



Gesundheitspraxis Jolanda Gasser
Dipl. TCM-Therapeutin
Naturheilpraktikerin
Chutzenstrasse 68, 3007 Bern
079 348 24 77

Wechseljahre was wechselt eigentlich?

Inhaltsverzeichnis

- Was sind Hormone und warum sind sie so wichtig?
- Biochemie
- Zeitskala der Wechseljahre
- Was geschieht bei diesen Wechseljahren?

- Typische Wechseljahresbeschwerden und was dagegen unternommen werden kann
- Steroid Hormone
- Progesteron, DHEA, Testosteron, Östradiol
- Bioidentische Hormone
- Was Progesteron alles kann
- Östrogene
- Hormone aus Stutenurin
- Speicheltest

Was sind Hormone und warum sind sie so wichtig?

Hormone sind Botenstoffe im Körper, die in den Drüsenzellen verschiedener Organe oder Organsysteme gebildet und anschliessend ins Blut abgegeben werden. Sie sind ausserordentlich wichtig für das geordnete Zusammenspiel unserer Körperfunktionen und unverzichtbar für unsere Gesundheit. Sie gelangen mit dem Blut zu ihren «Zielzellen», an die sie bestimmte Informationen übermitteln und/oder weitere Stoffwechselprozesse auslösen.

Genauer gesagt passiert diese Übermittlung über spezielle Rezeptoren, das sind die Andockstellen, an denen die Hormone an Zellen binden können. In diese Rezeptoren passen sie exakt hinein, wie beim Schlüssel-Schloss-Prinzip, ein anderes Hormon oder sonst ein Stoff kann an dieser Stelle nicht binden. Hormone haben schier unüberschaubare und lebenswichtige Aufgaben in unserem Körper.

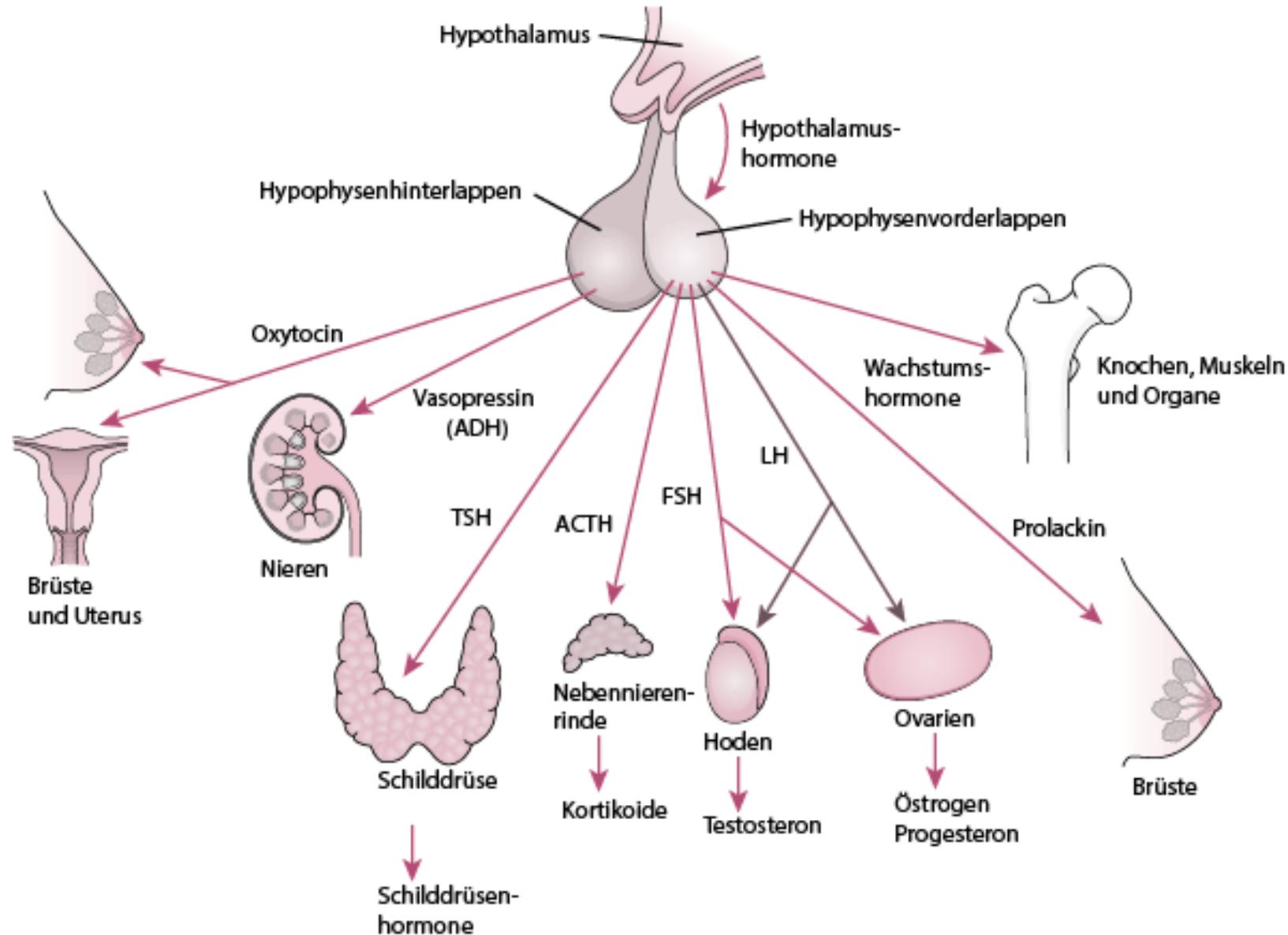
Sie regeln Stoffwechsel, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur, Wasserhaushalt und die Lust auf Sex, die Zeugung, die Fortpflanzung, die Schwangerschaft und die Wechseljahre.

Ganz entscheidend sind Hormone für die Stimmungslage und die Gefühle. Darüber hinaus sind sie massgeblich daran beteiligt, ob wir uns gesund fühlen. Hormone sind deutlich unterschätzte Faktoren für das von der Natur vorgesehene, korrekte Miteinander in unserem Körper.

