



DR. ANNETTE PITZER

Östrogendominanz  
vermeiden

---

+49 2771 833434

[info@annette-pitzer.de](mailto:info@annette-pitzer.de)

# **Isoflavone und Xenoöstrogene begünstigen eine Östrogendominanz**

**Isoflavone sind pflanzliche Verbindungen, die in einigen Lebensmitteln wie Soja vorkommen. Xenoöstrogene sind synthetische Substanzen, die in vielen Produkten des täglichen Lebens, wie Plastikwaren und Pestiziden, enthalten sein können.**

**Gelangen diese Stoffe in Deinen Körper, können sie hormonelle Dysbalancen verursachen.**

# **3 Tipps, um einer Östrogen-Dominanz entgegenzuwirken**

## **Tipp 1**

### **Ernährung anpassen**

**Ballaststoffreiche Lebensmittel wie z. B. fruchtzuckerarmes Obst, Gemüse und Samen unterstützen Deinen Körper positiv.**

**Vermeide übermäßigen Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln und reduziere vor allem Deinen Sojakonsum. Soja enthält Isoflavone, die die Östrogen-Dominanz begünstigen.**

## **Tipp 2 Plastik meiden**

**Verwende wiederverwendbare Glas- oder Edelstahlbehälter, um Lebensmittel und Getränke aufzubewahren, und vermeide die Verwendung von Plastikbehältern. Achte beim Kauf von Kosmetik- und Haushaltsprodukten darauf, dass sie frei von schädlichen Chemikalien und Xenoöstrogenen sind.**

**Ich setze auf Naturkosmetik.**

## **Tipp 3**

### **Stress reduzieren**

**Chronischer Stress kann zu einer Dysregulation der Hormone führen. Erschaffe daher unbedingt Ruheinseln in Deinem Alltag. Mit Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen, ist es möglich effektiv Stress entgegenzuwirken.**

**Regelmäßige körperliche Aktivität trägt ebenfalls dazu bei, den Stresspegel zu senken und das hormonelle Gleichgewicht zu fördern.**

**Jeder Körper ist individuell  
und bedarf einer sorgfältigen  
Analyse, um eine  
personalisierte Betreuung zu  
erhalten.**

**Du möchtest ganzheitlich das  
Thema Hormone angehen?  
Dann melde Dich bei mir.**

**Tel. Nr. : +49 2771 833434  
E-Mail: [info@annette-pitzer.de](mailto:info@annette-pitzer.de)**