



© Creative Change Work - Anja Sina Scheer



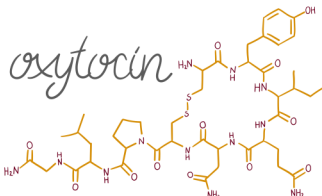
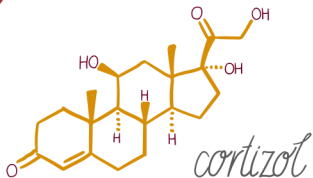
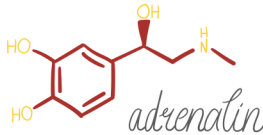
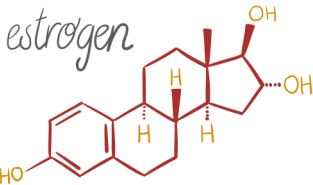
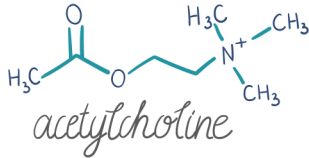
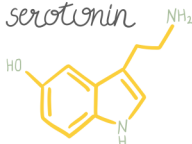
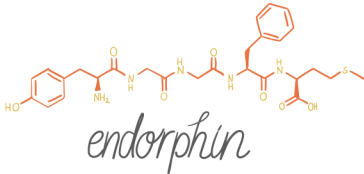
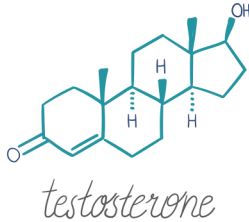
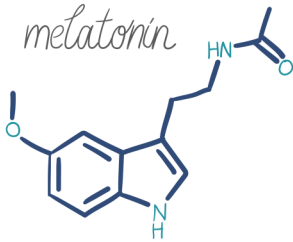
Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

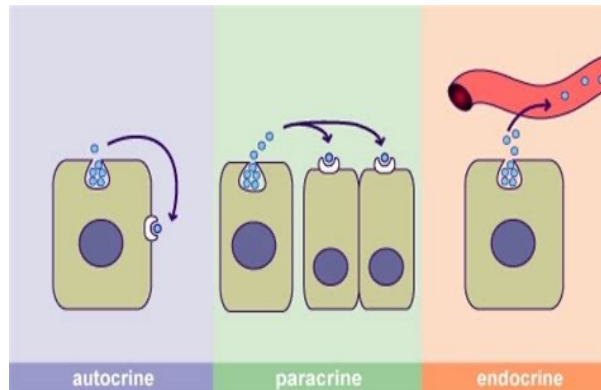
—

Hormone
Teil 1

Hormone sind Botenstoffe, durch welche unsere grundlegenden Körperfunktionen gesteuert werden. Die Kommunikation der Zellen wird über die Hormone reguliert und dadurch Stoffwechsel, Fortpflanzung, Zellbildung, Anpassung an die Umwelt und Regulation des Wasserhaushalts ermöglicht.



WIE FUNKTIONIEREN HORMONE



Hormone bestehen aus Molekülverbindungen. Sie erlangen über diesen Zugang zu den Zellen. Dort wirken sie wie ein Schlüssel, welcher den Zugang zum Rezeptor in den Zellen öffnet und dadurch werden die entsprechenden Vorgänge wie beim Domino in Gang gesetzt.



Meist werden sie über das Blut transportiert. Es braucht nur eine sehr geringe Menge an Hormonen, weshalb der Hormonspiegel auf geringste Schwankungen empfindlich reagieren kann.



Hormone können über die Blutbahn Zielzellen erreichen. (Endokrine Hormone)

Es gibt auch Hormone, die auf die benachbarten Zellen ihre Wirkung entwickeln. (Parakrine Hormone)