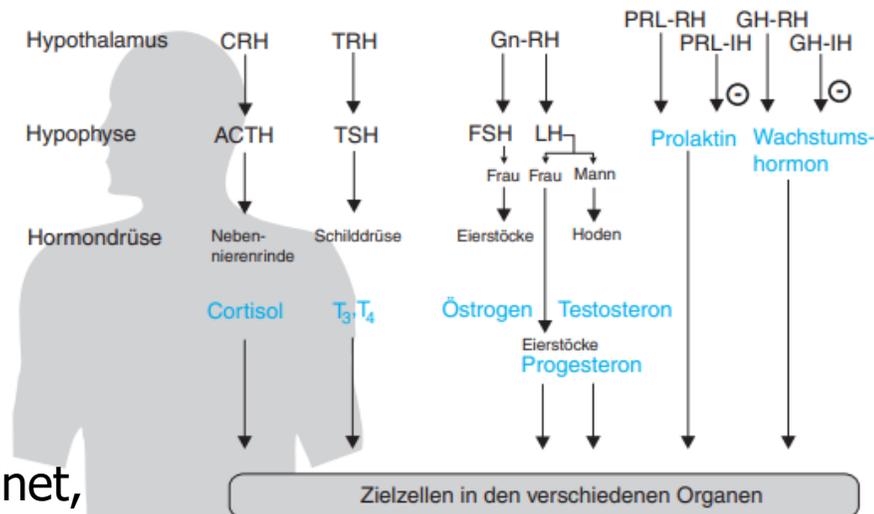
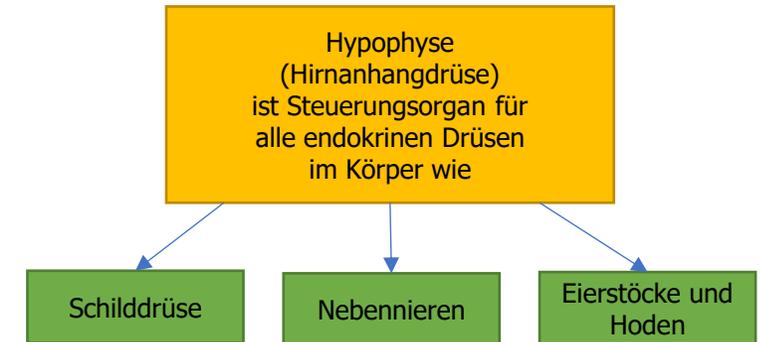
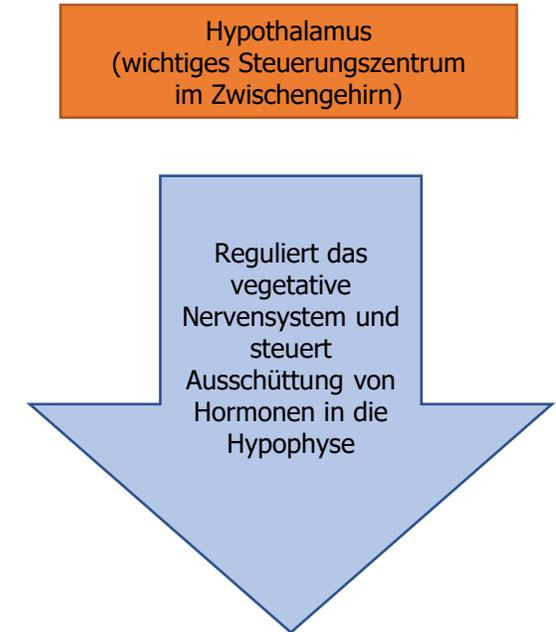
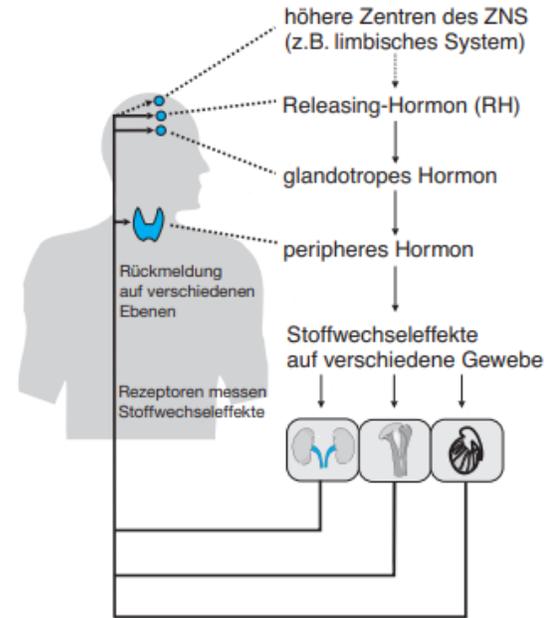
Übersicht Hormone, Bildungsort und Wirkung

Name	Bildungsort	Wirkung
ACTH	Hypophysenvorderlappen	regt die Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Glukokortikoiden (wie Cortisol) an
ADH	Hypophysenhinterlappen	fördert die Rückresorption von Wasser in den Nieren und erhöht den Blutdruck
Adrenalin	Nebennierenmark	erhöht den Blutdruck, fördert den Abbau von Glykogen (Speicherform der Kohlenhydrate) und erhöht damit den Blutzucker (Hyperglykämie)
Aldosteron	Nebennierenrinde	bremst die Flüssigkeitsausscheidung über die Nieren und erhöht so den Blutdruck
Androgene	Hoden (und Nebennierenrinde)	u.a. wichtig für die Entwicklung der männlichen Geschlechtsmerkmale und die Spermienproduktion
FSH	Hypophysenvorderlappen	wichtig für die Reifung der Eizellen und Spermien
Glukagon	Langerhans-Inseln in der Bauchspeicheldrüse	erhöht den Blutzuckerspiegel
Insulin	Langerhans-Inseln in der Bauchspeicheldrüse	senkt den Blutzuckerspiegel
Kortisol	Nebennierenrinde	u.a. erhöht es den Blutzucker und Blutdruck, fördert den Abbau von gespeicherten Fetten und Eiweißen, wirkt entzündungshemmend
Lipotropin	Hypophysenvorderlappen	fördert den Abbau von gespeicherten Fetten
Melatonin	Epiphyse (Zirbeldrüse)	steuert den Tag-Nacht-Rhythmus
Noradrenalin	Nebennierenmark	verengt die Gefäße und erhöht so den Blutdruck, steigert die Herzdurchblutung
Östrogen	Eierstöcke, während der Schwangerschaft auch in der Plazenta	wichtig für die Ausbildung der weiblichen Geschlechtsmerkmale und den Menstruationszyklus
Oxytocin	Hypophysenhinterlappen	löst bei der Geburt die Wehen aus und sorgt für den Milcheinschuss in der Stillzeit
Progesteron	Eierstöcke, während der Schwangerschaft auch in der Plazenta	wichtig für Vorbereitung und Aufrechterhaltung einer Schwangerschaft
Somatostatin	Langerhans-Inseln in der Bauchspeicheldrüse	hemmt die Ausschüttung vieler Hormone (STH, Insulin, Glukagon etc.)
STH	Hypophysenvorderlappen	fördert das Wachstum und die Bereitstellung von Energie (u.a. durch gesteigerten Fettabbau)
T3 und T4	Schilddrüse	steigern die Herzarbeit, die Körpertemperatur, den Abbau von Fetten und Glykogen (Speicherform der Kohlenhydrate), fördern das Wachstum und die Hirnreifung
TSH	Hypophysenvorderlappen	fördert das Wachstum der Schilddrüse und die Produktion der Schilddrüsenhormone T3 und T4

