

„Der erschöpfte Mann“

– Stress als Dickmacher



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

- Stress! – Wo ist das Problem?
- Hormonelle Auswirkungen
- Dickmacher Stress?
- Gegenmaßnahmen



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Guter Stress? ↔ Böser Stress?



Stress hält uns ✓ wach,
✓ aufmerksam,
✓ leistungsfähig,
✓ konkurrenzfähig.

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



„Gesunder“ Stress"

Anstrengung (Stress) → Erfolg/Belohnung → Ruhepause & Erholung



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



„Ungesunder“ Stress"

Anstrengung (Stress) → Keine adäquate Belohnung!

→ weitere Anstrengung, MEHR Anstrengung

→ keine Erholung in Pausen

→ Natürlicher Rhythmus fehlt

→ →→→ Erschöpfung!

→ →→→ Burn-out!



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Wie Männer ticken!

- **Unterschiedlicher Umgang:** Männer belastet Stress mehr als Frauen!

Frauen sind:

- weniger aggressiv,
- mehr kooperativ durchsetzungsfähig,
- binden sich besser in soziale Netzwerke ein.

„Fight-or-flight“ (W. Cannon 1915) ⇔ „Tend-and-be-friend“ (S.Taylor 2000)



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Wie Männer ticken!

- **Entzündungsprozesse** werden durch Stress bei Männern stärker stimuliert (als bei Frauen)
→ Fibrinogen und C-reaktives Protein steigt (Toker et al. 2005)
- **Kopfsache:** „Was denken denn die anderen?“
Erfolglos = Looser!
- Männer trinken mehr und greifen schneller zu aufputschenden Drogen
(DAK Gesundheitsreport 2009).



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Der moderne Mann unter Druck

Der Mann von heute:

...muss groß, breitschultrig, stark, handwerklich begabt, selbstbewusst, abenteuerlustig, ein bisschen wild und ein bisschen Macho, andererseits aber auch liebevoll, kinderlieb, einfühlsam, romantisch und treu sein, ...

Er muss eben stark sein und Gefühle zeigen können!



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Folgen von chronischem Stress → dauerhaft erhöhtes Cortisol
UND
Hohes Cortisol führt zu Lipolyse

Fett auflösen klingt erst mal gut, aber:

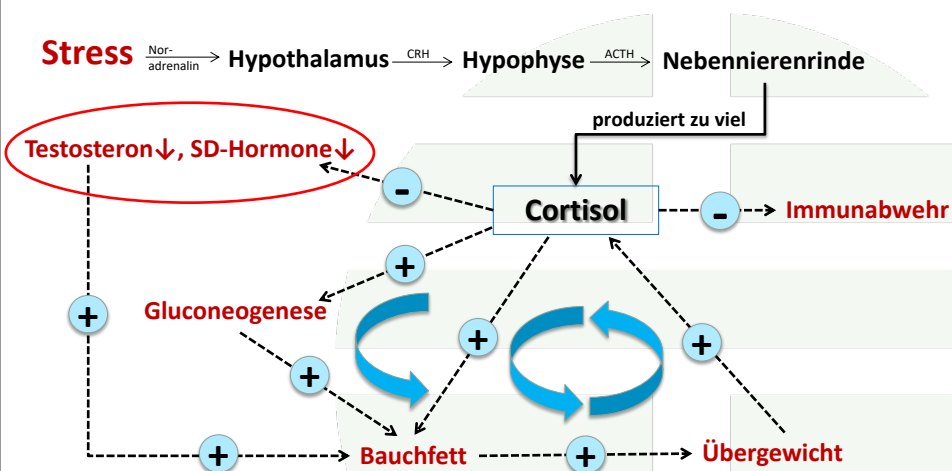
- Förderung der Lipolyse →
- Stimulation der abdominalen Lipoprotein-Lipase
→ Volumenzunahme der Adipozyten
→ Umverteilung von Körperfett in Bauchfett!



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Ein Teufelskreis kommt nicht allein....



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF



Deutschland ist Europameister...

... in der Angebotsvielfalt kommerzieller Diäten ...

aber auch im Übergewicht!



70% aller Männer sind übergewichtig

50% davon sind adipös! (2011)

Auswirkung auf den Hormonhaushalt:

→ Testosteron sinkt!

→ Estradiol steigt!



Beinahe jeder adipöse Mann entwickelt einen Diabetes Typ II
und legt damit den Grundstein für seine **erektilen Dysfunktion**.