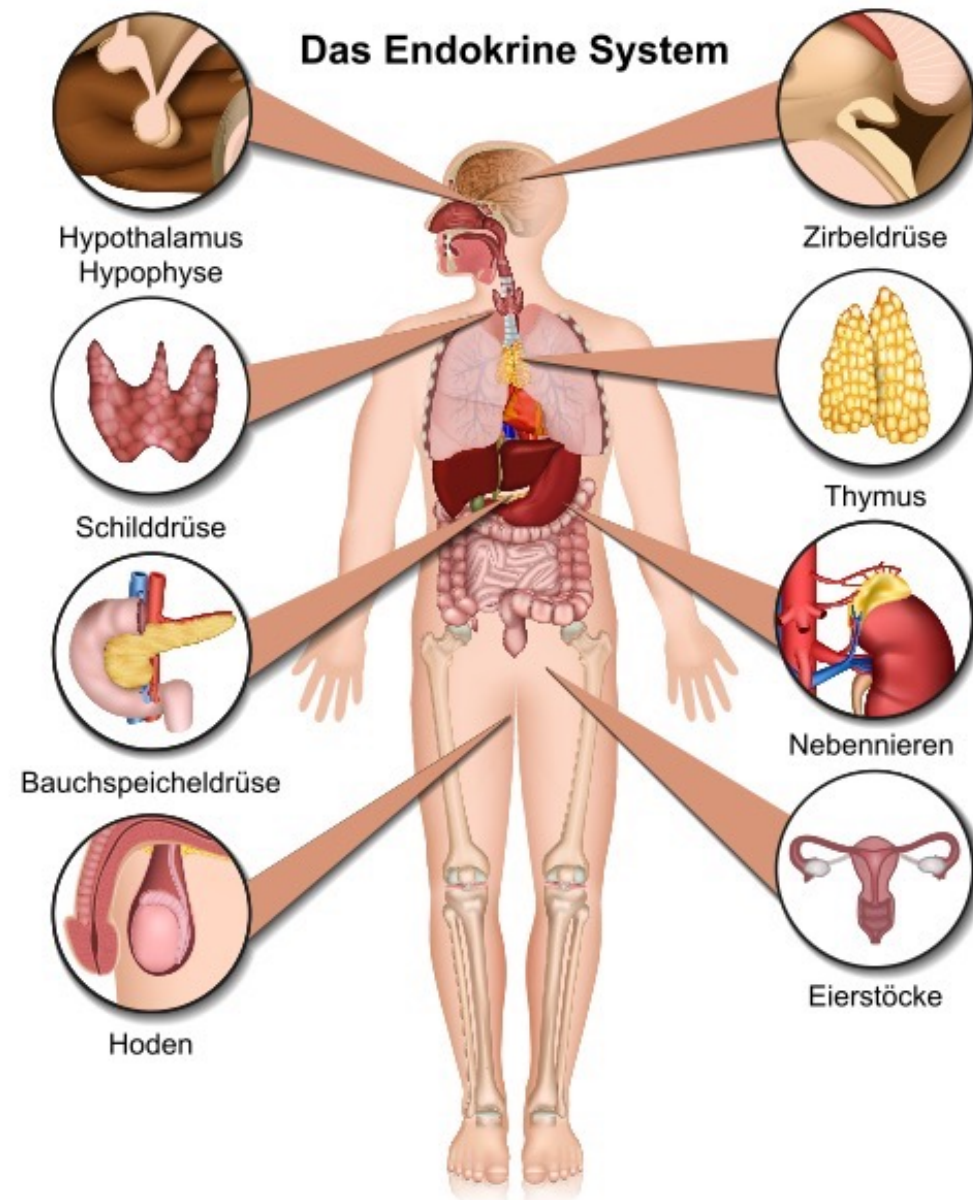
Die Autokrine Hormone werden in der Zelle gebildet für die die gleiche Zelle durch die Hormone beeinflusst wird.

WO WERDEN HORMONE GEBILDET

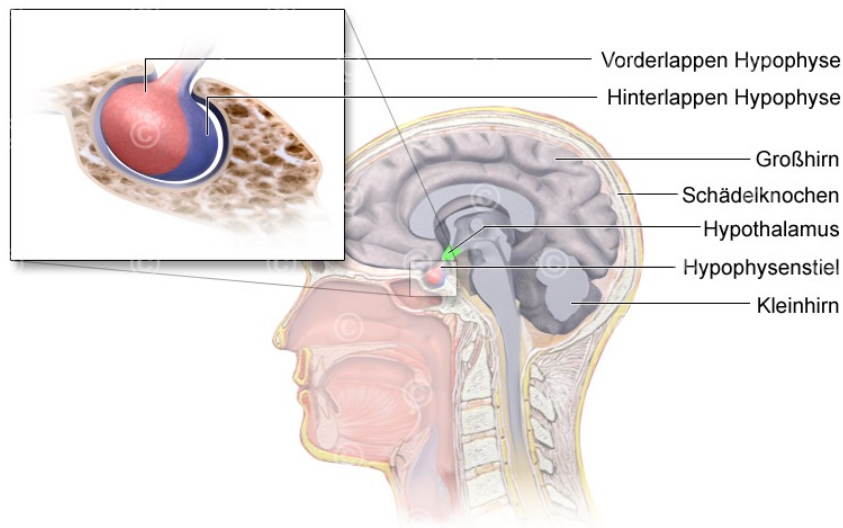
Hormone werden in den endokrinen Drüsen oder hormonbildenden Einzelzellen gebildet.