Hierarchie der Hormonregulation

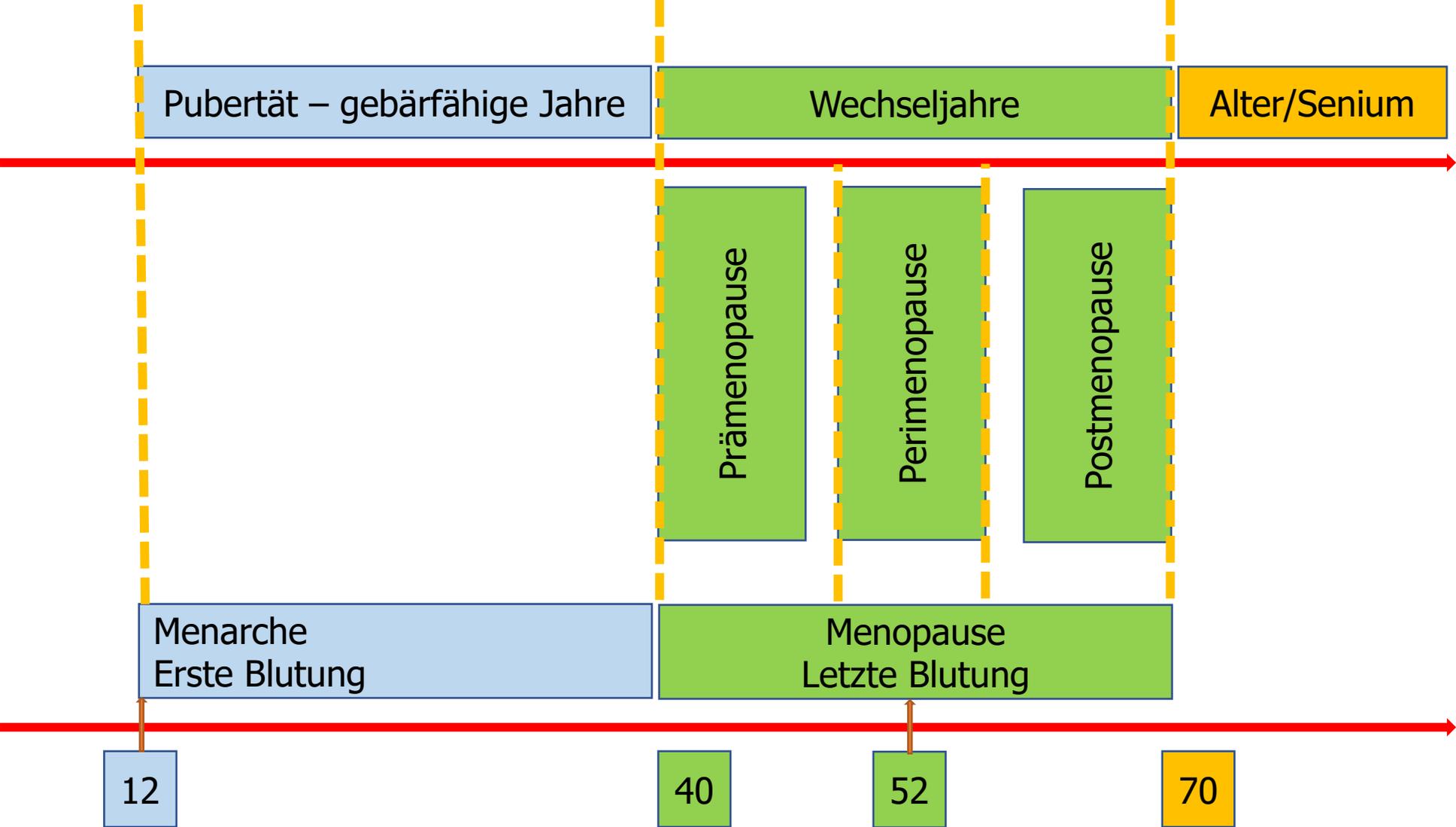


Hierarchie der Hormonregulation.
Die Steuerung der Hormonsekretion erfolgt durch mehrere Regelkreise, die hierarchisch ineinander greifen. Oberstes Regelzentrum ist der Hypothalamus.



Die Regulationsketten der verschiedenen Hormone sind in Achsen angeordnet, die mit und ohne zwischengeschaltete Ebenen funktionieren.

Phasen hormoneller Veränderung im Leben einer Frau (Altersangaben sind Durchschnittswerte)



Was geschieht bei diesen Wechseljahren?

Mit dem Eintritt in die Wechseljahre und auch nach Ende der monatlichen Blutungen ist es weder mit unserer Weiblichkeit noch mit unserer Lebenskraft vorbei! Die Wechseljahre sind schliesslich keine Krankheit, sondern eine biologisch sinnvolle Zeit des Übergangs, in der unsere Lebenskräfte teilweise «umgepolt» werden. Dieser Prozess erfordert körperlich wie seelisch einige umwälzende Wandlungen, die letztlich der Weiterentwicklung unserer weiblichen Kraft dient.

Die Wechseljahre, die auch als Klimakterium bezeichnet werden, umfassen also einen Prozess von ungefähr 20 Jahren, von denen im Durchschnitt etwa fünf Jahre lang Wechseljahresbeschwerden auftreten können. Diese hören auf, sobald sich ein neues Gleichgewicht der Hormone eingependelt hat. Offiziell sind Frauen in den Wechseljahren, sobald 12 Regelblutungen hintereinander ausgeblieben sind.

Erst dann, nach der Postmenopause, beginnt das Alter, das so genannte Senium. Die Wechseljahre selbst haben also noch nichts mit dem Alter zu tun. Sie sind jedoch Teil des biologischen Prozesses der zunehmenden Alterung.

Wann beginnt die Menopause?

Normalerweise treten wir mit ungefähr 45 Jahren auf natürliche Weise in die Wechseljahre ein. Dieser Vorgang entspricht unserem tatsächlichen biologischen Alter und vollzieht sich so langsam, dass sich unsere seelische und körperliche Entwicklung den hormonellen Veränderungen allmählich anpassen kann. Hierbei haben die meisten Frauen ihre Periode noch bis Ende 40 mehr oder weniger regelmässig, bis sie schliesslich Anfang 50 ganz aufhört.

Die vorzeitigen Wechseljahre beginnen bereits ab Anfang 40, manchmal sogar früher. Üblicherweise ist bei den betroffenen Frauen die Übergangszeit bis zur letzten Blutung zudem noch verkürzt, so dass mit stärkeren Symptomen zu rechnen ist.

Die dritte Variante ist der künstliche Eintritt in die Menopause. Eine operative Entfernung der Eierstöcke oder eine Bestrahlungstherapie im kleinen Becken löst das plötzliche Ende der Bildung weiblicher Hormone und damit der Fruchtbarkeit aus. Da der Körper durch diesen massiven Einschnitt keine Gelegenheit hat, sich auf die Veränderungen vorzubereiten, können die auftretenden Symptome sehr heftig sein. Über Nacht sind wir plötzlich in den Wechseljahre. Dies gilt nicht bei operativer Entfernung der Gebärmutter.

Was geschieht bei diesen Wechseljahren?

Die Wechseljahre werden sehr unterschiedlich erlebt. Manche Frauen haben fliegende Hitzen, andere wiederum keine. Finden bei vielen Frauen in der Prämenopause Zyklusverschiebungen statt, haben andere dagegen einen völlig regelmässigen Zyklus, bis die Periode plötzlich nicht zurückkehrt.

Mit der Menopause trennt sich der Körper von der energieaufwendigen Funktion der monatlichen Blutung und damit von Ballast, den er nur noch mit Mühe bewältigen könnte. Auch wenn dadurch zunächst eine Irritation ausgelöst wird, stehen von diesem Zeitpunkt an alle Energien für uns selbst zur Verfügung. Kein Blut fliesst mehr aus uns heraus, das ersetzt werden müsste. Unser Körper braucht niemandem mehr zu dienen als sich selbst. Auch wenn manche Frauen den Wegfall der Periode als Verlust empfinden und die monatliche Reinigung vermissen, ist das Gegenteil der Fall: sie können sich nach dem Wechsel sogar kräftiger und vitaler fühlen als zuvor.

Denn Wechseljahre sind keine Hormonmangelkrankheit! Bedingt durch die Hormonumstellung durchlaufen wir lediglich eine Lebensphase. Die Übergangsbeschwerden sind ein Ausdruck energetisch-körperlicher Störungen, die bereits vorher bestanden haben und durch die labile hormonelle Situation in den Wechseljahren eher spürbar werden als zuvor. Wenn unser Körper ein neues Gleichgewicht gefunden hat, werden sie sich wieder geben.

Typische Wechseljahresbeschwerden und was dagegen unternommen werden kann

Hitzewallungen, nächtliche Schweissausbrüche und Schlafstörungen

Untrügliches Zeichen der hormonellen Umstellung sind sicherlich die Hitzewallungen. Sie treten bei etwa 65 bis 80% der Frauen in unserem Kulturkreis auf. Die Intensität kann dabei sehr unterschiedlich sein: von Hitzewallungen, die nur alle paar Tage auftreten, bis hin zu 10- bis 15-mal täglich gibt es viele Variationen.

