

# PcE-Zellaktivierungstraining

Gewichtsreduktion und den Alterungsprozess verlangsamen  
mit dem Anti-Aging-Drüsentraining

Das aktuelle Buch zum Training von Gerhard H. Eggetsberger

*In Form bleiben und dauerhaft abnehmen*

## **Dieses Training...**

aktiviert das Drüsensystem

verlangsamt den Alterungsprozess

hält den Körper jung und dynamisch

macht die Haut geschmeidig

bringt Form in den Körper

hilft Stress besser zu verarbeiten

hebt die Stimmung

regt das Gehirn an

steigert die Leistungsfähigkeit

energetisiert alle Körperzellen

stärkt das Herz- Kreislaufsystem

stimuliert das Immunsystem



V.22.10

Als Internetbuch verlegt, alle Rechte bei G.H.Eggetsberger und International PcE Network Wien

<http://www.ipn.at/>

# Rechte:

Copyright 2003 by G.H. Eggetsberger, IPN-Wien, alle Rechte vorbehalten  
Gesamtredaktion: R. Eggetsberger, Internet: <http://www.ipn.at/>

## **Hinweis: Dieses Buch ist GRATIS**

Dieses Buch (ebook) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden.

Dieses Buch darf unverändert unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden, es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Dieses Buch darf auch auf andere www Seiten, www Servern / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden.

Sie dürfen das Buch, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Buch nicht verkaufen oder anderweitig benützen. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt.

**Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.**

Alle, im Buch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen.

( PcE und PcE-Zellaktivierungstraining sind geschützte Warennamen )

Bei Fragen wenden Sie sich an G.H. Eggetsberger Internet: <http://www.ipn.at/>

# PcE<sup>®</sup>-Zellaktivierungstraining<sup>TM</sup>

## Das Anti-Aging-Drüsenstraining

Das Drüsensystem mit seinen Hormonen spielt eine entscheidende Rolle für den Organismus. Gesundheit und eine gute Lebensqualität verdanken wir den Hormonen.

Die Hormone steuern unser Gehirn und den Stoffwechsel, sie sind verantwortlich für gute Laune und ein gut funktionierendes Immunsystem. Sie sind die beste Waffe gegen das Altern, sie ermöglichen ein langes und glückliches Leben. Der Alterungsprozess wird bei einem richtig aktiven Drüsensystem stark verzögert. Schon winzige Verschiebungen im Hormonhaushalt können große Unterschiede in der Lebensqualität bewirken.

Manche Menschen sind schon Morgens voll fitt, können zwölf Stunden am Tag arbeiten und sind abends noch genauso aktiv und frisch.

Andere quälen sich nur mühsam aus dem Bett und sie überstehen den Tag nur mit Mühe.

Viele Menschen haben Probleme mit ihrem Gewicht. Auch wenn sie nur wenig essen, nehmen sie ständig zu wobei Diäten immer wieder scheitern.

Andere können essen ohne auch nur im Geringsten zuzunehmen.

Dieser wesentliche Unterschied zwischen den einzelnen Typen wird durch das Drüsensystem und die Hormone hervorgerufen.

Unsere Hormone dirigieren die Zellaktivität. Sie werden mit dem Blut transportiert und können tief ins Zellinnere vordringen. Sie wirken meist im Zellkern direkt auf unsere Gene um einen Teil des genetischen Codes, die Erbinformation zu dekodieren und so erst für die Zellen lesbar zu machen.

### **Die Schlüsselrolle der Hormone:**

Die in den Drüsen produzierten Hormone, dirigieren die Zellaktivität und sind für deren optimale Funktion unerlässlich. Diese optimale Funktion kann aber durch verschiedene Einflüsse gestört werden:

1. Durch den normalen Alterungsprozess entsteht eine verminderte Funktion der Drüsen.
2. Durch einen ungesunden Lebensstil und mangelhafte (ungesunde) Ernährung kann es zu einem beschleunigten Alterungsprozess kommen.

### **Den Alterungsprozess verlangsamen - Drüsenaktivierung als Jungbrunnen**

Zwischen den einzelnen Drüsen besteht eine Wechselwirkung. Eine Feedbackschleife, die die Hormonproduktion stimuliert oder hemmt. Die Störung einer Drüse hat somit auch eine direkte Auswirkung auf die Arbeitsintensität vieler anderer Drüsen.

### **Hormone und das Altern**

Eine besondere Rolle im Alterungsprozess spielen die Schilddrüsenhormone, die Sexualhormone Östrogen, Testosteron, Progesteron, Pregnenolon und das Vorstufenhormon DHEA. Auch das Wachstumshormon und Melatonin sind von Bedeutung.

### **Aktivierung des Drüsensystems**

Ein wichtiger Effekt bei der Drüsenaktivierung bzw. beim Drüsenausgleich ist der Potenzierungseffekt. 1+1+1 macht nicht 3 sondern sechs. Mehrere aktivierte Drüsen bringen das Gesamtsystem der Hormondrüsen nach und nach zur Harmonisierung. Die richtige Kombination von aktiven Drüsen verstärken nicht nur gegenseitig ihre Wirkung sondern regen auch andere Drüsen zu mehr Aktivität an. So entsteht nicht nur eine

Wirkungsverstärkung der einzelnen Hormone sondern das Hormonsystem findet zurück in seinen natürlichen homöostatischen Zustand.

Das PcE-Zellaktivierungstraining ist mit seinen neuartigen Übungen so abgestimmt, dass es nicht nur einfach in der Anwendung ist, sondern eine breitflächige Wirkung auf das gesamte Hormonsystem entfaltet.

Die Wirkung des PcE-Zellaktivierungstrainings kann nicht nur messtechnisch nachgewiesen werden, es gibt darüber hinaus weitere Methoden:

1. Messmethode der Potentialströme  
Durch eine Messung der ultralangsamem Potentialströme (z.B. mittels Gleichspannungspotentialmessung) können erhöhte Energieströme im Körper nach den Übungen nachgewiesen werden. Dieser verbesserte Energiefluss fließt entlang der Nervenstränge, des Rückenmarks und der Akupunkturmeridiane bis in den Kopf und breitet sich im ganzen Körper aus. Die so gesteigerte Lebensenergie hilft dem Körper sich zu regenerieren.
2. Messung der Drüsenaktivität  
Die direkte Messung von Schilddrüsenpotentialen, innerenergetischer Flüsse, aktueller Hirnpotentiale der beiden Gehirnhälften wie auch die Temperaturverteilung in der Peripherie des Körpers sind nur einige der Methoden die die Wirksamkeit des PcE-Zellaktivierungstrainings messtechnisch nachweisen.  
Wird z.B. die Schilddrüse stimuliert kommt es nicht nur zu erhöhten inneren Potentialaktivitäten sondern auch zu einer peripheren bzw. ganzkörperlichen zellulären Erwärmung.
3. Beobachtung von Trainierenden mit Mangelzuständen und Übergewicht  
Wenn sich z.B. eine bestehende Fettleibigkeit senken lässt, Aktivität, Dynamik und Wohlbefinden zurück kommen, dann schließt sich logischer Weise der Gedanke an, dass dieses Training ein ernstzunehmendes, lebensverlängerndes Potential besitzt.
4. Beobachtung des Körpererscheinungsbildes von Trainierenden  
Das körperliche Erscheinungsbild ist eng verknüpft mit dem Gesundheitszustand im Allgemeinen. Es vermittelt nach unseren Erfahrungen eine ziemlich gute Vorstellung von dem was sich im Körperinneren abspielt. Wer jünger aussieht, verfügt im Allgemeinen über einen besseren Gesundheitszustand und hat damit auch eine längere Lebenserwartung.

Die einzelnen Übungen und Anweisungen für die Sexualdrüsen, Nebennieren, Thymusdrüse, Schilddrüse und Nebenschilddrüse wie auch für die Zirbeldrüse sind einfach und für jeden mit einem Zeitaufwand von nur ca. 15 Minuten zu absolvieren.

## **Das Seminar PcE-Zellaktivierungstraining:**

Im Seminar PcE-Zellaktivierungstraining wird zuerst ein Status der wichtigsten energetischen Drüsenaktivitäten erhoben (Potentialmessung). Auf Grundlage dieser erhobenen Werte wird das Zellaktivierungstraining (Drüsentraining) auf den Einzelnen abgestimmt. So wird im Seminar ein auf den Einzelnen zugeschnittenes Trainingsprogramm erstellt. Innerhalb der zwei Seminartage wird der Trainierende mit der Praxis des Trainings unter Biofeedbackkontrolle so vertraut gemacht, dass er sein Training auch alleine durchführen

kann. Durch die individuelle Einstellung des Trainings auf die jeweilige Person, wird die aktuelle energetische Drüsenaktivität berücksichtigt. Ist eine Drüse energetisch überaktiviert bzw. unteraktiviert (je nachdem) wird das Training auf die aktuelle Problematik abgestimmt. So wird z.B. der individuelle Gleichspannungspotentialwert (ULP) der Schilddrüse ermittelt und das Schilddrüsentraining auf diesen Messwert hin eingestellt. Vom aktuellen Messwert ist nicht nur die Trainingsdauer und Trainingsart für die Schilddrüse abhängig, sondern auch der gesamte Trainingsablauf (Reihenfolge der Drüsenstimulation bzw. ausgleichenden Übungen) abhängig.

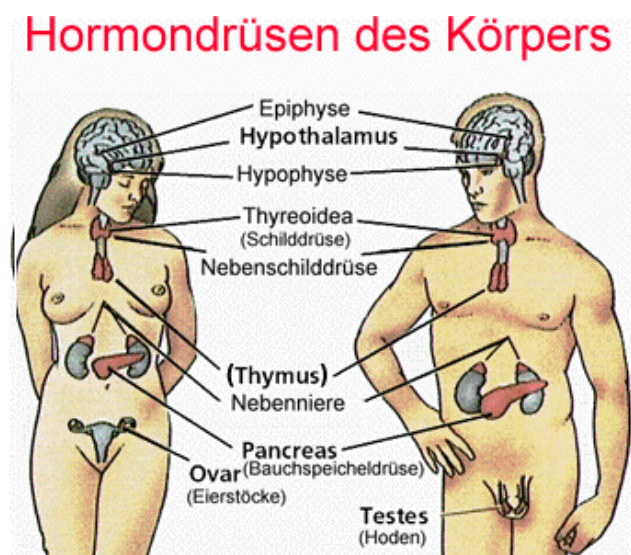
Das PcE-Zellaktivierungstraining ist eine einfache Kombination aus Manualtechnik und Mentaltraining, wobei die einfachen Manualtechniken den Hauptteil des täglichen Trainings ausmachen. So ist eine garantierte Wirkung einfach zu erreichen.

