



NEW HEALTH ORDER
RECREATION CENTER

Hormone, Stress & Schlaf

Warum „normal“ oft nicht genug ist – Der Blick hinter die Kulissen unseres Regenerationssystems.

LABORBERICHT

Patient ID: 005031500

Date: 17.11.2024

✓
TSH

NORMALBEREICH

<0.4 - 4.0 µIU/mL

✓
Cortisol (Morgen)

NORMALBEREICH

> 20 - 200 µIU/mL

✓
Progesteron

NORMALBEREICH

✓
Estradiol

✓
Eisen

✓
Vitamin D3

Werte Normal

„Ihre Blutwerte sind völlig in Ordnung.“

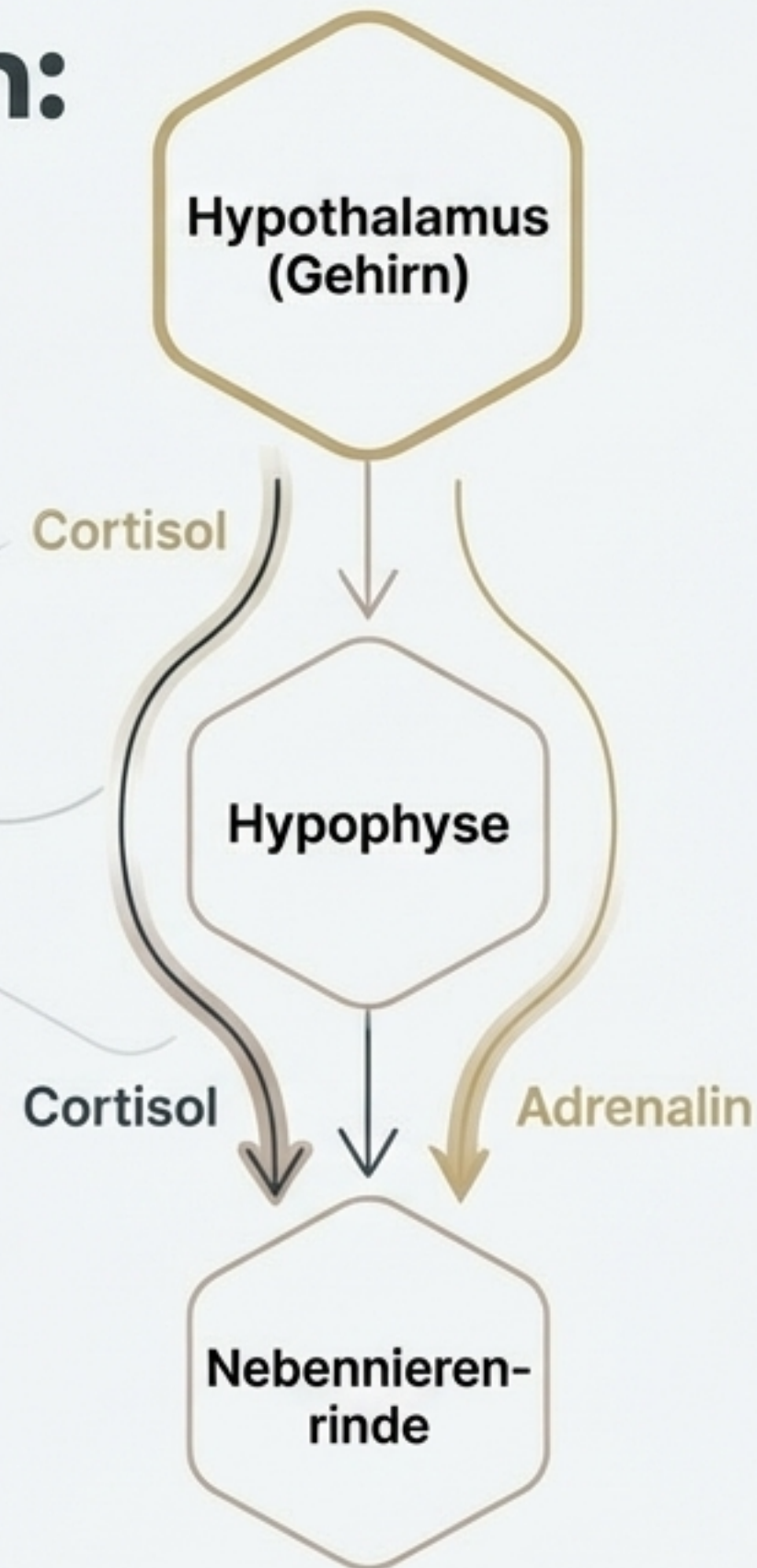
Warum fühlen Sie sich dann nicht so?

