

## Mögliche Symptome eines Wachstumshormonmangels beim Erwachsenen

### Psyche

- Depressive Verstimmung
- Angstzustände
- Soziophobie – Zurückgezogenheit, Angst vor Menschen
- CFS – Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Sexuelle Funktionsstörung - Libidoverlust - Impotenz

### Körper

- Physischer Leistungsabfall
- Veränderung der „body composition“, der Körperform (Fettzunahme, Muskelabnahme)
- Herzmuskelschwäche
- Gestörte Thermoregulation (Körpertemperatur)
- Veränderte Schweißdrüsenaktivität
- Verminderung der Körperflüssigkeit ausserhalb der Zellen (extrazellulär)
- Frühe Arteriosklerose
- Hautalterung

## Faktoren, die die Freisetzung von Wachstumshormon fördern

### Äussere Faktoren

- Sport, körperliche Anstrengung (körpereigene Opiate)
- Fettarme Ernährung
- Fasten, besonders abends  
Unterzuckerung
- Physischer Stress
- Jetlag
- Verwundungen

### Innere Faktoren

- Kortison
- Schilddrüsenhormone
- Östradiol
- Arginin (eine Aminosäure)

## Faktoren, die die Freisetzung von Wachstumshormon hemmen

### Äussere Faktoren

- Fettreiche Mahlzeiten, besonders abends
- Bewegungsmangel
- Spätes Zubettgehen (nach Mitternacht, besonders nach 01h00)

### Innere Faktoren

- Östrogenmangel
- Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)
- Hyperglykämie (nicht beim Diabetiker)

### Psyche

- Emotionale Störungen (mangelnde Gewichtsabnahme trotz Fasten bei psychischen Problemen)
- Endogene (innere) Depression

## Nebenwirkungen einer hochdosierten Wachstumshormontherapie (Injektionen)

- Verschlechterung des Blutzuckers (Wachstumshormon wirkt sog. diabetogen, d.h. den Diabetes fördern)
- Vermehrung des Körperwassers, Wassereinlagerungen
- Herzmuskelvergrösserung (Hypertrophie)
- Fragliche krebsfördernde Wirkung (Prostata- und Brustkrebs)

## **Therapeutische Möglichkeiten, die Nebenwirkungen nicht erwarten lassen**

### **Medikamente**

- Colostrum (sog. Frühmilch, Kuh)
- Elchgeweih (pulverisierter Samtüberzug)
- Wachstumshormon Mundspray (Wachstumshormon in Mikroverdünnung, gentechnisch aus Bakterien hergestellt)

### **Verhaltensweise**

- Bewegung, Sport, körperliche Betätigung wo immer möglich
- Fettarme Ernährung, besonders abends
- Vermeidung von Überernährung (hyperkalorische Kost)
- Reduktion / Verzicht auf die Abendmahlzeit, insbesondere Verzicht auf Fette

### **Ferner**

- Ausgleich von Hormonmangelzuständen: DHEA, Östradiol, Progesteron, Testosteron, Wachstumshormon

**Zu erwartende Verbesserungen unter einer Therapie mit  
Wachstumshormon – Somatotropin**

<b>Beginn:</b>	<b>Wirkungen:</b>	<b>Nebenwirkungen:</b>
	+ = leicht ++ = mittel +++ = stark	+ = leicht ++ = mittel +++ = stark
<b>Monat 1</b>		
Lebhaftigkeit der Träume		
Schlaf tiefe		
Energie und Ausdauer		
Optimistische Grundhaltung		
<b>Monat 2</b>		
Tonus und Kraft der Muskulatur		
Tonus der Haut		
Nagelwachstum		
Verdauung		
Fettverbrennung		
Sexualfunktion		
<b>Monat 3</b>		
Reduktion der Schmerzempfindung allgemein		
PMS – Prämenstruelles Syndrom		
Heilung entzündlicher Muskelerkrankungen oder Verletzungen		
Wundheilung		
Muskelmasse		
Haarwachstum		
Gedächtnis – Geistige Leistungsfähigkeit		
Produktivität im Alltag		
Libido – Sexuelle Leistungsfähigkeit		
<b>Monat 4 - 5</b>		