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

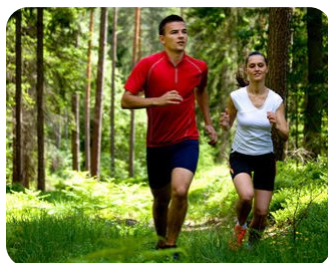


MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Der Ausweg: Änderung der Lebensweise

Zeit fürs „Ich“:

Die richtige Balance aus Entspannung und sportlicher Anspannung senkt nachweislich das Cortisol und stärkt das Immunsystem!



**Raus an die frische Luft
und BEWEGEN!**

Beinahe jede **Zivilisationskrankheit**
begründet sich schwerpunktmäßig in
einem **Bewegungsmangel!**

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Kernproblem Bewegungsmangel

Enorme **Zunahme der Nahrungsdichte**
bei meist deutlicher **Abnahme des Vitalstoffgehalts.**



Das Bewegungsaufkommen hat sich innerhalb von
einer Generation von 8 bis 12h/d auf **20-25min./d reduziert.** (Daten DSH Köln)
Gleichzeitig steigt die Fernsehzeit auf durchschnittlich 5h/d!

Bewegungsmangel als progressiver Prozess:

- Jedes Kg Übergewicht und jede degenerierte Muskelfaser machen für die verbleibende Bewegung ein erhöhtes sympathikotones Aktionspotential erforderlich.
- Abnehmen wird immer schwerer!
 - + enormer Leistungsdruck
 - = erhöhte Gefahr von Gefäßspasmen!

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Chronische Übersäuerung = Stress für das Testosteron!

„Zivilisationskost“ führt zu einem **Säureüberschuss** von 50-80mmol/Tag
(Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren).

Sauer macht nicht lustig!



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Chronische Übersäuerung = Stress für die Hormone!



Studie:

„Die **metabolische Azidose** (chronische Übersäuerung) ist eine wichtige Störung des Säure-Basenhaushaltes des Menschen.

Sie wird zunächst durch einen **Abfall der Bicarbonatspeicher** charakterisiert und **löst vielfältige endokrine und metabolische Veränderungen aus...**

Experimentelle Untersuchungen belegen zudem die Annahme, dass bereits eine **geringgradige metabolische Azidose**, wie sie z.B. durch den hohen Verzehr tierischen Proteins hervorgerufen wird, diese metabolischen und endokrinen Effekte (siehe unten) auslöst...

Swiss Med Wkly. 2001 Mar 10;131(9-10):127-32. "Metabolic and endocrine effects of metabolic acidosis in humans." Wiederkehr M., Krapf R.

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Folgen:

- Gleichzeitig ist die **Basenaufnahme** über Gemüse, Obst und Salate deutlich **vermindert**.
- daraus ergibt sich **permanent ein Säureüberschuss** für unseren ursprünglich an basenreiche Ernährung angepassten Stoffwechsel!
- Mangelhafte Ausscheidung basenlöslicher Stoffwechselprodukte
- Ablagerung der Säuren im Bindegewebe.



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Das Ausscheidungsproblem

Der **pH-Wert des Urins** ist ausschlaggebend für die Eliminierung von Stoffwechselendprodukten unterschiedlicher Löslichkeit:

Nur im **basischen Urin** eliminiert werden:

- Sexualsteroiden (insbesondere **Estrogene** und deren Metaboliten)
- Schwermetalle
- Salicylsäure, Furosemid, ...



Problem bei Übersäuerung → Urin ist die meiste Zeit im sauren pH-Bereich

→ **Kumulation der Estrogene**

→ **Anstieg des SHBG**

→ **Absinken des freien Testosterons!**

Rudolf Steiner: „Das ganze rhythmische System ist ein Arzt“

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Weitere endokrine Effekte der Gewebsübersäuerung

- **Hemmung der Testosteronsynthese**
- Hemmung der Schilddrüsen-Hormonsynthese
- Hemmung der STH-Sekretion
- Steigerung der ACTH-Sekretion
- **Steigerung der Glukokortikoid-Sekretion**
- Behinderung der Vitamin D-Aktivierung
- Verminderung der Wirkung von Erythropoetin



Swiss Med Wkly. 2001 Mar 10;131(9-10):127-32. "Metabolic and endocrine effects of metabolic acidosis in humans." Wiederkehr M., Krapf R.

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Hormon-Falle Darm

Sowohl bei **Testosteron**...

