



Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikations-trainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassendem Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter www.my-numen.de



In den letzten Jahren haben Schilddrüsenerkrankungen stark zugenommen. Eine Erkrankung kann in jedem Lebensalter auftreten. Beinahe jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat eine krankhafte Schilddrüsenveränderung, die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter. Grundsätzlich wird zwischen Fehlfunktionen, d.h. Über- und Unterfunktion, Vergrößerungen, Knoten und Tumore der Schilddrüse unterschieden.

Wofür ist die Schilddrüse zuständig?

Die Schilddrüse ist eine wichtige Hormondrüse in unserem Körper. Unter den Drüsen des menschlichen Körpers nimmt sie eine herausragende Stellung ein, denn ihre Hormone regulieren vor allem die Körpertemperatur, den Wasserhaushalt, den Sauerstoffverbrauch sowie die Funktionen des Gehirns. Außerdem nehmen die Schilddrüsenhormone auch über den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißhaushalt indirekt Einfluss auf das Wachstum und die körperliche Entwicklung. Die Schilddrüse liegt vor der Luftröhre, unterhalb des Kehlkopfs und ähnelt einem Schmetterling. Wenn sie gesund ist beträgt ihr Volumen bei Frauen ca. 15 bis max. 18 Gramm und bei Männern zwischen 20 und 25 Gramm. Die Schilddrüsenhormone wie Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4), sowie Kalzitinin regulieren Ihre Aktivität wie die Zündkerzen im Porsche. Sie lösen den „Zündfunken“ für die Fettverbrennung in der Zelle aus. Die Hormone TSH, T3 und T4 bestimmen die Stoffwechsellage Ihres Organismus und beeinflussen

DIE SCHILDDRÜSE – EIN KLEINES ORGAN MIT GROSSEM EINFLUSS AUF KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Schilddrüse spielt im Stoffwechsel des menschlichen Körpers eine entscheidende Rolle.

entscheidende Körperfunktionen wie zum Beispiel Ihren Energieverbrauch, die Regulation der Körperwärme, Ihre Nerven, Ihre Muskeln, Ihr Herz- und Kreislaufsystem, Ihren Magen und Darm, den weiblichen Zyklus, Ihre Libido und Ihre Lebensfreude. Anhand dessen können Sie sich vorstellen, welche vielfältigen Auswirkungen es körperlich und auch psychisch haben kann, wenn die Schilddrüse nicht (mehr) in Balance ist. Wenn Sie sich ohne ersichtlichen Grund erschöpft

und ausgelaugt fühlen oder tendenziell hyperaktiv und zappelig sind, Gewichtsschwankungen oder Stimmungsschwankungen auftreten und Ihre Körpertemperatur verrückt spielt, sollten Sie Ihre Schilddrüsenwerte überprüfen lassen.

Verschieden Ursachen für Schilddrüsen-erkrankungen

In den meisten Fällen steht ein kranker Darm am Anfang der Kausalkette. Er erfüllt seine Filterfunktion nicht

mehr oder unzureichend und lässt Substanzen durch, auf die der Körper mit der Bildung von Antigenen reagiert. Neben einer genetischen Disposition können sich ein zusätzlicher Mineral – und Vitalstoffmangel, Pestizide, Dioxine, Lösungsmittel, sowie die östrogenähnlichen Substanzen aus konventionell erzeugtem Fleisch und die verschiedenen Sojaprodukte sowie Soja als Beimischung

Fortsetzung auf Seite 20

Kathrins & Team

15 JAHRE
in Llucmajor

PELUQUERIA
DAMEN- & HERRENFRISEUR • KOSMETIKSALON

Friseur & Kosmetik
in Llucmajor

Kathrins Peluqueria
c./ Ronda Ponent 11
07620 Llucmajor
Tel. +34 971 661 780

Öffnungszeiten
Di-Fr 9-14 & 15-19 Uhr
Sa 9-14 Uhr
Mo geschlossen

kathrin@frisoer-mallorca.com | www.frisoer-mallorca.com

Jetzt neu: Vegane
Kosmetikprodukte

Fortsetzung von Seite 19

zu Nahrungsmitteln ganz massiv auf die Schilddrüse auswirken.

Eine weitere Bedrohung für unsere Gesundheit stellen Elektromog und Erdstrahlung, ausgehend von Handys, Radaranlagen, Funk, Hochspannungsleitungen, Mikrowellenherden, Umspannwerken, Transformatoren und anderen Geräten dar. Diese können mit biologischen Systemen in Resonanz gehen und massiv in das biologische Regelsystem von Menschen und Tieren eingreifen. Somit kann der Stoffwechsel beziehungsweise die Schilddrüse und deren Funktion gestört werden.

Auch Weichmacher im Plastik wie Bisphenol A gehören zu den hormonell wirkenden Giftstoffen, die in sämtlichen Lebensmittelbehältnissen (Konserven, Plastikflaschen, Lebensmittelcontainern, etc.) und damit in unserer Nahrung enthalten sind.