Oft unterschätzen wir, wie eng **Schlafqualität**, **Stress** und **Hormone** verzahnt sind. „Normal“ ist lediglich ein statistischer Mittelwert. Bei **Erschöpfung**, **Insomnie** oder **unerfülltem Kinderwunsch** zeigt ein einfacher Bluttest oft nur die Spitze des Eisbergs.

Cortisol, **Melatonin** und **Geschlechtshormone** unterliegen einer komplexen Dynamik, die wir sichtbar machen müssen.

Der Motor im Verborgenen: Die HPA-Achse

Unser körpereigener Stress-Regelkreis



Akut (Gesunde,
lebensrettende
Reaktion)



Chronisch
(System entgleist
& blockiert)

Die HPA-Achse schaltet bei Gefahr alle Organsysteme auf Alarm – eine lebensrettende Reaktion. Wird dieser Stress jedoch chronisch, gerät das System aus den Fugen und blockiert unsere grundlegende Biologie.

Wenn Dauerstress den Rhythmus bricht

Der Domino-Effekt auf unsere Regeneration

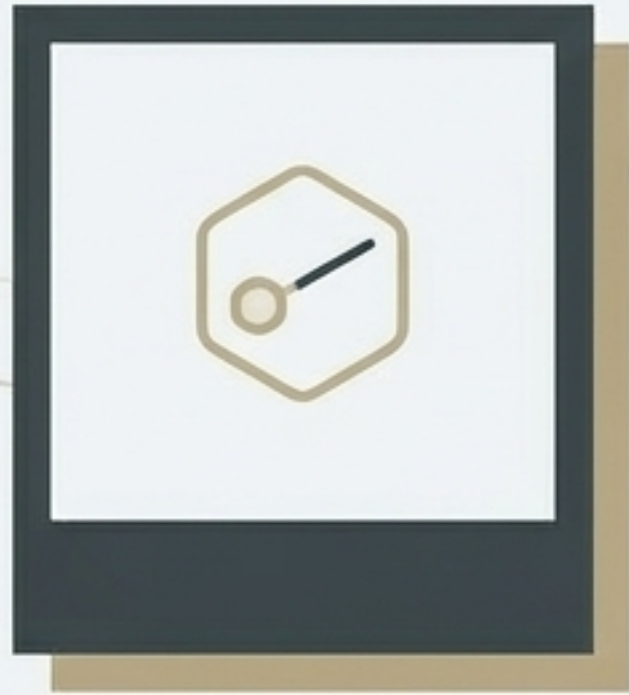
Dauerhaft hohes Cortisol „stiehlt“ dem Körper die Ressourcen für Fortpflanzung und Erholung.



