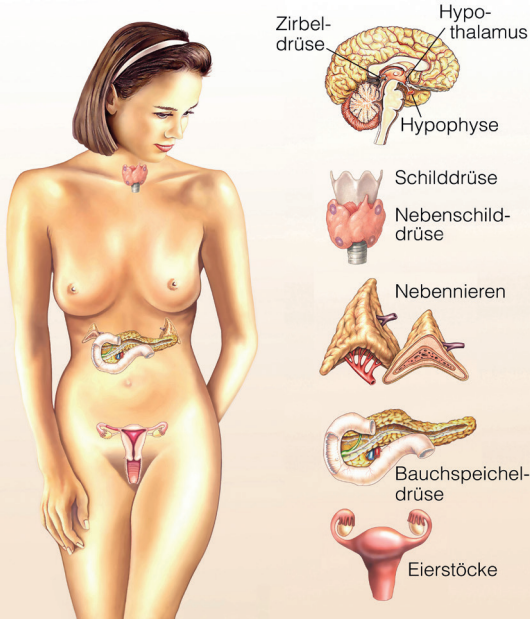


HORMONE: Stoffe für die Harmonie

Wie Gestagen, Östrogen & Co. das Leben der Frauen beeinflussen

Die Hormon-Drüsen des Körpers

Gebildet werden die Hormone an verschiedenen Stellen des Organismus



Zirbeldrüse

Gilt als „Sitz der Seele“. Produziert Melatonin, das Hormon, das für den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich ist. Nach neueren Erkenntnissen soll sie die innere Zeitsteuerung regeln.

Hypothalamus

Bildet Orexin, das Hormon, das uns aufmerksamer macht. Verbindet das zentrale Nervensystem mit dem Hormonsystem. Hier werden Freisetzung- und Hemmhormone plus Oxytocin und Adiuretin gebildet. Oxytocin wirkt auf die glatte Muskulatur der Gebärmutter ein. Adiuretin ist ein antidiuretisches Hormon und hat die Aufgabe der Rückgewinnung von Wasser in den feinen Nierenkanälchen.

Hypophyse

Die Hypophyse nimmt eine Sonderstellung unter den Hormondrüsen ein, denn sie steuert alle anderen Drüsen im Körper. Die Hormone, die sie erzeugt, regeln die Tätigkeiten der Schilddrüse, der Nebennierenrinde und der Keimdrüsen. Zudem werden hier Wachstumshormone produziert.

Schilddrüse

Sie befeuert den Stoffwechsel und regt das Wachstum an. Die Hormone beschleunigen die Herzaktivität und erhöhen die Reaktionsfähigkeit von Nerven und Muskeln.

Nebenschilddrüse

Die aufliegende Nebenschilddrüse produziert ihre Hormone selbstständig, denn sie wird nicht von der Hypophyse gesteuert. Hier wird das Parat-Hormon gebildet, das für den Kalzium-Stoffwechsel wichtig ist.

Nebennieren

Sie erzeugen Mark- und Rindenhormone. Das Adrenalin aus dem Mark erhöht den Blutdruck und regt das Ausschütten von Zucker aus der Leber ins Blut an. Das Kortison und weitere Hormone aus der Rinde regulieren den Natrium- und Kaliumstoffwechsel, den Wasser- und Kohlenhydrathaushalt plus den Eiweißstoffwechsel. Sie wirken als Gegenspieler des Insulins.

Bauchspeicheldrüse

Das sind die Langerhansschen Inseln. Sie machen etwa 2% des Gewebes der Bauchspeicheldrüse aus. Hier werden die Hormone Insulin und Glukagon erzeugt. Zudem zählen zu den Hormondrüsen auch die männlichen und weiblichen Keimdrüsen.

Eierstöcke

Die Eierstöcke produzieren hauptsächlich die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, aber auch das männliche Hormon Testosteron.

