



WOMEN IN BALANCE



**Mit 6-Schritte-
Fahrplan**

ÖSTROGENDOMINANZ

Dein Weg zur Hormonbalance

Was dich erwartet

Das sind wir

03

Östrogendominanz Basics

04

Schritt 1: Ernährung

09

Schritt 2: Leber und Darm

14

Schritt 3: Mikronährstoffe

16

Schritt 4: Stressmanagement

19

Step 5: Pflanzenpower

22

Step 6: Hormonstörer

23

Noch neugierig?

24

Das sind wir

Wir sind Peggy & Monique, die Gründerinnen von XbyX – Women in Balance.

Seit Jahren hegen wir eine große gemeinsame Leidenschaft für **Ernährung, Bewegung und einen gesunden Lebensstil**. Und vor allem den Einfluss, den diese Faktoren auf unseren Körper und unsere Hormone haben.



Peggy & Monique

Peggy ist zudem lizenzierter Food Coach und selbst mitten in ihrer Perimenopause. Wir wissen also wovon wir reden. ;-)

Wissen und ganzheitliche Lösungen stehen bei uns im Fokus. Speziell für die Frau ab 40 – für hormonelle Balance, Wechseljahre und gesundes Altern.

Dazu haben wir uns Expertinnen aus Medizin und Wissenschaft ins Boot geholt, die uns mit ihrem Fachwissen tatkräftig unterstützen. **Von Frauen für Frauen.**

Mehr Wissen und hilfreiche Tipps findest du auf www.xbyx.ch, Instagram [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen) und [YouTube](https://www.youtube.com/).

Übrigens: Der Name „XbyX“ setzt sich zusammen aus „Step by Step“, für die schrittweise Änderung von Ernährung und Lebensstil, und „X X“ für die weiblichen Chromosome.

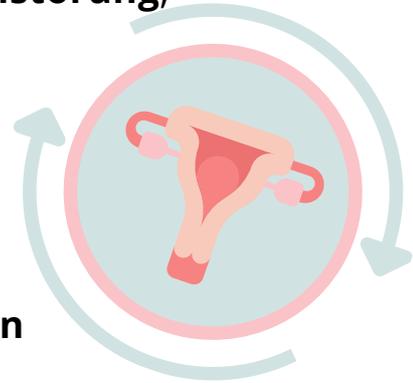


Östrogendominanz – die Basics

Östrogendominanz? Wahrscheinlich hast du auch erstmal überrascht geschaut, als du diesen Begriff das erste Mal gehört hast. Dominanz – da denkt man eher an „Fifty Shades of Grey“, aber doch nicht an Hormone. Lass uns etwas Licht ins Dunkel bringen und diese **Hormonstörung**, die so viele Frauen betrifft, genauer ansehen.

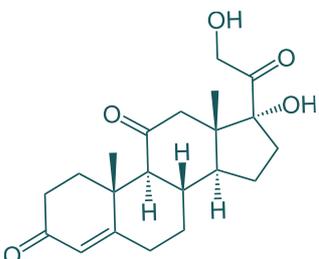
Hormone im Zyklus

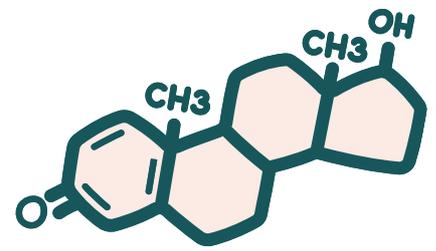
Dein Hormonsystem ist äußerst komplex. Eine **fein regulierte Einheit**, in der verschiedene Hormone interagieren. Wie kleine Zahnradchen in einem Uhrwerk: hakt eins, ist das ganze System beeinträchtigt. Auch dein **Zyklus** wird durch Hormone reguliert. Hauptdarsteller sind hier die zwei Hormone **Östrogen und Progesteron**.



Östrogen – Star der 1. Zyklushälfte

Östrogen, genauer das **Estradiol**, sorgt in der **ersten Zyklushälfte** dafür, dass sich die Gebärmutter Schleimhaut aufbaut. Es trägt zur Reifung der Eibläschen bei und regt die Hirnanhangdrüse zur Ausschüttung des Hormons LH an. Am Ende dieser Kaskade steht der **Eisprung**.





2. Zyklushälfte – Zeit für Progesteron

Das verbleibende Eibläschen entwickelt sich nach dem Eisprung zum **Gelbkörper**. Dieser produziert vor allem das Hormon **Progesteron**. Progesteron bereitet in der zweiten Zyklushälfte die Gebärmutterschleimhaut auf eine mögliche Einnistung vor und sorgt dafür, dass sich die Schleimhaut nicht noch weiter aufbaut. Bleibt die Befruchtung aus, bildet sich der Gelbkörper nach etwa zehn Tagen zurück. Der Progesteronspiegel sinkt und die **Menstruation** setzt ein.