Der Moment vs. Die Wahrheit

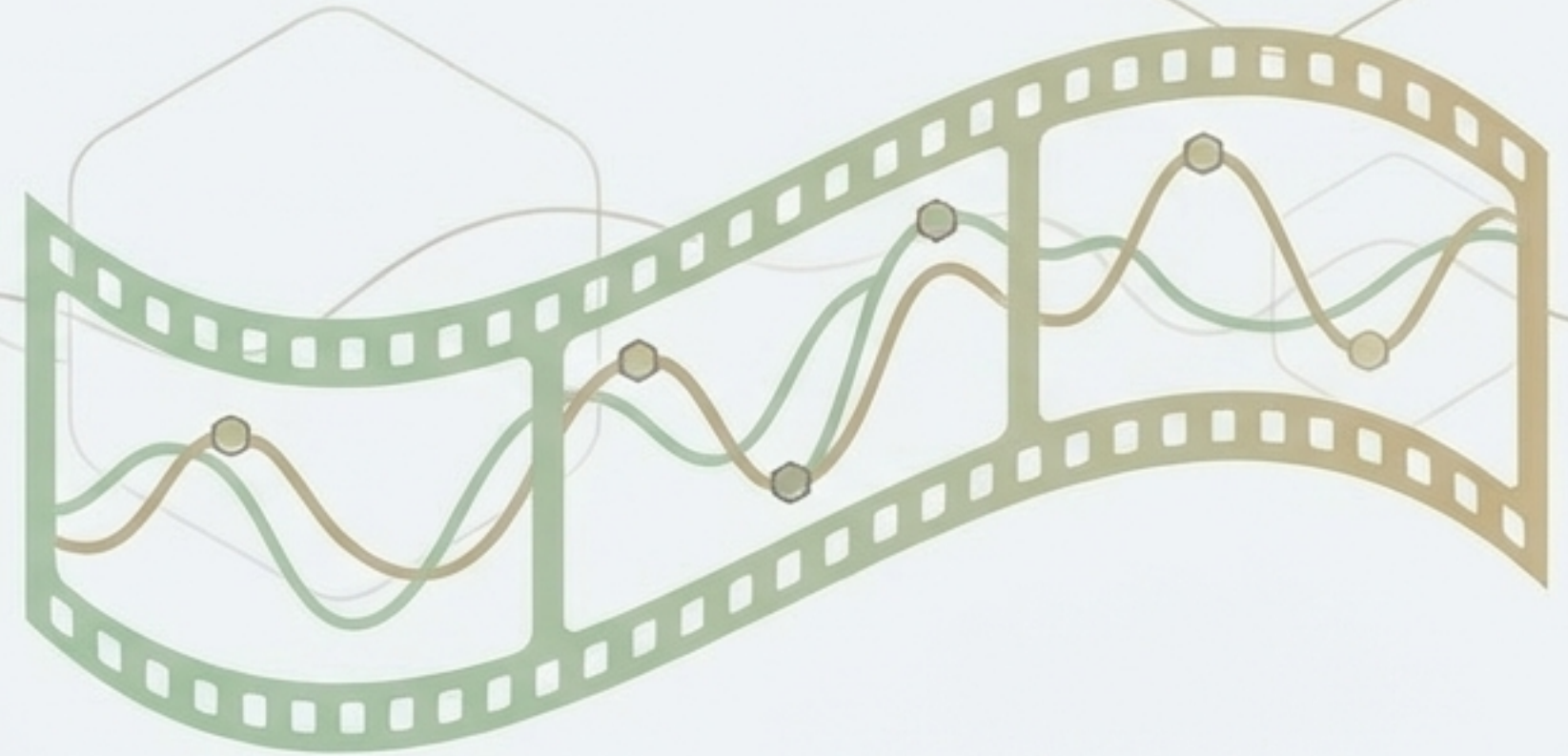
Die blinden Flecken der Standard-Diagnostik

Ein Bluttest am Nachmittag friert lediglich eine einzige Sekunde ein.
Wenn wir den Rhythmus nicht messen, übersehen wir das eigentliche Problem.



Der Snapshot

Standard-Labor: Erfasst Einmal-Werte, oft stark abhängig von der Uhrzeit.



Die Dynamik

Die NHO-Feinsicht: Misst Tagesprofile, Zyklen und die freien, aktiven Hormone im System.

Wo Standard-Tests blind sind

Shift-Matrix

Test	Limitation	NHO Feinsicht
Cortisol (am Morgen)	Nur ein Einzelwert.	Speichel-Profil (24h-Tagesrhythmus)
TSH (Schilddrüse)	Reagiert oft zu träge.	freies T3/fT4 & Auto- Antikörper (Anti-TPO)
Nüchtern-Glukose	Frühe Resistenz bleibt verdeckt.	OGTT & HOMA-Index (Insulinmessung)
Progesteron	Timing der Messung oft falsch.	Gezielte Messung in der Lutealphase (Tag 21–23)

Fallbeispiel 1: Burnout trotz „sauberem“ Blutbild

Der Lehrer (45 Jahre)



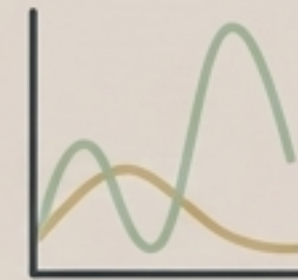
Die Illusion

Blutbild, CRP, TSH
(2,1 mIU/l) = Alles
offiziell „Normal“.