Nicht zuletzt werden im Seminar Ernährungstipps für eine schnelle Bildung von Hormonen gegeben.

Jedes Hormon besteht aus bestimmten Molekülen die aus ganz speziellen Nährstoffen absorbiert werden, die Ernährung mit diesen Stoffen anzureichern bzw. umzustellen hilft das Training effektiver zu gestalten.

Da man mit dem neuen PcE-Zellaktivierungstraining direkt gegen den Alterungsprozess vorgehen kann, muss man das Älterwerden nicht mehr einfach so hinnehmen.

Die Idee dieses Trainings ist, die Hormonwerte wieder auf ein jugendliches Alter von 20 bis 25 Jahren zu bringen. Nach diesem Alter, fallen - wie allgemein bekannt ist - die Werte aller Hormone kontinuierlich ab, was man bisher als "normalen" Alterungsprozess betrachtet hat.



***Ob Sie wirklich gut drauf sind, oder ob Sie Ihrem Wohlbefinden ein wenig nachhelfen sollten, um Ihr Leben mehr zu genießen, entscheiden Sie.***

## **Geschlechtsdrüsen**

Die Geschlechtshormone wirken nicht ausschließlich an den Geschlechtsorganen. Ganz im Gegenteil, an den Geschlechtsorganen sind sie nur zu etwa 30% tätig. Mit dem größeren Anteil von 70% beeinflussen sie die Stoffwechselprozesse des gesamten Organismus, darunter den Stoffwechsel von Gehirn, Knochen und Blutgefäße um nur einige zu nennen.

Die Geschlechtsdrüsen sind paarweise angelegt, bei der Frau als mandelförmige Eierstöcke im Beckenbereich der Bauchhöhle, beim Mann als eiförmige Hoden im Hodensack. Sowohl beim Mann, als auch bei der Frau werden die Geschlechtshormone Östrogen, Progesteron, Testosteron und Androsteron produziert. Allerdings ist aufgrund ihres unterschiedlichen Mengenverhältnisses die Wirkung bei der Frau anders als beim Mann.

Die männlichen Geschlechtsmerkmale - zum Beispiel Bartwuchs und tiefe Stimme - sind durch ein Übergewicht an Testosteron und Androsteron geprägt. Dagegen sind Östrogen und



Progesteron für die weiblichen Geschlechtsmerkmale - zum Beispiel die Entwicklung der Brüste und Verbreiterung der Hüften - verantwortlich.

## Östrogene

Östrogene schützen vor Herzinfarkt indem sie durch ihren positiven Einfluss auf Blutfettwerte Gefäßablagerungen vorbeugen. Sie erweitern auch die Blutgefäße, deshalb sind Frauen nach den Wechseljahren durch das Ausbleiben der Östrogene deutlich mehr durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen gefährdet. Darüber hinaus sorgt Östrogen auch für feste Knochen. Fällt ihre Wirkung weg, droht vielen Frauen Osteoporose. (Auch im männlichen Körper ist Östrogen vorhanden.)

weibliche  
Geschlechtsdrüsen



## Progesteron

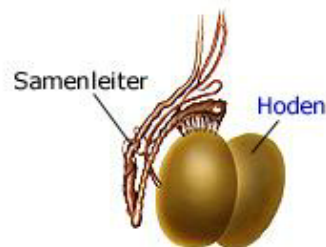
Das körperliche und seelische Wohlbefinden einer Frau hängt entscheidend von ihrem Progesteronhaushalt ab. Progesteron hat eine stimmungsaufhellende positive Wirkung, denn es stimuliert die Produktion von körpereigenen Opiaten im Gehirn.

Eine gewisse Menge an männlichen Hormonen bilden auch die weiblichen Keimdrüsen. Diese Produktion hört meist mehrere Jahre nach den Wechseljahren auf.

## Testosteron

Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon. Es wirkt wie auch die Östrogene auf alle Körperzellen und ist nicht nur für die Geschlechtsentwicklung zuständig. Testosteron ist für den typischen Haut-, Knochen- und Muskelaufbau des Mannes verantwortlich. Ebenso wichtig ist Testosteron für die Produktion der roten Blutkörperchen die den Körper mit Sauerstoff versorgen. Dem Hormon Testosteron fällt auch eine bedeutende Rolle beim Erreichen der seelischen

männliche  
Geschlechtsdrüsen



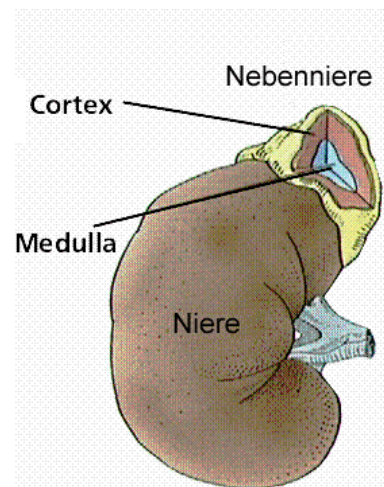
Ausgeglichenheit zu. Nicht zuletzt sorgt Testosteron für das Erreichen der sexuellen Lust. Von einer nachlassenden Produktion der Geschlechtshormone sind auch Männer ab der Lebensmitte betroffen. Auch bei Männern kann das langsame nachlassen der Geschlechtshormonproduktion zu depressiver Verstimmung, Reizbarkeit und verminderter Libido führen.

Die Geschlechtsdrüsen werden beim PcE-Zellaktivierungstraining über die Technik des PcE-Trainings (Stimulation über den Pubocogigeus -Muskel) aktiviert bzw. ausgeglichen. Das regelmäßige PcE-Training bringt neben einer Aktivierung der weiblichen wie auch der männlichen Geschlechtsdrüsen eine energetische Aufladung des Körpers und auch des ganzen Drüsensystems mit sich. Die Kombination des Pc-Muskeltrainings mit dem Aktivierungstraining von bestimmten Drüsen, harmonisiert und aktiviert das gesamte Drüsensystem. So kommt es rasch zu einem verjüngenden Effekt.

## Die für das PcE-Zellaktivierungstraining wichtigsten Drüsen:

### Nebennieren

Die **Nebennieren** sind verantwortlich für die Regulation des Stresses. Sie regulieren den Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Mineralienstoffwechsel und aktivieren das Immunsystem bei Stress. Wenn diese Drüsen erschöpft sind, sind die anderen Drüsen nicht mehr fähig, richtig auf Stress zu reagieren, um den Effekt auf den Körper zu reduzieren. Somit wird der Körper anfällig für Infektionen. Chronischer Stress führt zur Erschöpfung der Nebennieren, was in unserer Gesellschaft sehr häufig vorkommt. Die Nebennieren, die wie Kappen auf den Nieren aufliegen, regulieren den Wasser- und Salzhaushalt des Körpers und unterstützen ihn bei der Bewältigung von "Notsituationen".



### Adrenalin und Noradrenalin

Das innere Nebennierenmark produziert die Hormone Adrenalin und Noradrenalin. In Gefahren- oder Stresssituationen wird Adrenalin aus dem Nebennierenmark in die Blutbahn abgegeben. Dadurch erhöht sich die Herzschlagfrequenz, und die Blutgefäße der Haut und der Eingeweide verengen sich; daher der Spruch: "Er bekam kalte Füße". Das Blut steht der arbeitenden Muskulatur zur Verfügung, und der Blutdruck steigt an. Gleichzeitig wird der in Leber und Muskeln gespeicherte Zucker zu Einfachzucker abgebaut, damit der Körper mehr Energie zur Verfügung hat. Die Nebenniere ist auch für die Produktion des Hormons Kortisol zuständig.

Das Nebennierenhormon Kortisol wirkt verdauungsfördernd und regt den Appetit an. Es bereitet den Organismus zur Aktion vor. Es wirkt entzündungshemmend und lindert Schmerzen. Kortisol stärkt die Infektabwehr.

Das Nebennierenhormon Aldosteron, dynamisiert, stimuliert und hebt den Blutdruck. Das Hormon Adrenalin erhöht die Herzschlagfrequenz wie auch das Volumen des Blutaustoßes.

### DHEA

DHEA (das Hormon Dehydroepiandrosteron) dieses Hormon wird in den inneren Schichten der Nebennierenrinde gebildet. Das in den letzten Jahren bekannt gewordene Hormon ist eine der Hormon-Substanzen die nach neuestem Wissenstand das Altern merklich verlangsamen kann. Das Hormon DHEA wird besonders in den Morgenstunden in der Nebennierenrinde gebildet, seine Konzentration nimmt im Laufe des Tages ab. Daher wird beim PcE-Zellaktivierungstraining vor allem auf die Nebennierenstimulation am Morgen vor dem Aufstehen geachtet. In den Zellen wird DHEA in weibliche und männliche Geschlechtshormone umgewandelt.

### DHEA hilft Energie bewahren

1980 verkündete Professor Emile-Etienne Baulieu, dass das Hormon Dehydroepiandrosteron, oder DHEA, viele Symptome des Altern verlangsamt und sehr hilfreich beim Reduzieren von Degenerationskrankheiten sein könnte. Dr. Baulieu entdeckte DHEA vor ungefähr 30 Jahren.

"Gegenwärtige Forschung deutet an, dass DHEA von Wert sein kann beim Verhindern und beim Behandeln von Koronargefäß-Krankheiten, hohem Cholesterin, Diabetes, Osteoporose, Fettleibigkeit, Krebs, Alzheimer, anderen Gedächtnisausfällen, Krankheiten des Immunsystems, erworbener Immunschwäche (AIDS), und chronischer Müdigkeit. DHEA kann auch die Immunabwehr des Körpers gegen Virus- und Bakterieninfektionen erhöhen." Eine der interessanteren Tatsachen, die DHEA betreffen, ist die Rolle als "Mutterhormon". In dieser Vorläufer-Rolle, unterstützt DHEA die Produktion anderer Hormone, wie Östrogen, Testosteron, Progesteron, Cortison etc. Tatsächlich unterstützt DHEA die Produktion von mindestens 18 verschiedenen Steroidhormonen. Als solches beeinflusst die Menge DHEA das ganze endokrine System.

