

HORMONHAUSHALT

IN DIE HORMONELLE BALANCE

Unsere Hormonachsen sind wie **vier Zahnräder**, die ineinander greifen. Blockiert eines durch Stress, Entzündung oder Energiemangel, stockt das ganze System.

Die gute Nachricht: Mit Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressbalance kannst du selbst dafür sorgen, dass die Signalkaskaden frei bleiben.

HPA Achse (Stressachse)

Die HPA-Achse steuert Cortisol. Dieses Hormon ist dein „Gaspedal“ für Energie, Wachheit und Stressanpassung.

Ohne Cortisol würdest du morgens nicht wach werden – aber zu viel Dauerstress lässt die Achse aus dem Gleichgewicht geraten.

Bausteine

- Vitamin C (Paprika / Brokkoli / Beeren)
- Vitamin B5 (Vollkorn / Avocado / Hülsenfrüchte)
- Magnesium (Kürbiskerne / Mandeln / Hülsenfrüchte)
- Cholesterin (Eier / Butter / Käse / Fleisch)



- Vitamin D (Sonne / Pilze / fetter Fisch)

Alltagsnah

- Morgenlicht → stabilisiert den Cortisolrhythmus
- Aktive Pausen / Atemtechniken → Stressventile
- Proteinreiche Ernährung → Grundlage Hormonsynthese

Merksatz - Ohne Pausen läuft die Stressachse heiß.

HPT Achse (Schilddrüse)

Die Schilddrüse ist wie ein Motor – sie bestimmt, wie viel Energie du hast, wie warm dir ist und wie aktiv dein Stoffwechsel läuft.

Wenn die HPT-Achse blockiert ist, fühlst du dich müde, frierst schnell oder nimmst leichter zu.

Bausteine

- Jod (Meeresfisch, Algen, jodiertes Salz)
- Selen (Paranüsse, Linsen, Fisch)
- Eisen (rotes Fleisch / Spinat / Hülsenfrüchte)
- Zink (Fleisch / Kürbiskerne / Hafer)



- Vitamin D (Sonne / Pilze / fetter Fisch)

Alltags

- Ausreichend Kohlenhydrate und Energie → Motor braucht Treibstoff
- Bewegung → Zündung für den Stoffwechsel
- Temperaturreize (Sauna, kaltes Duschen) → Aktivierung der Achse

Merksatz - Ein Motor braucht Treibstoff und Zündung – sonst läuft er nicht rund.

HPG Achse (Sexualhormone)

Sexualhormone sind mehr als nur Fortpflanzung – sie sind Taktgeber für Knochen, Herz, Stimmung und Libido.

Die HPG-Achse sorgt dafür, dass bei Frauen Eisprung und Zyklus funktionieren und bei Männern Testosteron gebildet wird.

Bausteine

- Cholesterin (Eier / Butter / Fleisch)
- Zink (Meeresfisch / Fleisch / Kürbiskerne)
- Vitamin B6 (Vollkorn / Leber / Nüsse)
- Magnesium (Kürbiskerne / Mandeln / Hülsenfrüchte)



- Omega 3 (fettreicher Fisch / Supplemente)

Alltags

- Stressmanagement → Dauerstress blockiert GnRH
- Schlafbalance → zur selben Zeit ins Bett gehen
- **Frauen** - Kreuzblütler Gemüse (Brokkoli / Kohl) → fördert Abbau schlechter Estrogene

Merksatz - Balance von Stress, Schlaf und Nährstoffen entscheidet, ob Fortpflanzung möglich ist.

HPS Achse (Wachstumsachse)

Die HPS-Achse regelt Wachstumshormon (GH) und IGF-1. Diese Hormone sind entscheidend für Muskelaufbau, Heilung und gesunden Schlaf.

Wenn die Achse blockiert ist, fühlst du dich erschöpft, regenerierst langsamer und baust schwerer Muskeln auf.

Bausteine

- Eiweiß (Fisch / Fleisch / Hülsenfrüchte)
- Zink (Meeresfrüchte / Fleisch / Kürbiskerne)



- Vitamin D (Sonne / Fisch / Pilze)
- Omega 3 (fettreicher Fisch / Supplemente)

Alltags

- Tiefer Schlaf → Hauptzeit der Wachstumshormon-Ausschüttung
- Regelmäßiges Training → Reiz für IGF-1
- Ausreichend Eiweiß pro Mahlzeit

Merksatz - Ohne Schlaf und Eiweiß gibt es kein Wachstum.

Do's und Don'ts für alle Achsen

Do's

- Nährstoffreich essen (Eiweiß / Mikronährstoffe / gesunde Fette)
- Regelmäßiger Schlaf, Rhythmen beachten
- Stressventile einbauen (Freude, Pausen, Atemtechniken)
- Sonne/Licht am Morgen → stabiler Cortisolrhythmus
- Bewegung als Signal (Kraft + Ausdauer / moderat)

Don'ts

- Dauerstress / Multitasking ohne Erholung



- Zu viel Zucker / Snacks / hochkalorisch essen
- Extreme Kalorienrestriktion oder exzessives Training
- Bewegungsmangel oder extremes Bewegungsverhalten
- Vitamin - und Mineralstoffmangel (Jod / Eisen / Zink / Mg / Vit D)

Merksatz - Deine Hormone hören dir zu – gib ihnen klare Signale, keine Blockaden.

Zusammenhang

- **Stress blockiert Schilddrüse → weniger Energie → Zyklusstörungen / Libido Verlust**
- **Energiemangel stoppt HPT → Stressachse läuft heiß → Fortpflanzung wird blockiert.**
- **Schilddrüse + Sexualhormone arbeiten Hand in Hand - ohne Stoffwechsel keine Fruchtbarkeit.**

Fazit - Was du mitnehmen solltest

- **Hypothalamus und Hypophyse** - reagieren auf deine Signale – gib ihnen Sicherheit / Energie und Ruhe.
- **HPA – Stressachse** - Pausen / Atemübungen und Morgenlicht helfen / den Stressrhythmus zu stabilisieren.
- **HPT – Schilddrüsenachse** - Jod / Selen / Eisen und regelmäßige Bewegung halten deinen Stoffwechsel aktiv.



- **HPG – Sexualhormonachse** - Stress reduzieren / Nährstoffe (Zink / Vitamin D / Omega 3) zuführen und Schlafrhythmus einhalten / um Libido und Fruchtbarkeit zu stärken.
- **HPS – Wachstumsachse** - erholt sich nachts – tiefer Schlaf / Eiweiß und Regeneration sind Pflicht.

Merksatz - Deine Achsen sind keine Theorie – sie reagieren jeden Tag auf dein Verhalten.

Dein Hebel - Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressbalance sind die Stellschrauben für funktionierende Hormonsysteme.

Gesundheit ist kein Zufall - sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen.

Dein Team der Vitaminotheke Akademie

