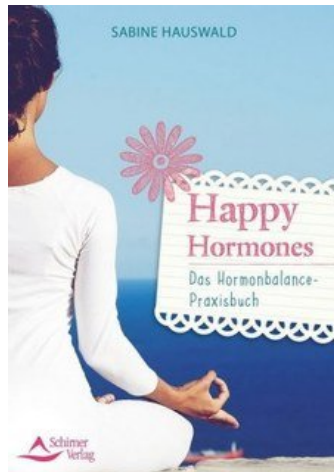


# Sabine Hauswald Happy Hormones

Extrait du livre  
[Happy Hormones](#)  
de [Sabine Hauswald](#)  
Éditeur : Schirner Verlag



<https://www.editions-narayana.fr/b24184>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne  
Tel. +33 9 7044 6488  
Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)  
<https://www.editions-narayana.fr>



SABINE HAUSWALD



# Happy Hormones

Das Hormonbalance-  
Praxisbuch



SABINE HAUSWALD



# Happy Hormones

Das Hormonbalance-  
Praxisbuch

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-1365-7

Sabine Hauswald: Happy Hormones Das Hormonbalance-Praxisbuch © 2018 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Elena Lebsack, Schirner, unter Verwendung von # 735182500 (©GaudiLab), # 79924417 (©littleWhale), # 96424850 (© blue67design) und # 79896766 (©littleWhale), www.shutterstock.com Layout: Elena Lebsack, Schirner, Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
---	---

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Oktober 2018

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Einführung in die Welt der »Happy Hormones«..... 8

Anleitung zum Benutzen des Praxisbuches ..... 15

Selfcare: kümmern Sie sich um sich selbst!.....19

Wie kümmere ich mich am besten um mich selbst?.....24

Raus aus dem Stress – hinein ins Vergnügen!.....26

Selbstfürsorge-Rituale .....30

Vergebung und die Kraft der Anerkennung .....32

Hormonjournal: Führen Sie Ihr Hormontagebuch!... 39

Schlaf.....41

Tagesverlauf ..... 44

Lebenszyklen .....50

7 Chakren – 7 Hormondrüsen:  
Ihre Reise zu sich selbst ..... 57

Kronenchakra – Zirbeldrüse (Epiphyse),

Melatonin: oberster Taktgeber .....60

Stirrachakra – Hypothalamus / Hypophyse,

Serotonin, Dopamin, Oxytocin: pures Glück .....68

Kehlkopfchakra – Schilddrüse / Nebenschilddrüsen, Schild-  
drüsenhormone, Parathormon, Vitamin D: Motor des Lebens.....76

Herzchakra – Thymus- und Brustdrüse, Thymosin, Oxytocin: Kraft der Liebe .....	85
Solarplexuschakra – Bauchspeicheldrüse, Leptin, Insulin, Wachstumshormon: von der Vision in die Realität .....	96
Sakralchakra – Nebennieren, Cortisol, Adrenalin, Pregnenolon: Lebenskraft und sexuelle Ekstase.....	104
Wurzelchakra – Keimdrüsen (Eierstöcke/Hoden), Östrogene, Progesteron, Testosteron: Wiege des Lebens .....	112

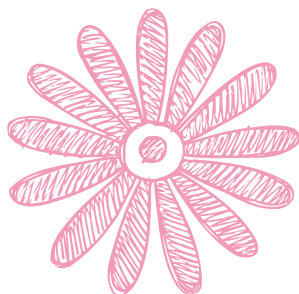
## Hormonbalance rundum: Beobachtung, Ernährung und Bewegung..... 121

Messungen für ein besseres Körperverständnis .....	126
Ablauf der Hormon-Balance-Kur: Was Sie wissen müssen .....	132
Reflexion und Selbsteinschätzung .....	142
Neustart des Stoffwechsels: goldene 21 Tage.....	148
Kulinarische Ideen .....	170
10 000 Schritte, Hormongym und Tanzen: hormonelles »Anti-Aging«.....	180

## Wilde Hormonachterbahn ade: Willkommen, schönes Leben! ..... 187

Meditation für die Zirbeldrüse – Licht für Ihr Leben .....	188
Berührungsritual mit Brustmassage – geben Sie sich der Selbstliebe hin!.....	190
Checken Sie Ihre Schilddrüse, und klopfen Sie sie frei! .....	194
Anerkennung und Dankbarkeit – öffnen Sie Ihr Herz!.....	198
Leberpflege – kommen Sie in Ihre Mitte! .....	202

