



Estradiol natürlich regulieren

1. Ernährung

- Leinsamen: Binden überschüssiges Estradiol im Darm (täglich 1–2 EL geschrotet)
 - Brokkoli, Kohl & Rucola: Enthalten Indol-3-Carbinol, fördern die Leberentgiftung
 - Ballaststoffe: Unterstützen die Östrogenausscheidung
 - Alkohol & Plastik vermeiden: Beides kann den Östrogenabbau stören
- Quelle: Lampe, J. W. – Annual Review of Nutrition

2. Leberentlastung

Die Leber baut Estradiol ab. Ihre Unterstützung kann helfen:

- Bitterstoffe (z. ■B. Mariendistel, Artischocke) regen die Leberfunktion an
 - Cholin & NAC fördern die Zellregeneration
 - Intervallfasten (z. ■B. 16:8) unterstützt natürliche Entgiftungsprozesse
- Quelle: Michal, H. – Biochemie. Elsevier

3. Pflanzenkraft & Adaptogene

- DIM: Unterstützt den Abbau starker Östrogene
 - Ashwagandha & Rhodiola: Stärken die Stressresistenz
 - Maca & Traubensilberkerze: Können regulierend auf das Hormonsystem wirken
- Quelle: Wuttko, W., et al. – Maturitas

4. Stressmanagement

Chronischer Stress erhöht Cortisol – das kann Progesteron verdrängen und eine Östrogendominanz fördern

- Atemübungen, Meditation, Achtsamkeit
 - Regelmäßige Bewegung ohne Überlastung
- Quelle: Genazzani, A. R., et al. – Menopause Review



Mehr Informationen unter:
<https://www.vitalcheck-ffm.de>