Die Realität

Erweitertes Cortisol-
Speichelprofil deckt auf:
Extrem hoher Abendwert,
morgendlicher Aufwach-
Peak fehlt komplett.

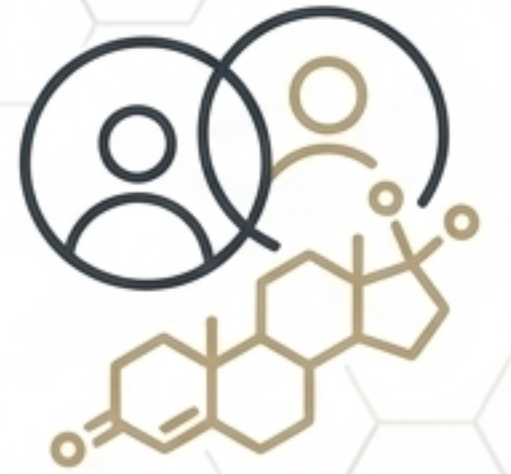


Das Ergebnis

Diagnose: Stressachse völlig überreizt.
Therapie: Gezieltes Stressmanagement & adaptogene Begleitung.

Fallbeispiel 2: Wenn Stress die Fruchtbarkeit hemmt

Das Paar (32 & 34 Jahre)



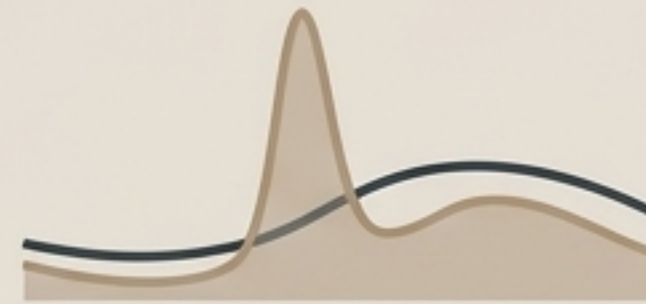
Die Illusion

2 Jahre ungewollt kinderlos.
Alle Basis-Hormonwerte liegen „im grünen Bereich“.



Die Realität

Hoher Arbeitsdruck führt zu verdeckten, nächtlichen Cortisolspitzen.
Progesteron an Tag 21 ist massiv zu niedrig (nur 8 ng/ml).



Das Ergebnis

Diagnose: Stress-induzierte Lutealinsuffizienz.
Therapie: Zyklusmonitoring & gezielte Stressreduktion.

Fallbeispiel 3: Die gestörte Erholungskaskade

Die Managerin (49 Jahre)



Die Illusion

Klagt über Insomnie und Hitzewallungen. TSH (3,0) ist „normal“, Standard-Bluttests unauffällig.



Die Realität

Aktigraphie zeigt ständige Wachphasen. Speicheltest offenbart fehlendes Melatonin am Abend und erhöhtes Cortisol, was die schwankenden Östrogene zusätzlich massiv belastet.