Das Hormon DHEA (Dehydroepiandrosteron) wird in unseren Nebennieren aus Cholesterin hergestellt und dient einer Vielzahl unterschiedlicher Funktionen, die unsere Gesundheit aufrecht erhalten und unser Leben verlängern. Es ist ein "Mutterhormon", das der Körper bei Bedarf in andere Hormone, wie Östrogen, Progesteron, Testosteron und Androstendion, umwandelt.

Das DHEA tritt im Alter von sieben Jahren in den Blutstrom ein und erreicht seine höchsten Werte, wenn wir ungefähr 25 Jahre alt sind. Da der DHEA-Spiegel mit zunehmendem Alter sinkt, haben wir nach diesem Zeitpunkt desto weniger DHEA je älter wir werden. Im Alter zwischen 60-80 Jahren, produziert man gewöhnlich nur noch 10 bis 20 Prozent dessen, das man im zweiten Lebensjahrzehnt produziert hat. Männer haben normalerweise solange höhere DHEA-Spiegel als Frauen, bis das Alter die DHEA-Spiegel auf ein ähnliches Niveau bringt. Eine neue Arbeit aus Frankreich (Berr et al., 1996) fand, dass die Serumspiegel von DHEA mit der Lebenserwartung verknüpft waren.

Stress fördert das Altern, weil er unter anderem große Mengen an Energie verschleißt. Denn Kortisol und andere Stresshormone müssen Energie bereitstellen, damit der Körper Notfallsituationen bewältigen kann (z.B. beim Autofahren).

DHEA, ein Hormon das gleichzeitig die Vorstufe vieler anderen Hormone ist, wirkt als Gegenspieler zu den Stresshormonen. Es sorgt dafür, dass mit den Energien besser Haus gehalten wird. DHEA fördert die Wachheit und Vitalität, stimuliert den Aufbau der Haut, Muskeln und Knochen, schützt das Herz, unterstützt den Fettabbau, vermindert die gefährlichen freien Radikalen und erhöht die Stresstoleranz. Die natürliche Produktion von DHEA lässt Mitte 20 nach, und nimmt mit zunehmenden Alter stetig weiter ab. Die Produktion von DHEA verhält sich umgekehrt zur Produktion von Stresshormonen, das heißt, wenn der Spiegel der Stresshormone steigt, nimmt der DHEA- Spiegel ab und umgekehrt. Daher sind auch die Schilddrüsenhormone Helfer des DHEA-Hormons.

### **Forschungsarbeiten mit dem Superhormon DHEA zeigten einen positiven Einfluss auf:**

Energieniveau, Sexualekraft, Immunsystem, Herz-Kreislauf, Übergewicht, Klimakterium u.a. DHEA macht die Schleimhäute geschmeidig und feucht, stärkt die Muskeln, lindert Ängste, hebt die Stimmung, steigert die weibliche Libido und verbessert das Gedächtnis.

DHEA hat zudem einen mächtigen Einfluss auf das Immunsystem und auf den Alterungsprozess im Allgemeinen.

### **Wie äußert sich ein DHEA- Mangel**

- Trockene Haare
- Angespanntes Gesicht
- Trockene Augen
- Trockene, dünne Haut
- Übergewicht, vor allem im Bauchbereich



- Cellulite an den Oberschenkeln
- Schlaffe Muskeln
- Angstgefühle, Gefühle der Unsicherheit
- Öfter depressive traurige Stimmungen
- Sie stehen fast immer unter Dauerstress
- Sie sind übermäßig Lärmempfindlich
- Mangelndes bis fehlendes sexuelles Verlangen bei Frauen, mangelnde Libido

Im Alter ab 30 aber auf jeden Fall ab 40 sollte auf eine verbesserte DHEA-Produktion geachtet werden. Durch Training der Nebenniere geht dies nur, wenn die Schilddrüse für ausreichend stressfreie Energie im Organismus sorgt und den Trainierenden weitgehend stressresistent macht (siehe unter Schilddrüse) und wenn die Nebennierenaktivierung vor allem morgens in einem stressfreien Zustand erfolgt. Die Nebenniere sollte immer nur in stressfreien Augenblicken stimuliert und aktiviert werden. Nur dann wird die positive DHEA Produktion verstärkt.

Wenn man einen hohen DHEA-Spiegel hat, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, folgende Krankheiten zu bekommen:

Arteriosklerose

Eine Abnahme kognitiver Fertigkeiten oder der Beginn der Alzheimerschen Krankheit oder des Morbus Parkinson.

Bösartiger Krebs oder Tumore

Andere Bereiche, bei denen DHEA von Vorteil sein kann:

Besseres Gedächtnis und Lernfähigkeit

HIV-Infektion und Aids

Chronic Fatigue Syndrome

Altern und Lebenserwartung

Fettsucht

Autoimmunkrankheiten

Epstein Barr Virusinfektion

Andere Virusinfektionen wie z. B. Herpesviren

Osteoporose

**Anmerkung:** Eine schwache oder zu starke Nebennierenfunktion muss medizinisch gesehen noch keine Nebennierenunterfunktion bzw. -überfunktion sein. Eine richtige Nebennierenunterfunktion bzw. -überfunktion ist ein krankhaftes Geschehen.

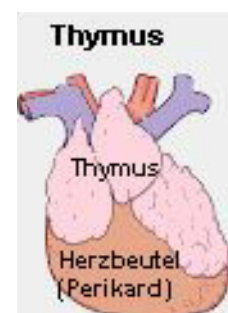
Beim PcE-Zellaktivierungstraining wird die Nebenniere immer 2 mal täglich zum Ausgleich stimuliert um so wieder dem Optimum dieser Drüse wie die eines jungen gesunden Menschen zu entsprechen. Einer Über- und Unterfunktionen dieser Drüse soll so entgegengewirkt werden.

*Wenn eine krankhafte Veränderung der Nebennierenfunktion vorliegt, sollten Sie sich aber auf jeden Fall in medizinische Behandlung begeben*

## Thymusdrüse

Nebst den Nebennieren-, Sexual- und Schilddrüsenhormonen gibt es ein Hormon, das vor allem das Immunsystem stärkt bzw. regeneriert, die Hormone der Thymusdrüse reisen durch den Blutkreislauf und üben einen direkten Einfluss auf die T-Zellen aus.

Der Thymus, der auch Bries genannt wird, liegt hinter dem Brustbein über dem Herzbeutel (Perikard). Bei der Geburt und im Kindesalter ist



der Thymus voll ausgebildet. Schon bei Jugendlichen bildet er sich zurück, bis er schließlich nur noch einige Reste Mark- und Rindengewebe enthält. Diese sind eingebettet in Thymusfettgeweben, das sich im Gegenzug verstärkt.

Der Thymus ist ein sehr wichtiges Organ für das Immunsystem. In ihm werden die T-Lymphozyten, die eine wichtige Aufgabe bei der speziellen Immunabwehr haben, geprägt. Der Thymus ist sozusagen die Schule, in der die T-Lymphozyten sich auf ihre wichtige Aufgabe vorbereiten.

Außerdem ist der Thymus auch eine endokrine Drüse. Er ist für die Hormonproduktion vom Thymosin und Thymusfaktor bzw. Thymopoetin verantwortlich. Diese Hormone steuern die Reifung der Immunzellen in den Lymphknoten.

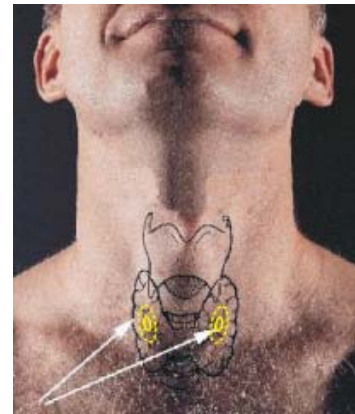
Die Thymusdrüse wird durch das PcE-Zellaktivierungstraining direkt gestärkt.

## Schilddrüse

Ohne die Hormone der **Schilddrüse** funktioniert im menschlichen Organismus nicht sehr viel. Die Herzschlagfrequenz und die Schlagkraft des Herzens, die Körpertemperatur, der Energieumsatz der Zellen, die Arbeit der Skelettmuskulatur, Wachstum und Reifung des ZNS, alles wird mit Hilfe der Schilddrüsenhormone gesteuert. Wenn da zu viele oder zu wenig Hormone zur Verfügung stehen, können vielfältige Krankheitsbilder entstehen.

Die Schilddrüse produziert zwei Hormone, T3 Trijodthyronin und T4 Tyroxin.

Daneben produziert die Schilddrüse noch das Hormon Kalzitonin (das Knochenschutzhormon) dieses wird in den sogenannten C-Zellen der Schilddrüse gebildet. Dieses Schilddrüsenhormon stärkt die Knochen, macht stressresistent, schützt vor Migräne, wirkt entzündungshemmend und schützt vor Magengeschwüren.



Die T3 und T4 Schilddrüsenhormone sind einfach in ihrem Aufbau.

Die Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Tyroxin) werden gebildet, indem an die Aminosäure Tyrosin Jod angelagert wird. An T3 lagern sich drei Jodatome an, an T4 vier Jodatome.

Die Schilddrüsenhormone gelangen über die Blutbahn an die Zielzellen und entfalten dort ihrer Wirkung. Über die Blutbahn gelangen die Hormone auch in den Bereich von Hypothalamus und Hypophyse. Diese können mit speziellen Rezeptoren den T3 und T4 Blutspiegel wahrnehmen. So besteht zwischen den Drüsen eine selbstregelnde Feedbackschleife.

## Schilddrüsenstörung

Jeder dritte Europäer hat eine gestörte Schilddrüsenfunktion. Je älter man wird, umso wahrscheinlicher ist es unter einer Schilddrüsenstörung zu leiden.

Ab dem 45. Lebensjahr hat schon jeder zweite eine Schilddrüsenstörung.

Aber auch Jugendliche im jungen Alter von 11 bis 17 Jahren können nicht selten Probleme mit der Schilddrüse haben. Dies zeigt sich dann nicht selten auch an abnormem Übergewicht. Bei Frauen sind Schilddrüsenenerkrankungen 4x häufiger als bei Männern.

