

Volume 21 | Ausgabe 1  
Mai 2025

# Naturveda Newsletter

---

„Es gibt keine höhere Realität,  
nur höhere Erkenntnisse über  
die selbe Realität.“

PEDRO DE SOUZA (1936 – 2022)

---

*Frauenbeschwerden haben in den letzten Jahren immer weiter zugenommen und auch in der Frauenheilkunde kommen die steigenden Zahlen nicht etwa durch verbesserte Diagnosemöglichkeiten zustande (wie man uns gerne erzählt), sondern durch Ursachen, die im modernen Leben der Frau zu finden sind.*

## Frauenbeschwerden: Sind es wirklich nur die Hormone?

Frauenbeschwerden sind äußerst vielfältig und reichen von Zyklusbeschwerden, Fruchtbarkeitsproblemen, Wechseljahresbeschwerden bis hin zu Myomen, Endometriose oder Krebserkrankungen. Jedenfalls sind sie omnipräsent und zeigen sich an den Reproduktionsorganen oder Steuerungsmechanismen des weiblichen, hormonell gesteuerten Zyklus.



Die Experten sagen, dass die meisten Beschwerden von den Hormonen kommen, aber warum und weshalb, das können sie uns leider nicht sagen. Es könnte auch der Stress sein heißt es, aber letztlich seien es eben die Hormone, die für all die Frauenprobleme verantwortlich seien.

Wenn wir jedoch ein wenig tiefer blicken und die biologischen Vorgänge etwas genauer betrachten, erkennen wir schnell, dass das Hormonsystem nur das umsetzt, was an Rhythmen, internen Abläufen und Reizverarbeitungen vorgegeben wird.

Störungen kommen also nicht von den Hormonen selbst, sondern von den Einflüssen, die auf das System einwirken.

## Die Biologie der Frau

Die Frau lebt ab der Geschlechtsreife und dem Eintritt des weiblichen Zyklus in einem permanenten Monatsrhythmus, der tief einprogrammiert ist und durch das fein abgestimmte weibliche Hormonsystem realisiert wird.

Etwa 400-mal kommt es im Leben einer Frau zur Bildung einer befruchtungsfähigen Eizelle und der Vorbereitung einer Schwangerschaft. Erfolgt keine Befruchtung, wird die für eine mögliche Einnistung vorbereitete Gebärmutter Schleimhaut abgebaut und mit der Regelblutung aus dem Körper entfernt.

Die Frau verkörpert so das fruchtbare, nährnde und vermehrende Prinzip und ihr hormonelles System in ihr ist dazu rhythmisch und zyklisch angelegt.

Der monatliche Zyklus schwingt mit den Mondphasen und wenn die Frau in diesem Rhythmus lebt, entfaltet sie ihre größte Kraft, Flexibilität, Kreativität und ihr volles Potential.

Die moderne Lebensweise überrollt jedoch diese so wichtige Anbindung an ihre Natur. Die Frau hat sich heute einer falsch verstandenen Form von Gleichwertigkeit zu unterwerfen, die ihrem flexiblen, kreativen und wechselhaftem Wesen vollkommen zuwiderläuft. Je ausgeprägter die Frau ihrem Wesen entgegenhandelt (oder glaubt entgegenzuhandeln zu müssen), umso eher können Probleme im hormonellen Gleichgewicht, im Menstruationszyklus oder auch im Bereich der Fruchtbarkeit entstehen – nicht wegen den Hormonen, sondern wegen einem Leben, das ihrem hormonellen Rhythmus zuwiderläuft.

Von ihrem tiefsten Wesen können Frauen nicht jeden Tag gleich stabil sein und es erzeugt Disharmonie, wenn diese Schwankungen übergangen werden. Eine aufgeklärte Gesellschaft sollte diese Tatsache berücksichtigen und den Frauen die Möglichkeit geben sich während der Tage zurückzuziehen. Wie schön wäre es für alle, wenn Frauen wieder in ihrem Zyklus und Rhythmus leben würden.

Je mehr die Frau in ihre Natur eingebunden ist, desto weniger können sich im Lauf des Lebens organische Spannungen und gesundheitliche Probleme im weiblichen System manifestieren.

## Kommandozentrale Hypothalamus

Die wunderbare, zyklische Natur der Frau wird durch die Wirkung der Hormone Östrogen (Östradiol, Östron, Östriol) und Progesteron erzielt. Diese werden von übergeordneten Zentren gesteuert, die in speziellen Nervenzellen<sup>1</sup> im obersten vegetativen Koordinationszentrum, dem Hypothalamus im Zwischenhirn liegen.

Dort wird das oberste Fortpflanzungshormon, das *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) gebildet und von den dortigen Nervenzellen alle 90 – 120 min. pulsatil ausgeschüttet. Es gelangt über das Blut in die Hypophyse, durch die das Follikel stimulierende Hormon (FSH) und das luteinisierende Hormone (LH) freigesetzt

---

<sup>1</sup> Nucleus arcuatus – Kerngebiet im Hypothalamus

---

### Infoabend

Ernährungsberater/in

Sa. 28. Juni 2025 um 17.30 Uhr

### Naturveda Basis Kochkurs

Kochen nach dem Naturveda Buch

Sa. 14. Juni von 10.00 – 17.00 Uhr

### 8. Sommersymposium

25 Jahre Naturveda 🌿

Sa. 12. Juli von 10.00 – 17.00 Uhr

### Ernährungsberater/in

Wochenend-Ausbildung 2025/2026

Start: Sa. 18./19. Okt. 2025

---

werden, die ihre Wirkung an den Keimdrüsen entfalten und bei der Frau dort den 28-tägigen Zyklus steuern.