Auf das Verhältnis kommt es an

Damit all diese Prozesse reibungslos ablaufen ist es wichtig, dass sowohl Östrogen als auch Progesteron ihre Aufgaben erfüllen. Dafür sollten natürlich die Hormonspiegel stimmen – Mangel oder Überschuss können Probleme bereiten.

Aber nicht nur die einzelnen Hormonwerte sind wichtig, es kommt auch auf das **Verhältnis** zwischen den Hormonen Östrogen und Progesteron an. Ist dieses aus dem Gleichgewicht, ist es dein Wohlbefinden häufig auch. Und genau das passiert bei der **Östrogendominanz**: Das Verhältnis zwischen Östrogen und Progesteron stimmt nicht.

Übrigens: Progesteron ist nicht nur für die Fortpflanzung wichtig. Es ist auch dein **Feel-Good-Hormon**: Es wirkt entspannend und harmonisierend auf Psyche und Körper und sorgt zudem für einen erholsamen Schlaf.





Absolute vs. relative Östrogendominanz

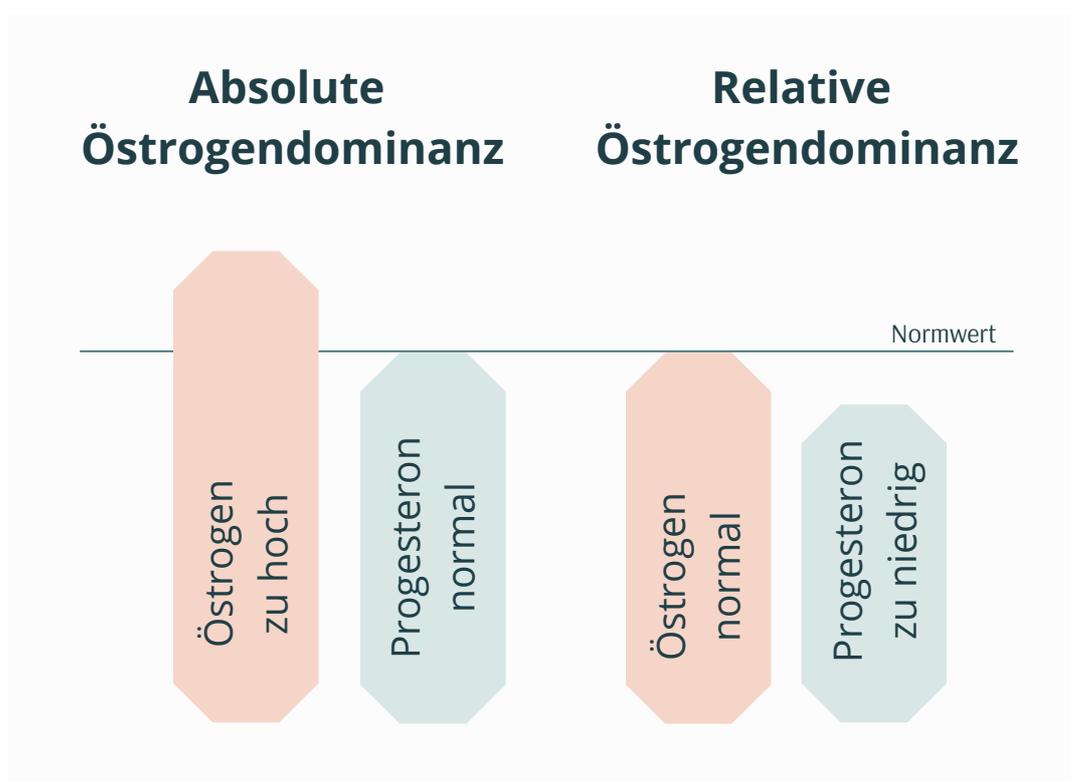
Grundsätzlich gibt es zwei Formen der Östrogendominanz:

- absolute Östrogendominanz
- relative Östrogendominanz

Bei der **absoluten Östrogendominanz** ist der Fall eindeutig: Der Östrogenspiegel ist zu hoch, das Verhältnis zwischen Progesteron und Östrogen stimmt nicht mehr.

Aber nicht immer ist bei einer Östrogendominanz im Körper zu viel Östrogen vorhanden. Bei der **relativen Östrogendominanz** ist der Östrogenwert völlig in Ordnung – „Schuld“ am Missverhältnis ist hier ein Progesteronmangel.