### **Unterfunktion der Schilddrüse**

Die Betroffenen sind extrem kälteempfindlich, leiden unter dauernder Müdigkeit und Antriebsschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, nachlassender Leistungsfähigkeit, einem verlangsamten Herzschlag und Wassereinlagerungen an verschiedenen Stellen des Körpers. So kann auch das Gesicht langsam anschwellen. Die Betroffenen nehmen an Gewicht zu, obwohl sie nicht anders essen als vorher. Der Mangel an Schilddrüsenhormonen kann im übrigen auch zu Menstruationsstörungen oder einer Verminderung von Libido, Potenz und Konzeptionsfähigkeit führen.

### **Welches sind die häufigsten subjektiven Beschwerden und die häufigsten objektiven Befunde bei Schilddrüsenunterfunktion?**

Über zwei Drittel der Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion klagen über Leistungsminderung, Schwäche, Lethargie, Antriebsmangel, Müdigkeit, Kältegefühl und Frieren, Gedächtnisminderung, Verstopfung, verminderte Schweißneigung. Seltener sind depressive Stimmungen, Gewichtszunahme, Herzbeschwerden, Haarausfall, Appetitlosigkeit, Gliederschmerzen und andere.

### **Über zwei Drittel der Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion weisen folgende objektive Befunde auf:**

Trockene, raue Haut, tiefe Stimme, langsame Sprache, Schwellung der Lider und des Gesichtes, raues Haar, Verlangsamung des Pulsschlages und verlangsamte Sehnenreflexe. Seltener finden sich eine große Zunge, eine heisere, belegte Stimme, eine Herzvergrößerung, ein hoher Blutdruck.

Eine deutliche Schilddrüsenunterfunktion führt durch die Ablagerungen von Abfallprodukten die sich in der Zelle bei Schilddrüsenunterfunktion ansammeln, zu einem aufgedunsenen Gesicht. Es entsteht ein sogenanntes Ödem. Der Betroffene sieht oft aufgeschwemmt aus, die Augenlider sind geschwollen.

Das PcE-Zellaktivierungstraining verleiht dem Trainierenden praktisch ein „anderes“ Gesicht: Es wird feiner, schlanker, schöner und vor allem straffer.

### **Übergewicht**

Gewichtszunahme tritt im Rahmen einer Schilddrüsenunterfunktion sehr häufig auf und ist oft mit begleitender Verstopfung verbunden. Die Ursache einer durch Schilddrüsenunterfunktion verursachten Gewichtszunahme liegt im Wesentlichen an der Verlangsamung vieler Stoffwechselprozesse durch den Mangel an Schilddrüsenhormonen und den dadurch bedingten verringerten Energieverbrauch.

Die Oberschenkel, das Gesäß und Waden sind zu dick. Ein dicker Bauch und üppige Hüften, viel Fetteinlagerungen, dies findet sich bei Männern wie auch bei Frauen mit zu wenig Schilddrüsenaktivität. Besonders dicke Waden sind ein Zeichen von Schilddrüsenhormonmangel. Beine und Fesseln sind geschwollen. Von Ödemen an den Beinen sind häufig Frauen mit Schilddrüsenchwäche betroffen.



Ein Training der Schilddrüse sorgt für Abhilfe. Durch eine verbesserte Darmperistaltik, ausgelöst durch das Schilddrüsenhormon wird eine eventuelle Neigung zu Verstopfung und verlangsamter Verdauung behoben. Ein Zeichen einer stark aktiven Schilddrüse ist die Neigung zu weichem Stuhl.

### **Sind Sie ein Stressesser?**

Die Betroffenen essen nach stressreichem Geschehen bzw. in der darauf folgenden Entspannung. Zum Beispiel zu Hause, nach der Arbeit und werden dabei dick.

### **Essen Sie aus Langeweile?**

Die Betroffenen essen bzw. naschen beim Fernsehen und werden dabei dick.

Bei beiden Problemkreisen zeigte sich, dass vor allem eine Aktivierung der Schilddrüse hier Abhilfe schaffen kann.

Dauert der erlebte Stress mehrere Stunden lang an, nimmt die Konzentration an wichtigen Hormonen, wie den Schilddrüsenhormonen deutlich ab. Die in den Drüsen gespeicherten Reserven werden dann schnell aufgebraucht und die Produktion von neuen Hormonen geht Schritt für Schritt zurück. Wenn belastende Situationen und Stress länger anhalten, Tage Wochen oder länger, versiegen die Hormonreserven. Der Körper und die endokrinen Drüsen leiden und erschöpfen sich. Es kommt zu Gewebeschäden, Müdigkeit und oft macht sich ein ängstliches Grundgefühl breit. Der Körper versucht das Manko auszugleichen, man bekommt Hunger wann immer der Stress nur kurzzeitig abfällt bzw. geringer spürbar ist.

### **Angstzustände?**

Eine gut aktive Schilddrüse macht ausgeglichen.

Dass die bei einer Schilddrüsenunterfunktion Angstzustände auftreten können, ist erst seit Kurzem bekannt. Angstzustände aufgrund von Schilddrüsenmangel treten im Ruhezustand auf.

Zum Beispiel morgens im Bett, oder abends vor dem Einschlafen treten diese Zustände auf. Im Tagesverlauf, wenn der Betroffene nur ein wenig zur Ruhe kommt, leben die Ängste wieder auf. Sobald man aktiver wird, verschwinden diese Gefühle.

Die Angstschübe im Ruhezustand entstehen durch den Schilddrüsenhormonmangel, bedingt durch die geringe Konzentration dieses Hormons fließt das Blut im Ruhezustand nur langsam durch Gehirn und Muskeln. Dieser verlangsamte Blutfluss stört aber empfindlich die Aktivität der Nervenzellen, (sie werden energetisch unterversorgt) und diese lassen Angst entstehen. Aber auch die Unfähigkeit der betroffenen Personen mit Schilddrüsenhormonmangel, ihre Vorhaben in die Tat umzusetzen kann sie zu extremer Verzweiflung führen. Nicht umsonst hat man die Schilddrüse auch als „Willenszentrum“ bezeichnet. Ist die Schilddrüsenaktivität gering, ist auch der persönliche Wille gering. Fehlt es an Willen so ist der Mensch ein Spielball der Vorsehung und anderem willenlos ausgeliefert. Hier sollte Wille und Aggression nicht miteinander verwechselt werden. Dieser Wille, der durch eine gute Schilddrüsenaktivität hervorgerufen wird, kann eher als Tatkraft, Power und Durchhaltevermögen definiert werden.

Das neue PcE-Zellaktivierungstraining macht ausgeglichen willensstark und weniger reizbar. Eine gute Schilddrüsenaktivierung sorgt für gute Laune, schon morgens beim aufstehen und auch in den Ruhephasen.

### **Vermehrtes Frieren:**

ist eine häufige Beschwerde im Rahmen einer Schilddrüsenunterfunktion, da durch das Fehlen an Schilddrüsenhormon viele Stoffwechselprozesse verlangsamt ablaufen und weniger Körperwärme gebildet wird.

### **Haarausfall:**

Bei krankhaften Veränderungen der Schilddrüsenfunktion, bei Über- oder Unterfunktion, ist Haarausfall als Symptom nicht selten. Das Haar ist meist trocken, glanzlos und struppig. Die Haare sind schütter, trocken, brüchig und wachsen nur mehr langsam.

Das PcE-Zellaktivierungstraining hilft bei der Regenerierung der Haare, durch das langsame wachsen der Haare zeigen sich erst nach 2 bis 4 Monaten Trainingsanwendung die ersten Resultate.

### **Abgeschlagenheit:**

Im Rahmen einer Schilddrüsenunter- als auch -überfunktion, tritt Abgeschlagenheit häufig auf. Für Personen mit Schilddrüsenhormonmangel ist es typisch, dass sie morgens nur schwer aus dem Bett kommen. Wenn sie es mit großer Willensanstrengung endlich geschafft haben, fühlen sie sich träge, lustlos und oft schläfrig. Solche Personen sind vor dem Frühstück nicht gut drauf. So schwer diese Person am morgen nicht aus dem Bett kommt, am Vormittag und gegen Mittag fühlt sich der Betroffene plötzlich besser. Er kann wieder klarer und schneller denken.

### **Der Grund:**

Durch die normale körperliche Aktivität zirkuliert das Blut jetzt wieder rascher durch sein Gehirn und versorgt die Nerven- und Muskelzellen so mit den dringend nötigen Nährstoffen und Sauerstoff. Doch sobald der Betroffene sich setzt oder niederlegt, fließt das Blut wieder langsamer und sofort entsteht wieder bleierne Müdigkeit auch ein überhöhtes Schlafbedürfnis kann auftreten.

### **Nachlassen der Leistungsfähigkeit:**

Im Rahmen einer Schilddrüsenunter- als auch -überfunktion wird häufig ein Nachlassen der Leistungsfähigkeit beobachtet.

Bei Mangel an Schilddrüsenaktivität beginnt das Blut langsamer zu fließen und das auch in der Region des Gehirns. Damit werden die Gehirnzellen mit weniger Sauerstoff, Nährstoff und Energie versorgt.

### **Die Folge:**

Der Betroffene denkt langsamer, seine Reaktionsgeschwindigkeit nimmt ab. Nicht selten nimmt die Intelligenz ab und das Gedächtnis wird lückenhaft. Lernen und behalten werden zum Problem. Im weiterer Folge kann es zu einer schnelleren Alterung der Blutgefäße im Gehirn kommen.

Außerdem zeigten neue Untersuchungen, dass bei einer Schilddrüsenunterfunktion die Zahl der Hirnzellverbindungen (Dendriten und Synapsen) im Gehirn drastisch abnimmt. Diese Verbindungen sind für die Gedächtnisleistung maßgebend. Die Betroffenen denken und bewegen sich im Extremfall nicht nur langsamer, es stellen sich massive Konzentrationsschwächen und Gedächtnisausfälle ein.

Diese Störungen sind dann morgens beim Aufstehen und nach Ruhephasen am auffälligsten.

### **Die Schilddrüsenaktivität ist absolut wichtig für ein gutes Gedächtnis. Daher ist das PcE-Zellaktivierungstraining mit der Schilddrüsenaktivierung auch ein Gedächtnistraining.**

Ein Ziel des PcE-Zellaktivierungstrainings ist es, die vorzeitige arterielle Alterung zumindest zum Teil, wenn nicht komplett, aufzuheben und den normalen Blutfluss durch das Gehirn zu beschleunigen. So werden die Hirnzellen mit Sauerstoff, Nährstoffen und Energie besser versorgt und können wieder optimal arbeiten. Der Trainierende beginnt nach und nach (zumeist schon nach einigen Tagen), schneller und scharfsinniger wie auch kreativer zu denken und zu handeln.

