

Wohlfühloase Balkon

# Hormon-Balkon als Jungbrunnen

**Pflanzen wirken. Sie wirken auch auf unser Hormonsystem und können unsere körpereigene Hormonproduktion unterstützen. Hormonexpertin Christine Rosa Thanner machte aus ihrem Balkon einen weltweit einzigartigen Hormon-Balkon, indem sie über 30 hormonartig wirkende Pflanzen auf ihren Balkon holte.**

Christine Thanner setzte und säte vor allem Pflanzen, die für die Attraktivität der Frauen interessant sind und diese vor, während und nach den Wechseljahren unterstützen. Sie sind auch gut für Knochen und Haut, da sie östrogenfördernd sind, also Pflanzenöstrogene enthalten, sogenannte «Phytoöstrogene». Dieser Begriff leitet sich aus dem griechischen ab und bedeutet so viel wie «pflanzliches Sexualhormon». Die Phytoöstrogene zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie sind Stoffe, die in natürlicher Weise in vielen Nahrungspflanzen vorkommen. Hauptvertreter unter diesen «pflanzlichen Hormonen» sind die sogenannten Isoflavonoide. Ihre chemische Struktur ähnelt bestimmten menschlichen Hormonen, den Östrogenen. Dass auch viele Pflanzen Sexualhormone zum Leben brauchen,

mag zunächst verblüffen. Da Östrogene und Phytoöstrogene aber auch zahlreiche Schutzwirkungen für die Zellen haben, beispielsweise freie Radikale abfangen, ist dies nicht weiter verwunderlich.

## Glückshormone

Vor der Aufnahme im Darm müssen die Phytoöstrogene (Isoflavonoide) teilweise erst durch Mikroorganismen umgebaut werden. Deshalb sind nicht alle Phytoöstrogen-Lebensmittel gleichermaßen gute Quellen für eine natürliche Kost mit den Pflanzenhormonen. Besonders reich an Phytoöstrogenen ist zum Beispiel der Rotklee. Ausserdem sind seine Isoflavonoide optimal verwertbar.

## Acht Hormonpflanzen für den Hormonbalkon

Pflanze	Wirkung
Rotklee	östrogenartig
Frauenmantel	hormonausgleichend
Schafgarbe	unterstützt die Leber, wichtiges Organ für den Hormonhaushalt
Sojabohnen	östrogenartig
Walderdbeere	testosteronfördernd
Salbei	östrogenartig
Weinraute	östrogenartig
Vogelmiere	östrogenartig

Auf dem Hormon-Balkon von Thanner finden sich zudem Pflanzen, die Glückshormone, Anti-Aging-Hormone und das männliche Hormon Testosteron fördern können sowie zur Entspannung dienen und eine Schwangerschaft unterstützen können.

Eine gute Balkon-Pflanze für die Wechseljahre ist beispielsweise der Salbei. Probieren Sie ihn gegen Hitzewallungen: Den Tee dünner dosieren und kürzer ziehen lassen als bei üblichen Teezubereitungen, dann kalt trinken und mit einem Wattebausch die betroffenen Hautstellen abtupfen.

## Indirekt wirkend

Auch Pflanzen, die «indirekt» auf das Hormonsystem wirken, sind auf dem Hormon-Balkon. So die Schafgarbe. Sie unterstützt unsere Leber. Die Leber hilft bei der Entgiftung und spielt eine wichtige Rolle im Hormonhaushalt.

Sie können die frischen, zarten Blättchen der Schafgarbe im Salat geniessen. Aus Blättern und dem Blütenkopf können Sie Tee machen. Pflanzen nicht an der Sonne trocknen, sondern im Schatten.

Leicht kann aus einem normalen Balkon oder Garten durch Hormonpflanzen ein Bereich werden, der etwas «in Bewegung bringen, aktivieren» kann, denn «hormanus» bedeutet genau dies im Griechischen. So einfach kann man für Entspannung, Energie, Lust, Attraktivität, Vitalität sorgen.

*Christine Rosa Thanner, Hormonexpertin  
www.hormon-power.ch*



FOTO: CHRISTINE THANNER

**Hormonbalkon mit Pflanzen wie Traubensilberkerze, Mönchspfeffer, Hopfen, Rotklee, Schafgarbe**