Von Darmmikroben exprimierte

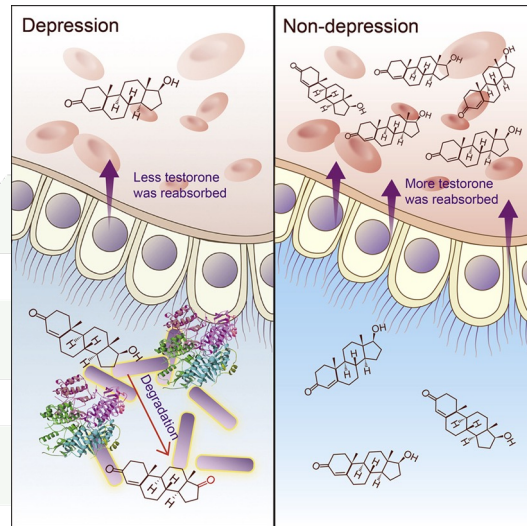
3 β -Hydroxysteroid-

Dehydrogenase **baut Testosteron**

ab und wird mit **Depressionen** bei

Männern in Verbindung gebracht!

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35108497/>



Quelle: *Cell Host & Microbe* 2022 30329-339.e5DOI: (10.1016/j.chom.2022.01.001)

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlenhuth, Heilpraktikerin



Hormon-Falle Darm

...als auch bei **Östradiol**!

Im Darmmikrobiom exprimierte

3 β -Hydroxysteroid-

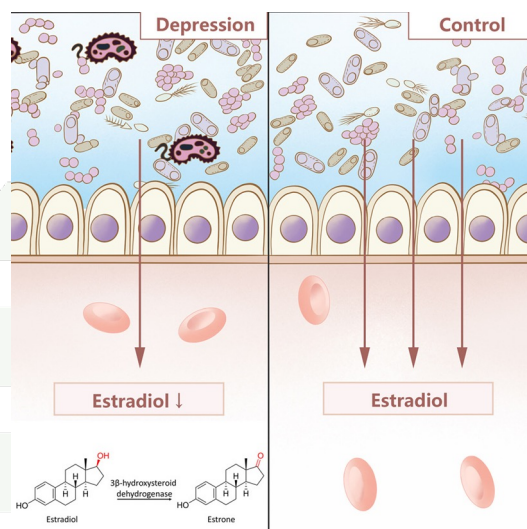
Dehydrogenase **baut Östradiol ab**

und wird mit **Depressionen** bei

Frauen vor der Menopause in

Verbindung gebracht

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36933555/>



Quelle: *Cell Metabolism* 2023 35685-694.e5DOI: (10.1016/j.cmet.2023.02.017)

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlenhuth, Heilpraktikerin



Gegenmaßnahmen gegen Übersäuerung:

- 80% basische/pflanzliche Kost + 20% KH, Eiweiß, tierische Fette
- Ausreichende körperliche Bewegung!
(Ausscheidung der Säuren über Haut und Lunge)
- Zufuhr von basischen (organisch gebundenen) Mineralien:
Magnesium- , Kalium- , Calciumcitrat
- Basenpräparate **nicht zu oder unmittelbar nach den Mahlzeiten!**
- Magensaftresistentes Natriumbicarbonat: Bicanorm® - geht auch nach dem Essen! → **basischer Pankreassaft!**



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Das fatale Pharma-Problem:

- bei den ersten Beschwerden werden häufig statt Bewegung und Ernährungsumstellung bereits **Betarezeptorenblocker** und/oder **Psychopharmaka** verordnet!
- Diese senken wiederum
Lebensdynamik,
Leistungsbereitschaft,
Vita sexualis,
....



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Besser als Pillen: Raus aus dem Hamsterrad!



- Mach mal Pause von „always-on“!
- Schlafhygiene
- Sport

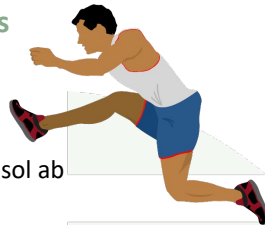


© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Ideale Kompensation von Stress

- Art der sportlichen Betätigung wichtig!
 - ✓ Ausdauersport (nicht im Übermaß!) baut Cortisol ab
 - Kraftsport nicht! ... **steigert aber Testosteron!**



Trainiertes Herz → niedriger Puls
→ niedriger Blutdruck
→ parasympathikotone Gesamtregulation

= Voraussetzung für ruhigere, gelassene, entspanntere
und damit gesündere Lebensweise 😊

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Fitness für den Kopf!