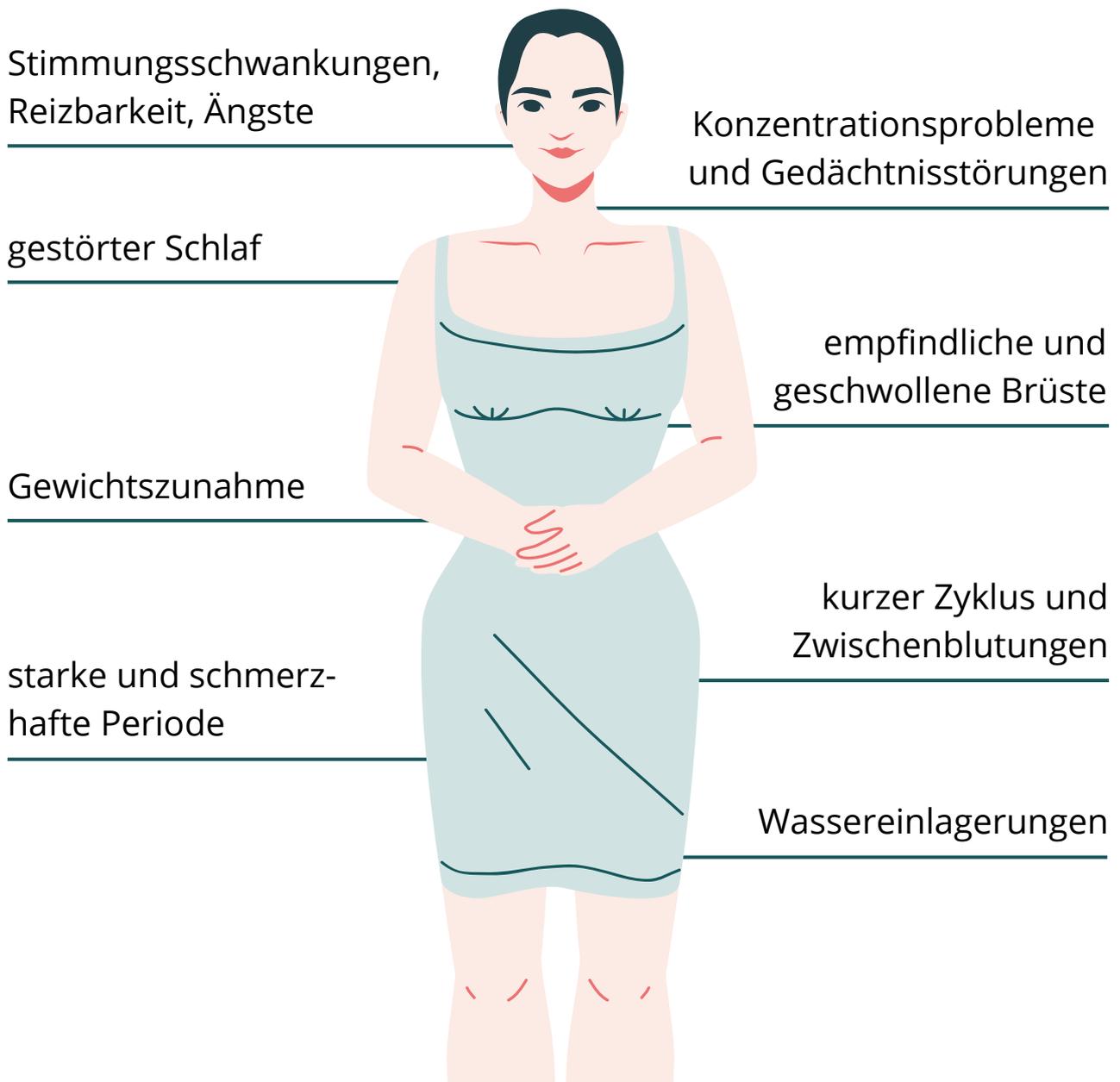
Natürlich gibt es auch die Kombination aus hohem Östrogen- und niedrigem Progesteronwert. Auch hier spricht man von einer **absoluten Östrogendominanz**.



Symptome der Östrogendominanz

Stimmungsschwankungen, Wassereinlagerungen, Schwindel oder starke Regelblutung – auf den ersten Blick haben diese Symptome wenig gemeinsam. Aber es gibt einen gemeinsamen Nenner: die Östrogendominanz.

Die **Symptome dieser Hormonstörung** sind vielseitig und können im Alltag eine ganz schöne Belastung sein.