Das Prinzip des Vergnügens – werden Sie zur Göttin und Muse!.....	206
Menstruationsritual für eine ganz besondere Zeit!.....	212
Würdigung der weisen Frau – heißen Sie den zweiten Lebensfrühling willkommen!.....	218
<b>Fragebogen: Wo stehen Sie hormonell?.....</b>	<b>223</b>
Auswertungen.....	240
<b>Abschluss.....</b>	<b>248</b>
Erfahrungsberichte .....	248
Chakrenzuordnung.....	250
<b>Nachwort .....</b>	<b>252</b>
<b>Über die Autorin.....</b>	<b>254</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>255</b>







# Dieses Happy-Hormones-Praxisbuch



ist für .....


... eine wunderbare Frau, die verbunden ist  
mit ihren Gaben und Besonderheiten,

... die einzigartig und perfekt ist,

... unabhängig und stark!


**HAPPY HORMONES**  
für ein sinnliches ...  
für ein authentisches ...  
für ein glückliches Leben jeder Frau!

**IT'S YOUR LIFE!**



# Einführung

in die Welt der »Happy Hormones«



Liebe Leserin,

es freut mich sehr, dass Sie »Happy Hormones – Das Hormonbalance-Praxisbuch« in Händen halten und neugierig hineinschauen. Es möchte Sie auf eine ganz besondere Reise zu Ihnen und mit Ihnen selbst einladen!

Unsere Hormone steuern nahezu alle unsere Körperfunktionen, haben großen Einfluss auf unsere psychische Verfassung und sind es wert, dass wir ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken. Nachdem im Januar 2018 mein Buch »Hormone bewegen mein Leben« für den natürlichen Ausgleich des weiblichen Hormonhaushalts erschienen

war und die ersten Rückmeldungen dazu eintrafen, war sehr schnell die Idee geboren, ein Zusatzbuch für das praktische Arbeiten mit den Hormonen und für eine bessere Lebensqualität zu schreiben. »*Hormone bewegen mein Leben*« liefert viele medizinische und fachliche Details, klärt umfassend auf und enthält eine Menge Tipps, Erfahrungen und Behandlungsansätze. Dieses Buch nimmt Sie *praktisch* an die Hand. Mit ihm erkunden Sie Ihr Hormonsystem auf eine anschauliche Weise, erproben die Tipps und Anleitungen, um diese möglichst leicht und mit Freude in Ihr Leben integrieren zu können. Entdecken Sie die spannende Welt der Hormone für sich. Sie werden dafür belohnt!

Nehmen Sie dieses Praxisbuch als Einladung – zu Aktion, Selbsterkenntnis und einer neuen Gesundheit. Lernen Sie sich besser kennen, und sorgen Sie durch konkretes Handeln dafür, dass Ihre hormonellen Achterbahnfahrten enden! Nicht selten geraten Frauen gerade in der sogenannten Perimenopause in den Jahren zwischen 35 und 50 in ein Hamsterrad des Funktionierens zwischen Job, Karriere, Partner, Kindern, Eltern und der oftmals nicht ausreichend vorhandenen bzw. genommenen Zeit für sich selbst. Kombiniert mit dem Rückgang der Sexualhormone Progesteron und Östrogene, der Vorstufenhormone DHEA und Pregnenolon oder Schilddrüsenfunktionsstörungen stellen sich dann schnell Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Wut, Ängste, emotionale Unausgeglichenheit, Erschöpfungszustände, Hautprobleme, Autoimmunprozesse, Gewichtszunahme, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Gelenkentzündungen, Wassereinlagerungen, Konzentrationsstörungen und Insulinresistenz ein. Für uns Frauen ist das ein nahezu unerträglicher Zustand, für unser Umfeld häufig ebenso. Unsere Gesundheit geht in die Knie, und unsere Stimmung und unsere Lebensfreude leiden oftmals immens darunter.