Stoffwechsel, Wachstum, Gefühle – jede noch so alltägliche Reaktion wird von Hormonen beeinflusst. Die Botenstoffe des Körpers lassen uns wachsen, steuern die Sexualität und sorgen dafür, dass das Gehirn funktioniert. Meistens geschieht das unbemerkt. Geraten Hormone aber aus der Balance, dann funktioniert nichts mehr, wie es soll. Bei Frauen verursacht v.a. die Hormonumstellung in den Wechseljahren viele Probleme. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, unregelmäßige Blutungen: Ob und wie stark Frauen darunter leiden, ist individuell sehr verschieden. Rund ein Drittel aller Frauen hat jedoch einen starken Leidensdruck. Die verursachende Macht im Hintergrund sind die Hormone. Deren Einfluss wird nach wie vor von vielen Menschen und auch Medizinern unterschätzt.

Was sind Hormone? Als Hormone werden unterschiedliche körpereigene biochemische Botenstoffe bezeichnet. Zu ihren Aufgaben gehört das Regulieren oder Ausführen von Körperfunktionen und spezifischen Tätigkeiten an den Organen. Gebildet werden sie in den Drüsenzellen bestimmter Organsysteme und anschließend ins Blut abgegeben.

Über das Blut gelangen sie an jede Stelle des Körpers, wo sie gebraucht werden. Am gewünschten Zielort angekommen, werden sie dort selbst aktiv und setzen eine Kettenreaktion in Gang. Der Hormonaushalt ist durch ein kompliziertes, aber leider störanfälliges Rückkopplungssystem geregelt.

Die wichtigsten Frauenhormone

75% der Frauen berichten, dass ihr Zyklus ihre Stimmung beeinflusst. Dass es in der zweiten Zyklushälfte häufig zu innerer Anspannung, Reizbarkeit, Streit und sogar zu depressiven Phasen kommt, ist wohl auf einen Mangel der beiden Hormone Östrogen und Gestagen zurückzuführen, da beide zu dieser Zeit in geringerer Konzentration im Blut zirkulieren.

Östrogene (Östradiol, Östron und Östriol) sind die wichtigsten Sexualhormone der Frau. Sie entstehen hauptsächlich in den Eierstöcken (Ovarien), in Gelbkörper und Follikel. Ein kleiner Teil wird auch in der Nebennierenrinde produziert. Im Verlauf einer Schwangerschaft werden diese wichtigen Hormone zusätzlich im Mutterkuchen (Plazenta) hergestellt. Zur Bildung von Östrogenen kommt es, wenn männliche Geschlechtshormone umgewan-

delt werden. So entsteht Östradiol v.a. aus dem männlichen Hormon Testosteron.

Wie wirken Östrogene? In der Pubertät sind sie verantwortlich für die Ausprägung und Entwicklung der Geschlechtsmerkmale. Zudem sind sie wichtig, um eine befruchtungsfähige Eizelle reifen zu lassen. So sorgen die Geschlechtshormone dafür, dass die Schleimhaut der Gebärmutter gut durchblutet wird. Dadurch kann sich der Muttermund öffnen und das Gebärmutterhalssekret lässt die männlichen Spermien passieren. Darüber hinaus erhält die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) von den Östrogenen das Signal, dass die Eizellreife erfolgt ist, was zur indirekten Auslösung des Eisprungs (Ovulation) führt. Während des weiblichen Zyklus kommt es zu starken Veränderungen der Östrogenkonzentration. Tritt die Menopause der Frau ein, dann verringert sich die Östrogensynthese erheblich. Das ist in vielerlei Hinsicht von Bedeutung, da die Östrogene auch eine physische Wirkung auf die Knochen haben. Daher besteht bei Östrogenmangel die Gefahr, dass es zu Knochenschwund (Osteoporose) kommt. Auch das Immunsystem wird von den Sexualhormonen

angeregt. Zudem sind Östrogene wichtig für das Hörvermögen, das Speichern von Gedächtnisinhalten, Sprache und Geräuschen.