Durch regulative KNDy-Neuronen<sup>2</sup>, aber auch durch andere neuronale Reize und die Menge an Sexualhormonen im Blut, werden die obersten Zyklus-bestimmenden-Neuronen gesteuert. Dieses neuronale Netzwerk wird durch einige wichtige Faktoren gehemmt oder angeregt und je nachdem in unterschiedliche hormonelle Sekretionsraten übertragen.

Der Hypothalamus ist eng mit dem limbischen System und äußeren Rhythmen verbunden und dafür zuständig, die Keimdrüsenhormone durch die Ausschüttung von GnRH in ein natürliches Schema einzubetten.

Emotionaler Stress, Reizüberflutung, synthetische „Hormone“, vor allem aber auch Unterzucker und zu hohe Glucosespiegel hemmen die rhythmische Ausschüttung des obersten Koordinators im Hypothalamus – die Folgen sind extreme Schwankungen und hormonelles Durcheinander.

## Künstliche „Hormone“ und die Pille

So wenig wie die genetischen mRNA-Spritzen Impfungen sind, so wenig besteht die Pille aus echten Hormonen. Durch die Einnahme der Pille sind die Konzentrationen der hormonell wirksamen Stoffe Ethinylestradiol und der synthetischen Gestagene den ganzen Monat über gleich, die Neurone im Hypothalamus erhalten sich widersprechende Informationen und der natürliche Hormon-Rhythmus existiert nicht mehr. Da die Wirkstoffe wesentlich stärker und aggressiver wirken als die echten Hormone, sind die sensiblen Regelmechanismen immens gestört.

Da die synthetischen „Hormone“ in der Leber außerdem wesentlich langsamer abgebaut werden, steigt das Risiko der Bildung von Metaboliten, die gesundheitlich als ziemlich problematisch gelten.<sup>3</sup>

Die Reifung der Eizellen ist blockiert, es gibt keinen Eisprung, keinen Gelbkörper, keine wirkliche Menstruation und damit auch keine Schwangerschaft und keinen natürlichen Rhythmus. Die Anbindung an die Natur ist völlig ausgeschaltet.

## Hormonelle Harmonie

Damit das sensible weibliche Hormonsystem im Rhythmus schwingt, braucht die Frau diese Anbindung an die natürlichen Rhythmen, besser noch einen Draht nach „oben“ und vor allem auch stabile Blutzuckerspiegel.

Viele Frauen (und Männer) sitzen heute jedoch überwiegend in der Stoffwechselachterbahn, weil sie sich falsch ernähren, Stress nicht ausgleichen und von ihren natürlichen Rhythmen weitgehend abgekoppelt sind: durch das moderne Arbeitsleben, durch die Pille und den herrschenden Zeitgeist.

Dr. Reams nannte den instabilen Zuckerspiegel, der durch die Stoffwechselanalyse mit dem Refraktometer bestimmt werden kann, die „zone of misery“, also den Bereich des Elends. Leber und Bauchspeicheldrüse sind zu sehr mit anderen Dingen beschäftigt,

---

<sup>2</sup> Kisspeptin –Neurokinin-B -Dynorphin neuronales Netzwerk

<sup>3</sup> 4-Hydroxy-Östron und das 16-Hydroxy-Östron

reagieren überempfindlich und die daraus folgenden Blutzuckerschwankungen können nur beendet werden, wenn man raffinierten Zucker, Süßigkeiten, Fast-Food und Softgetränke vermeidet und sich nach den bewährten Naturveda Ernährungsprinzipien ernährt. Chlorophyll-reiche Säfte aus Spinat, Weizengras, Salat mit Gurke sind in der Lage den Zuckerspiegel zum einen anzuheben oder andererseits zu senken. Einige Naturstoffe wie Bockshornkleesamen, Myo-Inositol oder Berberin können außerdem helfen die natürliche Insulinempfindlichkeit wiederherzustellen.

Anhand dieser Zusammenhänge können wir schlussfolgern, dass die vielen Arzneien, die auf die weiblichen Organe einwirken nur dann wirklich Heilung bringen, wenn die Grundbedingungen der weiblichen Natur und ihres Hormonsystems erfüllt sind. Dazu gehören vor allem Rhythmus, stabile Zuckerspiegel und ein zyklusgerechtes Leben.

Wir kennen im Naturveda eine Menge wunderbarer Frauenmittel, denken wir nur an Frauenmantel, Rotklee, Himbeerblätter oder Salbei, aber alle können nur dann ihre volle Wirkung entfalten, wenn die obigen Grundbedingungen erfüllt sind.



Autor: Martin Geiger | Naturveda Institut | Pfinztalstr. 70 | 76227 Karlsruhe | [info@naturveda.de](mailto:info@naturveda.de)