Die gute Nachricht: Es gibt eine Ausfahrt von dieser Route! Damit wir wieder Freude am Leben haben und zu unserer Stärke zurückfinden, richten wir den Blick auf uns selbst und entscheiden, dass wir in unserem Leben an erster Stelle kommen und uns nicht hinter den Bedürfnissen aller anderen anstellen. Das klingt egoistisch? Ist es nicht. Fragen Sie Ihre Kinder, wie sie ihre Mama wahrnehmen, wenn sie gestresst und mit Tunnelblick von Termin zu Termin hetzt. Fragen Sie Ihren Mann, ob er in Ihnen noch die Frau erkennt, in die er sich einmal verliebt hat. Eine authentisch weibliche und inspirierende Muse zu sein, bedarf nämlich der Selbstfürsorge. Wenn Sie die Verantwortung dafür übernehmen, dass es Ihnen gut geht, Sie in Ihrer Mitte und entspannt sind – das Alpha-Hormon Cortisol in seine Schranken verweisen –, dann sind Sie ein Segen für Ihre Familie, Ihr Umfeld und sich selbst. Es ist eine große Erleichterung für alle! Sorgen Sie für sich, sei es mit einer Massage, mit einem Bühnenworkshop oder mit einem ausgelassenen Mädelsabend. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt ... Daraus erwächst eine höhere Lebensqualität für alle.

Ade, du wütende, unausgeglichene, frustrierte Frau, Mutter, Tochter, Kollegin ... – willkommen, du sinnliche, inspirierende Göttin und Muse.

*»Women become wise when they are relaxed!«*




*Gigi Sage, amerikanische Trainerin und Mentorin*

Die »Happy Hormones« wollen Sie inspirieren und mit vielen essenziellen Themen bekannt machen: Ihrem Umgang mit Stress, hormoneller Balance über die Ernährung, gezielten Übungen für die Hormondrüsen und Meditationen, authentischem Selbstaussdruck,

gesundem Schlaf, wunderbarem Sex und einem mit Glückshormonen angefüllten Leben. (Für weiterführende Informationen und Details gönnen Sie sich auch den Blick in das Buch »Hormone bewegen mein Leben«. Die beiden Bücher ergänzen einander. Ich verzichte in diesem Praxisbuch bewusst auf tiefere medizinische Zusammenhänge, damit nicht so sehr der Kopf führt, sondern das sinnliche Erleben und die Selbstreflexion.)

Im Prinzip ist dieses Buch für jede Frau zwischen 20 und 65 Jahren geeignet. Jedes Alter hat seinen ganz eigenen hormonellen Status, den es zu erforschen lohnt. Bei jungen Frauen ist oftmals der Menstruationszyklus ein wichtiges Thema, der Variationen unterworfen sein kann, sowie Verhütung und Kinderwunsch. Ab dreißig geht es um die hormonelle Achterbahn zwischen Schwangerschaft, Stillzeit, Familie, Karriere, Stress, um den Rückgang der Sexualhormone und das Gewichtsmanagement. Frauen ab vierzig sind schon mit den ersten Anzeichen des Verlustes ihrer Jugendlichkeit und weiteren Hormonkapriolen konfrontiert. Mit Mitte vierzig, spätestens ab fünfzig rücken die Wechseljahre zunehmend ins Bewusstsein. Hitzewallun-





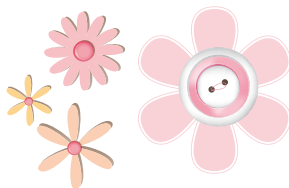
gen, Depressionen, sexuelle Unlust, unregelmäßige oder schmerzhafte Monatszyklen sind häufige Symptome. Beim Übergang von der fruchtbaren Lebensphase zu einer neuen, wenn die Kinder aus dem Haus sind, stellt sich die Frage, welche neuen, »kreativen Kinder« das Licht der Welt erblicken sollen. Der Sinn im Leben muss oft neu ausgerichtet werden. Für jede dieser Lebensphasen finden Sie in diesem Praxisbuch etwas. Suchen Sie sich aus, was für Sie passt, was Sie wissen und erforschen wollen. Gestalten Sie das interaktive Arbeiten mit dem Buch nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

In meinen Hormongruppen begleite ich viele Frauen genau auf diesem Weg. Durch die Kombination von Aufklärung, Wissensvermittlung, Reflexion, Coaching sowie praktischer Anleitung haben meine Teilnehmerinnen immer wieder Aha-Erlebnisse, es werden Bewusstseinsfenster geöffnet, und die Frauen aktivieren ihre innere Heilerin. Am Ende des Buches habe ich einige Erfahrungsberichte zusammengestellt, die Ihnen eine Idee davon vermitteln, was möglich ist!