Studie*: Ein höheres Maß an **kardiorespiratorischer und muskulärer Fitness** geht bei normalgewichtigen, aber nicht übergewichtigen Männern mit einer **geringeren (Stress-) Belastung** und **höheren geistigen Ressourcen** einher.



*BMC Public Health. 2016 Aug 15;16:788. doi: 10.1186/s12889-016-3470-6.

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Homöopathische „Retter in der Not“

- **Pikrinsäure** (Anwendungsbild):
 - **Sexualschwäche**
 - mangelnde oder gesteigerte Libido mit **Kraftlosigkeit**
- **Mönchspfeffer** (Anwendungsbild):
 - Impotenz, fehlende Erektion
 - sexuelle **Neurasthenie** (psychovegetatives Syndrom)
 - durch Sexualstörungen verursachte Melancholie
 - körperliche und sexuelle Schwäche in Folge von **geistiger, seelischer und körperlicher Überanstrengung**, sexuellen Exzessen, Impotenz sowie Genussucht
 - **Nervenschwäche** und Hypochondrie auf Grundlage sexueller Erschöpfung

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Viragil®

Homöopathisches Arzneimittel bei **Erschöpfungszuständen** mit sexuellen Störungen bei Männern (z.B. erektiler Dysfunktion).

Dosierung:

Bei **akuten** Zuständen alle halbe bis ganze Stunde
je 5-10 Tropfen, höchstens 12 x täglich
bei **chronischen** Verlaufsformen 1-3 x täglich
5-10 Tropfen.

Mit Flüssigkeit verdünnt, am besten vor den
Mahlzeiten einnehmen.



Quelle: Steierl-Pharma



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Testosteron-Spagyrik comp. Mann

Mundspray zur unterstützenden Behandlung bei Erschöpfung und Libidomangel und Schwäche der Sexualfunktion des Mannes.

- ✓ bioidentisches Testosteron in der Potenz D4
- ✓ ausgewählte spagyrische Essenzen
- ✓ Knospenmazerate

Regeldosierung:

1 bis 3 mal täglich 1 bis 2 Hübe in den Mund

Der 30ml-Spray enthält ca. 310 Sprühstöße.



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Testosteron-Spagyrik comp. Mann

Zusammensetzung: neben den spagyrischen Essenzen ...

- **Yohimbe spag.:** anregend, stärkend, durchblutungsfördernd, nervenstabilisierend
- **Imperatoria spag.:** aufbauend, stoffwechselanregend, entzündungswidrig, nervenstabilisierend
- **Turnera diffusa spag.:** hormonell regulierend, sexuell tonisierend, stimulierend, entzündungswidrig
- **Molybdänum metallicum spag.:** u.a. bei Potenzschwäche
- **Zingiber spag.:** durchwärmend, sexuell anregend, stärkend
- **Ferrum sidereum spag.:** hormonell regulierend



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



... enthält dieser Mundspray auch Knospenmazerate (Gemmomazerate):

- **Quercus robur:** gegen Müdigkeit, Erschöpfung, sexuelle Schwäche
- **Betula pubescens:** u.a. eingesetzt bei Libidostörung und Impotenz eingesetzt
- **Rosmarinus:** u.a. bei sexueller Asthenie, Impotenz, Frigidität und Prostataproblemen

... und natürlich ausreichend...

- Testosteron D4 Dilution



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Testosteron natürlich steigern

- **Stress meiden!** Cortisol ist der „Feind“ des Testosterons.
- Optimale **Schlafdauer** ca. 8h! *
- Im Körperfett lauert die Aromatase!
→ **Fettabbau** reduziert die Östrogendominanz.
- **Verzicht auf (raffinierten) Zucker, Isoglucose und Fertigprodukte,**
Minimierung der Getreidezufuhr (insbesondere glutenhaltiges!)
- Bevorzugung von Bio-Fleisch, Fisch (1-2g Protein/kg Körpergewicht),
Oliven, Nüsse, Avocados (gesundes Fett!), Gemüse (Indol-3-
Carbinol...),



*Deutsches Ärzteblatt. 15, 2009, S. 12 f

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

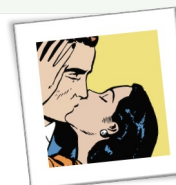


- Alkohol aktiviert die Aromatase
→ **Testosteron sinkt** → Estradiol steigt!



