

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Allgemeine Innere Medizin FMH

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekulärmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Wachstumshormon - Wissenswertes

Version: 27. Februar 2020

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Inhalt

Mögliche Symptome eines Wachstum-Hormon Mangels beim Erwachsenen	3
Psyche.....	3
Körper	3
Faktoren, die die Freisetzung von Wachstumshormon fördern	3
Äussere Faktoren	3
Innere Faktoren H.....	3
Faktoren, die die Freisetzung von Wachstumshormon hemmen	4
Äussere Faktoren	4
Innere Faktoren	4
Psyche.....	4
Nebenwirkungen einer hochdosierten Wachstumshormontherapie (Injektionen)	4
Therapeutische Möglichkeiten, die Nebenwirkungen nicht erwarten lassen.....	5
Medikamente	5
Verhaltensweise	5
Ferner	5
Zu erwartende Verbesserungen unter einer Therapie mit Wachstumshormon - Somatotropin	6
Monat 1.....	6
Monat 2.....	6
Monat 3.....	6
Monat 4 - 5.....	6
Monat 6.....	7
Empfohlene Untersuchungen vor einer Therapie mit oralem Wachstumshormon – Somatotropin (Mundspray).....	8
Therapeutische Kombinationsmöglichkeiten.....	9
Ernährungsrichtlinien	11
Wassergehalt, Nahrungsfasergehalt und Kalorien ausgewählter Früchte und Gemüsesorten	12
Arzneien aus der Natur und ihre Wirkungen	13
Arznei Kombinationen und ihre Wirkungen.....	17

Mögliche Symptome eines Wachstum-Hormon Mangels beim Erwachsenen

Psyche

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

Körper

- Physischer Leistungsabfall
- Veränderung der *body composition*, der Körper Form (Fett Zunahme, Muskel Abnahme)
- Herzmuskel Schwäche
- Gestörte Thermoregulation (Körper Temperatur)
- Veränderte Schweiß Drüsen Aktivität
- Verminderung der Körper Flüssigkeit ausserhalb der Zellen (extrazellulär)
- Frühe Arteriosklerose
- Haut Alterung

Faktoren, die die Freisetzung von Wachstumshormon fördern

Äussere Faktoren

- Sport, körperlich anstrengende Arbeit (setzt Körper-eigene Opiate - Endorphine - frei)
- Fett-arme Ernährung
- Fasten, besonders abends
- Unterzuckerung
- Physischer Stress
- Gewichtsreduktion: Jedes Kilogramm zählt!
- Vermeidung Insulin-stimulierender Nahrungsmittel: Zucker, Weissmehl, Fruchtsäfte
- Ab 22h00 schlafen: Hormon Ausschüttung nur während REM Schlafphase
- Anti-Stress Programme: Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Chi-Gong, Meditation und viele mehr.
- Jetlag und Verwundungen
- B-Vitamine: Vitamin-B3, Vitamin-B6
- Aminosäure Arginin: 4-8 g abends: Erdnüsse, Sojabohnen, Haselnüsse, Lammfilet

Innere Faktoren H

- Kortison
- Schilddrüsen Hormone
- Östradiol

Faktoren, die die Freisetzung von Wachstumshormon hemmen

Äussere Faktoren

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

Innere Faktoren

- Östrogen Mangel
- Schilddrüsen Unterfunktion (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 Blut Zuckers (Wachstumshormon wirkt sog. diabetogen, d.h. den Diabetes fördern)
- Vermehrung des Körper Wassers, Wasser Einlagerungen (Ödeme)
- Herzmuskel Vergrößerung (Hypertrophie)
- Fragliche Krebs-fördernde Wirkung (Prostata und Brust Krebs)

Therapeutische Möglichkeiten, die Nebenwirkungen nicht erwarten lassen

Medikamente

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

Verhaltensweise

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

Ferner

- Ausgleich von Hormon Mangel Zuständen: DHEA, Östradiol, Progesteron, Testosteron, Wachstumshormon

Zu erwartende Verbesserungen unter einer Therapie mit Wachstumshormon - Somatotropin