Für Schilddrüsenerkrankungen, deren Ursache sich auf Sojakonsum zurückführen lässt, sind insbesondere folgende Gruppen gefährdet: Babys, die Sojamilchpulver als Nahrung bekommen und Veganer, die sich überwiegend von Soja als Eiweißquelle ernähren. Ganz fatal ist dabei die Kombination von hohem Sojaverzehr mit Jodmangel. Hier entstehen abnorme Zellvergrößerungen in der Schilddrüse bis hin zu malignen Tumoren. Jodman-



© gettyimages - stock.adobe.com

gel allein kann zwar auch zur Unterfunktion der Schilddrüse und Kropfbildung führen, aber nicht zu einem Krebsgeschehen.

Ein in der klassischen Medizin bekanntes Phänomen sind die Entzündungshormone, die durch Fettzellen produziert werden. Damit halten sie einen konstant erhöhten Pegel an Entzündungen im Körper aufrecht. Hinzu kommen Entzündungen, die durch „Autoimmunreaktionen“ ausgelöst werden. Hier greift das Immunsystem eigenes Gewebe, wie zum Beispiel die Schilddrüse, die Bauchspeicheldrüse oder die Gelenke an. Ohne eine gut funktionierende Schilddrüse werden die Stoffwechselfvorgänge im Körper nicht regelgerecht ausgeführt. Das gilt sowohl für die Überfunktion (Hyperthyreose) als auch für die Unterfunktion (Hypothyreose). Bei Problemen mit dem Stoffwechsel wie Übergewicht, Diabetes und hohen Blutfettwerten kann man meistens erhöhte Entzündungsmarker im Blut feststellen. Bakterielle Entzündungen erschweren die Arbeit, so dass weniger Schilddrüsenhormone gebildet werden können. Dadurch

wird die Fettverbrennung träger und es kommt zu Erkrankungen.

Ganzheitlicher Blickwinkel auf Schilddrüsenfunktionsstörungen

Wenn eine Erkrankung der Schilddrüse vorliegt, wird in der Regel nur rein körperlich – medizinisch Ursachenforschung betrieben. Jedoch steht hinter jeder körperlichen Erkrankung sehr oft ein seelisches Thema.

Der Mensch produziert erst dann Symptome, wenn er nicht mehr in der Lage ist, seine körperlichen und seelisch – geistigen Herausforderungen zu bearbeiten. Das heißt, dass alle Konflikte, welche auf Seelenebene oder zwischenmenschlicher Ebene entstanden sind und nicht gelöst werden, sich auf der Körperebene manifestieren. Meinen Beobachtungen zufolge liegt die Ursache einer Schilddrüsenerkrankung nicht in der Schilddrüse selbst, sondern in der Störung des regulierenden Systems außerhalb der Schilddrüse.

Tipp: Dies kann durch umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalysen im Labor herausgefunden werden, die

nach klinischen, naturheilkundlichen und ganzheitlichen Gesichtspunkten interpretiert werden.

Auf feinstofflicher Ebene gehört die Schilddrüse zum Kehlkopf-Chakra, es ist die Quelle unserer Verständigung. Menschen, deren Kehlkopf-Chakra in Harmonie ist, äußern ihre Gefühle, Gedanken und inneren Erkenntnisse ohne Vorbehalte. Sie leben Ihre Kreativität, offenbaren ihre Schwächen und bringen ihr Wesen vollständig zum Ausdruck. Ihre Sprache ist fantasievoll, bildhaft und präzise. Sie lieben es zu kommunizieren und schrecken vor einem Gespräch (Feedback-, Kritik- und Konflikt-Fähigkeit) nicht zurück.

Bei Menschen mit blockiertem Kehlkopf-Chakra, das sich durch eine Störung der Schilddrüse zeigen kann,

fehlt der Zugang zur inneren Stimme und zur eigenen Intuition. Sie sind nicht in der Lage, Wünsche, Meinungen und Vorstellungen mitzuteilen oder anderen wirklich zuzuhören. Eine weitere Ursache ist im Perfektionismus, der Kontrollsucht und der eigenen Strenge zu finden. Menschen die unter Kontrollverlust leiden, bzw. die einfach kein Vertrauen in das Leben und sich selbst haben, leiden sehr häufig unter Schilddrüsenproblemen. Hier geht es darum ins Vertrauen zu kommen und die Kontrolle los zu lassen.