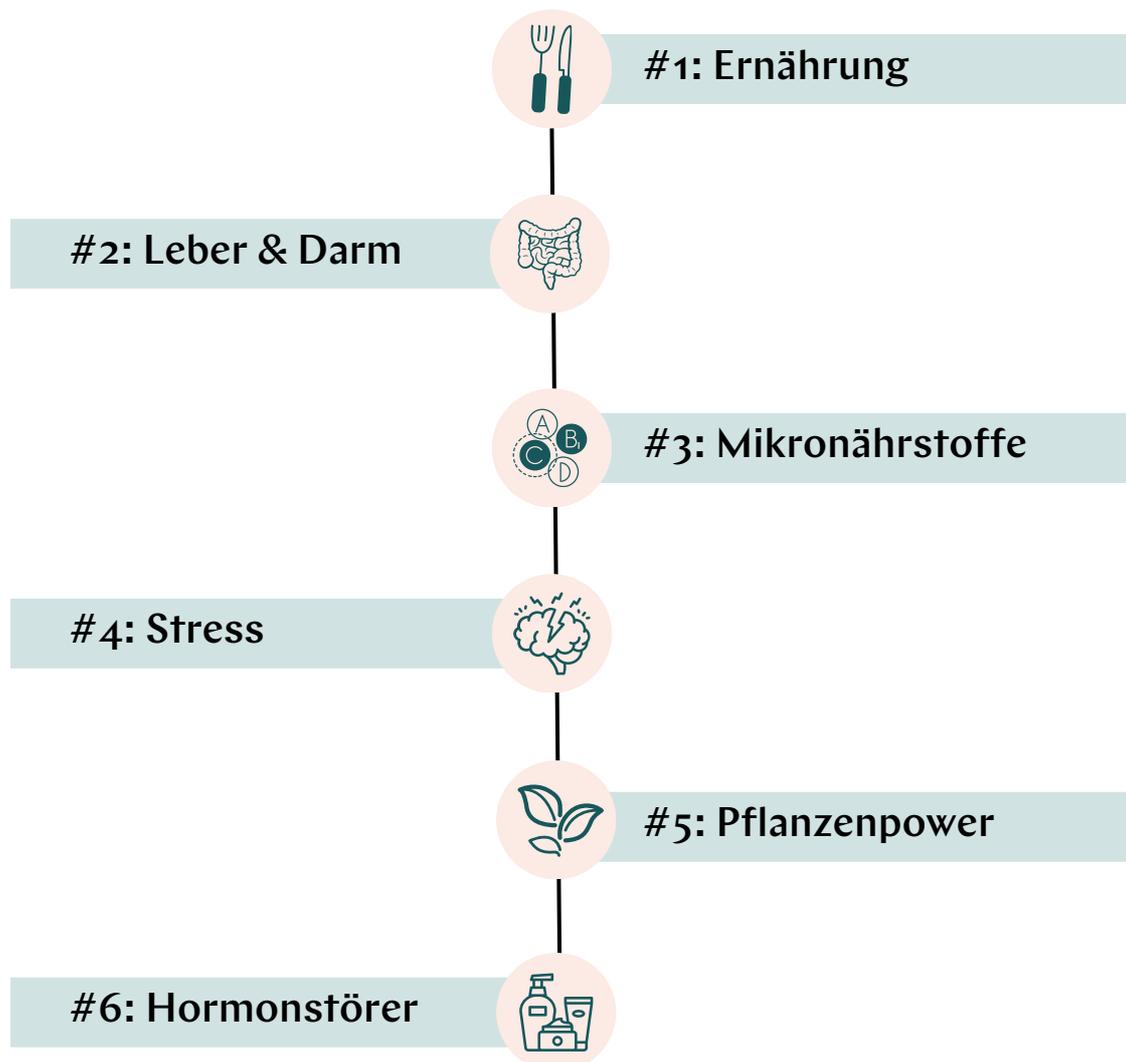


In 6 Schritten aus der Östrogendominanz

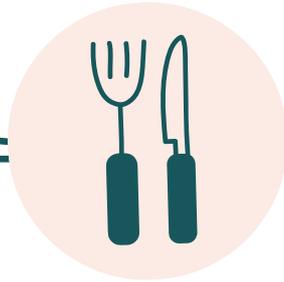
Jetzt kennst du die Basics zur Östrogendominanz und vermutest vielleicht, dass die ein oder andere deiner Beschwerden auf das Konto der Östrogendominanz geht.

Und völlig zurecht fragst du dich nun: Was tun?

Good News: Wir haben dir einen **6-Schritte-Plan** erstellt, der dich auf dem Weg raus aus der Östrogendominanz begleitet. Los geht's!



Schritt 1: Ernährung



Mit deiner **Ernährung** nimmst du Einfluss auf deine Gesundheit. Klar, denn eine unausgewogene Ernährung kann zum Beispiel die Entstehung von Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankung fördern. Das ist vielen bewusst. Aber kann man mit der Ernährung **Einfluss auf die Hormone** nehmen? Geht das?

Ja. Du nimmst nicht nur Einfluss, deine Ernährung bildet die Grundlage für deine Hormongesundheit: Sie liefert das **Baumaterial** für deine Hormone und allerlei Vitamine und Mineralstoffe, die dein Körper zur **Hormonproduktion und -regulation** braucht.

Eine ausgewogene Ernährung ist also das Fundament für deine Hormonbalance.

Aber keine Sorge – du brauchst dafür keine teuren Superfoods, die es nur in ausgewählten Lebensmittelläden gibt. Du musst auch nicht auf den Low Carb Zug aufspringen und auf deine heiß geliebten Nudeln oder Brot verzichten.

Wir haben ein **einfaches Ernährungskonzept** für jeden Tag entwickelt: **Die SIMPLE 7**

Ohne komplizierte Regeln, **ohne Verbote** und ohne dogmatisch zu sein – ganz einfach anhand von **sieben Lebensmittelgruppen**.



