

HORMONE



Praxis für
Gesundheit



Dr. med.
Michael Fichtel

Mit meinem heutigen Wissen über die Voraussetzungen von Gesundheit und die Ursachen von Krankheit bin ich davon überzeugt, dass es sinnvoll ist, regulierend in den Hormonhaushalt einzugreifen, um stabil und gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

Dr. Michael Fichtel

GESUND IST NICHT IMMER GLEICH GESUND!

DIE SCHULMEDIZIN IST SINNVOLL UND NOTWENDIG

Sie hilft uns, wenn unser Körper außer Kontrolle gerät, wenn beispielsweise das Herz verrückt spielt, ein starker Asthmaanfall auftritt oder eine Infektion uns so beeinträchtigt, dass wir unbedingt ein Antibiotikum brauchen, um zu überleben. Schulmedizin hat in jeder Notsituation Sinn.

Unerlässlich ist vor allem die Chirurgie: Da wird der eitrige Blinddarm entfernt, oder es wird die Krebsgeschwulst herausoperiert; ein verstopftes Gefäß wird wieder durchgängig gemacht; ein gebrochener Knochen repariert – und so weiter. Ich habe sechs Jahre in der Chirurgie gearbeitet – mein Herz schlägt noch immer für dieses Fach – und daher weiß ich, was diese Disziplin leistet.

IN VIELEN BEREICHEN GREIFT DIE SCHULMEDIZIN JEDOCH ZU KURZ

Die Schulmedizin kümmert sich in der Regel nicht um die Ursachen von Krankheiten. Sie behandelt das Symptom, ohne danach zu fragen, wie es möglich war, dass dieses oder jenes Symptom entstehen konnte. Sie verabreicht Medikamente über Medikamente, Chemie – egal, wie kurzfristig oder schwach der Therapieeffekt dadurch auch sein mag.

Durch die Chemie wird das Symptom unterdrückt: die Infektion mit Antibiotikum behandelt, der Kopfschmerz mit Schmerzmittel, der Hautausschlag mit Cortison und so weiter. Es geht Ihnen zwar etwas besser, aber Sie sind nicht wieder wirklich gesund geworden. Denn Ihr Problem, das das Symptom verursachte, haben Sie nicht gelöst.

Wenn jedoch das Symptom nur unterdrückt wird, ohne dass die Ursache gefunden, verstanden und gelöst wurde, wird sich früher oder später ein neues entwickeln, das oft gravierender und schwieriger zu behandeln ist als das alte.

DER GANZHEITLICHE ANSATZ IM MEDIZINISCHEN HEILWESEN

Der ganzheitliche Ansatz hingegen will die Ursachen körperlicher Symptome heilen, nicht nur die Symptome selbst behandeln. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass sich unser Körper hauptsächlich durch zwei eng miteinander verbundene Systeme reguliert: das Nerven- und das Hormonsystem. Werden sie gestört oder belastet, entstehen vielfältige körperliche aber auch psychische Symptome. In meiner therapeutischen Arbeit nutze ich dieses Wissen.

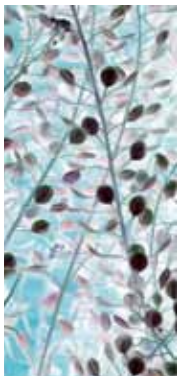
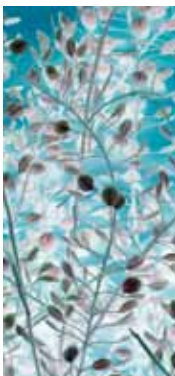
DIE DREI SCHWERPUNKTE IN MEINEM GANZHEITLICHEN ANSATZ

■ Die Vegetative Therapie: Unser Nervensystem arbeitet mit allerfeinsten elektrischen Strömen und Impulsen. Dieses regulierende Reizleitungssystem ist daher besonders anfällig für Elektrosmog, aber auch für körpereigene Störfelder, wie z.B. Narben, die elektrisch aktiv sind. Hier kann eine ursächliche Therapie ansetzen (Infoheft „Vegetative Therapie“).

■ Die bioidentische Hormontherapie: Unser Hormonsystem wird durch Drüsen reguliert, die Hormone (Biobotenstoffe) abgeben, die dann in einer anderen Körperregion einen Effekt hervorrufen. Disharmonien im Hormonsystem sind für verschiedenste körperliche Symptome bis hin zum Krebsgeschehen verantwortlich. Sie sollten erkannt und behandelt werden. Auch dies ist eine ursächliche Symptombehandlung.