Festigkeit und Elastizität der Haut		
Glättung der Hautfalten		
Festigkeit und Dicke der Haare		
Körperfettabnahme – Veränderung der Körperform		
<b>Monat 6</b>		
Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen und Grippe Infekten		
Reduktion übermäßiger Schmerzempfindungen		
Reduktion der Entzündungsanfälligkeit		
Körperliche Leistungsfähigkeit		
Psychische, emotionale Stabilität		
Senkung von Blutdruck und Blutfetten – Cholesterin und Triglyceride		
Körperform		
Cellulite		

## **Empfohlene Untersuchungen vor einer Therapie mit oralem Wachstumshormon – Somatotropin (Mundspray)**

### **Mann**

- Blutfette
- PSA – Prostata spezifisches Antigen
- Estradiol
- Estrone
- Testosteron, frei und total
- Dihydrotestosteron
- Pregnenolon
- Progesteron
- DHEA-S
- IGF-1 – Somatomedin C
- Somatotropin
- Schilddrüsenhormone: TSH, T3 und T4 frei

### **Frau**

- Blutfette
- Estradiol
- Estrone
- Progesteron
- DHEA-S
- IGF-1 – Somatomedin C
- Somatotropin
- Schilddrüsenhormone: TSH, T3 und T4 frei

### **Ergänzende Untersuchungen**

- SHBG (Sex Hormone Binding Globulin)
- Kortison
- Melatonin
- Prolaktin
- Androstendion
- Pregnenolon
- Dihydrotestosteron

## Therapeutische Kombinationsmöglichkeiten

1. **Wachstumshormon Mundspray:** 4x1 Hub täglich: 07h00 / 14h00 / 20h00 / Bettzeit  
 oder:  
 1 Hub morgens nach dem Aufstehen und  
 2 Hübe abends beim Zubettgehen.  
  
 1 Hub enthält 320 ng Wachstumshormon.  
 1 ng = 1 billionstel Gramm!  
  
 Eine Überdosierung, auch wenn man die ganze Flasche auf einmal austrinken würde, ist damit nicht möglich.
2. **Wachstumshormon – Komplex:**                      Urlong – Elchgeweih (Samt), 2x tgl. 1 Kapsel
3. **Colostrum:**    1x1 / 2x1 / 2x2 Kapseln täglich abends
4. **Pregnenolone (Creme oder Kapseln):** 2-15 mg morgens
5. **DHEA Kapseln à 25 mg:**                              1x1 / 1x2 Kapseln morgens vor dem Essen
6. **Melatonin:**   0.1 –1 mg abends
7. **Freies Testosteron:**                                 Avena Sativa (Extrakt aus Hafersprossen), verbessert die sexuelle Leistungsfähigkeit und die Libido  
   Brennessel  
   Sägepalmfrüchte, 2x160 mg täglich  
   „Horny Goat“, chinesische Kräutermedizin  
   Zink, Niacin
8. **Totales Testosteron:**                                 Testosteron Creme 3%: Menge von 1 Teel. tgl. auf die Haut (besonders im Cellulite Bereich)  
   Androstenedion  
   Tribulus  
   Terrestris fruit
9. **a) Östrogendominanz Mann:**                         Di-Indolin (Diindolylmethane) 3x täglich mit dem Essen  
   Auch enthalten in Brokkoli und Blumenkohl  
   Chrysin (Passionsblume)  
   Quercetin  
   Zink: Beginn mit 2x50 mg, wenn Libido oder Erektionen besser, dann weiter mit 50 mg.  
   Zur Zink Balancierung ist Mangan notwendig.  
   Manganreich sind tropische Früchte wie Ananas und Mangos.
- b) Östrogendominanz Frau:**                             Phyto-Östrogen Creme: %: Menge von 1 Teel. tgl. auf die Haut (besonders Gesicht, nicht auf die Brüste).
10. **Schilddrüse:**    Kelpasan Bioforce (Jod)  
   Armour thyroid (Schilddrüsenextrakt)