Dabei handelt es sich um ein unangenehmes, vorübergehendes Hitzegefühl in den oberen Körperpartien, das von Schweissausbrüchen, Herzklopfen oder Übelkeit begleitet sein kann. Hitzewallungen können tagsüber und nachts auftreten. Die intensivsten Hitzewallungen und Schweissausbrüche sind kurz vor der Menopause und in den ersten zwei Jahren danach zu erwarten. Dann hören sie normalerweise auf.

Manche Frauen schlafen in den Übergangsjahren auch dann schlecht, wenn sie nicht durch Hitze gestört werden. Sie beschreiben den Schlaf als weniger erholsam und tief, oft ist er auch durch nächtliche Wachphasen unterbrochen.

Kaffee und Alkohol sind Reize, die oft den Zeitpunkt oder die Häufigkeit von Hitzewallungen beeinflussen.

Menaplust, Micro Mins und von Ceres Salbei und wilde Möhren als Urtinktur. Bioidentische Hormone.

Typische Wechseljahresbeschwerden und was dagegen unternommen werden kann

Depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen und Reizbarkeit

So wie manche Frauen vor der Periode gereizt, depressiv oder traurig werden, können solche Stimmungen auch in den Wechseljahren auftreten. Die häufig typische Grundbereitschaft von uns Frauen, viele Umstände zu dulden, auszuhalten oder zu unterstützen, die für uns schwierig oder anstrengend sind, kann sich in dieser Zeit grundlegend verändern. Konnten wir uns zuvor von prämenstruellen Störgefühlen schnell wieder distanzieren, ist dies in den Wechseljahren auf Grund der anhaltenden irritierenden hormonellen Situation nicht mehr so leicht. Alte, noch ungelöste Themen werden uns wieder aufs Neue präsentiert. Und wollen gelöst werden.

Hier hilft am besten; Zeit für sich selber zu nehmen. Ein neues Hobby / Beruf / Sport.

Support Tabs und Micro Mins unterstützen hier sehr gut. Bioidentische Hormone.

Typische Wechseljahresbeschwerden und was dagegen unternommen werden kann

Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisstörungen

Viele von uns kennen das Gefühl, sich nicht mehr so wie früher auf ihre Denkfähigkeiten verlassen zu können. Da Östrogene einen sogenannten psychotropen Effekt haben, wirken sich deren Schwankungen auf unsere Stimmungslage aus. Bei Konzentrationsmangel und schlechtem Gedächtnis handelt es sich damit eher um Folgeerscheinungen von unangenehmen Gefühlslagen auf Grund der Hormonumstellung und des körperlichen Unwohlseins. So kommt es vielleicht vor, dass Kleinigkeiten vergessen werden, Dinge verlegen oder in den Keller gehen, um dann nicht mehr zu wissen, warum man dorthin gegangen ist. Auch längere Konzentrationsphasen verlangen eine bewusstere Anstrengung als früher. Diese Phänomene haben im Regelfall nichts mit beginnender Altersvergesslichkeit oder Alzheimer zu tun. Es handelt sich nur um vorübergehende Stresssymptome ihres Gehirns, weil sie eine intensive Wandlung durchmachen.

Waldspaziergänge machen, sportliche Betätigung ausüben.

Brain Formula kann als Ergänzung sehr gut unterstützen.

Typische Wechseljahresbeschwerden und was dagegen unternommen werden kann

Zyklusstörungen

Unregelmässig, verkürzt auftretende Zyklen 24 statt 28 Tage sind charakteristisch. Da immer weniger Follikel zur Reifung gelangen, sinkt die Progesteron Menge ab. Durch ausbleibende Eisprünge verkürzt sich die zweite Zyklushälfte. Verlängerten Zyklen, die ebenfalls häufig auftreten, liegt eine verzögerte Eireifung zu Grunde. Die Eierstöcke sind erschöpft. Unregelmässige Blutungen im Abstand von 21 bis 35 Tagen sind daher keine Seltenheit. Auch ein Ausbleiben der Blutung für 1 bis 2 Monate ist in dieser prämenopausalen Zeit nicht ungewöhnlich.

Hohe Östrogenausschüttungen regen die Gebärmutter zu vermehrter Schleimhautbildung an, die Ursache für starke Blutungen. Da ein so genannter persistierender Follikel, der durch einen unterbliebenen Eisprung entstehen kann, weiter Östrogene produziert, kommt es durch den verstärkten Schleimhautaufbau auch zu Zwischenblutungen. Dauerblutungen ohne erkennbaren Anfang oder Schluss kann eine starke Erschöpfung die Folge sein. In solchen Fällen sollte eine gynäkologische Untersuchung erfolgen.

Die zeitweise erhöhten Östrogenwerte lösen bei machen Frauen Myombildungen aus. Myome können extrem starke Blutungen, ja richtiggehende Sturzblutungen verursachen, die zu einer Anämie führen können. In diesem Fall wäre eine operative Entfernung sinnvoll.

Hebammentee 2ter Zyklustee 1 Tasse täglich trinken hilft hier sehr gut. Bioidentisches Progesteron.

Typische Wechseljahresbeschwerden und was dagegen unternommen werden kann

Brustspannungen, Scheidentrockenheit

Die Spannungsgefühle der Brust können leicht sein oder auch so intensiv, dass die Brüste vor der Periode sogar berührungsempfindlich sind. Diese Zeichen können sich während der Prämenopause verstärken. Sie treten früher im Zyklus auf und halten länger an. Manche Frauen leiden direkt nach der Periode unter den Brustspannungen. Dies hängt mit dem relativen Östrogenüberschuss in der Prämenopause zusammen. Die Brüste schwellen an und lagern mehr Wasser ein. Es kommt nicht selten zu Zystenbildungen, bereits bestehende Mastopathien verschlechtern sich.

Bioidentische Hormone.

Die Schleimhaut der Vagina reagiert bei manchen Frauen sehr sensibel auf die verringerte Bildung von Östrogen. Sie wird trockener, und so können leichter Einrisse und Entzündungen an der Scheidenschleimhaut entstehen.

Kokosöl beim Sex verwenden, hilft hier sehr gut. Bioidentische Hormone.

Typische Wechseljahresbeschwerden und was dagegen unternommen werden kann

Haut und Haare

Während unseres Lebens haben sie vielleicht bereits Phasen durchgemacht, in denen sie unter Haarausfall gelitten haben. Vor allem in und nach der Schwangerschaft kommen solche Intervalle gehäuft vor. Dass dies mit Hormonschwankungen zusammenhängt, ist offensichtlich. Wird durch Haarausfall nach der Menopause das Haar dünn und hat es weniger Glanz, ist dafür der Östrogenabbau verantwortlich.

MicroMins, Zink Boost, mit der goldenen Seife Haare waschen und den Haarboden nach dem Waschen mit MSM Lotion einmassieren – nicht wieder auswaschen – dies alles hilft hier wunderbar.

Östrogene unterstützen die Zellen in der Fähigkeit, Körperflüssigkeiten zu bewahren. Die Haut wird in den Wechseljahren trockener und spröder. Der Kollagengehalt, der die Dicke und die Elastizität der Haut bestimmt, nimmt nicht nur mit dem Alter, sondern auch durch die zunehmende Hormonverschiebung ab. Dadurch wird die Haut dünner, empfindlicher für Verletzungen, und Falten entstehen schneller. Auch die Regenerationsfähigkeit der Haut lässt nach.