Simple 7 – So einfach geht´s

Schau einfach täglich, **bei jeder Mahlzeit**, auf deinen Teller und überprüfe, ob alles mit dabei ist. Gesunde Ernährung heißt häufig nicht weniger zu essen, sondern lediglich das Richtige. Meist geht es sogar darum, etwas zu ergänzen anstatt etwas wegzulassen, damit dein Körper alles bekommt, damit es ihm richtig gut geht.

Und: Du musst nicht alles perfekt machen. Betrachte es als eine grobe **80/20 Leitlinie!**

SIMPLE



1. Gemüse und Obst

Gemüse und Obst liefern reichlich **Vitamine, Mineralien, Enzyme und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe**. Je mehr Abwechslung du rein bringst, desto besser.

Ein großer Fokus sollte auf **grünem Blattgemüse** wie Grünkohl, Spinat, Kohlsorten oder Salat liegen, denn es ist vollgepackt mit Nährstoffen, die gut für deinen Körper sind, wie Folsäure, Vitamin E, Karotinoiden und Flavonoiden. Greif beim Obst oft zu **Beeren** wie Heidelbeeren oder Erdbeeren. Ihre vielen Flavonoide sind gut für die Gesundheit.



Bei einer Östrogendominanz dürfen **Kreuzblütler** wie Blumenkohl, Rettich, Brokkoli oder Pak Choi nicht auf deinem Teller fehlen. Sie enthalten **Sulforaphan** und eine Verbindung namens **Indol-3-Carbinol**, welche die Östrogenrezeptoren reguliert.

2. Proteine



Aminosäuren, die Bausteine der Proteine, sind für nahezu jede Körperfunktion essentiell, vor allem für Zellen, Muskeln Knochen und Hormone. Sie gehören zu jeder Mahlzeit dazu – täglich mindestens **1 - 1,2 g Eiweiß pro kg** Körpergewicht .

Besonders empfehlenswert sind **pflanzliche Eiweißquellen** wie Hülsenfrüchte, Hafer oder Quinoa. 2- bis 3-mal pro Woche darf auch Fisch auf dem Speiseplan stehen.

Unser *Energie Protein Superfood Shake* kombiniert fünf Proteinquellen: Erbse, Hanf, Lupine, Sonnenblume und Reis. Es enthält somit das volle Profil der benötigten neun essentiellen Aminosäuren.



3. Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate

Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate stellen dem Körper über Stunden **Energie** zur Verfügung – dadurch halten sie einen länger satt. Sie sind wichtig für eine **gesunde Darmflora** und diese wiederum für die Hormonbalance. Bevorzuge daher immer die **Vollkornvarianten** und gute Ballaststoffquellen wie Haferflocken, Leinsamen, Hülsenfrüchte und Gemüse wie Artischocke, Spargel, Zwiebeln, Knoblauch oder Chicorée.

4. Fette

Gesunde Fette sind nicht nur für deine Hormonbalance ein Must-have. Sie sind zudem **Baustoffe für Hormone** und Zellwände, dienen der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) und dem Schutz der Organe.

Bevorzuge **Omega-3-Fette** aus Leinöl, Leinsamen, Walnüssen oder Fisch. Eine rein pflanzliche Alternative ist Algenöl wie *Alles Omega*.



5. Probiotika

Die **Darmgesundheit** förderst du mit Probiotika, lebenden Bakterien die ein gesundes Milieu im Darm schaffen. Mindestens **eine der drei täglichen Mahlzeiten** sollte Probiotika enthalten. Kombiniere am besten **bunt**: Naturjoghurt, Wasserkefir, Milchkefir, Kombucha, Skyr, Soja- oder Kokosjoghurt (ohne zugesetzten Zucker!), fermentiertes Gemüse wie Kimchi, Sauerkraut oder Rotkohl oder auch Hering und Harzer Käse.

6. Flüssigkeit

Dein Körper besteht zu **75 Prozent aus Wasser** – eigentlich also klar, dass du gut auf deine Flüssigkeitszufuhr achten solltest. Wenn du zu wenig trinkst, kann sich das unter anderem negativ auf deine Darmfunktion auswirken. Also, viel trinken, Suppen essen, Smoothies trinken und Lebensmittel mit einem hohen Flüssigkeitsgehalt (z.B. Wassermelone) essen.

7. i-Tüpfelchen

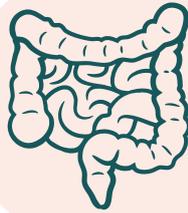
Die i-Tüpfelchen – **Gewürze, Kräuter und Pflanzenextrakte** – unterstützen dich mit **sekundären Pflanzenstoffen**. Sie wirken entzündungshemmend, verdauungsfördernd oder immunstärkend und sorgen für einen besseren Geschmack! Setze Gewürze und Kräuter wie Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kardamom, Basilikum, Petersilie oder Minze kreativ ein.

All unsere XbyX® Pflanzenextrakte punkten mit verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen.

[>> Hier geht's zum Shop!](#)



Schritt 2: Leber und Darm



Leber und Darm? Aber ich hab doch keine Verdauungsprobleme, sondern eine Östrogendominanz. Dieser Gedanke kommt verständlicherweise schnell, wenn es um das Thema Leber- und Darmunterstützung geht.