In dieser Folge weichen auch manchmal aufkommende depressive altersbedingte Verstimmungen. Die körperlichen Reflexe werden messbar schneller (wir haben dieses Training auch bei Spitzensportler erfolgreich angewendet).



### **Sexualprobleme**

Die im Rahmen einer Schilddrüsenunterfunktion, aber auch bei Schilddrüsenüberfunktion möglichen Beschwerden wie Abgeschlagenheit, Muskelschwäche, depressive Verstimmung usw., führen häufig auch in deren Folge zu Problemen im sexuellen Bereich, insbesondere zu nachlassender oder fehlender Libido (Lustverlust).

Durch die Stimulation der Geschlechtsdrüsen und der Schilddrüse lösen sich viele Sexualprobleme einfach auf. Die Lust auf Sex erhöhte sich proportional zu ihrer offensichtlichen Verjüngung.

### **Unerfüllter Kinderwunsch**

Bei Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion finden sich gehäuft Zyklusstörungen und Zyklen ohne stattfindenden Eisprung - mit entsprechend verringerter oder aufgehobener Fruchtbarkeit. Eine Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion ermöglicht bei diesen Patientinnen dann das Eintreten einer Schwangerschaft.

Bei etwa 15% der Frauen mit einer Fruchtbarkeitsstörung auf dem Boden einer sog. Gelbkörperhormon-Bildungsschwäche oder einem ständigen Ausbleiben des Eisprungs kann die Diagnose einer subklinischen (beginnenden) Schilddrüsenunterfunktion gestellt werden. Dies ist bei der Betreuung von Patientinnen mit unerfülltem Kinderwunsch zu berücksichtigen. In einem Teil der Fälle kommt es hier nach Einleiten einer Schilddrüsenhormonbehandlung zum Eintreten einer Schwangerschaft.

### **Häufige Verstopfung**

Da ein Mangel an Schilddrüsenhormon bei Schilddrüsenunterfunktion eine verlangsamte Magen-Darm-Passage der Nahrung bewirkt, kommt es bei Schilddrüsenunterfunktion relativ häufig zu Verstopfung.

### **Muskelschwäche**

Muskelschwäche kann sowohl bei Schilddrüsenunterfunktion, als auch bei Schilddrüsenüberfunktion auftreten. Bei Schilddrüsenunterfunktion wird die Muskelschwäche durch Reduktion von Stoffwechselprozessen und vermindertem innerem Antrieb bewirkt.

### **Wasser in den Beinen**

Bei Schilddrüsenunterfunktion kann eine primäre Anreicherung schleimartiger Substanzen (durch vermehrte Bildung von sog. Glykosaminoglykanen) mit vermehrter Wassereinlagerung im Unterhautfettgewebe einhergehen. Diese Wassereinlagerung ist jedoch meist nicht nur auf die Beine beschränkt und zeigt beim Eindrücken mit einem Finger keine Dellen.

### **Schlafstörungen**

Durch Aktivierung der Schilddrüse lässt sich die Schlafqualität merklich verbessern. Das ist erstaunlich wenn man an die aktivierenden muntermachenden Eigenschaften der Schilddrüsenhormone denkt. Doch wer einen Mangel an Schilddrüsenhormonen hat, ist zumeist müde, träge, schlapp und teilnahmslos. Personen mit zu schwach aktiver Schilddrüse liegen länger im Dämmerstadium und schlafen viel weniger tief und werden oft wach.

Durch das PcE-Zellaktivierungstraining wird schneller der Zustand des regenerierenden Tiefschlafs erreicht, der oberflächliche Dämmer Schlaf wird kürzer und die Einschlafphase wird abgekürzt. Der positive Einfluss der Schilddrüsenhormone wirkt sich auch direkt auf das Schnarchen aus, das Schnarchen nimmt in den meisten Fällen ab.

## **Trockene Haut**

Der dünne natürliche Schutzfilm auf der Oberhaut, der aus einem Fett-Wassergemisch besteht und die Haut vor dem Austrocknen schützt, wird im Alter immer dünner, weil die Schweiß und Talgdrüsen ihre Tätigkeit vermindern. Ebenso viele sichtbare Altersveränderungen sind auf die Ausdünnung der Haut zurückzuführen, welche auch zu Falten führt. Auch hier hilft die Schilddrüse. Durch das PcE-Zellaktivierungstraining regeneriert sich die Haut von innen her. Die Haut sieht dramatisch jünger aus.

## **Blasse Haut**

Die Haut ist nicht mehr so gut durchblutet und sieht dadurch blass aus. Diese Minderdurchblutung führt auch nach und nach zu einer schnelleren Alterung der Haut weil dieser die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen fehlt. Durch das PcE-Zellaktivierungstraining kommt es sehr rasch zu einer messbar verbesserten Durchblutung und Regeneration der Haut.

## **Die Steuerzentrale unseres Stoffwechsels**

Unter dem Einfluss der Schilddrüsenhormone entstehen neue, junge und wirksame Proteine in den Körperzellen. Die Mitochondrien (die Kraftwerke der Zellen) werden aktiv und verstärken ihre Hauptarbeit, die Erzeugung von Wärme und Energie (wobei eingelagertes Körperfett abgebaut und verbrannt wird). Die so entstehende Beschleunigung des Stoffwechsels wirkt sich im gesamten Organismus positiv aus.

## **Mehr über die Schilddrüse:**

### **Cholesterin**

Wie sich der Cholesterinwert auf natürliche Art und Weise senken lässt.

Es gibt eine natürlichen Möglichkeit einen zu hohen LDL-Cholesteringehalt zu senken, durch Ausgleichen hormoneller Mangelzustände.

Mit Hilfe der Schilddrüsenhormone beispielsweise.

**Ein hoher Cholesterinspiegel ist auch ein charakteristisches Symptom für eine Schilddrüsenunterfunktion, ein zu niedriger Cholesterinwert wieder ist ein Zeichen für einen Schilddrüsenüberfunktion.**

Beide Symptome verschwinden zumeist durch die richtige Drüseneinstellung. Es ist medizinisch allgemein bekannt: Je mehr Schilddrüsenhormone eine Person produziert, desto mehr sinkt der Cholesterinspiegel. Dieser Abfall vollzieht sich proportional zum Vorhandensein des Schilddrüsenhormons T3 im Blut.

### **Blutdruck**

Auch beim Blutdruck nimmt das Schilddrüsenhormon eine hervorragende Position ein.

Dieses Hormon hält die Arterienwand geschmeidig und elastisch, so dass diese sich besser an den durch den Herzschlag verursachten Druckwechsel anpassen kann. Kommt es zu einem Mangel an Schilddrüsenhormonen, sammeln sich Abfallprodukte (sog. Mukopolysaccharide) nicht nur in den einzelnen Zellen, sondern auch zwischen den Zellen der Arterienwände. Diese Abfallprodukte erschweren den Nährstoffen den Zugang zu den Zellen und stören somit den normalen reibungslosen Funktionsablauf. In weiterer Folge entstehen, dort wo sich die Abfallprodukte ablagern, Ödeme. Die Gefäßwände schwellen an und verlieren ihre Elastizität. Der Blutdruck steigt nach und nach an. Vor allem der diastolische Druck.

(Bei Schilddrüsenunterfunktion liegen diastolischer und systolischer Blutdruck näher beieinander, als das normalerweise der Fall ist).

Es hat sich gezeigt, dass bei erhöhter Konzentration von Schilddrüsenhormonen im Blut, sich die Hochdruckgefahr weitestgehend abwenden lässt.

### **Schutz fürs Herz**

Die positive Wirkung der Schilddrüsenhormone auf die Herzgesundheit ist beträchtlich. Das Schilddrüsenhormon erhöht die Kalziumkonzentration in den Herzzellen. Die Muskelfasern brauchen Kalzium, um zu kontrahieren. Die Schilddrüsenhormone versorgen die Herzzellen mit ausreichend Glykogen, der Energiereserve der Herzzellen.

Die Schilddrüsenhormone beschleunigen die Kontraktionsphase des Herzens (Systole), dadurch wird der Blutfluss beschleunigt und die Erschlaffungsphase (Diastole) des Herzmuskels verlängert. So wird das Herz besser gefüllt und damit kann pro Schlag mehr Blut in den Kreislauf gepumpt werden. Dies geht leichter, da ja das Schilddrüsenhormon auch die Gefäßwände elastisch hält. Der Einfluss des Hormons ist vor allem im rechten Herzventrikel zu beobachten, das ist die Herzkammer die das mit Sauerstoff aus der Lunge angereicherte Blut in die Hauptschlagader und in die Organe pumpt.

Durch ein Mehr an Schilddrüsenhormonen wird vor allem die linke Herzkammer gestärkt. Untersuchungen weisen darauf hin, dass auch die normalen altersbedingten Verschleißerscheinungen des Herzens positiv darauf ansprechen. So sorgen die Schilddrüsenhormone für einen gesunden Blutdruck, stärken und verbessern die Herzleistung und erhöhen das Blutvolumen.

### **Gelenkentzündung**

Schilddrüsenhormone wirken schmerzlindernd, sowohl bei Gelenkentzündungen (Arthritis) als auch bei Gelenkverschleiß (Arthrose). Da die Schilddrüsenhormone die Blutzirkulation beschleunigen, indem sie die Pumpleistung des Herzens erhöhen. Auf diese Weise verbessert sich, durch frisches sauerstoff- und energiereiches Blut, die Gewebeversorgung vor allem auch im Gelenkbereich.

Die Schilddrüsenhormone aktivieren außerdem die Stoffwechselreaktion und setzen so Energie und Wärme frei. So kann auch eine Zellregenerierung eintreten.

Wenn die Schilddrüsenleistung altersbedingt nachlässt, sondert sie weniger Hormone ab, die Gelenke werden weniger über das Blut versorgt. Es kommt zu einer Sauerstoff-, Nährstoff-, Wasser- und Energieunterversorgung. So entzünden sich die Gelenke schneller und werden auch schneller abgenutzt. Schmerzen bei Bewegungen sowie morgendliche Gliedersteifigkeit (auch nach längeren Autofahrten oder Ruhephasen) sind charakteristisch für eine Schilddrüsenunterfunktion.