2 Liter stilles Wasser täglich trinken, Skin Formula (cave enthält Jod) und Daily oder TVM, Nachtkerzenöl. Bioidentische Hormone.

Typische Wechseljahresbeschwerden und was dagegen unternommen werden kann

Libidoverlust, Harninkontinenz

Viele Studien belegen, dass das sexuelle Interesse sowohl bei Männern als auch bei Frauen zwischen Mitte 40 und Mitte 50 nachlässt. Vordergründig scheint es sich also weder um ein menopausales noch um ein spezifisches Frauenthema zu handeln, wenn unsere Lust nachlässt. Der Rückgang von Östrogen und Progesteron haben durchaus einen Einfluss auf den Lustpegel.

Eine Hormonuntersuchung auf Testosteron könnte sinnvoll sein. Testosteron beeinflusst die sexuelle Aktivität stark. Bioidentische Hormone.

Wie die unteren Regionen der Scheidewand ist auch der untere Teil der Harnröhre (Urethra) mit einer Hautschicht ausgekleidet, die empfindlich auf Östrogenschwankungen reagiert. Eine Erschlaffung der Muskulatur in diesem Bereich kann die Folge sein. Manche Frauen können deshalb während der Wechseljahre den Urin nicht mehr so gut halten und verlieren, wenn sie husten, niesen oder lachen, ein paar Tröpfchen Urin. Dieses Phänomen nennt man Stressinkontinenz.

Spezielle Beckenbodenübungen, Schwimmen und Blasosan Globuli. Bioidentische Hormone.

Typische Wechseljahresbeschwerden und was dagegen unternommen werden kann

Osteoporose

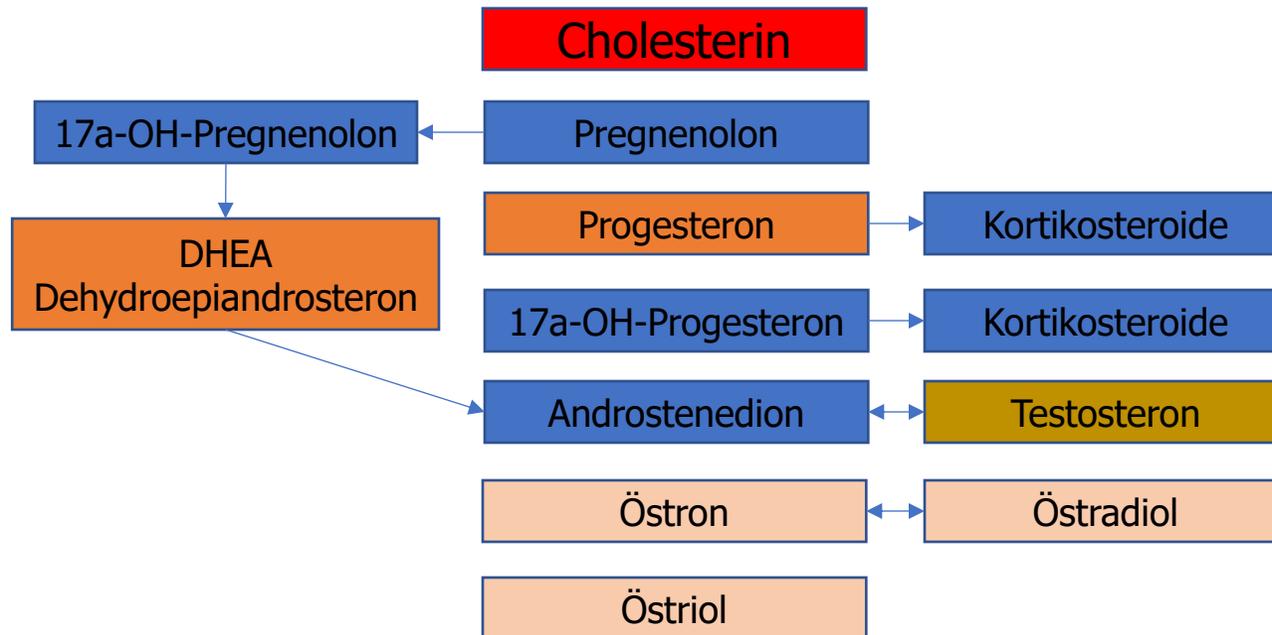
Der Stoffwechsel des Knochens unterliegt einem komplizierten Wechselspiel von Hormonen, Vitaminen und Mineralstoffen. Entscheidend für uns Frauen ist jedoch die indirekt hemmende Wirkung des Östrogens auf die abbauende Funktion der Osteoklasten. Damit sind Frauen nach der Menopause stärker Osteoporose gefährdet als Männer. Es gibt lange keine spürbaren Symptome, erst später kommt es zu starken Schmerzen. Geringe Belastungen können dann bereits zu Brüchen führen. Auch die unmerklichen Einbrüche von Wirbelkörpern sind gefürchtet.

Das allerwichtigste ist die Bewegung. Jeden Tag entweder schnelles Gehen, Nordic Walking, Treppensteigen, Fahrradfahren, Schwimmen oder Trampolin springen. Diese Sportarten gemeinsam ist die leichte Erschütterung der Knochen, die den Knochenaufbau in besonderem Masse anregt.

Vitamin D3 messen lassen und entsprechend substituieren. Bone Builder ein amerikanisches Lifeplus Produkt unterstützt hier gut. Ebenso die Basen-Mineral-Mischung nach Dr. Töth. Bioidentisches Progesteron.

Steroidhormone – Sexualhormone der Frau und des Mannes

Frauen und Männer haben die gleichen Hormone, nur in unterschiedlichen Mengen. Die Sexualhormone oder Geschlechtshormone heissen auch Steroidhormone, da sie biochemisch gesehen alle die gleiche Grundstruktur haben, ein sogenanntes Steroidgerüst. Sie alle werden aus Cholesterin gebildet, das aus der Leber kommt. Cholesterin ist damit der Ursprungsbaustein aller Geschlechtshormone und keineswegs ein unnötiger Stoff im Körper, der gesenkt werden muss, wenn er ansteigt.



Ausgehend vom Cholesterin entstehen über Zwischenstufen wie Pregnenolon einerseits Progesteron und andererseits DHEA. Aus diesen beiden Hormonen können sich dann die Androgene, die männlichen Hormone (Testosteron) und die Östrogene (Östron, Östradiol und Östriol bilden)

Progesteron, DHEA, Testosteron, Östradiol

Progesteron, ein Schlüsselhormon im Körper, das Gestagen, ein ungemein wichtiges und bisher immer noch völlig unterschätztes Hormon, das auch als Gelbkörperhormon bezeichnet wird. Es hat, wie wir noch sehen werden, so vielfältige Aufgaben im Körper von beiden Geschlechtern, dass es sehr bedeutsam für Gesundheit und Wohlbefinden ist.

DHEA, ein stoffwechselaktivierendes Hormon und, ebenso wie Progesteron, Vorstufe für andere Steroidhormone.

Testosteron, ist das Hormon das Männern und Frauen Muskelkraft, Energie, Leistungsfähigkeit und Kondition gibt und die Herzleistung und die Libido positiv beeinflusst.

Östradiol, der Hauptvertreter der Östrogene, das weibliche Haupt- oder Fruchtbarkeitshormon, das in der Pubertät aus Mädchen Frauen macht, das aber auch für Männer wichtig ist, für die Elastizität der Gefäße, für die Fruchtbarkeit und die Potenz.

Östriol, das Schleimhautöstrogen, das alle Schleimhäute feucht und gesund hält.