Aber: diese beiden Organe sind nicht nur für deine Verdauung zuständig, sie haben auch einen großen Einfluss auf deine Hormonbalance. Warum ist das so?

Die Leber ist dein **größtes Entgiftungsorgan** und unter anderem für den Abbau überschüssiger Hormone zuständig. Genau diesen **Abbau von überschüssigem Östrogen** solltest du bei einer Östrogendominanz natürlich unterstützen.

Während die Leber für den Abbau der überschüssigen Hormone zuständig ist, sorgt der Darm für deren reibungslosen **Abtransport**.



Ein Teil der Darmflora, das sogenannte **Östrobolom**, nimmt sogar direkt Einfluss auf deinen Östrogenspiegel. Die Bakterien produzieren ein Enzym, das die **Wiederaufnahme von Östrogenen** im Darm reguliert. Bei einer Darmfehlbesiedlung kann dieses Östrobolom gestört sein. Die Folge: Östrogene, die eigentlich zur Ausscheidung bestimmt waren, werden erneut aufgenommen und **erhöhen so den Östrogenspiegel**.



Wie unterstützt man Leber und Darm? Mit diesen 5 Tipps geht es ganz einfach.

01

Iss **ausreichend Ballaststoffe**. Ballaststoffe unterstützen den Fettstoffwechsel der Leber und dienen den nützlichen Darmbakterien als Futter.

02

Setze auf **probiotische Nahrungsmittel** wie Joghurt, Kimchi oder Kefir. Die lebenden Milchsäurebakterien sorgen für ein gesundes Darmmilieu.

03

Reduziere Zucker in deiner Ernährung. Ein hoher Zuckerkonsum begünstigt die Entstehung einer Fettleber und verringert die Anzahl der guten Bakterien im Darm.

04

Meide „Gifte“, die Leber und Darm belasten. Dazu gehört vor allem **Alkohol**, aber auch einige Zusatzstoffe in der Nahrung und verschiedene Medikamente.

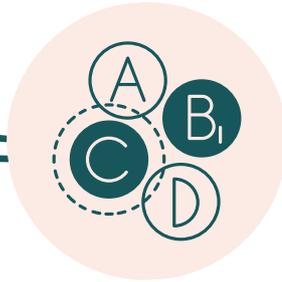
05

Leber und Darm lieben **bitter** schmeckende Nahrungsmittel und Kräuter. Sie kurbeln den Gallenfluss an und unterstützen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion und den Darm in seiner Verdauungsfunktion.

Unser *Bauch Gefühl* unterstützt mit 18 kostbaren Kräutern & Gewürzen und liefert einen perfekten Mix aus ätherischen Ölen, Bitterstoffen & Flavonoiden.



Schritt 3: Mikronährstoffe



Ohne **Mikronährstoffe** läuft in deinem Körper nichts. Auch für deine Hormonbalance spielen Vitamine und Mineralien eine entscheidende Rolle. Wusstest du zum Beispiel, dass ein **Vitamin B6**-Mangel PMS-Beschwerden wie Heißhunger oder Stimmungsschwankungen verschlimmern kann?

Welche Nährstoffe du gerade besonders benötigst, ist natürlich immer individuell. Sorgt die Östrogendominanz bei dir für starke Blutungen, solltest du deinen **Eisenspiegel** regelmäßig kontrollieren lassen. Bei schmerzhaften Blutungen steht hingegen eher **Magnesium** im Fokus, bei Stimmungsschwankungen lohnt es sich die **B-Vitamine** im Blick zu haben.

5 Nährstoffe spielen bei der Östrogendominanz jedoch immer eine Rolle:

Proteine

Vitamin D

Magnesium

Omega 3's

B-Vitamine

Versorgst du dich gut **mit diesen Fünf**, bist du schon mal **richtig gut aufgestellt**.

Nährstoff	Funktion	Quelle
Proteine	Baustoff für Muskeln, Hormontransport und Hormonproduktion, Immunabwehr	Hülsenfrüchte, Nüsse, Hafer, Quinoa, Milch- und Milchprodukte, Fisch, Fleisch
B-Vitamine	Nerven und Psyche, Hormonregulation, Blutbildung	Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Mandeln, Nüsse, Sardinen, Garnelen, Muscheln
Vitamin D	Immunsystem, Verdauung, Stimmung, Knochengesundheit	Sonne, fetter Fisch, Lebertran, Eigelb, Pilze
Magnesium	Muskelfunktion und Muskelentspannung, Nervenfunktion, Schlaf	Nüsse, Samen, Kerne, Mineralwasser, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Omega-3	Nervenfunktion, Herz-Kreislauf-Gesundheit, Hormonproduktion	Kaltwasserfisch wie Lachs oder Hering, Leinöl, Algen



Eine **ausgewogene Ernährung** ist immer das Fundament – leider reicht sie allein oft nicht aus, um eine optimale Nährstoffversorgung zu gewährleisten.