**11. Progesteron:**

ProGest Creme: %: Menge von 1 Teel.  
tgl. auf die Haut (besonders Gesicht, Brüste)

Mann: Osteoporose / Östrogendominanz  
Frau: Osteoporose, PMS, als „Jungbrunnen“

**12. Kortison:**

Lakritze – Süssholz  
(erhöht erniedrigten Kortisonspiegel)

## Ernährungsrichtlinien

- **Weitgehender Verzicht** auf tierische Produkte: Fleisch, Wurstwaren, Milch, Milchprodukte.
- **Verzicht** auf pflanzliche Fette: Margarine, Öle (etwas Olivenöl ist erlaubt)
- **Naturbelassenen** pflanzlichen Fetten den Vorzug geben: Baumnüsse, Avocado etc.
- **Mahlzeitenrhythmus** beachten: Morgens reichlich, mittags mässig, abends wenig.
- **Rohkost:** Sehr gut kauen (Tomate 30x, Karotte 50x!!).

Morgens viel: Papaya, Mango, Melone, Tomate, Soyasprossen, Äpfel etc.  
 Mittags wenig: Salat ist ein wenig ergiebiges Füllmaterial!  
 Abends nicht: Rohkost abends verursacht Blähungen.

Merke: Ungekeimte Körner leben nicht! Gekeimte Körner leben!  
 Sprossen = Gekeimte Körner = Leben!

- **Gemüse:** Mittags und abends.  
 Gemüse aller Art. Im Steamer oder „Wok“ zubereitet am besten.  
 Achten auf hohen Faser- und Wassergehalt.
- **Teigwaren:** Kartoffeln und Reis sind besser als Teigwaren.  
 Unter den Teigwaren sind Hartweizenprodukte vorzuziehen.  
 Grundsätzlich Teigwaren eher spärlich essen.
- **Flüssigkeit:** Einnahme in erster Linie in Form von wasserreichen Früchten und Gemüsen.  
 Dieses Wasser ist jonisiert und mineralienreich.  
 Die Hälfte des täglichen Wasserbedarfs sollte in Form von wasserreichen Früchten und Gemüsen eingenommen werden, die andere Hälfte als Wasser.  
 Letzte Flüssigkeitsaufnahme ½ Stunde vor einer Mahlzeit. Wiederaufnahme der Flüssigkeitsaufnahme 1 Stunde nach dem Essen.  
 Wenn während dem Essen getrunken wird, so werden die Verdauungssäfte verdünnt.  
 Wer während dem Essen Durst verspürt, der hat sich zuvor zu wenig gewässert.  
 In der Regel genügen 1.5 Liter täglich. Mehrbedarf: Schwitzen, Sport.  
 Fruchtsäfte sind ungünstig: Meist zuviel Zucker, frei von Nahrungsfasern.

**Wasser:** Leitungswasser und kohlenensäurehaltiges Mineralwasser steht unter Druck und weist demnach veränderte elektrische Eigenschaften auf. Man halte sich an die Weisheit: Katzen trinken nur abgestandenes Wasser und der richtige Gärtner giesst die Pflanzen nie mit frischem Leitungswasser.  
 Leitungswasser filtern und mehrere Stunden stehen lassen.  
 Mineralwasser ohne Kohlensäure bevorzugen.

## Wassergehalt, Nahrungsfasergehalt und Kalorien ausgewählter Früchte und Gemüsesorten

Aus: „Grow Young and Slim“ von Dr. Nick Delgado

- **Hoher Wassergehalt, hoher Nahrungsfasergehalt, geringer Kaloriengehalt**

Kopfsalat (Blattsalate haben allgemein fast nur unlösliche, nicht quellende Fasern, daher nicht so günstig), Gurken, Sellerie, Pilze, Kohl, „bok choy“, Blumenkohl, Blattgemüse, Rüben, grüne Bohnen, Spargeln, Brokkoli, Spinat, Tomaten, Brüsseler Salat, Artischocken, Rote Beete – Randen, Gazpacho Suppe, Rosenkohl, Kastanien – Maroni, Rettich, Endivien Salat, Zucchini, Wassermelone, Stachelbeere, Mandarine, Limone.