Gestagene (Gelbkörperhormone)

Nach den Östrogenen sind die Gestagene die wichtigsten Sexualhormone einer Frau. Die wichtigsten Gelbkörperhormone sind Progesteron, Pregnenolon und Pregnanolol. Sie entstehen im Gelbkörper (Corpus luteum). Damit man natürliche von synthetischen Gelbkörperhormonen besser unterscheiden kann, verwendet man für die künstlichen Hormone auch die Bezeichnungen Progestagene oder Progestine.

Progesteron wird im Eierstock gebildet, die Produktion wird durch das luteinisierende Hormon (LH) angeregt, das aus dem Vorderlappen der Hirnanhangsdrüse stammt. Es ist das Hormon, das den Menstruationszyklus mitträgt, die Schleimhaut der Gebärmutter auf das Einbetten der befruchteten Eizelle und somit auf die Schwangerschaft vorbereitet und jene aufrechterhält. Progesteron wirkt einer weiteren Follikelreifung entgegen, wenn eine Befruchtung stattfindet, und ist zudem an der Milchbildung beteiligt.

Cortisol, das Stresshormon ist ein körpereigenes, lebenswichtiges Hormon, das an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist. Es wird in der Nebennierenrinde gebildet und bei Stress vermehrt freigesetzt. Die Werte im Blut folgen einem natürlichen Tagesrhythmus und liegen daher zu unterschiedlichen Zeitpunkten tagsüber und nachts in wechselnden Konzentrationen vor. Verschiedene Krankheiten sowie die Einnahme von Kortison-Präparaten beeinflussen den Cortisolspiegel im Blut.

Testosteron: Auch ein Frauenhormon Im Leben einer Frau spielt Testosteron ab der Pubertät eine nicht unerhebliche Rolle. Es schenkt den Frauen Durchsetzungsvermögen, Dynamik, sexuelle Lust und gut definierte Muskeln. Je mehr Muskelanteil, desto weniger Fett und umso höher der Grundumsatz beim Nichtstun. Das heißt: leistungsfähig, attraktiv und schlank sein.

DHEA: Vorläufer der weiblichen Geschlechtshormone DHEA ist ein bedeutender Vorläufer der weiblichen und männlichen Geschlechtshormone. Es wird zum größten Teil in der Nebennierenrinde gebildet. Seine Produktion wird wie die des Stresshormons Cortisol maßgeblich durch ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) gesteuert, das wiederum aus dem vorderen Teil der Hirnanhangsdrüse ausgeschüttet wird. Während die

Cortisol-Konzentration im Blut und Speichel stark abhängig von der Tageszeit ist, ist dies bei DHEA weniger der Fall. Dessen Konzentration hängt vielmehr vom Alter der untersuchten Person ab. Mit fortschreitendem Alter ist die sinkende Produktion von DHEA auffällig.

Hormone und Wechseljahre 60-80% der Frauen im Klimakterium leiden unter Wechseljahresbeschwerden. Die Ursachen hierfür sind in den Eierstöcken und im Hormonsteuerungszentrum im Hirn zu suchen, denn Eierstöcke, Zwischenhirn und Hypophyse sind eng miteinander verbunden. Dieser Regelkreis stabilisiert den Zyklus und die Fruchtbarkeit der Frau, was in den Wechseljahren zu einem Problem werden kann. Zu Beginn des Wechsels lässt die Hormonproduktion von Östrogen und Progesteron allmählich nach. Das Zwischenhirn reagiert darauf sehr sensibel und mit einer Aufforderung an die Hypophyse, dass mehr Hormone ausgeschüttet werden sollen. Salopp formuliert: Die Eierstöcke sollen wieder zum Arbeiten angeregt werden, können aber nicht mehr!