- **Trainiere kurz und hart!**
Auch flottes Gehen (45min.) bewirkt
einen Anstieg des Testosterons über 24h!
Extreme Ausdauersportarten sind kontraproduktiv!

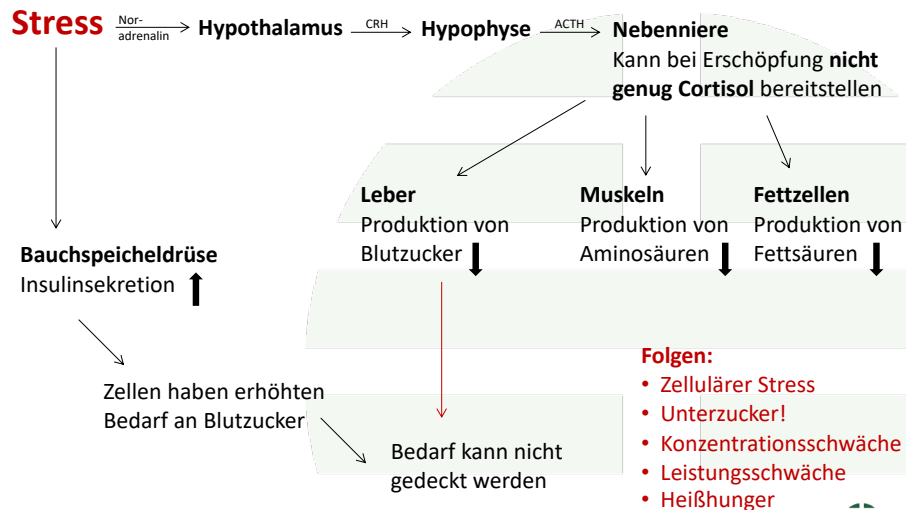
- Wichtigste **Mikronährstoffe:**
Zink, Vitamin D, und ein guter B-Komplex!
- Last not least:
Sex schützt vor niedrigen Testosteronspiegeln!



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Erschöpfte Nebenniere und Blutzuckerspiegel



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Schokolade gegen Trübsinn?

Zucker = „schnelle Kohlenhydrate“

→ Insulinausschüttung

→ Insulin verbessert Einschleusung von Tryptophan ins Gehirn

😊 **5-HTP braucht kein Insulin, wird unabhängig eingeschleust!** 😊

→ **Serotoninbildung** → Stimmung hellt sich auf!

Aber: Zucker fordert auch Cortisol aus der Nebenniere an!

→ Gewichtszunahme, Schlafstörungen, „Getriebensein“, Panikattacken sind die Folge!

Schokolade = keine adäquate Therapie einer Depression!!!

Alternative:

Bewegung + Rücksicht auf die innere Uhr (Melatonin!)

→ Stimulation der Bildung von **Serotonin**, Endorphinen und anderen Botenstoffen, die stimmungsaufhellend wirken! Gabe von 5-HTP! (...und schlank machen) 😊



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Heidak Eleutherococcus spag. Zimpel Ø

Synonyme: Sibirischer Ginseng, Taigawurzel

- Eigenschaften:**
- ✓ anregend
 - ✓ stärkend
 - ✓ aufbauend
 - ✓ nervenstabilisierend
 - ✓ adaptogen
 - ✓ abwehrsteigernd
 - ✓ antiviral



Die Taigawurzel hilft durch körperliche und seelisch-geistige Belastungssituationen, verbessert die **Stressresistenz** und die **Immunabwehr**, und ist daher eine der wichtigsten Heilpflanzen bei Erschöpfungs- und Schwächezuständen bis hin zum Burnout-Syndrom.

Heidak Eleutherococcus spag. Zimpel Ø

Synonyme: Sibirischer Ginseng, Taigawurzel

Transformationsziele körperlich:

- Körperliche Schwächen nach Überlastungen rasch ausgleichen und den **Organismus kräftigen**.
- Für ein starkes und stabiles **Immunsystem** sorgen
- Körperfunktionen nach Krankheiten und Belastungen wieder neu aufbauen und widerstandsfähig halten.

Transformationsziele im seelisch-geistigen Bereich:

- Die eigenen Kräfte einschätzen lernen
- Konzentriertes und zielgerichtetes Arbeiten im **Wechsel mit Erholung und Regeneration**
- Die Last des Lebens unter Beachtung der eigenen Fähigkeiten tragen lernen.