Bioidentische Hormone – die Wende in der Therapie

Wir sind von der Schulmedizin so sehr gewohnt, dass Medikamente, die wirken, auch Nebenwirkungen haben, dass wir uns gar nicht mehr vorstellen können, dass es auch stark wirkende natürliche Substanzen und Mittel ohne unerwünschte Wirkungen geben könnte. Und doch gibt es sie. Die Natur hat in Millionen von Jahren all die Stoffe bereitgestellt, die wir brauchen. Sie sind sozusagen lange erprobt, länger als jene pharmakologischen Mittel, deren Studien meist nur über einige Wochen bis Monate gehen und die obendrein fast ausschliesslich an jungen Männern getestet werden.

Bioidentische Hormone sind solche Stoffe. Ihre biochemischen Strukturen sind identisch mit unseren körpereigenen Hormonen. Dank der Veröffentlichungen von Dr. Katharina Dalton, Dr. John R. Lee, Dr. Volker Rimkus und einigen anderen Medizinern blicken wir auf mittlerweile über 80 Jahre Erfahrung mit naturidentischen Hormonen zurück. In dieser langen Zeit gab es keine Nebenwirkungen, aber viele segensreiche Wirkungen.

Das heute zur Verfügung stehende natürliche Progesteron ist eine exakte, identische chemische Kopie des Progesterons, welches vom menschlichen Organismus gebildet wird. Es wird aus dem sogenannten Diosgenin gewonnen. Dies ist ein Stoff, der überwiegend aus der Wilden Yamswurzel (*Dioscorea villosa*) kommt. Dieser Stoff wird im Labor so umgewandelt, dass die biochemische Struktur der Endprodukte völlig identisch ist mit den Hormonen, die unser Körper selbst produziert.

Was Progesteron alles kann

Natürliches bioidentisches Progesteron:

- ❖ Erhält die Schleimhaut in der Gebärmutter und hilft bei der Einnistung des befruchteten Eis.
- ❖ Ist unverzichtbar für das Zustandekommen und die Erhaltung einer Schwangerschaft.
- ❖ Schützt vor Zysten und Gewebsveränderungen in der Brust.
- ❖ Hilft Fett in Energie umzuwandeln.
- ❖ Fördert die Wasserausscheidung aus dem Gewebe.
- ❖ Strafft das Bindegewebe und beugt Venenbeschwerden vor.
- ❖ Ist das stärkste natürliche Antidepressivum
- ❖ Verbessert die Verwertung der Schilddrüsenhormone und führt zu einem besseren Stoffwechsel.
- ❖ Normalisiert die Blutgerinnung, verhindert so Thrombosen, Embolien und Infarkte.
- ❖ Wirkt krampflösend und beugt so auch Herzinfarkten und Schlaganfällen vor.
- ❖ Baut um die Nerven herum Hüllen (Myelinscheiden) auf, die für die Nervenfunktion unerlässlich sind.
- ❖ Regeneriert Hirngewebe.
- ❖ Normalisiert den Blutzuckerspiegel und den Fettstoffwechsel.
- ❖ Reguliert den Zink- und Kupferhaushalt.
- ❖ Stärkt die Blasenfunktion.
- ❖ Beugt bei Männern Prostataprobleme vor.
- ❖ Stellt einen angemessenen Sauerstoffspiegel in der Zelle her.

Die Östrogene

Als geschlechtsspezifische Hormone der Frau gelten die Östrogene. Sie werden in den Eierstöcken gebildet und bestehen aus einer Gruppe von Hormonen, denn es gibt nicht «das Östrogen», es gibt viele verschiedene Formen, von denen drei besonders wichtig sind. Sie heissen Östron, Östradiol und Östriol.

Östron (E1, Estron) ist eine Art Speicherhormon, das in den Eierstöcken, der Nebennierenrinde und dem Fettgewebe gebildet wird daraus wird

Östradiol (E2, Estradiol) das mengenmässig von den Eierstöcken am meisten produzierte und gleichzeitig auch am stärksten wirksame Östrogen der fruchtbaren Jahre.

Östriol (E3, Estriol) wird in der Leber aus Östron (E1), dem Speicheröstrogen, gebildet und ist für die Feuchtigkeit und die Gesundheit **aller** Schleimhäute im Körper verantwortlich, sowie für eine gesunde Blasenfunktion. Östriol weist nur etwa ein Zehntel der Östrogenwirksamkeit des Östradiols (E2) auf, hat jedoch die stärkste Wirkung auf die Blase, die Scheide und die Gebärmutter. Deshalb ist es sinnvoll, bei einer Reizblase mit mangelndem Muskeltonus der Blase und Spontanurinabgang beim Husten, Niesen, Springen oder Lachen eine bioidentische Östriol-Vaginalcreme zu verwenden. Erstaunliche Wirkungen zeigt Östriol auch bei Hitzewallungen und Scheidentrockenheit, die sich oft erst durch einen Juckreiz bemerkbar macht. Bioidentische Östriolcreme darf auch von Frauen mit Brustkrebserkrankung verwendet werden, da Östriol im Gegensatz zu Östradiol kein Zellwachstum auslöst.

Die 3 Östrogenarten kommen im Körper der Frau ungefähr im folgenden Verhältnis vor:
Östron (E1) zu Östradiol (E2) zu Östriol (E3) = 10 zu 10 zu 80 bis 20 zu 20 zu 60.

Der Mythos vom Östrogenmangel

Östrogen-Überschuss (=Östrogendominanz)	Östrogen-Mangel
--	-----------------

bei beiden Geschlechtern	bei beiden Geschlechtern
Kopfschmerzen, Migräne, depressive Verstimmungen, Gewichtszunahme, Wassereinlagerung im Gewebe, Gefahr von Thrombenbildung, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Venenprobleme, erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Lungenembolien, erhöhtes Krebsrisiko	Depressionen, Müdigkeit, verminderte Konzentrations, Denk- und Merkfähigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, Nervosität, Depressivität, Schlafstörungen, Hitzewallungen

bei Frauen	bei Frauen
Zysten, Gefühl des Aufgeblasenseins, Ödeme, Fetteinlagerung vor allem an Po, Oberschenkeln und Bauchpartien, heftige und verlängerte Periodenblutungen, Hitzewallungen, Libidoverlust, Myome, Gebärmutterkrebs und Brustkrebs	Unfruchtbarkeit, schlaffe Haut, Falten, hängende Brüste, Scheidentrockenheit, Blasenschwäche, Reizblase, Nachtschweiss- und Frierattacken

bei Männern	bei Männern
Brustansatz, Fetteinlagerung, Aufgedunsensein	Potenzprobleme, mangelnde Fruchtbarkeit

Bis heute hält er sich hartnäckig, der unbelegte Mythos der Schuldmedizin, dass die Beschwerden der Wechseljahre und der Jahre davor aus einem Östrogenmangel entstehen. Entsprechend werden betroffene Frauen mit Östrogenen oder östrogenartigen Medikamenten therapiert.

Nie Östrogene ohne ausreichend Progesteron

Seit synthetische Östrogene als Hormonersatztherapie für die Beschwerden der Wechseljahre vor etwa 60 Jahren auf den Markt kamen, sind sie auch häufig verschrieben worden. Anfangs wurden ausschliesslich östrogenartig wirkende Stoffe verschrieben. Es hat einige Jahre gedauert, bis offensichtlich wurde, dass diese Art der Therapie zu einem unglaublichen Anstieg von 600 Prozent beim Gebärmutterkrebs führte. Seit Mitte der 1970er- Jahre gilt es daher als Kunstfehler, einer Frau, die mit Östrogenen behandelt wird, die das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut bis hin zur Krebsentstehung fördern können, nicht auch gleichzeitig einen bremsenden «Gegenspieler» zu geben. Nur dass die Schulmedizin dafür leider ausschliesslich synthetische Stoffe, nämlich die künstlichen Progestine benutzt. Diese hemmen zwar das Wachstum der Zellen in der Gebärmutter, steigern jedoch das Brustkrebsrisiko.