Bedingt durch äußere Umstände wie lange Transportwege oder ausgelaugte Böden, aber auch durch individuelle Faktoren wie Stress kann eine **gezielte Nahrungsergänzung** sinnvoll sein.

Drei auf einen Streich!

Baue relevante **Vitamine, Mineralien und Pflanzenstoffe** gezielt in deine **Ernährung** ein.

Wir von XbyX unterstützen dich aktiv dabei. Unsere Produkte sind alle **rein pflanzlich, hormonfrei** und wurden mit **hochkarätigen, medizinischen Expertinnen** explizit für die Bedürfnisse von Frauen ab 40 entwickelt.



XbyX® Vitalstoff Set

Drei wichtige Vitalstoffe in einem Set:

- **Alles Omega** – hoher Gehalt der beiden Omega-3-Fettsäuren DHA (500 mg pro Portion) und EPA (250 mg pro Portion) im optimalen Verhältnis.
- **Lass Locker** – der perfekte Magnesium Komplex mit den drei organischen Magnesium-Formen Glycinat, Malat und Citrat.
- **Sonne Satt** – veganes Vitamin D auf MCT-Öl-Basis, unterstützt das Immunsystem und ist unerlässlich für die Hormonbalance.



Du möchtest XbyX® Vitalstoff Set probieren?

>> [Dann klicke einfach hier!](#)



Schritt 4: Stressmanagement



Stress – ein Begriff, der immer fällt, wenn es um das Thema Hormonbalance geht. Zurecht, denn Stress ist einer der größten **Hormonstörer** und spielt auch bei der Östrogendominanz eine Rolle.

Wenn du Stress hast, produziert dein Körper **Stresshormone**. Die drei wichtigsten:

- Cortisol
- Adrenalin
- DHEA

Eine gute Sache, denn diese Hormone helfen dem Körper, mit dem Stress zurecht zu kommen. Aber: Oft befindet man sich im **Dauerstress** und so nimmt auch die Produktion dieser Hormone überhand.

Das Problem: Die Produktion der Stresshormone wird priorisiert und die Produktion der Geschlechtshormone – vor allem des **Progesterons** – bleibt auf der Strecke.



Insbesondere in der **Perimenopause** – der frühen Phase der Wechseljahre – ist der **Progesteronspiegel** eh schon niedrig. Dazu nimmt die **Stresstoleranz** mit steigendem Alter ab. Vor allem in dieser Lebensphase kann Stress also eine Östrogendominanz mit all ihren Symptomen verstärken.



Wie den Stress in den Griff bekommen? 5 Tipps, die helfen.

01

Stressoren identifizieren und gezielt reduzieren: Was stresst dich im Alltag besonders? Ist das wirklich nötig oder kannst du diese Dinge streichen oder delegieren?

02

Tiefenatmung: Mit der richtigen Atmung wie der [6 pro Minute Relax-Atmung](#) bringst du schnell und effektiv mehr Ruhe in deinen Alltag.

03

Schlaf: Im Schlaf kannst du neue Kraft schöpfen – sieben bis acht Stunden sollten es sein. Achte auf eine gute Schlafhygiene, damit der Schlaf auch wirklich entspannt.

04

Bewegung: Bewegung hilft Stress abzubauen. Je nach Trainingszustand eignen sich zügige Spaziergänge, Ausdauer- und Krafttraining.

05

Entspannungstechniken: Meditation, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training verhelfen dir zu mehr Gelassenheit und Ruhe.

Schaff dir gezielt **Ruheinseln**.
Das perfekte Getränk dafür?
Eine **Goldene Milch** natürlich.



[>> Hier geht's zum Rezept](#)



Bei Stress können dich auch **Adaptogene** wunderbar unterstützen.

Adaptogene sind natürliche Helfer bei Stress: Ihre bioaktiven sekundären Pflanzenstoffe wirken den Auswirkungen von Stress im Körper entgegen und helfen, die **Stressresistenz** zu verbessern.

Zu den Adaptogenen gehören unter anderem:

- Ashwagandha
- Maca
- Reishi
- Ginseng

Ganz Gelassen enthält das Adaptogen Ashwagandha, L-Theanin aus Grüntee-Extrakt, Tryptophan und B-Vitamine für mehr Ausgeglichenheit im Alltag.



Du willst mehr über die Wirkung von Adaptogenen wissen?

[>> Dann klicke einfach hier!](#)



Schritt 5: Pflanzenpower



Gegen jedes Leid ist ein Kraut gewachsen – auch bei der Östrogendominanz lässt uns die Natur nicht im Regen stehen. Wir präsentieren:

Pflanzenpower

Drei wichtige Heilpflanzen bei Östrogendominanz:

- **Mönchspfeffer:** Hat hormonregulierende Eigenschaften und kann die Progesteronproduktion anregen.
- **Frauenmantel:** Ist bereits seit dem Mittelalter als Heilpflanze bei Menstruationsbeschwerden und anderen Frauenleiden bekannt.
- **Mariendistel:** Enthält Silymarin, das zum Leberschutz und damit auch zur Hormonbalance beiträgt. Schließlich ist die Leber das Organ, das für den Hormonabbau zuständig ist.