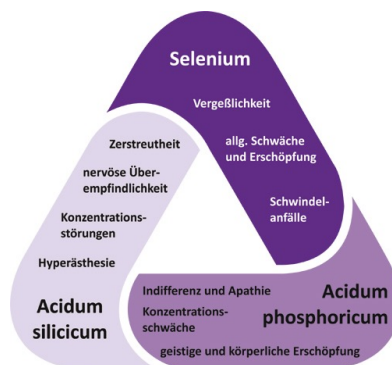
Heidak Rezepturvorschlag

Nr. 1421: Burnout-Syndrom/chronische Erschöpfung Männer

- | | |
|--------------------------|------|
| • Eleutherococcus | 10ml |
| • Ferrum sidereum | 5ml |
| • Imperatoria ostruthium | 10ml |
| • Kalium phosphoricum | 5ml |
| • Nux vomica | 10ml |
| • Yohimbe | 10ml |

Potagil®

Homöopathisches Arzneimittel zur Behandlung von
generalisierten Erschöpfungszuständen bei Mann und Frau



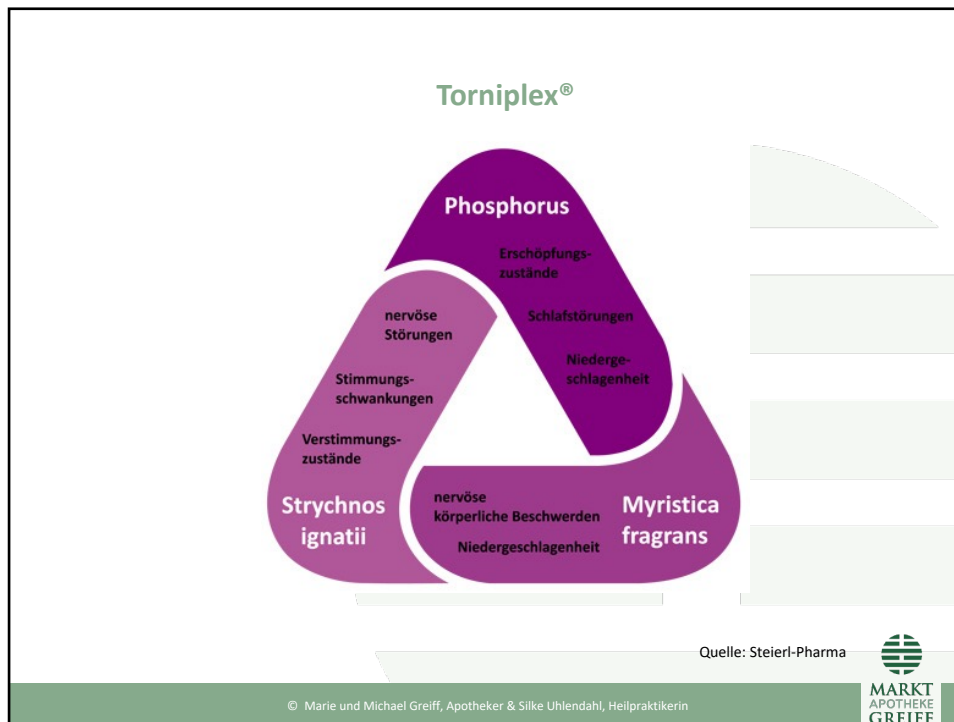
Acidum phosphoricum Dil. D 1

Acidum silicicum Dil. D 8

Selenium Dil. D 8



Quelle: Steierl-Pharma



Torniplex®

Leitidee:

„Betroffene leiden häufig unter

- **Angst**
- **Konzentrationsstörungen**
- **Schlafstörungen**
- **Magen-Darmbeschwerden**
- **Zittern**
- **Gereiztheit**

und einigen anderen Symptomen, die es nicht einfacher machen den Teufelskreis **nervöser Erkrankungen** zu durchbrechen.“

Quelle: Steierl-Pharma

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT APOTHEKE GREIFF

„Das Holzfäller-Paradox“

Ein Holzfäller müht sich mit stumpfer Säge an dickem Baumstamm ab.

Ein vorbei kommender Mann sagt zum Holzfäller:
"Musst Du nicht mal Deine Säge schärfen?"

Darauf der Holzfäller:

"Ich muss noch so viele Bäume fällen, dass ich einfach nicht dazu komme."



„Masterplan“:

- Säge schärfen,
- Kraft schöpfen
- Mehr schaffen in kürzerer Zeit
- In die Sonne setzen und ausruhen
- Neuen Baum pflanzen! 😊