Beginn:	Wirkungen: + = leicht ++ = mittel +++ = stark	Nebenwirkungen: + = leicht ++ = mittel +++ = stark
Monat 1		
Lebhaftigkeit der Träume		
Schlaptiefe		
Energie und Ausdauer		
Optimistische Grundhaltung		
Monat 2		
Tonus und Kraft der Muskulatur		
Tonus der Haut		
Nagelwachstum		
Verdauung		
Fett Verbrennung		
Sexualfunktion		
Monat 3		
Reduktion der Schmerz Empfindung allgemein		
PMS - Prämenstruelles Syndrom		
Heilung entzündlicher Muskel Erkrankungen oder Verletzungen		
Wundheilung		
Muskel Masse		
Haar Wachstum		
Gedächtnis - Geistige Leistungsfähigkeit		
Produktivität im Alltag		
Libido - Sexuelle Leistungsfähigkeit		
Monat 4 - 5		
Festigkeit und Elastizität der Haut		
Glättung der Hautfalten		
Festigkeit und Dicke der Haare		
Körperfett Abnahme - Veränderung der Körper Form		

Monat 6		
Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen und Grippe Infekten		
Reduktion übermäßiger Schmerz Empfindung		
Reduktion der Entzündungsanfälligkeit		
Körperliche Leistungsfähigkeit		
Psychische, emotionale Stabilität		
F		
Körperform		
Cellulite		

Empfohlene Untersuchungen vor einer Therapie mit oralem Wachstumshormon - Somatotropin (Mundspray)

Mann

- Blut Fette
- PSA - Prostata spezifisches Antigen
- Estradiol
- Estrone
- Testosteron, frei und total
- Dihydrotestosteron
- Pregnenolon
- Progesteron
- DHEA-S
- IGF-1 - Somatomedin C
- Somatotropin
- Schilddrüsen Hormone: TSH, T3 und T4 frei

Frau

- Blut Fette
- Estradiol
- Estrone
- Progesteron
- DHEA-S
- IGF-1 – Somatomedin C
- Somatotropin
- Schilddrüsen Hormone: 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 / Bett Zeit
oder:

1 Hub morgens nach dem Aufstehen und
2 Hübe abends beim Zubettgehen.

1 Hub enthält 320 ng Wachstumshormone
1 ng = 1 billionstel Gramm!

Eine Überdosierung, auch wenn man die ganze Flasche auf einmal austrinken würde, ist damit nicht möglich.

2. Wachstumshormon— Komplex

Urolong - Elchgeweih (Samt), 2x tgl. 1 Kapsel

3. Colostrum-LR

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
Brennnessel
Sägepalmfrüchte, 2x160 mg täglich
„Horny Goat“, chinesische Kräutermedizin
Zink, Niacin

8. Totales Testosteron:

Testo Ceme Femina forte für die Frau: Menge von 2 cm tgl. auf die Haut (besonders im Cellulite Bereich)
Androstenedion
Tribulus
Terrestris fruit

9. a) Östrogen Dominanz 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.
Mangan-reich sind tropische Früchte wie Ananas und Mangos.

b) Östrogen Dominanz 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 Kortison Spiegel)

Ernährungsrichtlinien

Folgen Sie der *Hauptstrasse der Ernährung* mit den *Top-Mix Lebenselixieren*:

www.ever.ch Ernährung

- **Rhythmus** Mahlzeiten Rhythmus beachten: morgens reichlich, mittags mässig, abends wenig.
- **Rohkost:** Sehr gut kauen (Tomate 30x, Karotte 50x!!).
 - Morgens viel: Papaya, Mango, Melone, Tomate, Soya Sprossen, 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 Abend
 - Gemüse aller Art. Im Steamer oder *Wok* zubereitet am besten.
 - Achten auf hohen Fase- und Wasser Gehalt.
- **Teigwaren:** Kartoffeln und Reis sind besser als Teigwaren
 - Unter den Teigwaren sind Hartweizen Produkte vorzuziehen
 - Grundsätzlich Teigwaren eher spärlich essen
- **Flüssigkeit:** Einnahme in erster Linie in Form von Wasser reichen Früchten und Gemüsen
 - Dieses Wasser ist ionisiert und Mineralien-reich.
 - Die Hälfte des täglichen Wasser Bedarfs sollte in Form von Wasser-reichen 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
 - Frucht Säfte sind ungünstig: Meist zu viel Zucker (Fruktose!!) und von Nahrungsfasern

Wasser

- Leitungswasser und Kohlensäure-haltiges 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

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

Hoher Wasser Gehalt, hoher Nahrungsfaser Gehalt, geringer Kalorien Gehalt

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 – Runden, Gazpacho Suppe, Rosenkohl, Kastanien – Maroni, Rettich, Endivien Salat, Zucchini, Wassermelone, Stachelbeere, Mandarine, Limone.