Unser *Peri Balance* kombiniert **Mariendistel**, Reishi, **Mönchspfeffer**, Sulforaphan aus **Brokkoli Extrakt**, N-Acetylcystein sowie Glutathion, Vitamin C + E und Selen und unterstützt so deinen **Hormonstoffwechsel**.

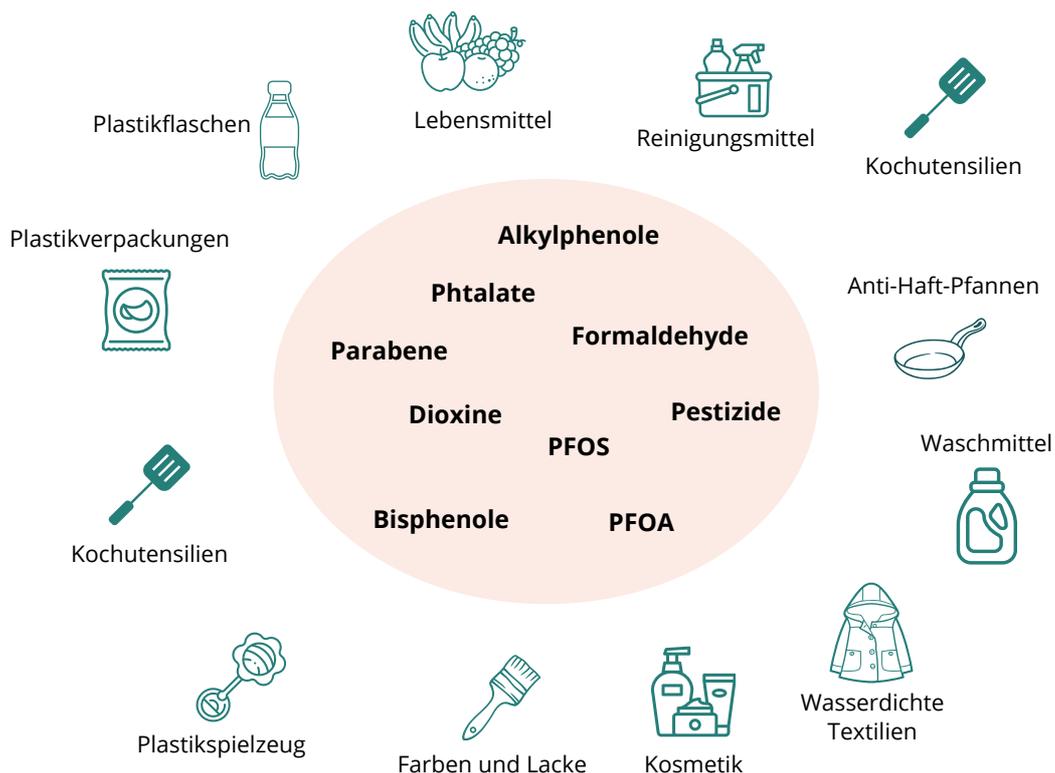
[>> Hier geht's zum Shop](#)



Schritt 6: Hormonstörer



Sogenannte **endokrine Disruptoren** greifen in deinen Hormonhaushalt ein. Sie können zum Beispiel eine **östrogenartige Wirkung** haben und so die Symptome der Östrogendominanz verschlimmern. Wo verstecken sich solche Hormonstörer? Leider fast überall. Es gibt vermutlich **mehr als 1000** verschiedene Hormonstörer. Die häufigsten zeigt dir die Grafik:



Keine Sorge – du musst jetzt nicht sofort alles wegwerfen. Mach das nach und nach. Immer wenn ein Produkt leer ist, ersetzt du es durch eine **hormonfreundliche Alternative**. Ob Kosmetika oder Reinigungsmittel Hormonstörer enthalten, kannst du übrigens ganz easy mithilfe der [Codecheck App](#) überprüfen.

Noch neugierig?

Wissen ohne Ende



Weitere **Guides, Artikel** und **Rezepte** findest du auf unserer Webseite: www.xbyx.ch

Und natürlich sind auch unsere **Social Media Kanäle @xbyxwomen** auf Instagram, Facebook, YouTube und Pinterest voller nützlicher Tipps, Rezepte, Live-Talks & mehr.



Offen, unterstützend & hilfreich: Unsere Pro-Age Community



Tritt unserer privaten [Frauen in Balance - Facebook Gruppe](#) bei. Für ehrlichen **Erfahrungsaustausch**, um voneinander zu **lernen** und deine drängendsten **Fragen** los zu werden – und natürlich ganz **ohne Tabuthemen!** In der XbyX® Pro Age Community findest du deine Antworten und profitierst vom Wissen tausender Frauen.