Das heißt: Der Hormonregler im Hirn arbeitet also noch eine Zeit lang gegen das Versiegen der Eierstöcke. Durch dieses Ungleichgewicht entwickeln sich die typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Herzjagen oder Schweißausbrüche, die normalerweise durch den Einfluss der Östrogene auf das Zwischenhirn verhindert werden. Wie ausgeprägt und stark die Symptome sind, hängt mit der jeweiligen psychischen Situation der Frau zusammen.

Häufige Begleiterscheinungen, die auf den ersten Blick nicht unbedingt etwas mit der Hormonlage zu tun haben, sind: Knochenschwund, ausgetrocknete Haut, Haarausfall, Rückbildung der Brüste, erhöhte Cholesterinwerte, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Harninkontinenz.

Oft klagen Frauen in den Wechseljahren auch über eine unerklärliche Gewichtszunahme, ohne dass sie tatsächlich mehr essen oder Kalorienhaltiges zu sich nehmen. Wie kann das sein?

Hierbei muss zunächst mit einem Vorurteil aufgeräumt werden, denn die Gewichtszunahme ist weniger auf die hormonelle Umstellung, sondern mehr auf den altersbedingten sinkenden Grundumsatz zurückzuführen. Da der Energieumsatz überwiegend in den Muskeln stattfindet, die Muskelmasse aber mit fortschreitendem Alter abnimmt, verbraucht der Körper auch immer weniger Energie. Gleich-

bleibende Ernährungsgewohnheiten und zunehmender Bewegungsmangel führen zu einem höheren Körpergewicht. Will man herausfinden, wie es um das eigene Gewicht steht, ist der Body-Mass-Index (BMI) aussagekräftiger als das Gewicht.

Der große Irrglaube der Hormon-Ersatztherapie Die Idee der herkömmlichen und vielfach eingesetzten Hormon-Ersatztherapie (HRT) beruht auf der Annahme, dass das menopausale Leiden auf einen Mangel an Östrogen zurückzuführen sei. Alleinige Östrogengaben wurden früher in den USA gegen Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, bis man erkannte, dass dadurch das Brustkrebs-Risiko stieg.¹⁾

Dr. John Lee ist sich nach über 20 Jahren medizinischer Praxis mit Progesteron sicher, dass Frauen Progesteron brauchen, und nicht Östrogen! Denn der weibliche Körper stellt drei Arten von Östrogen her, aber nur eine Art von Progesteron. In den vergangenen 40 Jahren wurde Progesteron so gut wie völlig vergessen.

Unterstützende Maßnahmen bei Wechseljahresbeschwerden Tatsächlich liegt in unseren Breitengraden bei Frauen oft eher ein Progesteron- als ein Östrogenmangel vor. Die Produktion von Progesteron kann mit homöopathischen Mitteln sanft angeregt werden. Top-Ergebnisse sollen Agnus castus D4 (Globuli) und die Yamswurzel aus Mexiko liefern. Weitere Pflanzenextrakte sollen gut und auf natürliche Weise den Hormonspiegel beeinflussen (z. B. in Pascofemin, Natufem, Remifemin, Femibion). Gegen Schwitzattacken hilft Salbeitee.³⁾ Zudem sollten Schwarzer Tee, Kaffee und Alkohol gemieden werden.

Progesteron und synthetische Gestagene wirken unterschiedlich Vielfach wird die Bezeichnung Progesteron sowohl für das natürliche Progesteron wie auch für eines der künstlichen Progestagene verwendet. Das ist nicht korrekt und sorgt nach wie vor für Verwirrung, denn Progestagene sind künstliche Hormone. Sie sind dem Progesteron sehr ähnlich, aber nicht identisch.

Eine natürliche Substanz wie Progesteron kann nicht patentiert werden, daher ist es für die herstellenden Unternehmen wenig bis gar nicht interessant. Wenn aber eine natürliche Substanz leicht verändert wird, kann sie als Medikament lizenziert werden. Allerdings ist eine solche Substanz für unseren Körper nicht mehr natürlich, und schon eine kleine Abweichung in der Struktur kann zu beträchtlichen Nebenwirkungen führen.