Solche Beschwerden verbessern sich deutlich oder verschwinden ganz, wenn die Schilddrüsenaktivität wieder gesteigert wird bzw. wenn mehr Schilddrüsenhormone im Organismus vorhanden sind.

### **Immunsystem**

Das Schilddrüsenhormon stimuliert auch das Immunsystem. Durch die bessere Durchblutung wird die Arbeit des Immunsystems unterstützt. Die vermehrte Energiezufuhr in alle Zellen des Körpers ist ein weiterer Fakt der den Körper gegen Krankheiten schützt.

## **Zusammenfassung**

### **Das Schilddrüsenhormon...**

- energetisiert alle Körperzellen und Organe indem es die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, zur Freisetzung von Wärme und Energie stimuliert
- regt das Gehirn an, steigert die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Lebendigkeit
- steigert den Willen und die Durchsetzungskraft

- hilft Stress besser zu verarbeiten
- erwärmt und durchblutet den Körper bis in die Peripherie, bis in die Zehenspitze
- fördert die Entschlackung der Zellzwischenräume
- beschleunigt den Fett- und Cholesterinabbau und entlastet so die Blutgefäße
- macht schlank, bringt Form in den Körper, erleichtert den Trainierenden um einige überflüssige Kilos
- baut Schwellungen im Gesicht, am Rumpf und Waden ab
- beschleunigt die Blutzirkulation in den Arterien und Venen
- unterstützt die Versorgung der Zellen mit Wasser, Nährstoffen, Sauerstoff, Hormonen, Botenstoffen und Energie
- sorgt für bessere Hautdurchblutung, hält die Haut geschmeidig gut durchfeuchtet und weich und es gibt dem Gesicht ein jugendlich, frisches Aussehen
- macht Muskeln und Gelenke geschmeidig indem es sie mit mehr Blut versorgt
- stärkt das Herz- Kreislaufsystem
- beseitigt Wasser in den Beinen
- beseitigt Verstopfungen, Haarausfall, Müdigkeit, Lustlosigkeit, sexuelle Störungen, Angstzustände und Übergewicht.
- hält den Körper jung und dynamisch

### **Woran erkennt man eine schwache Schilddrüse**

Eine schwache Schilddrüsenfunktion muss medizinisch gesehen noch keine Schilddrüsenunterfunktion sein.

*Anmerkung: Eine richtige Schilddrüsenunterfunktion ist ein krankhaftes Geschehen, das eine medizinische Behandlung benötigt.*

Für uns arbeitet eine Schilddrüse zu schwach, wenn die Schilddrüsenwerte nicht mehr dem Optimum eines jungen gesunden Menschen entsprechen. Dann ist ein PcE-Zellaktivierungstraining angebracht, das die Schilddrüsenaktivität auf Dauer stärkt und den Körper wieder verjüngt.

### **Stellen sie sich folgende Fragen:**

- Haben sie eine trockene Haut?
- Neigen Sie zu geschwollenen Knöcheln?
- Neigen Sie zu kalten Händen, kalten Füßen, frieren Sie leicht?
- Neigen Sie zu Übergewicht obwohl Sie nicht mehr essen als früher?
- Sie nehmen schnell zu?
  
- Haben Sie trockenes, glanzloses, schütteres Haar, leiden Sie unter Haarausfall, werden Ihre Haare dünner?
- Haben Sie ein aufgeschwemmtes, blasses Gesicht?
- Haben Sie öfter geschwollene Augenlider
  
- Neigen Sie zu Müdigkeit am Morgen und bei Ruhe?
- Sind Ihre Bewegungen langsamer als früher?
- Sind Ihre Gedankengänge langsamer und unflexibler als früher?
- Sind Sie oft unkonzentriert?
- Fällt Ihnen Lernen und Behalten schwer?
- Fühlen Sie sich bei leichter Bewegung mental besser als in Ruhe?

- Neigen Sie zu Verstopfung und / oder unregelmäßigen Stuhlgang?
- Neigen Sie am Morgen und nach Ruhephasen zu steifen schmerzhaften Gelenken?

### **Zum Schilddrüsenhormon Kalzitonin**

#### **Stellen sie sich folgende Fragen:**

- Bemerkten Sie an sich Zeichen von Osteoporose?
- Haben Sie häufiger Geschwüre?
- Haben Sie öfter Migräneanfälle?
- Haben Sie eine schlechte Stressresistenz?
- Haben Sie die Neigung zu Magengeschwüren?
- Haben Sie öfter Knochenschmerzen?
- Haben Sie Probleme mit Knochenverformung?

Wenn Sie mehrere dieser Fragen mit Ja beantworten können, so weist das auf eine schwach aktive Schilddrüse hin.

#### **Versuchen Sie das PcE-Zellaktivierungstraining.**

#### **Mit Schilddrüsenhormonen – schlank, schwungvoll und dynamisch**

**Eine leichte Überfunktion der Schilddrüse wird überwiegend als angenehm empfunden. Menschen mit einer leicht erhöhten Schilddrüsenfunktion können viel essen und bleiben schlank, sind munterer, dynamischer und schnell im Denken und Handeln.**

#### **Hinweis:**

Um festzustellen ob Sie eine starke Schilddrüsenunterfunktion haben, können Sie mehrmals am Morgen vor dem Aufstehen Ihre Körpertemperatur unter der Zunge messen. Bei normaler Funktion, beträgt diese Temperatur zwischen 36,4 und 36,8 Grad Celsius. Ist die gemessene Temperatur deutlich unter diesem Wert, ist dies ein Zeichen für eine Schilddrüsenunterfunktion.

### **Nebenschilddrüsen**

Die Nebenschilddrüsen regeln den Kalziumspiegel des Blutes.

Die Nebenschilddrüsen oder Glandulae parathyroideae sind nur körnchengroß. Sie werden auch als Epithelkörperchen bezeichnet. Die meisten Menschen haben vier Nebenschilddrüsen, zwei obere und zwei untere. Sie liegen an der Rückseite der Schilddrüse außerhalb der Organkapsel. Lage und Zahl können aber auch unterschiedlich sein.

Die Nebenschilddrüsen produzieren das Hormon Parathormon.

Das Parathormon und sein Gegenspieler, das Kalzitonin aus den C-Zellen der Schilddrüse, regulieren den Kalziumhaushalt des Körpers.

Auch diese Drüse wird durch das PcE-Zellaktivierungstraining direkt harmonisiert.

### **Zirbeldrüse, auch Epiphyse genannt**

Die Epiphyse liegt im Mittelhirn. Aus Tryptophan (eine in den meisten Eiweißstoffen enthaltene Aminosäure) wird über einige Zwischenstufen Serotonin (ein Neurotransmitter des ZNS) dann Melatonin gebildet. Die Epiphyse ist das zentrale Regulationsorgan für die Synchronisation des 24-Std.-Rhythmus.

Das von der Zirbeldrüse produzierte Hormon Melatonin wird heute als „Oberste Kontrollinstanz“ angesehen, denn es sorgt auf sichere Weise für langes Leben und



Lebensqualität. Melatonin reguliert die biologische Uhr des Körpers und reguliert die Ausschüttung aller wichtigen Hormone.  
So steuert Melatonin den Alterungsprozess insgesamt.

### **Melatonin**

fördert den Schlaf und ist auch zu großen Teilen für die Schlafqualität mitverantwortlich. Es wirkt gegen Schlaflosigkeit, kurbelt das Immunsystem an und wirkt antioxidativ gegen freie Radikale (diese Wirkung entfaltet es vor allem auch im Gehirn). Melatonin hat einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Die Produktion von Melatonin nimmt mit zunehmenden Alter drastisch ab.

Der Melatoninspiegel hat seinen Höhepunkt in der Kindheit. Während der Jugend fällt der Melatoninspiegel langsam ab und löst eine Erhöhung von anderen Hormonen aus, die dafür dem Körper signalisieren, dass er in die Pubertät kommt.

Während wir altern, nimmt unser Melatoninspiegel weiter ab, wobei der steilste Abfall ungefähr vom 50sten Lebensjahr an eintritt. Mit 60 produziert unsere Zirbeldrüse nur noch halb so viel Melatonin wie mit 20.

In dem Maß, wie der Melatoninspiegel absinkt, beginnen sich teilweise ernstzunehmende Zeichen des Alterns zu zeigen. Eine Stimulation der Zirbeldrüse erfolgt über das PcE-Training (Energiefluss) und durch die Aktivierung von Schilddrüse und Nebenniere. Diese Aktivität der drei Drüsen (Geschlechtsdrüsen, Nebennieren und Schilddrüse) bringt die anderen Körperdrüsen zur Harmonisierung. Sie ziehen mit ihrer Aktivierung nach und werden so in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht. Da das Drüsensystem kybernetisch vernetzt arbeitet, kommt es (wenn mehrere Drüsen harmonisch arbeiten) zu einem weitgehenden Ausgleich im System.

Wie das Hormonsystem kybernetisch ineinander greift zeigt sich an den folgenden Beispielen:  
Eine gut stimulierte Schilddrüse aktiviert die Hormonproduktion von DHEA, das Wachstumshormon, die Nebennierenhormone wie auch die Geschlechtshormone Progesteron und Testosteron.

Umgekehrt stimuliert ein hoher DHEA Spiegel die Schilddrüse, die Produktion der Wachstumshormone, die Nebennierenaktivität wie auch die Produktion von Östradiol und Progesteron.

**Daher genügt es, um zu einem Ausgleich des Drüsensystems zu kommen, einzelne Schlüsseldrüsen gezielt zu aktivieren.**

### **Übergewicht**

Eines der Probleme das mich seit Jahren bei meiner Biofeedbackforschung immer wieder beschäftigte, ist das Übergewicht und wie man auf einfache Art und Weise damit fertig wird. Die Veranlagung zu Übergewicht ist in den westlichen Ländern äußerst verbreitet.

Viele Diät-Methoden wurden in den letzten Jahrzehnten propagiert. Nur wenige brachten den ersehnten Erfolg, manche Diäten waren bzw. sind sogar gesundheitsschädlich. Doch alle Diäten haben eines gemeinsam, man muss auf Dauer diese Diäten einhalten bzw. eine stark kalorien- und fettreduzierte Kost essen.