Schäden durch künstliche Hormone wirken mitnichten nur auf die Fortpflanzungsorgane und deren Funktion. Rezeptoren für Östrogenen spielen eine erhebliche Rolle für die Funktion von Gehirn, Herz und Blutgefässen. Die routinemässige Behandlung von Frauen im Klimakterium mit synthetischen Hormonen über Jahre wirkt also nicht nur auf einzelne Gewebe, sondern im gesamten Körper. Sie führt demzufolge auch überall zu Nebenwirkungen und Schäden, zum Beispiel höheren Raten an Krankheiten des Herzens, des Herz-Kreislauf-Systems und des Nervensystems inklusive des Gehirns.

Hormone aus Stutenurin

Mit den Begriffen natürliche, equine konjugierte Hormone ist der Sachverhalt, dass sie von Pferden stammen, elegant und verschleiern umschrieben. Sie werden als «natürliche Östrogene» gehandelt, was sie für Stuten auch sind, allerdings nicht für Frauen.

Das Fortpflanzungssystem der Frau (*Homo sapiens*) hat sich im Laufe von Millionen Jahren so entwickelt, dass es mit mindestens fünfzehn oder noch mehr verschiedenen Östrogenen oder Östrogen-Metaboliten ziemlich reibungslos funktioniert.

Das Fortpflanzungssystem des Pferdes (*Equus caballus*) hingegen basiert aufgrund seiner Entwicklung auf einer vollkommen anderen Östrogenzusammensetzung. Sowohl bei Pferden als auch beim Menschen kommen Östron und Östradiol vor, wenn auch in sehr unterschiedlichem Verhältnis. Ist eine Stute jedoch trächtig, sezerniert sie mindestens acht weitere Östrogene, darunter Equilin, Dihydroequilin, Equilenin und Dihydroequilenin. Somit ist die Mischung der Östrogene, die wir als konjugierte equine Östrogene bezeichnen, in der Regel nicht einmal für eine nicht trächtige Stute geeignet, geschweige denn für eine Frau in den Wechseljahren oder gar in der Zeit danach.

Häufige Nebenwirkungen von Pferdeöstrogene

- Blutgerinnsel
- Brustspannen
- Wassereinlagerungen
- Gallensteine
- Kopfschmerzen
- Bluthochdruck
- Glukosetoleranzstörung
- Erhöhtes Diabetesrisiko
- Erhöhtes Brustkrebs- und Gebärmutterkrebsrisiko
- Erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko
- Krämpfe in den Beinen
- Übelkeit und Erbrechen
- Vaginalblutungen
- Verschlimmerung von Gebärmutterfibroiden (Fasergeschwülsten) und Endometriose (ausserhalb der Gebärmutter versprengte Schleimhaut)

Welche Krankheiten können mit einem gestörten Hormonhaushalt zusammenhängen?

Schilddrüsenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkbeschwerden, Wassereinlagerungen, Schwindelgefühle, Herzrhythmusstörungen, Druck und Brennen in der Herzgegend, Prostatabeschwerden, Impotenz, Migräne, PMS (Schmerzen vor der Regel), Osteoporose, Wechseljahrsbeschwerden, vermehrtes Schwitzen, Hitzewallungen, Angst- und Panikattacken, Blutdruckschwankungen, schnelle Erschöpfung, Energielosigkeit, Depressionen, Konzentrationsstörungen, Gewichtszu- oder abnahme, krankhafte Fettleibigkeit, Morbus Hashimoto, Lupus erythematodes, Multiple Sklerose, Fibromyalgie usw.

Warum hört man so wenig über eine Behandlung mit naturidentischen Hormonen?

Dies liegt eindeutig an kommerziellen Interessen. Alles, was in der Natur vorkommt, kann nicht patentiert werden und ist damit für die Pharmaindustrie uninteressant. Also werden die Stoffe, die in der Natur vorkommen, im Labor künstlich verändert, können dann patentiert und mit grossem Gewinn vermarktet werden. Der entscheidende Nachteil ist, dass sie nicht mehr identisch sind mit den Hormonen, die natürlicherweise in unserem Körper vorkommen. Daher haben sie nur noch Teilwirkungen, dafür teilweise jedoch erheblich unerwünschte und schädliche Wirkungen.

Warum weiss meine Ärztin/mein Arzt so wenig über dieses Thema?

Ärztinnen und Ärzte erfahren während ihres Studiums und ihrer Ausbildung durchaus, was im Körper an Stoffen vorliegt und wie die Regulationskreise richtig funktionieren.

Wenn es jedoch um therapeutische Massnahmen geht, dann wird fast ausschliesslich von pharmakologischen, körperfremden, eben synthetischen Stoffen gesprochen. Auch in anschliessenden Weiterbildungen ist der Bereich der Naturheilkunde immer noch ein Randgebiet und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen die Ausnahme.

Sie lernen in der Regel immer nur das, was gerade herrschende Meinung der etablierten, sogenannten Schulmedizin ist. Wenn sie sich nicht selbst um andere Meinungen und Erkenntnisse bemühen, ändert sich daran auch nichts, sie folgen dem aktuellen «Mainstream», der überwiegend von den Interessen der Pharmaindustrie beeinflusst wird. Denn die Gelder für Forschung und Lehre kommen zu einem grossen Teil aus diesem Industriezweig und daraus ergibt sich meist, dass nur das unterstützt und publiziert wird, was deren Geschäftsinteressen nützt.

Hormone testen – der Speicheltest

Für die Bestimmung der Geschlechtshormone ist dieser Test die beste Methode. Er hat eine höhere Aussagekraft als die bisher üblichen Blutuntersuchungen. Hormone werden im Körper in Drüsen gebildet und über den Blutstrom an ihren jeweiligen Bestimmungsort gebracht. Dazu brauchen die Steroidhormone, da sie aus dem Fettmolekül Cholesterin stammen, also fett sind, ein Transportvehikel um durch das wässrige Blut schwimmen zu können. Wenn Blut zur Hormonbestimmung herangezogen wird, haben wir demnach als Ergebnis die Summe aller Hormone: Es werden sowohl die freien, die wirksam sind, nachgewiesen, wie auch die an das Transportvehikel gebundenen Hormone, die aufgrund dieser Bindung unwirksam sind. Wichtig für die Therapie sind allerdings nur die freien ungebundenen Hormone, wie sie im Speichel vorliegen.

Der Test ist zu dem jeweils idealen Zeitpunkt am Morgen zu Hause durchzuführen. Dieser ideale Zeitpunkt liegt bei Frauen, die noch ihren Zyklus haben, am 22. Zyklustag (+/- zwei Tage). Wenn Frauen keinen Zyklus mehr haben, spielt es für sie, wie auch für Männer keine Rolle, an welchem Tag der Test durchgeführt wird.

<https://www.medivere.de/shop/Frau/Hormonstoffwechsel/Hormonprofil-Frau-plus.html>

Inkl. Befundinterpretation. Der Test kann jederzeit bestellt werden, wenn es dann um eine bioidentische Hormoncreme geht, braucht man in Deutschland und in der Schweiz ein Rezept von einem Arzt.