## HAPPY HORMONES – HAPPY LIFE

Genießen Sie das praktische Arbeiten an und für sich – ich wünsche Ihnen viel Freude und vor allem Erfolg damit!

*Sabine Hauswald im September 2018*

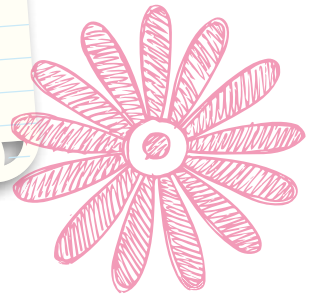




## Selfcare:

Kümmern Sie sich um sich selbst!

---



Die Basis einer guten Gesundheit, eines ausgeglichen arbeitenden Hormonsystems und des gesamten Lebens ist, dass wir uns ausreichend um uns selbst kümmern und vor allem die Verantwortung für unser Wohlergehen übernehmen. Niemand kann uns das abnehmen. Es ist die tägliche Pflicht von uns allen.

Viele Unausgewogenheiten im Körper, Emotionen wie Frust, Ärger und Wut, Gedanken wie »ich komme immer an letzter Stelle«, »alle anderen sind wichtiger« entstehen durch Vernachlässigung unserer ureigenen Bedürfnisse. Wenn wir alles und alle anderen an oberste Stelle setzen, kommen wir sehr schnell kräftemäßig, energiemäßig



und emotional in ein Defizit, was enorme Auswirkungen auf unsere hormonelle Gesundheit hat. Ich selbst kenne das als Tochter, als Mutter, als Hausfrau, als Geschäftsfrau, als Partnerin sehr gut!

Selfcare, Selbstfürsorge, ist so essenziell, dass ich in meinen Hormongruppen immer damit starte und dies auch für das Praxisbuch für sinnvoll erachte. Die Verantwortung sich selbst und anderen gegenüber in den Mittelpunkt zu stellen, ist der erste wichtige Schritt für eine gesunde Eigenwahrnehmung. Hier gilt es das erste Mal, alte Gewohnheiten sein zu lassen und neue zu begrüßen. Das erste Übungsfeld für Sie ist eröffnet. Seien Sie neugierig, was Sie dabei erfahren und wie Sie Ihre Selbstfürsorge – genau wie Ihre Muskeln – trainieren können.

Mit der Beantwortung der folgenden Fragen können Sie sich orientieren, wie es in Ihrem Leben um das Thema »Selfcare« bestellt ist.





*Was bedeutet es für Sie, sich um sich selbst zu kümmern? Gehen Sie ins Detail!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wie viel Zeit reservieren Sie täglich für sich selbst?*



---

---

*Haben Sie Termine mit und für sich selbst in Ihrem Terminkalender reserviert? Wenn ja, wie viele pro Woche? Und für welche Aktionen/Unternehmungen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Gibt es ein oder mehrere Rituale in Ihrem Leben, mit denen Sie sich selbst pflegen und für sich sorgen? Wenn ja, welche, und wie oft führen Sie sie durch?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wo in Ihrem Leben hätten Sie gern mehr Zeit und Freiraum für sich selbst?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wie reagieren Sie, wenn Sie sich nicht ausreichend um sich selbst kümmern? Welche Auswirkungen hat das auf Ihr Leben, Ihre Gesundheit, Ihre Mitmenschen? Gehen Sie ins Detail!*

---

---

---

---

---

---

---

---

.....  
.....  
*Was passiert, wenn Sie feststellen, dass sie gerade nicht an oberster Stelle in Ihrem Leben stehen? Wie handeln Sie? Wie sieht Ihr Leben dann aus?*



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
*Führen Sie ein Büchlein, eine Art Tagebuch, in dem Sie täglich notieren, was Ihnen im Leben begegnet, worüber Sie staunen oder welche Herausforderungen Ihnen begegnen? Falls nicht, beginnen Sie heute hier damit!*