Diese sind im gesamten Körper verteilt und müssen, da Hormone über das Blut im Körper verteilt werden, gut durchblutet sein.

Übergeordnet wird die Hormonbildung vom Hypothalamus (Gehirn) durch hormonregulierende Hormone, dann der Hypophyse und dann die peripheren Drüsen gesteuert.



WELCHE HORMONBILDENDEN DRÜSEN GIBT ES? -1-

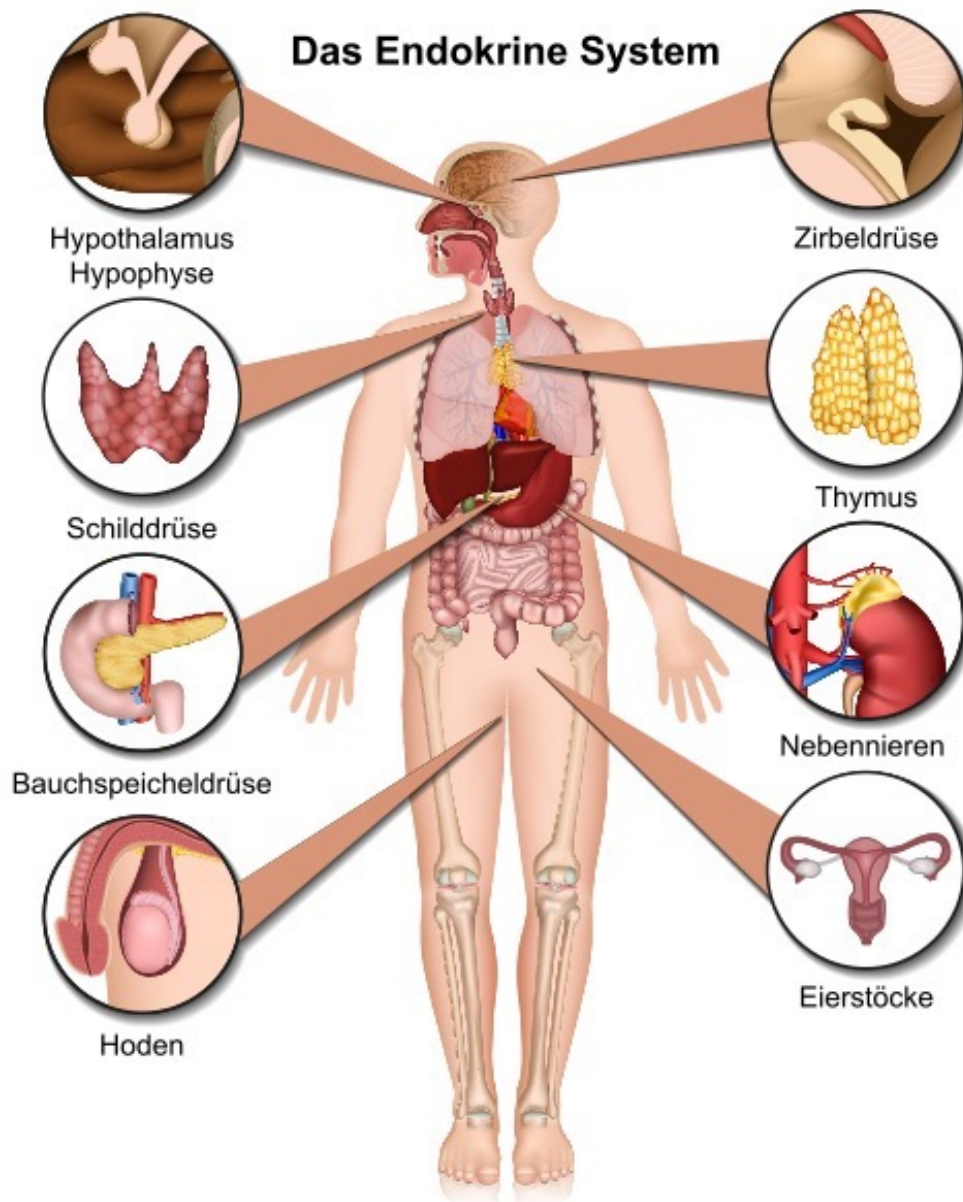


Hypothalamus: Der Hypothalamus wirkt als Schnittstelle zwischen Nervensystem und Hormonsystem. Hier werden hauptsächlich steuernde Hormone gebildet. Dazu gehören Freigabe- und Hemmende- Hormone. Außerdem werden hier Effekthormone (z.B. Oxytocin für Einleitung der Wehentätigkeit oder Adiuretin für Wasserresorption der Nieren) gebildet.

Hypophyse: Die Hypophyse ACTH zur Regulation von Cortisolausschüttung /Stresshormon in der Nebennierenrinde, Schilddrüsenhormonausschüttung, Fruchtbarkeit der Frau und Testosteronausschüttung des Manns, Wachstumshormons und des Wasserhaushalts durch Vasopressin

Zirbeldrüse: Ausschüttung von Melantonin (Tag-Nacht-Rhythmus)

Schilddrüse: Sie ist wie das Gaspedal unseres Körpers. Sie reguliert über die Schilddrüsenhormone Thyroxin, Dijodthyronin, Trijodthyronin, Monothyronin und Calcitonin