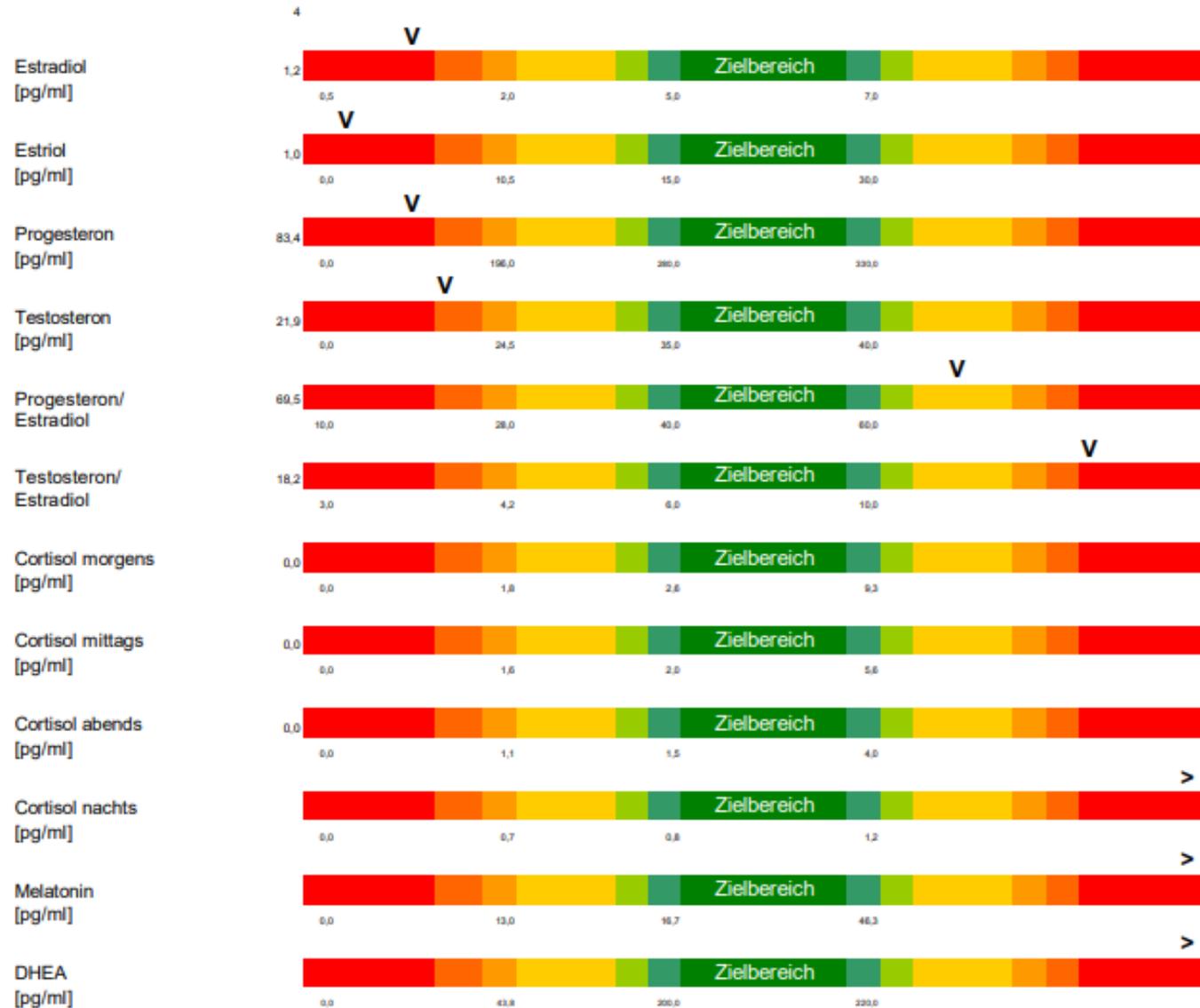
Speicheltest

Natürliche Hormoncreme
 Estradiol 0,01mg
 Estriol 0,1mg
 Progesteron 0,5mg
 Testosteron 0,08mg

Dosierung Schulmedizin als
 Tablette kleinste Dosis
 Estradiol 0,5mg
 Estriol 2-4mg
 Utrogest 100 -600mg
 Testosteron als Gel

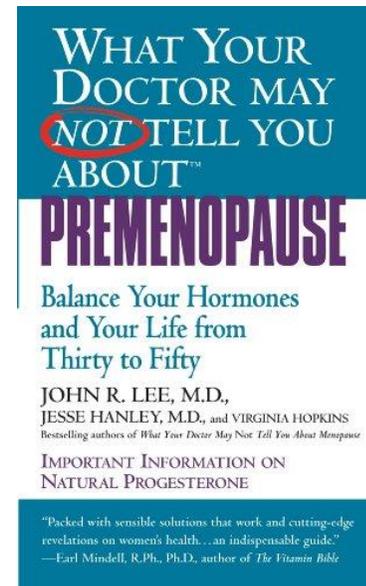
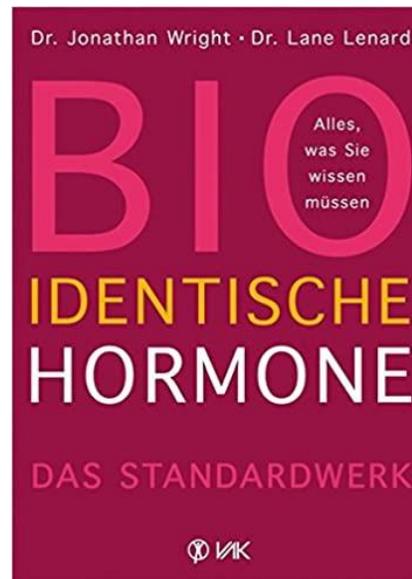
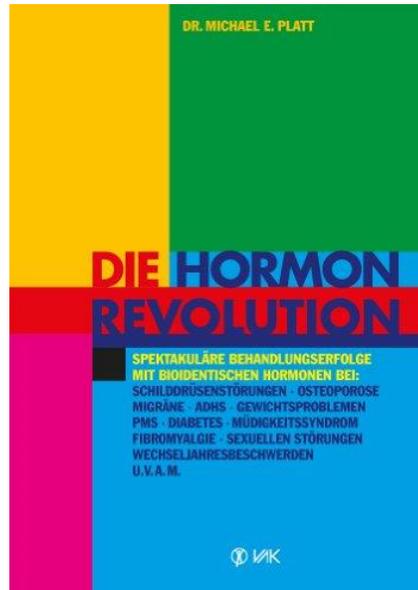
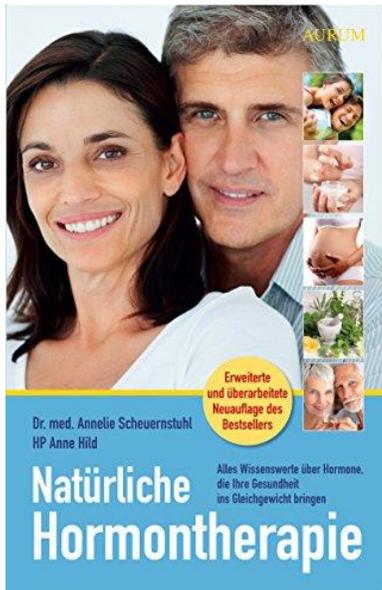
Anrede: Frau
 Name: Jolanda Gasser
 Geb: 16.10.1964 Alter: 48

Befund vom: 27.08.2013



Grundsätze der Behandlung

1. Nur behandeln, wenn Beschwerden bestehen
2. Nach einem vorangegangenen Speichel-Test der Hormonlage
3. Mit biologischen / bioidentischen Hormonen
4. So lange wie nötig und sinnvoll



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

SIND NOCH FRAGEN...

