

# Vrouwen vaak nog onwetend over werking hormonen

Oosterhout, 3 november 2023 -- Veel meer dan bij mannen spelen hormonen bij vrouwen een belangrijke rol in het dagelijkse leven. Vrouwen ondergaan grote natuurlijke hormonale schommelingen tijdens hun leven, zoals de menstruatiecyclus, zwangerschap en overgang. De dagelijkse druk van het moderne leven veroorzaakt veel stress welke direct impact heeft op de hormoonbalans van vrouwen. Stress zorgt er namelijk voor dat de hormoonbalans wordt verstoord wat weer kan leiden tot het versterken van overgangsklachten. "Hormonen kun je zien als signaalstofjes die - onder regie van de hersenen - worden aangemaakt en hun belangrijke werking doen in het lichaam. Ik merk in mijn praktijk en tijdens het schrijfproces van mijn boek dat vrouwen vaak nog onwetend zijn over de werking van hormonen. Dat is best opvallend als je nagaat dat we meer dan 100 verschillende hormonen aanmaken welke zorgen voor de vitaliteit van ons lichaam." Aan het woord is Regien Theuns, ze runt al 12 jaar als natuurkundig therapeut een praktijk in het Brabantse Oosterhout. Met het uitgeven van haar boek 'leef je leven in balans' mag ze zich sinds kort ook auteur noemen. "Vrouwen boven de 40 zijn extra kwetsbaar voor stress. Dit komt omdat het hormoon cortisol wordt aangemaakt in je bijnieren. Deze bijnieren krijgen het extra druk doordat de werking en daarmee de hormoonproductie van de eierstokken afneemt. Het gevolg hiervan is dat vrouwen meer gevoelig zijn voor stress en meer stress betekent een verhoogde kans op flinke overgangsklachten. Veel vrouwen ondergaan het als hun lot, maar er is wel degelijk iets aan te doen!"

## **We blijven te vaak steken op 'mijn hormonen spelen op'**

Uit een recent onderzoek van het gezondheidsbedrijf Essity blijkt dat 46 procent van de vrouwen niet weet welk effect de overgang kan hebben op hun lichaam. 21 procent van de vrouwen weet zelfs helemaal niet wat de overgang betekent. Opvallende uitkomsten omdat vrijwel iedere vrouw in aanraking komt met de overgang die wel 5 tot 15 jaar kan duren. Doordat de hormoonhuishouding flink verandert ontstaan er klachten als een wisselend humeur, zwaarmoedigheid en de bekende opvliegers. En dat is nog maar het topje van de ijsberg. Het aantal werkelijke klachten ligt in de praktijk heel veel hoger. "Wij vrouwen herkennen sommige van deze symptomen wel, maar hoe deze nu echt worden veroorzaakt dat weten we vaak niet. Weten vrouwen bijvoorbeeld wat het hormoon progesteron in hun lichaam doet? Waar dit wordt aangemaakt en wat een tekort veroorzaakt? We blijven te vaak steken op 'mijn hormonen spelen op'. Mede door deze onwetendheid worden er dan supplementen of hormoonpreparaten geslikt, welke niet altijd zonder negatieve gevolgen zijn. De sleutel naar een meer ontspannen overgang lijkt op het eerste gezicht niet zo heel moeilijk, maar ons jachtige leven en ons geprogrammeerde brein laten dit vaak niet toe. Een leven met veel minder stress, een passend leef- en eetpatroon en mogelijk de juiste en persoonlijk afgestemde inzet van de bio-identieke progesteron en/of oestradiol verbetert de meeste klachten." In het boek 'Leef je leven in balans' leert Regien Theuns de lezer dat progesteron zo'n 300 taken in het lichaam verricht en een belangrijke rol speelt binnen de overgang. Het verhelderende boek is verkrijgbaar via [www.leefjeleveninbalans.com](http://www.leefjeleveninbalans.com), alle boekhandels en Bol.com.

## **Over Regien Theuns**

Regien Theuns is natuurgeneeskundig therapeut. In haar praktijk in Oosterhout en online helpt ze dagelijks mensen in alle leeftijdscategorieën met het realiseren van een vitaler

leven. Ze richt zich met name op hormoonbalans en hormone replacement therapie, waar nodig aangevuld met natuurgeneeskunde, advies op het gebied van voeding, leefstijl en supplementen, coaching, massagetherapie en energetisch (lichaams)werk. Meer informatie over Regien Theuns en haar werk is te vinden op [www.balancetouch.nl](http://www.balancetouch.nl).