Hoher Wasser Gehalt, hoher Nahrungsfaser Gehalt, mittlerer Kalorie Gehalt

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

Mittlerer Wasser Gehalt, hoher Nahrungsfaser Gehalt, mittlerer Kalorien Gehalt

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

Geringer Wasser Gehalt, hoher Nahrungsfaser Gehalt, höherer Kalorien Gehalt

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

Tägliche Verzehrmenge von oben nach unten absteigend.

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: Haut Befeuchtung
Alfalfa		Natürliches Diuretikum, fördert die Wasser Ausscheidung, Appetit-fördernd, mild abführend, fördert Heilung bei Blasen Entzündung
Astragalus		Natürliches Diuretikum, fördert die Wasser Ausscheidung, senkt so den Blut Bruck, fördert den Appetit, stärkt das Immunsystem, so eingesetzt bei Infekt Neigung 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, Augen Müdigkeit. Festigt die Kapillaren, stärkt die Venen
Black Cohosh		Unterbauch Krämpfe bei Frauen, Schmerzen, Gelenkentzündungen, Husten bei Asthma und Bronchitis. Keuchhusten
Black Walnut	Schwarze Walnuss	Wirkung gegen Pilze, Parasiten, Würmer, Warzen, Herpes, Ekzeme, Psoriasis, Haut Ausschläge
Buchu		Anwendung bei Blasen Problemen, Blasen Entzündungen Prostata Beschwerden. Natürliches Diuretikum, fördert die Wasser Ausscheidung, senkt so den Blut Druck. Schweiß-treibend. Stärkt den Körper. Aroma Pflanze aus Südafrika
Burdock	Klette	Erhöht Urinfluss, reinigt Blut, Schweiß-treibend, besänftigt Rücken- und Gelenk- Arthritis Schmerzen. Natürliches Diuretikum

Borage	Borretsch	Stimuliert die Nebenniere zur Verbesserung der Stress Bewältigung, besänftigt den Darm – Colon irritabile, fördert den Milch Fluss, Schweiß-treibend, fördert Heilung bei Neurodermitis
Cascara Sagrada		Wirkt gegen Würmer und Parasiten (Austreibung), natürliches Abführmittel. Wirkung bei hohem Blut Druck, Schlaflosigkeit, Gallensteinen, Leber-Galle Problemen
Cat`s Claw - Una de Gato	Katzenkralle	Stärkt das Immunsystem. Unterstützende Therapie bei Krebs, Entzündungen, Geschwüren, Infekten
Capsicum – Cayenne	Cayenne Pfeffer	Anregung der Verdauungsdrüsen und des Stoffwechsels, wirkt gegen Blähungen. Schweiß-treibend. Verbessert Durchblutung. Senkt Blut Fette. Wirkung bei Kopf Schmerzen, Geschwüren und Arthritis
Chitosan		Natürliche, quellende Fasern aus dem Panzer von Krustentieren. Binden Nahrungsfette im Verhältnis von 1:5-8 Einnahme vor den Mahlzeiten. Verhindert Fett Resorption
Cranberry	Preiselbeere	Verhindert das Anhaften von Bakterien an der Blasen Wand. Schützt so vor Blasen Infekten
Devil`s Claw	Teufelskralle	Lindert Gelenk- Arthritis Schmerz, verbessert die Gelenkbeweglichkeit. Senkt Blut Fette. Wirkung bei Nieren und Leber Problemen. Einsatz auch bei Diabetes
Dong Quai		Menstruationskrämpfe, PMS, Gesichtsrötungen (flush), erhöhter Blut Druck, Schlaflosigkeit, Anämie
Ecinacea	Echinacea	Stärkt das Immunsystem. Unterstützende Therapie bei Krebs, Entzündungen, Geschwüren, Infekten. Hilft bei Ekzem und Psoriasis
Ephedra - Ma Huang		Die Poren öffnend, Schweiß-treibend, Keuchen besänftigend, die Wasser Ausscheidung 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 Schleim Auswurf bei Husten
Flax - Linseed Oil	Leinsamenöl	Besänftigt Magen Beschwerden, Hals Schmerzen. Wirkt Wasser-ausscheidend, 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		Stress Bewältigung, erhöht die Leistungsfähigkeit, normalisiert Östrogen Spiegel, erhöht die sexuelle Leistungsfähigkeit
Ginseng, Brazilian – Suma		Körpertonium bei Stress, Müdigkeit und in der Menopause
Golden Seal Root	Gold Siegel Wurzel	Wirkt bei verschiedenen Infektionskrankheiten: Candida, Erkältungen, Ringelwürmer, Scheiden Infekten, infizierten Geschwüren, schmerzhaften Mund Geschwüren
Gotu Kola		Verbessert die Durchblutung und die Merkfähigkeit, entspannende Wirkung
Guarana		Fördert Wachsamkeit bei Müdigkeit. Die Samen enthalten 5 % Coffein, anregende Wirkung bei Gewicht Verlust
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 Wasser Ausscheidung