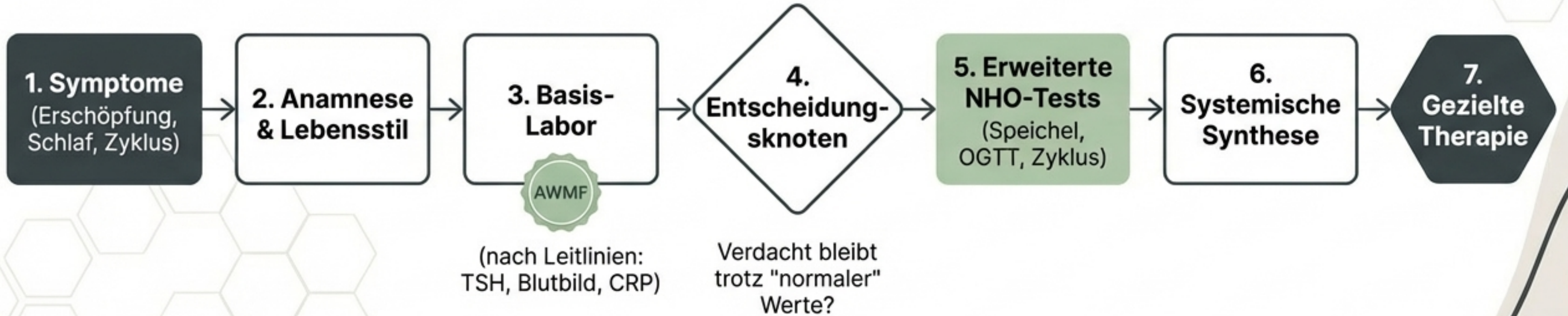


Das Ergebnis

Diagnose: Klimakterium trifft auf Dauerstress.

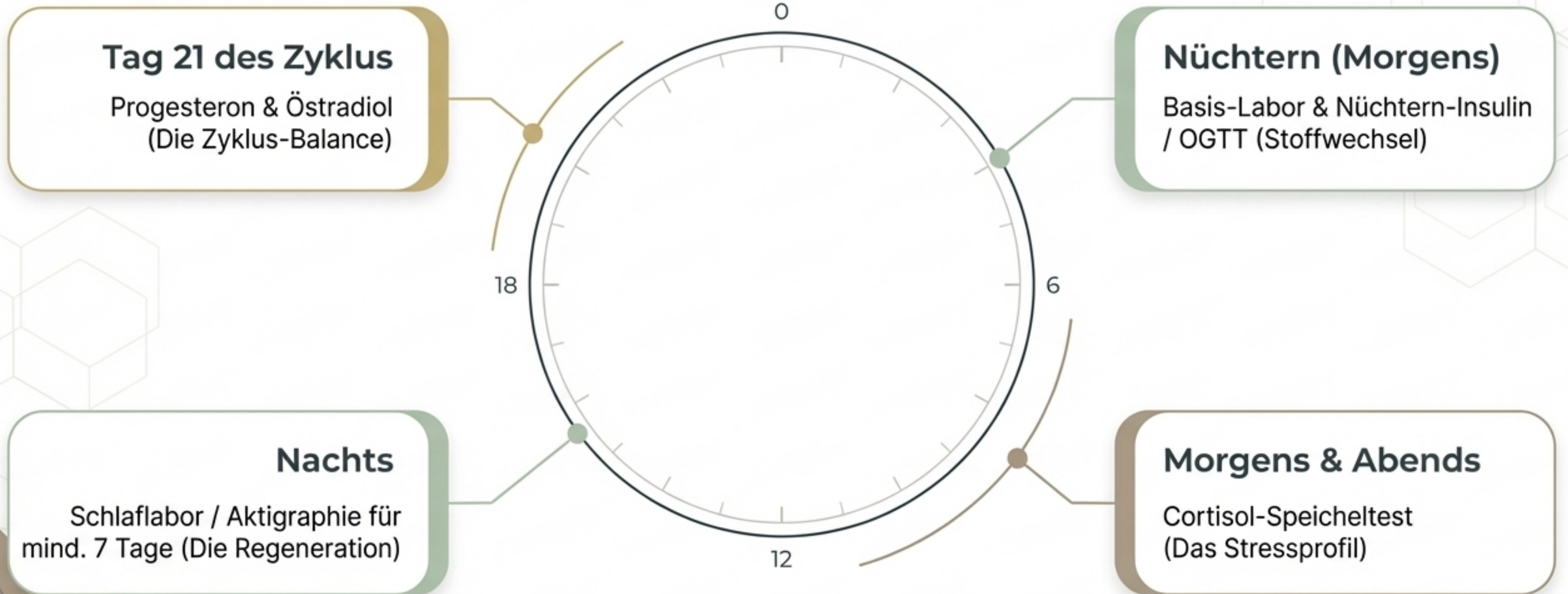
Therapie: Unterstützende Hormone, Abendroutine & Melatonin-Gabe.