- **Hoher Wassergehalt, hoher Nahrungsfasergehalt, mittlerer Kaloriengehalt**

Kartoffeln, Aprikosen, Pfirsiche, Weintrauben, Orangen, Ananas, Papaya, Birnen, die meisten Früchte gehören in diese Gruppe.

- **Mittlerer Wassergehalt, hoher Nahrungsfasergehalt, mittlerer Kaloriengehalt**

Mangos, Oliven, grüne Erbsen, Korn, Sprossen, gekeimte Bohnen, gekeimtes Korn, Wildreis.

- **Geringer Wassergehalt, hoher Nahrungsfasergehalt, höherer Kaloriengehalt**

Bananen, Linsen, brauner Reis, Süsskartoffeln, Avocado, Soja Milch, Soja Käse, Mais, Reis Milch, Reis Eiscreme.

**Tägliche Verzehrmenge von oben nach unten absteigend.**

## Der TOP gesunde Morgenmix

Aus: „Grow Young and Slim“ von Dr. Nick Delgado

**½ Menge Gemüse**

**½ Menge Früchte**

**etwas Eis oder gefrorene Beeren**

**Alles in einen Mixer geben, grob mixen und „kauend“ trinken**

- **Gemüse (alles ungekocht / von jedem eine kleine Menge)**

Karotten, Tomaten, Gurken, Brokkoli, etwas Orangensaft, Sellerie, grüner Pfeffer, Petersilie, Spinat. Nach belieben auch weitere Gemüsesorten. Dazu einige Sprossen (Sojasprossen etc.)

- **Früchte**

Wassermelonen, Äpfel, Heidelbeeren, Kiwi, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Kirschen, Bananen etc.

## Arzneien aus der Natur und ihre Wirkungen

Englisch	Deutsch	Wirkung - Anwendung
Aloe Vera	Aloe Vera	Anti Pilz Wirkung, Wundheilung, Verbrennungen, blutungsstillend, beruhigend, stärkt das Immunsystem. Gel:Hautbefeuchtung
Alfalfa		Natürliches Diuretikum, fördert die Wasserausscheidung, appetitfördernd, mild abführend, fördert Heilung bei Blasenentzündung
Astragalus		Natürliches Diuretikum, fördert die Wasserausscheidung, senkt so den Blutdruck, fördert den Appetit, stärkt das Immunsystem, so eingesetzt bei Infektneigung und Krebs
Bee Pollen		Reich an essentiellen Fettsäuren Vitaminen, Mineralien, Spurenelemente, Hormonen und Enzymen. Verlangsamt den Alterungsprozess
Bilberry	Heidelbeere	Reich an Bioflavonoiden, Antioxidantien. Verbessert Sehfähigkeit, Nachtsichtigkeit, Augenmüdigkeit. Festigt die Kapillaren, stärkt die Venen.
Black Cohosh		Unterbauchkrämpfe bei Frauen, Schmerzen, Gelenkentzündungen, Husten bei Asthma und Bronchitis. Keuchhusten
Black Walnut	Schwarze Walnuss	Wirkung gegen Pilze, Parasiten, Würmer, Warzen, Herpes, Ekzeme, Psoriasis, Hautausschläge
Buchu		Anwendung bei Blasenproblemen, Blasenentzündungen Prostatabeschwerden. Natürliches Diuretikum, fördert die Wasserausscheidung, senkt so den Blutdruck. Schweißtreibend. Stärkt den Körper. Aroma Pflanze aus Südafrika.
Burdock	Klette	Erhöht Urinfluss, reinigt Blut, schweißtreibend, besänftigt Rücken- und Gelenk- Arthritisschmerzen. Natürliches Diuretikum, fördert die Wasserausscheidung, senkt so den Blutdruck,
Borage	Borretsch	Stimuliert die Nebenniere zur Verbesserung der Stressbewältigung, besänftigt den Darm – Colon irritabile, fördert den Milchfluss, schweißtreibend, fördert Heilung bei Neurodermitis
Cascara Sagrada		Wirkt gegen Würmer und Parasiten (Austreibung), natürliches Abführmittel. Wirkung bei hohem Blutdruck, Schlaflosigkeit, Gallensteinen, Leber – Galle Problemen
Cat's Claw – Una de Gato	Katzenkrallen	Stärkt das Immunsystem. Unterstützende Therapie bei Krebs, Entzündungen, Geschwüren, Infekten
Capsicum – Cayenne	Cayenne Pfeffer	Anregung der Verdauungsdrüsen und des Stoffwechsels, wirkt gegen Blähungen. Schweißtreibend. Verbessert Durchblutung. Senkt Blutfette. Wirkung bei Kopfschmerzen, Geschwüren und Arthritis
Chitosan	<a href="http://www.ever.ch">www.ever.ch</a> S. unter Produkte	Natürliche, quellende Fasern aus dem Panzer von Krustentieren. Binden Nahrungsfette im Verhältnis von 1:5-8 Einnahme vor den Mahlzeiten. Verhindert Fettresorption