Dies ist für die meisten Anwender auf Dauer nur schwer einzuhalten (besonders wenn sie im Berufsleben stehen) und so ist es immer nur eine Frage der Zeit, wann das alte Gewicht wieder erreicht ist oder sogar noch überschritten wird.



Schon immer lag bei mir der Gedanke nahe, eine Technik zu entwickeln die ein Abnehmen ohne spezielle Diät ermöglicht. Ich konzentrierte meine Forschungsarbeit auf die Beeinflussung des Drüsensystems. Mit der Entwicklung des PcE-Trainings (1995) wurde meine Aufmerksamkeit vermehrt in diese Richtung geleitet. Die Weiterentwicklung des PcE-Trainings zum PcE-Zellaktivierungstraining (das dauerte immerhin 8 Jahre) brachte dann aber nicht nur ein neues Anti-Aging- Trainingsprogramm, sondern es zeigte auch gleichzeitig den Weg zur einfachen Gewichtsreduktion.

Viele Labortests und Praxistests waren nötig um dieses Programm zu entwickeln. Es galt Standardmesswerte zu finden um den Einzelnen genau zu beraten bzw. um ein optimales Training zu gewährleisten. Heute ist das Gewichtsreduktionsprogramm ein wesentlicher Bestandteil des PcE-Zellaktivierungstrainings.

Die Aktivierung der einzelnen Drüsen beim Training, vor allem der Nebennieren, Geschlechtsdrüsen und der Schilddrüse, bringen eine schnelle Gewichtsreduktion und Fettabbau.

Es ist schon seit langem bekannt, dass die Gabe von Schilddrüsenhormonen eine künstliche Überfunktion der Schilddrüse hervorruft. Diese erhöhte Aktivität führt natürlich zu der erwünschten Wirkung. Durch die Erhöhung des Stoffwechsels, wird eingelagertes Fett verbrannt. Doch leider ist diese Methode nicht ohne Probleme, da die künstliche Zufuhr von Hormonen nicht das selbe ist wie wenn der Körper (die Drüsen) diese Hormone selbst produziert.

Die Reaktion auf diese Hormongaben ist in den meisten Fällen eher problematisch. Was aber viel unangenehmer ist, wird die Behandlung mit Hormonstoffen abgesetzt, findet die Schilddrüse nicht zwangsläufig zu ihrer normalen Funktion zurück. Sie arbeitet noch schlechter als zuvor. Auch das übrige Drüsensystem ist dann aus dem Takt gekommen und arbeitet noch schlechter als vor der Behandlung.

Ganz anders ist es, wenn die Schilddrüse durch das richtige Training zu einer leicht erhöhten Aktivität gebracht wird. Besonders dann, wenn zuvor der Grundwert (Potential) der Schilddrüse bestimmt wurde und das Training so abgestimmt ist, dass die Schilddrüsenaktivität auf ein Optimum eingestellt wird.

Dann wird, unterstützt durch das restliche Drüsensystem, der Organismus auf schlank und dynamisch eingestellt. Fett wird abgebaut und Muskeln werden aufgebaut. Der Körper erhält eine gute straffe Form. Genau das geschieht beim Seminar PcE-Zellaktivierungstraining.

Nach Feststellung der Messwerte, wird ein - genau auf das Bedürfnis des Einzelnen- abgestimmtes Trainingsprogramm gelehrt, das schon im Laufe der 2 Seminartage, Reaktionen und Erfolge zeigt. Ein Trainingsaufwand von täglich nur ca. 15 Minuten, bei starkem Übergewicht ca. 20 Minuten, (verteilt auf den ganzen Tag) ist genug um das Drüsensystem auf Dauer umzustellen und Gewicht zu reduzieren.

**Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass die Gewichtsreduktion auf Dauer anhält und dabei keine besondere Diät notwendig ist, außer dem konsequenten Drüsentraining.**

### **Meine eigene Erfahrung mit dem PcE-Zellaktivierungstraining**

Im September 2003 habe ich den Beschluss gefasst, mein körperliches Aussehen und meine Gesundheit zu verbessern. Ich habe beschlossen, mit meinen 50 Jahren den körperlichen Zustand zu verändern und die Figur zu erreichen die ich mit 23 Jahren hatte.

Ich hatte keine gesundheitlichen Probleme die mich zu diesem Schritt bewogen haben, aber plötzlich war ich mit meinem Körper unzufrieden. Ich wollte einfach einen Körper haben wie mit 23.

Bis zu diesem Alter war ich überaus schlank, aber im Lauf der Jahre hat sich langsam mein Körper verändert und ich nahm jedes Jahr ein bisschen zu.

Am 10. September 2003 habe ich dann spontan beschlossen wieder auf mein Gewicht von ca. 70 kg zu kommen und begann intensiv mit dem PcE-Zellaktivierungstraining. Mein Vorsatz war, alles überflüssige Fett zu verlieren und dabei keine Muskelmasse abzubauen. Ich begann mit 94,7 Kilo, bei einer Körpergröße von 175 cm und einem BMI von 32 (Body Mass Index). Vor allem mein Bauchumfang war für mich störend.

#### Im Allgemeinen gilt:

Je länger man sein Übergewicht mit sich herumträgt, desto schwieriger wird es, sich davon zu befreien. Wenn man länger als 10 Jahre übergewichtig ist, wird das normale Abnehmen noch schwerer. Ich hatte seit mehr als 25 Jahren Übergewicht, das langsam aber stetig immer mehr wurde.

Besonders nach hektischen und arbeitsreichen Tagen belohnte ich mich abends oft mit essen. Ich war ein sogenannter Stressesser.

Aber schon nach einigen Trainingstagen bemerkte ich, dass das Training erfolgreich war und mit diesen Stressreaktionen war es schon nach 3 Trainingstagen vorbei, ich fühlte mich ausgeglichen und ruhiger und vitaler (auch in den meisten Stresssituationen).

Durch das intensive Aktivierungstraining regelte sich mein Hungergefühl ein. Ich esse nun nicht mehr aus Langeweile oder um den Stress zu kompensieren, ich esse nur mehr, wenn ich Hunger habe.

Weitgehend achte ich bei meiner Ernährung schon darauf, dass sie gesund ist und keine falschen Fette enthält, aber im Wesentlichen esse ich normal. Mein Essverhalten hat sich nach etwa 10 Tagen durch meine Übungen auf ein normales Maß eingestellt.

#### **Das Ergebnis**

Schon nach 40 Tagen habe ich insgesamt 10 Kilogramm abgenommen, das **sind immerhin ca. 250 Gramm am Tag**.

Muskeln und Gewebe sind straffer geworden und meine Kleidergröße ist jetzt um 2 Nummern kleiner. Das Training setze ich natürlich fort um mein Idealgewicht zu erreichen und um mein Drüsensystem jung zu erhalten.

Das Training macht Spaß, sicher auch schon deswegen weil ich schnell die Veränderungen fühlen und wahrnehmen kann.



Es war für mich eine Freude, wie ich bemerkte das meine Kleidung locker wurde.

**G.H. Eggetsberger**

### **Sind Sie zu dick, haben Sie zu viel Körperfett eingelagert?**

Diese Frage kann man nur schwer allgemein verbindlich beantworten.

Bei der Beurteilung des persönlichen Übergewichts, spielt Körperbau und Muskelmasse eine wichtige Rolle. So hat z.B. ein Sportler der ein Muskeltraining absolviert, ein höheres Gewicht und trotzdem nicht zu viel Fett. Es gibt aber Berechnungsformeln die statistisch abgesichert sind und mit denen man sein Gewicht bewerten kann. Die mittlerweile gebräuchlichste Formel, die auch medizinisch anerkannt ist, ist der so genannte (BMI).

### **Ihren persönlichen BMI (Body Mass Index) berechnen**

Um es Ihnen leicht zu machen, Ihren Body Mass Index zu berechnen, haben wir einen BMI-Rechner auf unsere www-Seiten gelegt. Wenn Sie Ihren Körperfettgehalt genauer feststellen wollen, empfiehlt sich die Anschaffung eines Fettwertmessgerätes (Body Fat Analyzer).

*Diese Geräte gibt es schon kostengünstig im Handel.*

Einen BMI-Rechner finden Sie auf unseren Internetseiten: <http://www.ipn.at/bmitest>

---

## **Ernährung für die Drüsen und für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt**

### **Bevorzugen Sie:**

Eiweiß besonders aus Fisch, Geflügel, und Milchprodukten, frisches Gemüse, frisches Obst.

### **Meiden Sie:**

Haltbar gemachte bzw. konservierte Nahrungsmittel, Süßes wie Rohrzucker, Limonaden, Schokolade, Kuchen, Kekse etc., zu viele Getreideprodukte wie Brot, Müsli, Teigwaren etc. zu viel Alkohol wie Bier, Wein, Schnaps etc.

### **Zur Hormonproduktion werden Vitamine und Spurenelemente gebraucht, vor allem:**

Vitamin C, E, B Gruppe, A, D, K, Betakarotin. **Eisen, Selen, Zink**, Magnesium, Kupfer, Mangan, Chrom, Lithium, Jod.

### **Neben Jod gibt zwei Spurenelemente, die für das reibungslose Funktionieren der Schilddrüse von Bedeutung sind: Eisen und Selen**

#### **Eisen**

Zur Bildung von Schilddrüsenhormon ist Eisen ebenso wichtig wie Jod; auch ein Eisenmangel kann die Ursache einer vergrößerten Schilddrüse sein. Der Eisenbedarf des Körpers wird über die Nahrung gedeckt, die ausreichende Versorgung ist in allen industrialisierten Ländern gewährleistet. Nur während des Wachstums, der Schwangerschaft und **bei Frauen während der Menstruation** kann dies anders sein. In diesen Zeiten besteht ein erhöhter Eisenbedarf, der nicht immer durch die tägliche Nahrung gedeckt wird, insbesondere wenn diese wie bei Vegetariern nur wenig tierisches Eiweiß enthält. Eine ergänzende Eisenversorgung in Form von Tabletten ist dann sinnvoll.