## Wie kümmere ich mich am besten um mich selbst?



Mit der folgenden Grafik können Sie Ihre zukünftigen Strategien zur Selfcare entwickeln. Nutzen Sie die Seite im Buch, oder nehmen Sie ein Flipchartpapier oder einen Fotokarton zur Hand, und schreiben bzw. zeichnen Sie darauf, wie Sie sich ab morgen mehr um sich selbst kümmern wollen. Schreiben Sie am Ende eines jeden »Sonnenstrahls« eine konkrete Maßnahme auf, die Sie von jetzt an täglich, wöchentlich oder monatlich durchführen wollen. Nehmen Sie sich dabei selbst beim Wort, und tragen Sie nur ein, was Sie auch ehrlich, konsequent und mit Freude machen wollen! Geben Sie sich Ihr Versprechen!

Beispiele sind: ein Bad nehmen, täglich 20 Minuten Gymnastik, Yoga, Jogging ..., Fußmassage zweimal monatlich, jeden Tag 30 Minuten lesen. Werden Sie kreativ! Was tut Ihnen gut?

Hängen Sie Ihre ganz individuelle *Selfcare-Mindmap* zur täglichen Erinnerung und Motivation an einem markanten Platz Ihres Lebensmittelpunktes auf, und beginnen Sie ab morgen mit Spaß und Leichtigkeit, sich mehr um sich selbst zu kümmern.

Und besonders wichtig: Tragen Sie diese Termine mit sich selbst wie einen Geschäfts- oder Arzttermin in Ihren Kalender ein! Und halten Sie sie ein – abgesagt wird hier nicht!

mindestens 1 x pro Woche:


Do what you  
LOVE!





## 10 000 Schritte, Hormongym und Tanzen: hormonelles »Anti-Aging«

10 000 Schritte täglich bringen den Stoffwechsel – insbesondere während der Hormon-Balance-Kur – in Schwung. Diese körperliche Aktivität können Sie gut in Ihren Alltag integrieren: eine Teilnehmerin meiner »Intensiv-LifeChanging-Hormongruppe« stieg auf ihrem Weg zur Arbeit einfach eine U-Bahn-Station später ein und eine früher aus, eine andere nahm statt des Aufzugs jede Treppe. Werden Sie wieder kreativ, wie Sie täglich auf 10 000 Schritte kommen. Sie werden staunen, wie viele Schritte Sie tatsächlich jeden Tag gehen, wenn Sie sich diese bewusst machen. Am besten geht das mit einem



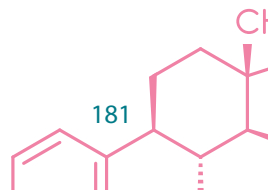
Fitnessstracker, den man am Handgelenk trägt, aber auch der gute alte Schrittzähler ist ein probates Mittel. Vor 25 Jahren wollte ich wissen, wie viel Kilometer ich während meines Praktikums in einem weitläufigen Münchner Krankenhaus täglich zwischen den verschiedenen Einsatzstationen zurücklegte, und lieh mir einen Schrittzähler von meiner Großtante aus. Es waren zwischen 16 000 und 18 000 Schritte. Ich staunte nicht schlecht, als ich das Ergebnis sah.



Selbstverständlich können Sie verschiedene körperlichen Aktivitäten kombinieren: Walken, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Yoga (auch Hormonyoga), Pilates, Qigong, Tai-Chi-Chuan usw.

Alle Hormondrüsen benötigen Anregung, da ihre Tätigkeit sonst allmählich zurückgeht und einschläft. Körperliche Übungen und Anwendungen wie Wickel für die Leber oder Massagen für die Schilddrüse sind wichtige Bausteine der Prävention und eines effektiven »Anti-Agings«. Es ist mittlerweile erwiesen, dass Alterungsprozesse und Degenerationen eng mit dem Einstellen der Aktivität der Hormondrüsen verknüpft sind. Sie selbst haben damit Einfluss auf ein gesundes Älterwerden: viele Hormone – gute Gesundheit, wenig Hormone – Tendenz zur Krankheit. Und das können Sie eben auch aktiv und bewusst beeinflussen. Aktivieren Sie nicht nur Ihre Hormondrüsen, genießen Sie auch die Glückshormonausstöße, die dadurch entstehen, und haben Sie Spaß an Ihrem Leben!