WELCHE HORMONBILDENDEN DRÜSEN GIBT ES? -2-

Thymusdrüse: Durch sie wird unser Immunsystem vor allem in der Kindheit geschult und die T-Zellen-Bildung angeregt.

Bauchspeicheldrüse: Die Bauchspeicheldrüse reguliert den Zuckerhaushalt und die Eiweißregulation. Bei niedrigem Blutzuckerspiegel wird Glukagon gebildet um Energie zu mobilisieren. Insulin ist der Gegenspieler, welches gebildet wird, wenn der Blutzuckerspiegel zu hoch ist. Dadurch wird Zucker in den Zellen und Organen aufgenommen.

Die Hormonproduktion wird auch durch Hormone des Magen-Darm-Trakts und durch das vegetative Nervensystem reguliert.

Somatostatin ist ein Hormonhemmendes Hormon viele Hormonprozesse reguliert.

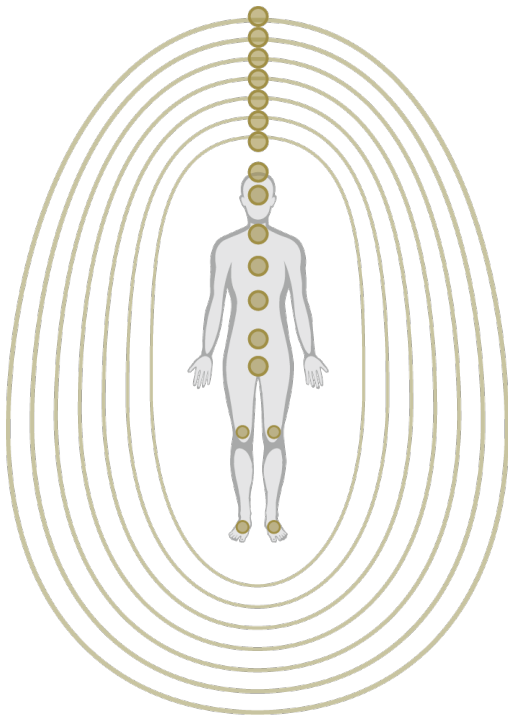
Nebennieren: Sie produzieren Cortisol (für die Bewältigung und Energiefreisetzung in Stresssituationen), Adrenalin (macht wach und "kampfbereit") und Mineralkortikoide (Mineralsteuernde Hormone)

Gonaden: Wirken für die Geschlechtsreife und Ausbildung der geschlechtsspezifischen Merkmale und auf das Sexualverhalten, Androgene (wie Testosteron -> männliches Geschlechtshormon, Gestagene und Östrogene -> weibliche Geschlechtshormone). Beides ist bei Männern wie Frauen in unterschiedlichem Verhältnis vorhanden.

