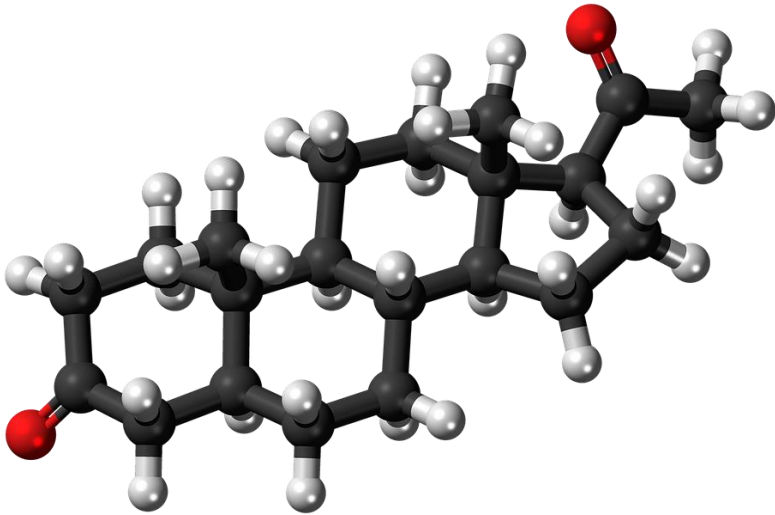




Die Welt der endokrinen Hormone

Wertschätze die Sprache deines physischen Körpers

Unter „Hormone“ verstehen wir Signal- oder Botenstoffe, die gewisse Körpervorgänge wie Stoffwechsel, Ernährung beeinflussen. Diese Vorgänge sind mächtig und können **einiges** in Bezug auf unsere Reaktionen erklären.

Die folgende Übersicht hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll dazu dienen, dass du dir bewusst bist, dass dein physischer Körper eine große und mächtige “Verarbeitungsmaschine” ist. Sei dankbar für dieses Wunder, gehe achtsam mit ihm um, Sorge gut für ihn, achte auch deine Ernährung und vertraue seiner Weisheit.

	Hormondrüsen	Hormon	Wirkung (einige Beispiele)
Gehirn	Hypothalamus Steuerorgan im Hormonsystem	Releasing Hormone wie TRH, CRH, Gn-RH	wirken in der Adenohypophyse, Freisetzung von Hypophyse-hormonen
	Epiphyse (Zirbeldrüse)	Melatonin	steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus
	Hypophyse (Hirnanhangsdrüse)	GH	Wachstumshormon für Zellteilung und Wachstum
		TSH (Schilddrüsen-stimulierendes Hormon)	regt die Hormonproduktion der Schilddrüse (T3 & T4) an, kurbelt Stoffwechselvorgänge im Körper

	ACTH (Adrenocorticotropes Hormon)	regt die Nebennierenrinde bez. Ausschüttung von Glukokortikoiden (wie Cortisol und Androgene) an
	FSH (Follikel- stimulierendes Hormon)	stimuliert die Eireifung und Östrogenproduktion bei Frauen und die Spermienproduktion bei Männern
	LH (Luteinisierendes Hormon)	stimuliert Eisprung und Progesteron- Produktion bei Frauen und Testosteronproduktion bei Männern
	Prolaktin	sorgt für das Wachstum der Brustdrüse und für die Milchproduktion bei Müttern
	Oxytocin	löst bei der Geburt die Wehen aus, sorgt für den Milcheinschuss (Stillzeit)
	ADH (antidiuretisches Hormon)	fördert die Rückresorption von Wasser in den Nieren (Erhöhung des Blutdrucks)

Hals	Schilddrüse	T3 (Triiodthyronin)	reguliert Stoffwechsel und Wachstum
		T4 (Thyroxin)	
		Calcitonin	senkt das Kalzium im Blut
	Nebenschilddrüsen	Parathormon	erhöht das Kalzium im Blut
Bauchregion	Bauchspeicheldrüse (Langerhans-Inseln)	Insulin	reguliert das Zuckerhaushalt bzw. senkt den Blutzuckerspiegel
		Glukagon (Gegenspieler des Insulins)	fördert die Glukosefreisetzung in der Leber und erhöht den Blutzuckerspiegel
	Nebennieren	Kortisol	reguliert Stoffwechselprozesse, hat eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem, wirkt entzündungs- hemmend
		Aldosteron	bremst die Flüssigkeits- und Salzausscheidung über die Nieren (Erhöhung des Blutdrucks)
		Androgene	wichtig für sekundäre Geschlechtsmerkmale (Beharrung, tiefe Stimme)

Keimdrüsen (♀ und ♂)		Adrenalin	bereiten die Körper-Stressreaktion vor (Blutdruck wird erhöht, Herzschlag beschleunigt)
		Noradrenalin	
	Hoden	Testosteron	wichtig für die Spermienreifung, den Muskelaufbau, die Libido und männliche Merkmale
	Eierstöcke	Östrogene	wichtig für die weiblichen Geschlechtsmerkmale und den Menstruationszyklus
		Progesteron	bereitet und erhält eine Schwangerschaft aufrecht

Übrigens werden nicht nur in Hoden und Eierstöcken Sexualhormone gebildet. In geringen Mengen entstehen sie auch woanders im Körper. Deshalb bilden Männer Östrogene und Frauen Testosteron.