Hier kommen für Sie als Beispiel einige Übungen, die Sie mit 10–20 Minuten leicht in Ihren Alltag einbauen können:

- › Rollen Sie Ihre Zunge 8–10-mal von vorn hinter den Schneidezähnen am Gaumen entlang nach hinten und wieder zurück. Dies aktiviert die Hypophyse.



- 
- 
- › Strecken Sie Ihre Halswirbelsäule, und führen Sie in einer langsamen, kontrollierten Bewegung 6–8-mal Ihr Kinn zu Ihrem Brustbein. Sie spüren eine Dehnung der Nackenmuskulatur. Die Übung aktiviert die Hypophyse und auch die Schilddrüse.
  - › Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhles. Überkreuzen Sie Ihre Arme vor dem Körper, und umfassen Sie Ihre Schultern. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper so weit nach rechts und nach links wie möglich, und halten Sie ihn jeweils kurz so gedreht. Wiederholen Sie diese Bewegung 8–10-mal. Sie aktivieren damit die Bauchspeicheldrüse.
  - › Im Stehen heben Sie abwechselnd die Fersen je 15-mal in Richtung Gesäß. Diese einfache Übung aktiviert bei Frauen die Tätigkeit der Eierstöcke. Sie können sie in der Schlange im Supermarkt, in der Pause oder auch bei der Zubereitung des Abendessens durchführen.

Machen Sie auch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Balancieren Sie beim Waldspaziergang über einen schmalen liegenden Baumstamm, gehen Sie auf einer Wiese 5–10 Minuten rückwärts, oder buchen Sie mit Ihrem Partner einen Tanzkurs. Tanzen fördert Ihren weiblichen Selbstausdruck auf hervorragende Weise. Falls Sie diesen schon einige Zeit nicht mehr intensiv gelebt haben, ist es höchste Zeit dafür. Für Ihre Schilddrüse und Ihre gesamte weibliche Identität ist das ein Fest!

In einer Studie mit 63–80-Jährigen wurde festgestellt, dass Tanzen in Bezug auf die Umkehrung von Alterungsprozessen im Gehirn die effektivste sportliche Aktivität ist. Die Studie wertete zwei Gruppen aus: eine Tanzgruppe, die immer wieder mit neuen Übungen und





Schrittkombinationen konfrontiert wurde, und eine Kraft-Ausdauer-Fitnessgruppe, die ihr Training jede Woche wiederholte. Bei den Teilnehmern beider Gruppen kam es innerhalb von 18 Monaten zu einem Anstieg des Hippocampusvolumens, der Gehirnregion, die u. a. für unsere Merkfähigkeit und das Lernen sowie unsere Emotionen zuständig ist, bei den Tänzern allerdings in größerem Maße. Nur die Tänzer wiesen eine Zunahme neuronaler Verbindungen im *Gyrus dentatus* des Hippocampus auf – einem Areal, das mit unserer Gedächtnisbildung assoziiert ist. Auch zeigten die Tänzer ein verbessertes Gleichgewicht. Diesen Effekt machen die Forscher an den Herausforderungen des Tanzprogramms fest. Die Teilnehmer wurden nicht nur körperlich mit Anstrengungen, sondern auch mit kognitiven und sensomotorischen Stimulationen konfrontiert. Also: Musik an und ab aufs Tanzparkett!

Der Hippocampus wird bei Morbus Alzheimer meist als Erstes betroffen. Die Forscher gehen davon aus, dass Tanzen das Potenzial hat, Morbus Alzheimer und auch Demenz hinauszuzögern oder gar zu verhindern. Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther meint, sich im Leben immer wieder Herausforderungen zu suchen, fördere die »Plastizität« des Gehirns. Unser Gehirn folgt keinem festen Bauplan – vielmehr lebendigen Prozessen, die es fit und gesund erhalten. Allein die Hormone Progesteron, Östrogene, DHEA und Dopamin haben einen großen Einfluss auf den Schutz unserer Gehirnstrukturen.



## Anerkennung und Dankbarkeit – öffnen Sie Ihr Herz!



Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich das letzte Mal gefühlt haben, als Sie von jemandem anerkannt wurden für etwas, was Ihnen gut gelungen war oder was Sie für jemanden getan hatten? Das war großartig, oder? Wenn Ihnen Dank entgegengebracht wird, dann fühlen Sie sich wertgeschätzt und gesehen.