Vom Symptom zur Ursache

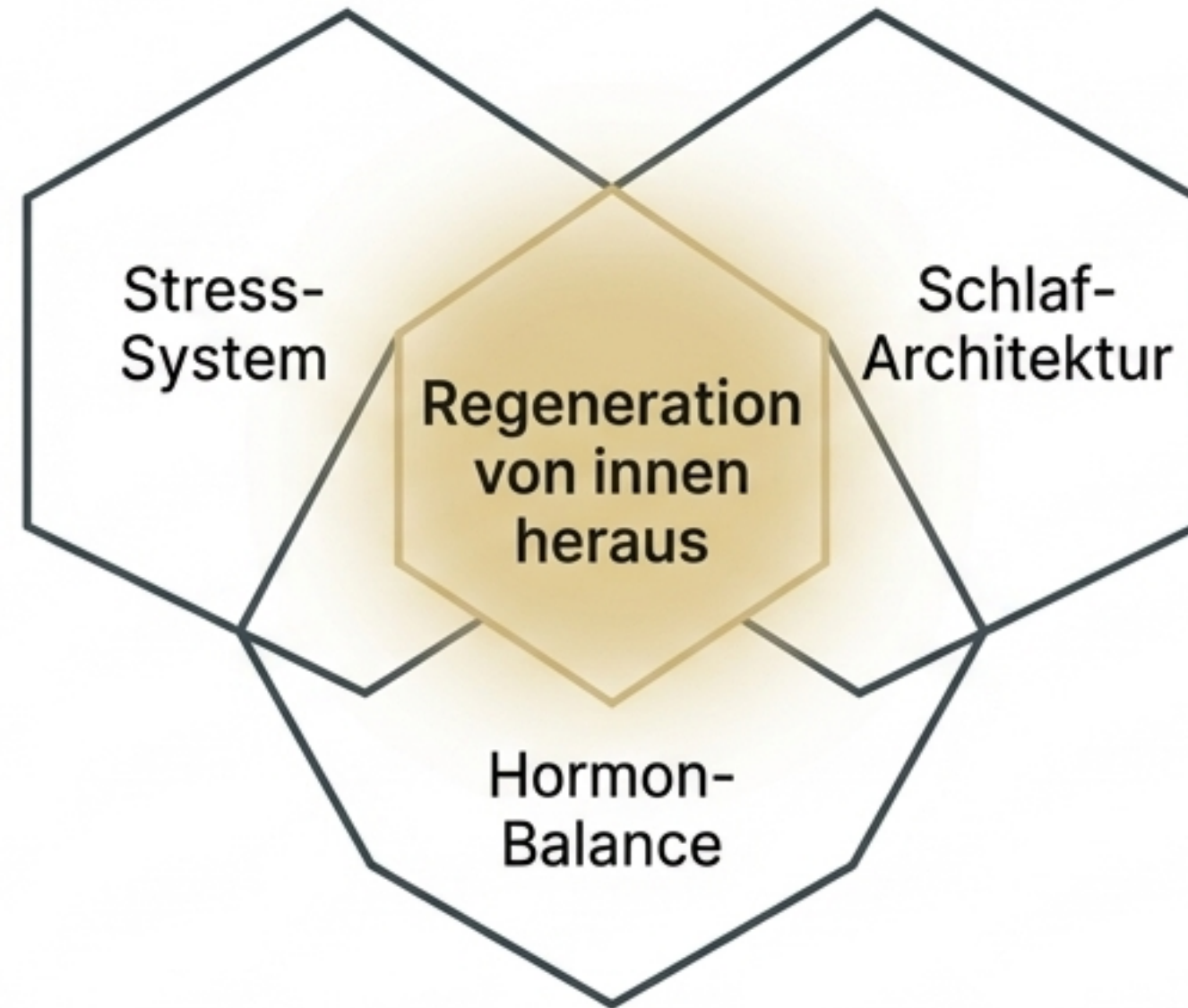


Diagnostik mit Präzision

Der NHO-Fahrplan – Wann wir was testen



Gesundheit ist mehr als ein Mittelwert



Eine echte Diagnose stammt aus mehreren Ebenen: Ihren Symptomen, Ihrer individuellen Lebenssituation und intelligenten Labortests. Chronisch erhöhte Stresshormone schwächen das Immunsystem und stören den Stoffwechsel. Wir betrachten immer das gesamte System, nicht nur eine isolierte Zahl.

Ihr Weg zur Klarheit

Gehen Sie über das „Normal“ hinaus. Angebote: Einladung zum kostenlosen Erstgespräch unter www.newhealthorder.net/kontakt