Cranberry	Preiselbeere	Verhindert das Anhaften von Bakterien an der Blasenwand. Schützt so vor Blaseninfekten
Devil's Claw	Teufelskralle	Lindert Gelenk- Arthritisschmerz, verbessert die Gelenkbeweglichkeit. Senkt Blutfette. Wirkung bei Nieren- und Leberproblemen. Einsatz auch bei Diabetes
Dong Quai		Menstruationskrämpfe, PMS, Gesichtsrötungen (flush), erhöhter Blutdruck, Schlaflosigkeit, Anämie
Ecinaea	Echinacea	Stärkt das Immunsystem. Unterstützende Therapie bei Krebs, Entzündungen, Geschwüren, Infekten. Hilft bei Ekzem und Psoriasis
Ephedra – Ma Huang		Die Poren öffnend, schweisstreibend, Keuchen besänftigend, die Wasserausscheidung fördernd, natürliches Diuretikum. Anregende Wirkung auf den Körper. Wirkung bei Asthma, Allergien, Erkältungen. Wärmende Wirkung.
Evening Primrose Oil	Nachtkerzenöl	Reich an essentiellen Fettsäuren. PMS, Menstruationsbeschwerden, Spannung der Brüste, Blutungen, Angstzuständen, Neurodermitis
Fennel Seed	Fenchel Samen	Fördert den Appetit, wirkt gegen Blähungen, verbessert Gelenkbeweglichkeit bei Arthritis, fördert den Schleimauswurf bei Husten
Flax - Linseed Oil	Leinsamenöl	Besänftigt Magenbeschwerden, Halsschmerzen. Wirkt wasserausscheidend, desinfizierend und entzündungshemmend
Ginkgo Biloba		Wirkt bei allergischem Husten und Asthma, fördert die Durchblutung in den Extremitäten, im Innenohr und Hirn. Verbessert die Merkfähigkeit. Wirkt dem Alterungsprozess entgegen
Ginseng, Siberian		Stressbewältigung, erhöht die Leistungsfähigkeit, normalisiert Östrogenspiegel, erhöht die sexuelle Leistungsfähigkeit
Ginseng, Brazilian – Suma		Körpertonicum bei Stress, Müdigkeit und in der Menopause
Golden Seal Root	Gold Siegel Wurzel	Wirkt bei verschiedenen Infektionskrankheiten: Candida, Erkältungen, Ringelwürmer, Scheideninfekten, infizierten Geschwüren, schmerzhaften Mundgeschwüren
Gotu Kola		Verbessert die Durchblutung und die Merkfähigkeit, entspannende Wirkung
Guarana		Fördert Wachsamkeit bei Müdigkeit. Die Samen enthalten 5% Coffein, anregende Wirkung bei Gewichtverlust
Hawaiian Noni		Anregung des Immunsystems, verlangsamt den Alterungsprozess, wirkt gegen Pilze und Parasiten, hilft bei PMS und Schmerzen, vor allem bei Infektion
Hawthorn Berries	Weissdorn Beeren	Fördert die periphere Durchblutung, d.h. in den kleinen Gefäßen, sowie die Natrium- und Wasserausscheidung
Juniper Berries	Wacholder Beeren	Beseitigt Blähungen, fördert die Verdauung, wirkt krampflösend im Bauch – Unterbauch, sowie bei Urinverhalt, Gichtarthritis, Gallensteinen, natürliches Diuretikum, fördert die Wasserausscheidung
Kava Kava		Stress, Nervosität, Schlaflosigkeit, löst Muskelkrämpfe, fördert die Wasserausscheidung
Norwegian Kelp	Seetang, Norwegen	Reich an Mineralien und Jod, Jodmangelkröpfen, hilft bei Akne, Adipositas, PMS, und nervlichen Problemen
Licorice	Süßholz, Lakritze	Gifte ausscheidend, wirkt gegen Gelenkschmerzen, besitzt eine entstauende Wirkung, hilft bei Geschwüren und Krebs
Marshmallow Root		Reich an Schleimfasern, hilft bei Geschwüren und