Alle bekannten Progestagene verursachen unerwünschte Nebenwirkungen im Körper. Das liegt daran, dass Progesteron eine wichtige Rolle in der Produktion anderer Hormone spielt. Progesteron wurde über lange Zeit zusammen mit Progestagen in einen Topf geworfen und man dachte, dass Progesteron zu denselben schweren Nebenwirkungen führt wie die Progestagene. Inzwischen wurde dies allerdings mit wissenschaftlichen Untersuchungen widerlegt.⁴⁾

Natürliches Progesteron erhöht nicht das Risiko für Brustkrebs! Das belegt eine Reihe von Studien, die dazu angefertigt wurden.⁵⁾ Hingegen steigern die meisten synthetischen Gestagene das Brustkrebsrisiko. Auch das belegen zahlreiche Studien.⁶⁾

Symptome der niedrigeren Hormonkonzentration Die Abnahme der Hormonkonzentration im Alter bemerken Betroffene sehr schnell: Plötzlich nimmt die Libido ab, häufig ist man sexuell deutlich weniger aktiv. Zudem kann es zu einer allgemeinen Müdigkeit, Antriebslosigkeit bis hin zur Lethargie kommen.

Auch im äußeren Erscheinungsbild macht sich der schwindende Hormonspiegel bemerkbar: Fahle, trockene Haut oder Gewichtszunahme können Hinweise auf verminderte Sexualhormone im Blut sein. Daneben kann ein Hormonmangel auch erhöhte Reizbarkeit und Aggressivität, Hitzewallungen oder Herzklopfen bewirken.

Der Zeitpunkt für diese Umstellung und somit eine Verminderung des Sexualhormonspiegels wird etwa um das 50. Lebensjahr herum vermutet. Abhängig von individuellen Faktoren kann die Menopause jedoch auch früher oder später eintreten.

Wie werden Hormone untersucht?

Hormone lassen sich im Blutserum, im Urin oder im Speichel nachweisen. Sie haben eine starke Wirkung, deshalb sind sie in äußerst geringen, zudem enorm schwankenden Konzentrationen im Blut vorhanden. Zeiten und Abstände für Untersuchungen müssen genau bestimmt werden.

Trotz der Verwendung von Hormonspeicheltests in vielen Studien wird häufig behauptet, diese Tests seien weniger aussagekräftig als Bluttests für die Bestimmung der Sexual- und Stresshormone. Bluttests sind jedoch nicht in der Lage, die proteingebundenen (inaktiven) von den frei verfügbaren (aktiven) Hormonen zu unterscheiden, sie geben also einen

Näherungswert an. Warum ist das wichtig? Weil die Werte im Blut im Normbereich liegen können, aber Mängel oder Überschüsse aufgedeckt werden können, wenn man sich die aktiven Hormone anschaut.⁷⁾ Das heißt, wenn Sie einen aussagekräftigen Wert über Ihren Hormonstatus bekommen wollen, dann lassen Sie einen Speicheltest durchführen!

Alternative, ganzheitliche Therapie

Generell gelten hormonelle Beeinträchtigungen als nicht leicht zu behandeln. Moderne Behandlungsmethoden aus dem Bereich der orthomolekularen und der Energiemedizin zeigen allerdings Möglichkeiten auf, diese negativen Auswirkungen positiv zu beeinflussen oder sogar zum Stoppen zu bringen. Sie haben zum Ziel, die Körperbalance wiederherzustellen. Eine solche, ganzheitliche Behandlung setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen:

- gesunde, frische Ernährung mit Verzicht auf Kohlenhydrate
- gezielte Versorgung mit Mikronährstoffen
- bioenergetische Frequenztherapie
- bioidentische Hormontherapie

