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

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)
CAS - Genomisch-klinische Medizin
Wissenschaftliches Doktoratsstudium (UFL)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin SSAAMP
Thermographie (ThermoMed-ISTT)

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
Applied Kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version: 24. Mai 2026

Wachstumshormon - Wissenswertes

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Inhalt

Mögliche Symptome eines Mangels an Wachstumhormon 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

Mögliche Symptome eines Mangels an Wachstumhormon 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 Körperform (Fettzunahme, Muskelabnahme)
- Herzmuskelschwäche
- Gestörte Thermoregulation (Körpertemperatur)
- Veränderte Schweissdrüsenaktivität
- Verminderung der Körperflüssigkeit ausserhalb der Zellen (extrazellulär)
- Frühe Arteriosklerose
- Haut Alterung

Faktoren, die die Freisetzung von Wachstumshormon fördern

Äussere Faktoren

- Sport, körperlich anstrengende Arbeit (setzt körpereigene Opiate - Endorphine - frei)
- Fettarme Ernährung
- Fasten, besonders abends
- Unterzuckerung
- Physischer Stress
- Gewichtsreduktion: Jedes Kilogramm zählt!
- Vermeidung insulinstimulierender Nahrungsmittel: Zucker, Weissmehl, Fruchtsäfte
- Ab 22h00 schlafen: Hormonausschüttung 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

- 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 sogenannt diabetogen, d.h. den Diabetes fördern
- Vermehrung des Körperwassers, Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Herzmuskelvergrösserung (Hypertrophie)
- Fragliche krebsfördernde Wirkung (Prostata- und Brustkrebs)

Therapeutische Möglichkeiten, die Nebenwirkungen nicht erwarten lassen

Medikamente

- Colostrum (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

Überwachungsblatt

Beginn:	**Wirkungen:** + = leicht ++ = mittel +++ = stark	**Nebenwirkungen:** + = leicht ++ = mittel +++ = stark
Monat 1		
Lebhaftigkeit der Träume		
Schlaftiefe		
Energie und Ausdauer		
Optimistische Grundhaltung		
Monat 2		
Tonus und Kraft der Muskulatur		
Tonus der Haut		
Nagelwachstum		
Verdauung		
Fettverbrennung		
Sexualfunktion		
Monat 3		
Reduktion der Schmerzempfindung allgemein		
PMS - Prämenstruelles Syndrom		
Heilung entzündlicher Muskelerkrankungen oder Verletzungen		
Wundheilung		
Muskelmasse		
Haarwachstum		
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		
Körperfettabnahme - Veränderung der Körper Form		

Monat 6		
Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen und Grippe Infekten		
Reduktion übermässiger Schmerzempfindung		
Reduktion der Entzündungsanfälligkeit		
Körperliche Leistungsfähigkeit		
Psychische, emotionale Stabilität		
Körperform		

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 / 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. Wachstumshormonkomplex	Urlong - 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 Brennessel 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 Zinkbalancierung ist Mangan notwendig. Manganreich 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	Progesteron Creme 1.5 %: Menge von 1 Teel. tgl. auf die Haut (besonders Gesicht, Brüste) Mann: Osteoporose / Östrogendominanz Frau: Osteoporose, PMS, als „Jungbrunnen“
12. Kortison	Lakritze - Süssholz (erhöht erniedrigte Cortisonspiegel)

Ernährungsrichtlinien

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

www.ever.ch Ernährung

- **Rhythmus** 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: ungereimte 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 ionisiert und mineralienreich
  - Die Hälfte des täglichen Wasser Bedarfs 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 zu viel Zucker (Fruktose!!) und keine Nahrungsfasern

Wasser

- Leitungswasser und kohlensäurehaltiges 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: „Growl 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, „bock 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.

Arzneien aus der Natur und ihre Wirkungen

Englisch	Deutsch	Wirkung - Anwendung
Aloe Vera	Aloe Vera	Antipilzwirkung, Wundheilung, Verbrennungen, blutungsstillend, beruhigend, stärkt das Immunsystem. Gel: Haut Befeuchtung
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, Augen Müdigkeit. Festigt die Kapillaren, stärkt die Venen
Black Cohosh		Unterbauchkrämpfe bei Frauen, Schmerzen, Gelenksentzündungen, Husten bei Asthma und Bronchitis. Keuchhusten
Black Walnut	Schwarze Walnuss	Wirkung gegen Pilze, Parasiten, Würmer, Warzen, Herpes, Ekzeme, Psoriasis, Haut Ausschläge
Buchu		Anwendung bei Blasenproblemen, Blasenentzündungen Prostatabeschwerden. Natürliches Diuretikum, fördert die Wasserausscheidung, senkt so den Blutdruck. Schweisstreibend. Stärkt den Körper. Aromapflanze aus Südafrika
Burdock	Klette	Erhöht Urinfluss, reinigt Blut, schweisstreibend, besänftigt Rücken- und Gelenkschmerzen. Natürliches Diuretikum

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	Katzenkralle	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		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 Gelenkschmerz, verbessert die Gelenksbeweglichkeit. Senkt Blutfette. Wirkung bei Nieren- und Leberproblemen. Einsatz auch bei Diabetes
Dong Quai		Menstruationskrämpfe, PMS, Gesichtsrötungen (flush), erhöhter Blutdruck, Schlaflosigkeit, Anämie
Echinacea	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

Everding 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 Gelenksbeweglichkeit bei Arthritis, fördert den Schleim Auswurf bei Husten
Fax - Linseed Oil	Leinsamen öl	Besänftigt Magenbeschwerden, Halsschmerzen. Wirkt wasserausscheidend, desinfizierend und entzündungshemmend
Ginkgo Baluba		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		Körpertonikum 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
Gout Kola		Verbessert die Durchblutung und die Merkfähigkeit, entspannende Wirkung
Guarana		Fördert Wachsamkeit bei Müdigkeit. Die Samen enthalten 5% Coffein, anregende Wirkung bei Gewichtverlust
Hawaii an Noni		Anregung des Immunsystems, verlangsamt den Alterungsprozess, wirkt gegen Pilze und Parasiten, hilft bei PMS und Schmerzen, vor allem bei Infektion
Hawthorn Bereise	Weissdornbeeren	Fördert die periphere Durchblutung, d.h. in den kleinen Gefässen, sowie die Natrium- und Wasserausscheidung

Juniper Bereise	Wacholder Beeren	Beseitigt Blähungen, fördert die Verdauung, wirkt krampflösend im Bauch-Unterbauch, sowie bei Urinverhalt, Gicht-Arthritis, 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, Jodmangel-Kröpfen, hilft bei Akne, Adipositas, PMS, und nervlichen Problemen
Licorice	Süssholz, Lakritze	Gifte ausscheidend, wirkt gegen Gelenksschmerzen, besitzt eine entstauende Wirkung, hilft bei Geschwüren und Krebs
Marshmallow Root		Reich an Schleimfasern, hilft bei Geschwüren und Darmentzündungen
Milk Title	Milch Distel	Erhöht den Gallenfluss, senkt die Blutfette, unterstützt die Leber
Myrrhe	Weihrauch, Myrrhe	Herpes, schmerzhafte Mund-Rachen-Entzündungen, schlechter Atem
Nettle	Nessel	Allergien, behinderte Nasenatmung, Scheideninfekte, 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- Nieren-Leiden, 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 Gelenkentzündung bei Arthritis