		Darmentzündungen
Milk Thistle	Milch Distel	Erhöht den Gallenfluss, senkt die Blutfette, unterstützt die Leber
Myrrh	Weihrauch, Myrrhe	Herpes, schmerzhafte Mund- Rachenentzündungen, schlechter Atem
Nettle	Nessel	Allergien, behinderte Nasenatmung, Scheideninfekten, senkt den Blutzucker
Pau d` Arco		Fusspilze, Befall mit Parasiten, Diabetes
Red Clover	Roter Klee	Stärkt das Immunsystem und entspannt die Muskulatur
Saw Palmetto	Sägepalme	Entstaut und verkleinert eine vergrösserte Prostata, verbessert die sexuelle Leistungsfähigkeit, hilft bei Stauungen im Brustbereich
Shiitake Mushroom	Shiitake Pilz	Stärkt das Immunsystem, unterstützt so die Krebstherapie, senkt Cholesterin
St. John`s Wort	Johanniskraut	Wirkt gegen Depressionen und Entzündungen, unterstützende Wirkung in der Krebstherapie
Trea Tee Oil	Teebaum Öl	Natürliches Schmerzmittel, Desinfektionsmittel, Wirkung gegen Bakterien, Pilzen aber auch Spermien, verbessert die Wundheilung, wirkt gegen Mehltau! Teebaumöl weist eine sehr gute Hautdurchgängigkeit auf
Uva Ursi		Harnwegsinfektionen, Gallenblasen- Nierenleiden, wirkt als natürliches Diuretikum, wasserausscheidend
Valerian	Baldrian	Stress, Angstzustände, senkt erhöhten Blutdruck, Unterstützung bei Alkoholproblemen
Yerba Santa		Allergie, Heufieber, Asthma, Husten, wirkt bei phlegmatischen Verhaltensweisen
Yucca	Yucca	Lindert Gelenksentzündung bei Arthritis

## Arzneikombinationen und ihre Wirkungen

Phyto-Östrogen	Deionisiertes Wasser Carthamus tinctorius Saflor Öl Roter Klee (Blütenextrakt) Chinesische Angelika Schwarze Cohosh Lakritze Jungferbaum Beeren Ginseng Jojoba Oil Caprylic/Capric Triglycerides Sesame Oil Dong Quai Extract Aloe Vera Gel Hydrolyzed Glycosaminoglycans Black Walnut Leaf Extract Hydrolyzed Grapefruit Extract Rotorangen Extrakt	Ginseng (soll bei tiefen Östrogenspiegeln Scheidentrockenheit beseitigen)
----------------	--	---