Baustein 1: Ernährung Aus bioenergetischer Sicht ist es elementar, die Ernährung umzustellen. Verzichtet werden sollte auf Kohlenhydrate, also auf Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Süßigkeiten, Alkohol, zuckerreiche Getränke sowie frittierte Speisen. Grund: Die Aufnahme von Kohlenhydraten führt immer zu einem Anstieg der Insulinproduktion. Insulin ist ein Hormon, das den Transport des Blutzuckers in die Zellen fördert. Es blockiert aber gleichzeitig den Abbau von Fett. Im Gegenteil: Es schließt die Zellen zur Fetteinlagerung regelrecht auf und sorgt dafür, dass ein Zuviel an Zucker (= Kohlenhydrate) in Fett umgewandelt wird – als Speicher für „schlechte Zeiten“ (die es heute nicht mehr gibt). In Kombination mit zu wenig Bewegung sind Kohlenhydrate daher tendenzielle Dickmacher und Stoffwechselfremser. Andersherum: Reichlich frische Nahrung mit viel Obst und Gemüse, hochwertigem Eiweiß, gesunden Fettsäuren und ausreichend Wasser halten den Stoffwechsel in Schwung. Und ein aktiver Stoffwechsel ist die beste Voraussetzung für körperliche und geistige Fitness.

Baustein 2: Mikronährstoffe Es gibt 47 essenzielle Mikronährstoffe, die lebenswichtig für den menschlichen Organismus sind. Viele Menschen weisen heute einen Mangel an diesen Nährstoffen auf. Es liegt nahe, dass ein solcher Mangel den Stoffwechsel beeinträchtigt und damit den Körper aus der

Balance bringen kann. In jedem Fall sollten die Vitalstoffe im Blut im Rahmen einer speziellen Blutuntersuchung gemessen werden. Vorhandene Mängel sollten mit Hochleistungs-Mikronährstoffen aufgefüllt werden. Es empfiehlt sich, die Blutuntersuchung nach 8 Wochen zu wiederholen, damit der Erfolg der Vitalstoffgabe überprüft werden kann.

Baustein 3: Bioenergetische Frequenztherapie

Parallel zu den Bausteinen 1 und 2 empfehle ich eine bioenergetische Frequenztherapie im Mikrostrombereich. Mit Hilfe von Frequenzen können Hormone in unserem Körper zur Arbeit angeregt werden. Das Außergewöhnliche dabei ist die Tatsache, dass das in meiner energietherapeutischen Praxis eingesetzte Gerät ohne Fremdstrom arbeitet, sondern mit der reinen Körperenergie funktioniert. Nebenwirkungen können nicht auftreten, allerdings zeigen „Erstverschlimmerungen“ ähnlich wie in der Homöopathie die Wirksamkeit der begonnenen Therapie an. Diese Therapieform ist schmerzfrei und gut verträglich sowie für alle Patientengruppen geeignet.

Baustein 4: Bioidentische Hormontherapie

Bei den bioidentischen Hormonen handelt es sich ausschließlich um die Geschlechtshormone Östrogen, Progesteron und Testosteron. Natürliche Hormone sind bioidentische Hormone, die aus der Yamswurzel synthetisiert werden. Das bedeutet, dass die chemische Struktur dieser Präparate identisch mit den körpereigenen Hormonen ist. Für den Körper existiert kein Unterschied zwischen eigenen und bioidentischen Hormonen, was Nebenwirkungen ausschließt.⁸⁾

Fazit Frauen müssen nicht unter der Hormonumstellung in den Wechseljahren leiden. Ein ganzheitlicher, alternativer Behandlungsansatz kann die Beschwerden deutlich verringern. Sie sollten sich für diese wichtige Aufgabe einen ganzheitlich arbeitenden Therapeuten suchen.

Jürgen Lueger

Therapeut, Bioenergetiker,
Buchautor, Dozent an der
Paracelsus Schule Freilassing,
Naturheilpraxis für Bioenergetik in Salzburg



j.lueger@symbio-harmonizer.de

Quellen & Literaturhinweise können beim Autor angefordert werden.