#### **Selen**

Noch relativ unbekannt ist die große Bedeutung von Selen für die Bildung der Schilddrüsenhormone. Dabei ist eine ungenügende Selenversorgung ein Risikofaktor für das Auftreten verschiedener häufiger Tumorerkrankungen, u. a. des Schilddrüsenkarzinoms; und sie erhöht das Risiko an einer Thyreoiditis (entzündliche Erkrankung der Schilddrüse) zu erkranken. Der tägliche Selenbedarf wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung derzeit mit etwa 1 µg Selen/kg Körpergewicht angegeben.

## **Zink**

stimuliert die Aktivität der Thymusdrüse, Zinkmangel ist gleichzeitig auch mit einem Mangel an Wachstumshormon und TSH verbunden. **Zink ist vor allem für die Bildung von (Sexualhormonen) Testosteron, Wachstumshormonen und Schilddrüsenhormonen zuständig. Übergewichtige und Menschen mit Fetteinlagerungen sollten sich täglich mit etwa 30 bis 50 Milligramm Zink (zinkreiche Lebensmittel) versorgen.**

## **Hier haben wir Ihnen den Zinkgehalt verschiedener Lebensmittel pro Portion angegeben.**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Zinkgehalt</b>
Kalbsleber	8 mg
Rindfleisch	5 mg
Schweinefleisch	2 mg
Huhn	3 mg
Austern	150 mg
Shrimps	2 mg
Meeresfische wie Scholle, Seelachs	1 mg
Milch	1 mg
Käse	1 mg
Hühnerei	1 mg
Weißbrot	0,5 mg
Vollkornbrot	1 mg
Haferflocken	2 mg
Kartoffeln	0,5 mg
Blumenkohl, Spinat, Kohlrabi usw.	0,5 mg
Grüner Salat	0,3 mg
Äpfel, Beeren usw.	unter 0,2 mg

## **Wasser**

Zum Weitertransport der Hormone braucht der Körper reines, energiereiches Wasser. Sie sollten täglich 2 bis 3 Liter Wasser trinken. Dies verbessert den Transport der Hormone, das Blut bleibt flüssiger und Giftstoffe werden auf natürliche Weise mit dem Wasser wieder ausgeschieden. Beachten Sie, dass es durch das PcE-Zellaktivierungstraining zu einer vermehrten Entgiftung und Entschlackung kommt. Alte Fettreserven werden abgebaut, darin eingelagerte Schadstoffe werden vermehrt ausgeschieden. Die Zellreinigung wird angekurbelt. Das alles geht nur, wenn der Körper genügend Wasser bekommt um die Reinigung und Ausscheidung zu ermöglichen.

## **Speziell für die Schilddrüsenhormonproduktion notwendig:**

Jodreiche Kost

(in vielen Gebieten Deutschlands, Österreich und der Schweiz enthält das Wasser, der Boden und die Atemluft nur wenig Jod. Gerade in solchen Gebieten sollte man auf eine natürliche Jodzufuhr achten.

## **Die besten natürlichen Jodquellen:**

Kelp-Alge, Meersalz, Meeresfrüchte wie Fische und Krustentiere.



## Jod für die Schilddrüse

<b>Lebensmittel</b>	<b>µg Jod in je 100 g</b>
Lebertran	860
Schellfisch geräuchert	272
Pilze getrocknet	236
Fischstäbchen paniert tiefgefroren	177
Kabeljau frisch Fischzuschnitt	170
Köhler frisch gegart Fischzuschnitt	156
Krebstiere (Krustentiere) frisch	130
Seehecht frisch Fischzuschnitt	120
Hefebrühe Extrakt	101
Rotbarsch frisch Fischzuschnitt	99
Matjeshering frisch Fischzuschnitt	56
Makrele geräuchert	53
Scholle frisch Fischzuschnitt	53
Hartkäse	52
Thunfisch frisch Fischzuschnitt	50
Parmesan	40
Edelpilzkäse	40
Feldsalat frisch	35
Schmelzkäse	35
Butterkäse	35
Schnittkäse	35
Lachs frisch	34
Bohnen grün getrocknet	25
Schafskäse	25
Zwiebeln getrocknet	22
Sojawurstkonserve	21
Kichererbsen reif frisch	20
Würzmittel	20
Weichkäse	20
Pilze frisch	18
Kondensmilch 4% Fett	17
Mohrrüben frisch	15
Broccoli frisch	15
Kochkäse	15
Sonnenblumenkerne	14
Erbsen reif frisch	14
Erdnussmuss	13
Spinat frisch	12

**Die Essentiellen Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin sind wichtig für den Hormonstoffwechsel und die Hirnfunktionen.  
Ganz besonders ist Tyrosin für die Schilddrüsenhormonproduktion nötig.**

## **Die Hauptlieferanten von Phenylalanin und Tyrosin**

Phenylalanin und Tyrosin sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Reichlich vorhanden sind sie in Gemüse, Nüssen, Samen, Weizenkeimen, Milchprodukten, Fleisch und Fisch.

**Einige Phenylalanin- und Tyrosinreiche Lebensmittel enthalten in je 100 Gramm**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Phenylalanin / Tyrosin</b>
Sojabohnen	1970 mg
Emmentaler Käse	1800 mg
Erdnüsse	1540 mg
Weizenkeime	1200 mg
Mandeln	1400 mg
Thunfisch	1050 mg
Rindfleisch, Filet	930 mg
Forelle, blau	920 mg
Hüttenkäse	635 mg
1 mittleres Ei	400 mg

### **Achtung:**

Die Schilddrüsenhormone werden sehr leicht ein Opfer von freien Radikalen und können deshalb auf ihrer Reise durch die Blutbahnen zu den einzelnen Zellen schon vorher zerstört werden. Hier hilft nur ausreichend Vitamin C (L-Ascorbinsäure) um die Hormone zu schützen.

Das Blutplasma muss stets eine entsprechende Konzentration von Vitamin C aufweisen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt: Ohne ausreichend Vitamin C erreichen manchmal nur knapp **30%** der Schilddrüsenhormone (T3, T4) ihre Zielzellen. Die Folge: Die Zellen sind kraftlos und verbrennen zu wenig Fett.

### **Achtung:**

Wenn Sie Raucher sind: Eine Zigarette verbraucht ca. 25 bis 30 Milligramm Vitamin C. Bedenkt man, dass jede Zigarette 30 Milligramm Vitamin C verbraucht, so ist schnell ersichtlich, dass die heute empfohlene Tagesdosis (75 mg) zu gering ist. Raucher sollten immer mehr Vitamin C als Nichtraucher zu sich nehmen.

### **Speziell für die Melatoninbildung notwendig:**

#### **Tryptophan**

verbessern die Fähigkeit Ihres Körpers, Melatonin herzustellen. Nehmen Sie tryptophanhaltige Nahrungsmittel zu sich um die Melatoninproduktion zu unterstützen.

## Tryptophanreiche Lebensmittel für die Zirbeldrüse

### Exotische Früchte / Tomate

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Avocado	22
Banane	18
Dattel, getrocknet	49
Feige, getrocknet	40
Tomate	6

### Gemüse und Hülsenfrüchte

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Erbsen	100
Kichererbse	160
Sesam	290
Sojabohne	450
Sonnenblumenkerne	310
Steinpilz	260

### Schalenfrüchte / Nüsse

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Cashewnuss	450
Erdnuss	320
Haselnuss	200
Mandel	170
Paranuss	170
Walnuss	170

### Milch / Milchprodukte, Eier

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Joghurt	45
Kuhmilch	49
Speisequark	150
Briekäse 50% Fett	340
Camembert	370
Cheddar	290
Edamer	400
Emmentaler	460
Hühnerei	230

### Getreide

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Hafer/Haferflocken	190
Weizenkeime	330
Weizenkleie	250

**Fleisch und Fisch enthalten durchschnittlich ca. 250 mg/100g Tryptophan**

**Sorgen Sie außerdem für eine ausreichende Vitaminszufuhr der B-Gruppe.**

Vitamin B6 kann die Melatoninproduktion stimulieren, weil es dem Körper hilft Tryptophan in Serotonin, das "Muttermolekül" die Vorstufe von Melatonin, umzuwandeln. Mehr als 80 % der Menschen in der westlichen Zivilisation leiden unter einem Vitamin B6 Mangel.

Eine Untersuchung hat gezeigt, dass alte Menschen, Raucher, Alkoholiker und Menschen die viel Süßigkeiten und viel raffinierten Zucker zu sich nehmen, zu der gefährdeten Gruppe mit Vitamin B6-Mangel zählen.

Auch depressive Menschen leiden oft unter diesem Mangel.

**Zu den Lebensmitteln die viel Vitamin B6 enthalten zählen:**

Avocados, Bananen, Haselnüsse, Karotten, Krabben, Lachs, Leber, Linsen, Reis, Thunfisch, Weizenkeime und Weizenvollmehl.

**Was Sie noch für die Zirbeldrüse tun können!**

**Die Zirbeldrüse ist empfindlich auf Elektromagnetische Strahlungen.**

Diese deaktivieren die Schilddrüse und verhindern so die ausreichende Produktion von Melatonin.

Halten Sie sich fern von elektromagnetischen Feldern (besonders in der Nacht). Kontrollieren oder testen Sie Ihren Schlafplatz. Halten Sie beim abendlichen Fernsehen genügend Abstand (mindestens einen Meter) zum Fernseher. Kontrollieren Sie Ihren abendlichen Sitzplatz auf Störfelder.

**Der Rhythmus der Zirbeldrüsenaktivität wird u.a. vom Tageslicht gesteuert.**

Gehen Sie in die Sonne, halten Sie sich täglich ausreichend im Tageslicht auf.

**Unsere Drüsen brauchen Gold:**

Die Körperdrüsen sind unter anderem von der richtigen Goldmenge im Organismus abhängig. Wenn man Gold in geeigneter Form dem Organismus und dem Gehirn zuführt, können diese die derzeitige Lebensdauer um vieles verlängern und das Gewebe verjüngen.

**Gesundheitstipp:**

Gold und Silber sind in Schalentieren (Muscheln, Krabben und Krebsen), Möhren und Karotten enthalten. Die Anwendung von Goldkolloid ist zu empfehlen.

*(Im Seminar PcE-Zellaktivierungstraining benutzen wir unser kolloidales Gold)*

**Nähere Hinweise zum Seminar PcE-Zellaktivierungstraining finden Sie auf unseren  
www-Seiten unter <http://www.ipn.at/zellaktivierung>**

**Sie können sich zum Seminar per eMail anmelden oder per Telefon 0043-1-402 57 19**