So tragen Sie zur Genesung Ihrer Schilddrüse bei

Wenn Sie unter einer der oben genannten Schilddrüsenfunktionsstörungen leiden, sollten Sie gemeinsam mit Ih-

rem Therapeuten eine für Sie geeignete Therapie erstellen. Widmen Sie sich Ihren Herzthemen und bringen sich zum Ausdruck. Sorgen Sie für ausreichende Ruhe – und Schlafzeiten und reduzieren Sie Stress und Überforderung weitestgehend. Das Erlernen von Entspannungstechniken wie z.B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, moderate sportliche Betätigung und regelmäßige Bewegung gleichen Sie psychisch und physisch aus. Bitte achten Sie auf eine ausgewogene Vitamin- und Mineralstoffreiche, glutenfreie Ernährung und meiden Sie die oben genannten möglichen Auslöser um wieder in Balance zu kommen.

**In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute!
Ihre Andrea Nonn**



BARFUSS ZU MEHR GESUNDHEIT!

Knie-, Hüft- oder Rückenprobleme?

Der revolutionäre Barfußschuh leguano – einmalig auf der Welt, 2x auf Mallorca!

Mediziner, Physiotherapeuten und Sportler wissen es längst: Für Füße, Knie, Hüfte und Rücken gibt es nichts Besseres als Barfußlaufen: es wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus und steigert das Wohlbefinden. Die Gelenke werden geschont, und sogar Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne verschwinden. Ein Schuh, der exakt dieses Gefühl bietet, gleichzeitig aber perfekt die Füße schützt, ist der weltweit im Trend liegende leguano. Zum Beweis kann man in den Barfußläden von leguano Balear in einem Laufparcours auf Scherben und Kieselsteinen Probe laufen. Die Schuhe sind prädestiniert für Wassersportler, speziell für Bootsfahrer, genau wie für Golfer, aber auch für Wanderer. Sogar der Jakobsweg wurde in ihnen schon erfolgreich zurückgelegt, so heißt es begeistert: „...Es war immer optimal in leguanos... ich hatte keine Blasen an den Füßen! Und so bin ich auch nach 250 km zu Fuß in leguanos in Santiago de Compostela angekommen.“ Ebenso lobende Worte kommen von Wanderern aus den Alpen: „... Da mein Mann und ich beide schon einen Marathon in leguanos gelaufen sind, wollten wir in diesem Jahr gerne auch unsere Alpenwanderung geschützt barfuß meistern. Vor allem für Touren mit wenig Klettersteigen oder Geröllfeldern ist es ein tolles Wandererlebnis. Wir waren beide viel trittsicherer und konnten unsere Touren sehr genießen...“ Gleich welcher Ihrer Liebessportart Sie auf Mallorca frönen, ob Sie wandernd unterwegs sind oder auf Ihrer Yacht – ein Paar leguanos sollten unbedingt dabei sein. Als perfekter Bootsschuh, – und bei 40 Grad waschbar – schützt er

auch vor Seeegeln oder den Stacheln des Petermännchens. Dabei ist er rutschfest und hinterlässt an Bord weder auf GFK-Belag, Teak oder Teppichböden Schmutz noch Abrieb. Selbst wenn man direkt von der Straße an Bord geht, bleibt nichts an der Sohle haften.

Bei endlosen Strandspaziergängen und sogar bei Wattwanderungen hält der Patentschuh, was er verspricht: nutzbar zu Lande und auch zu Wasser!

Auch immer mehr Golfspieler haben die besonders positiven Eigenschaften dieses leichten Schuhs, der aus einer Lifoil-Sohle und hochwertigem Kurnert-Zwirn besteht, für sich entdeckt. Es ist ein Schuh, der so perfekt gute Trageeigenschaften hat, dass er zu jedem Anlass angezogen wird. Den leguano gibt es in vielen bunten Farben je nach Modell zu Preisen zwischen 79 und 169 Euro, die Kindervariante „leguanto“ schon ab 49 Euro.

leguano Balear
www.leguano-balear.com
info@leguano-balear.com

Paguera
Avda. de Paguera 1, local 7
(auf dem Boulevard)
Tel. 971 687 274

Cala Millor
C./ Binicanel·la 4 (neben Jenny Deluxe, bekannt aus „Goodbye Deutschland“ VOX)
Tel. 971 504 881



SALON A
FRISUR-UND SCHÖNHETSSALON

RONDA MIGJORN 43
07620 LLUCMAJOR
TEL.: 971 152 353
WWW.SALON-A.ES 



ANGELA FRISUR-MEISTERIN & VISAGISTIN

LLUCMAJOR

- ★ ALLE FRISUR-DIENSTLEISTUNGEN
- ★ BRAUT- UND HOCHSTECKFRISUREN
- ★ HAARVERLÄNGERUNG
- ★ PROFESSIONELLES MAKE-UP
- ★ PERMANENT-MAKE-UP
- ★ WELLNESS GESICHTSBEHANDLUNG MIT NATURPRODUKTEN
- ★ MICROBLADING
- ★ MANIKÜRE & PEDIKÜRE, SHELLAC, NAGELMODELLAGE MIT GEL
- ★ EPILATION MIT WACHS