HORMONE AUS ENERGETISCHER SICHT

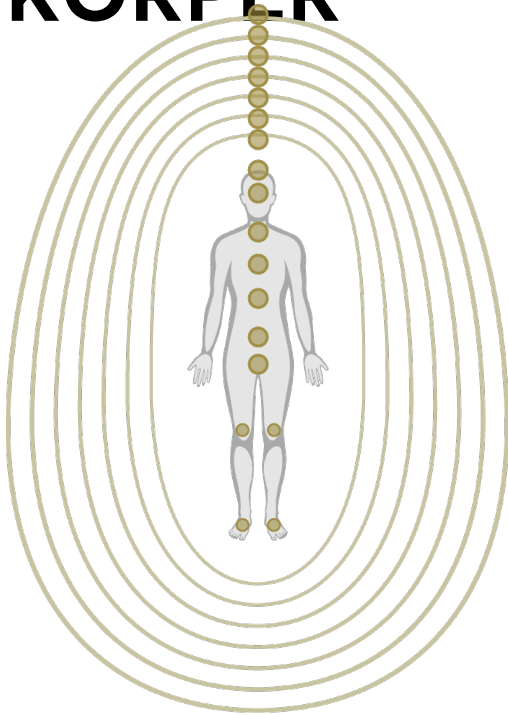
- Wie alle Strukturen des Körpers werden auch unsere Hormondrüsen durch die Chakren versorgt. Es gibt in jedem Körperbereich hormonbildende Zellen.
- Der Körper ist auf die freie und ausgewogene Kommunikation der Systeme, in denen Hormone produziert, verteilt und gesteuert werden, angewiesen.
- Als Energetiker verfolgen wir den Ansatz „Alles ist Energie“. Von daher stellt sich die Frage wie gut die Kommunikationsnetzwerke, die den Hormonsystemen zugrunde liegen tatsächlich vernetzt sind, wie sie vernetzt werden können und Störfaktoren gelöst werden können.
- Auf 2eres gehen wir um 2. Teil näher ein. Nun gilt es zunächst die Grundsysteme in Fokus zu nehmen, sie zu klären und zu reinigen und das Netzwerk dort zu stärken, wo es aus dem Gleichgewicht gekommen ist.

VERSCHIEDENE EBENEN DER ENERGIE



- In dem Prozess schauen wir uns die Energieversorgung an. Diese erfolgt als Kreisläufe zwischen dem jeweiligen Hauptchakra und den Organchakren. Wie gut fließt hier die Energie?
- Hypothalamus, Hypophyse und Zirbeldrüse -> 6. Chakra – wie ist daran das 7.Chakra gekoppelt
- Schilddrüse -> 5. Chakra
- Thymusdrüse -> 4. Chakra
- Nebennieren und Bauchspeicheldrüse -> 3. Chakra
- Darm -> 2. Chakra
- Genoden -> 1. Chakra

WIE IST DAS NETZWERK DER ENERGIE IM KÖRPER



- Die jeweiligen Hormondrüsen sollten jeden Bereich des Körpers erreichen können, d.h. im Körper gut geerdet sein.
- Dies kann man anhand der Gitternetzstruktur die mit diesem Bereich (der Drüse) verbunden ist, wahrnehmen.
- Zudem sollten die Gitternetze der jeweiligen Drüsen auch mit dem Blutsystem und dem Nervensystem, welche ebenfalls Gitternetze im Körper bilden, verbunden sein.

TO DO TEIL 1:



- Wasche die Organstrukturen deiner Hormondrüsen in den nächsten 3 Wochen regelmäßig (priorisiere hier für dich selbst).
- Drehe die Chakren in Bezug auf die Hormondrüsen an, drehe auch die Organchakren an und verbinde diese immer wieder miteinander.
- Nimm wahr, ob sich Bilder (Bilderziehen Auragrundkurs 2) zeigen und ziehe diese.
- Kämme die Gitternetzstruktur, der jeweiligen Hormonebene aus, glätte die Auraschicht und löse die Strukturen, die sich sonst noch zeigen. Mache dies auch mit der Durchblutung und der Nervenenergie.