Durch die folgenden Übungen machen Sie sich die hohe Energie von Anerkennung und Dankbarkeit bewusst. Sie sind starke Helfer, Ihr Herz zu öffnen, wenn Sie einmal »durchhängen«, frustriert sind, das

Gefühl haben, keiner nehme Sie wahr und erkenne Ihre ganze Größe und Einzigartigkeit. Im Grunde sind Anerkennung und Dankbarkeit innere Haltungen, aus denen Sie sich aus ganzem Herzen selbstlos dem Leben hingeben.

Zudem können diese Einstellungen uns helfen, wenn wir hart mit uns selbst sind, zu kritisch und selbstverurteilend oder die Flucht antreten, weil wir uns verletzlich und verwundbar fühlen. Ich denke, Sie kennen solche Situationen. Halten Sie kurz inne, und erinnern Sie sich an eine dieser Begebenheiten. Notieren Sie sie hier kurz:

.....

.....

.....

.....

.....

Ein starkes Herz und ein geöffnetes Herzchakra lassen uns uns selbst so annehmen, wie wir sind, und damit in Frieden und Freude kommen.

Greifen Sie bitte erneut zu einem Stift, und schreiben Sie 10 Anerkennungen für andere Menschen. Danach danken Sie für 10 Dinge in Ihrem Leben, die Ihnen widerfahren sind, für eine Person oder für etwas, was jemand für Sie getan oder Ihnen geschenkt hat.

Beobachten Sie, mit welcher Energie Sie diese Übung beginnen und wie sich die Energie verändert. Beschreiben Sie dies möglichst mit einem Satz im Nachgang der Übung.

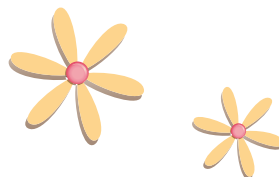


*Formulieren Sie hier zehn Anerkennungen – ehrlich und aus vol-  
lem Herzen:*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

*Und jetzt danken Sie für etwas in Ihrem Leben, wofür Sie wirklich  
dankbar sind:*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



*Was haben diese zwei Übungen mit Ihnen gemacht? In welcher Verfassung und Energie sind Sie jetzt?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



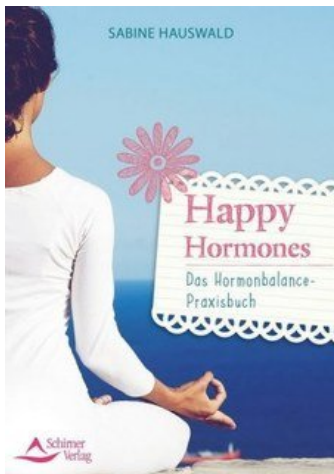


## Happy Hormones – Happy Life!

Unser Hormonsystem kann ganz schön launisch sein. Gelüste, ständige Ups und Downs, Schlafstörungen? Nicht mit Ihnen: Ergreifen Sie die Initiative, und führen Sie ein selbstbestimmtes Leben! Die Hormonexpertin Sabine Hauswald lädt Sie auf eine spannende Reise zu sich selbst ein. Ob Sie 20 oder 65 Jahre alt sind, Sie finden hier Informationen, Tipps und Methoden, die Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen: zur Menstruation, zu Verhütung oder Kinderwunsch, zum Stressmanagement und zu den Symptomen der Wechseljahre. Mit Fragebogen, Selbstbeobachtungen, sinnvoller Ernährung und Körperübungen sowie der bewährten Hormon-Balance-Kur gelangen Sie zu authentischem Selbstaussdruck, gesundem Schlaf, wunderbarem Sex und einem vor Glückshormonen überschäumenden Leben. Werden Sie aktiv, und bringen Sie Ihre Gesundheit, Jugendlichkeit, Lebensfreude und Weiblichkeit zu voller Blüte!

*Machen Sie dieses Praxisbuch durch Ihre individuellen Einträge zu einem persönlichen Lebens- und Gesundheitsbegleiter!*





Sabine Hauswald

## [Happy Hormones](#)

Das Hormonbalance-Praxisbuch

220 pages, broché  
publication 2018



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)