Juniper Beeries	Wacholder Beeren	Beseitigt Blähungen, fördert die Verdauung, wirkt Krampf-lösend im Bauch - Unterbauch, sowie bei Urin Verhalt, Gicht-Arthritis, Gallensteinen, natürliches Diuretikum, fördert die Wasser Ausscheidung
Kava Kava		Stress, Nervosität, Schlaflosigkeit, löst Muskel Krämpfe, fördert die Wasser Ausscheidung
Norwegian Kelp	Seetang, Norwegen	Reich an Mineralien und Jod, Jodmangel Kröpfen, hilft bei Akne, Adipositas, PMS, und nervlichen Problemen
Licorice	Süssholz, Lakritze	Gifte ausscheidend, wirkt gegen Gelenk Schmerzen, besitzt eine entstauende Wirkung, hilft bei Geschwüren und Krebs
Marshmallow Root		Reich an Schleimfasern, hilft bei Geschwüren und Darm Entzündungen
Milk Thistle	Milch Distel	Erhöht den Gallenfluss, senkt die Blut Fette, unterstützt die Leber
Myrrh	Weihrauch, Myrrhe	Herpes, schmerzhafte Mund Rachen Entzündungen, schlechter Atem
Nettle	Nessel	Allergien, behinderte Nasen Atmung, Scheiden Infekte, senkt den Blut Zucker
Pau d`Arco		Fuss Pilze, 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 Brust Bereich
Shiitake Mushroom	Shiitake Pilz	Stärkt das Immunsystem, unterstützt so die Krebs Therapie, senkt Cholesterin
St. John`s Wort	Johanniskraut	Wirkt gegen Depressionen und Entzündungen, unterstützende Wirkung in der Krebs Therapie

Trea Tee Oil	Teebaum Öl	Natürliches Schmerzmittel, Desinfektionsmittel, Wirkung gegen Bakterien, Pilzen aber auch Spermien, verbessert die Wund Heilung, wirkt gegen Mehltau! Teebaumöl weist eine sehr gute Haut Durchgängigkeit auf
Uva Ursi		Harnwegsinfektionen, Gallenblasen- Nieren Leiden, wirkt als natürliches Diuretikum, Wasser-ausscheidend
Valerian	Baldrian	Stress, Angst Zustände, senkt erhöhten Blut Druck, Unterstützung bei Alkohol Problemen
Yerba Santa		Allergie, Heufieber, Asthma, Husten, wirkt bei phlegmatischen Verhaltensweisen
Yucca	Yucca	Lindert Gelenk Entzündung bei Arthritis

Arznei Kombinationen und ihre Wirkungen

Phyto-Östrogen	Deionisiertes Wasser Carthamus tinctorius Saflor Öl Roter Klee (Blüten Extrakt) Chinesische Angelika Schwarze Cohosh Lakritze Jungfernbaum 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 Östrogen Spiegeln Scheiden Trockenheit beseitigen)
----------------	--	---
