Zyklusstörungen, Kinderwunschprobleme, Wechseljahresbeschwerden.
- **Männer:** Libidoverlust, Muskelschwäche, Antriebslosigkeit (Andropause).

Pathologie:

PCOS, hypothalamische Amenorrhoe (Stress/Untergewicht), Testosteronmangel beim Mann.



HPS Achse (Wachstumsachse)

Die HPS-Achse ist deine **Reparaturwerkstatt**. Sie baut Muskeln auf, heilt Wunden und stärkt das Immunsystem – besonders im Schlaf.

Hormone und Funktion:

Hypothalamus → GHRH → Hypophyse → GH → Leber → IGF-1.

Symptome einer Dysbalance:

- Schlechte Regeneration nach Belastung.
- Muskelschwäche, langsame Wundheilung.
- Häufige Infekte.

Pathologie:

GH-Mangel, gestörte Regeneration bei chronischem Stress.

Blockaden und Ursachen

Einleitung

Hormonachsen funktionieren nur, wenn die Leitungen frei sind. Stress, Entzündung oder Energiemangel wirken wie **Sand im Getriebe**. Der Hypothalamus entscheidet dann: Erst überleben – Fortpflanzung und Wachstum müssen warten.

Typische Blockaden:

- Chronischer Stress (Cortisolbremse fällt aus).
- Insulinresistenz (Sexualhormone aus dem Gleichgewicht, PCOS)
- Chronische Entzündung (Immunbotenstoffe bremsen Achsen).



- Energiemangel/Untergewicht (Fortpflanzung wird gestoppt).

Fazit - Was du mitnehmen solltest

Hypothalamus & Hypophyse sind die Schaltzentrale → sie prüfen ständig: „Sind wir sicher, satt und bereit?“

Vier Hauptachsen steuern unsere Gesundheit:

- **Stressachse (HPA):** macht uns reaktionsfähig – Dauerstress überlastet.
- **Schilddrüsenachse (HPT):** unser Motor – läuft bei Mangel an Jod, Selen & Eisen auf Sparflamme.
- **Sexualhormonachse (HPG):** sorgt für Fruchtbarkeit, Libido & Vitalität – blockiert bei Stress, Entzündung oder Energiemangel.
- **Wachstumsachse (HPS):** repariert & regeneriert – braucht Schlaf, Eiweiß & Nährstoffe.

Typische Blockaden: chronischer Stress, Entzündung, Insulinresistenz, Untergewicht.

Merksatz: Überleben hat immer Vorrang vor Fortpflanzung.

Dein Einfluss: Lebensstil ist der Schlüssel – Schlaf, Ernährung, Stressbalance und Bewegung halten die Achsen frei.

Gesundheit ist kein Zufall - sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen.

Dein Team der Vitaminotheke Akademie