■ Die Ausleitung von Schwermetallen: Da täglich Giftstoffe auf unseren Körper einwirken, sind wir alle mehr oder weniger zum Beispiel mit giftigen Schwermetallen belastet. Das Nerven- wie das Hormonsystem können durch Giftstoffe erheblich in ihrer Funktion irritiert werden – Krankheitssymptome sind die Folge. Eine Schwermetallausleitung ist deshalb eine ursächliche Symptombehandlung. (Infoheft „Wissenswertes über Schwermetalle“).

Natürlich kann auch unsere Psyche Ursache einer Krankheit sein.





Viele Prozesse unseres Körpers unterliegen nicht unserer Kontrolle, noch können wir sie steuern oder verhindern. Aber wir sind in der Lage, unserem Körper eine gesunde Basis für seine Dynamik und Kraft zu bereiten und zu erhalten.

HORMONE – IHRE BEDEUTUNG FÜR UNSERE GESUNDHEIT

INHALT	SEITE
Warum sind Hormone so wichtig?	6
Hormone sind nicht gleich Hormone!	8
Warum Hormontherapie?	10
Die Hormontherapie	12
Die häufigsten Hormonprobleme – eine Übersicht	14
Die Östrogendominanz	16
Die Wechseljahre der Frau	18
PMS, Zyklus und Endometriose	21
Männer und Wechseljahre	22
Osteoporose	24
Krebs und Hormone	26
Unerfüllter Kinderwunsch und Übelkeit	28
ADS und ADHS	29
Burn-Out-Syndrom	30
Gewichtsabnahme	32
Gesund Altern	34
Cholesterin und Hormone	36
Sonnenhormon Vitamin D	37
Stoffwechsel der Steroidhormone (Grafik)	39
Kontakt / Adresse / Anfahrt	40



WARUM SIND HORMONE SO WICHTIG?

Hormone haben eine grundlegende Bedeutung für unsere Gesundheit. Ist unser Hormonhaushalt nicht in seiner natürlichen Balance, können leicht die vielfältigsten gesundheitlichen Probleme entstehen. Sie können körperlicher wie auch psychischer Art sein.

FRAGEN EINIGE ZUR HORMON- ANTWORTEN THERAPIE DAZU ...

Hormontherapie klingt zuerst befremdlich, denn wir alle haben von Nebenwirkungen der Hormone gehört: Schlaganfallrisiko, Thrombosegefahr; krebsauslösend, machen dick. Das Thema „Hormone“ ist belastet.

Dazu kommt, dass unser Hormonsystem äußerst komplex ist. Sollen und können wir Ärzte, ohne unbeabsichtigte Nebenwirkungen zu provozieren, eingreifen? Und wenn ja, wie?

Gute Fragen. Zuerst müssen Sie wissen, dass diese Nebenwirkungen durch die gängige Hormontherapie entstehen, bei der meist künstliche Hormone eingesetzt werden, die zutreffender als „Medikamente mit Hormonwirkung“ bezeichnet werden sollten.

Da diese „Medikamente“ vom Körper nicht vollständig verstoffwechselt werden, können sie die bekannten Nebenwirkungen hervorrufen. Doch es kann auch anders gehen: durch den Einsatz von bioidentischen Hormonen!

Deshalb stellt sich mir nicht mehr die Frage, ob man therapeutisch in das Hormonsystem eingreifen soll oder nicht?

Mit meinem heutigen Wissen über die Voraussetzungen von Gesundheit und die Ursachen von Krankheit bin ich davon überzeugt, dass es sinnvoll ist, regulierend in den Hormonhaushalt einzugreifen, um stabil und gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

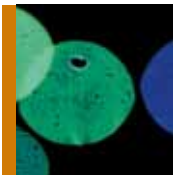
Warum das so ist, erkläre ich Ihnen in dieser Broschüre.

Hormone allgemein

Der Begriff „Hormon“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „antreiben“ oder „erregen“. Das ist zutreffend, denn Hormone steuern unter anderem den Stoffwechsel, beeinflussen unsere Stimmungen, regulieren den weiblichen Zyklus, sind entscheidend bei der Fortpflanzung, spielen eine wichtige Rolle im Krebsgeschehen und regulieren ganz allgemein unser Wohlbefinden.

Im Hormonsystem erfolgt die „Befehlsübertragung“ mittels Biobotenstoffen, den Hormonen. Die Hormone werden in Drüsen gebildet und von diesen ins Blut abgegeben. So gelangen sie an ihren Zielort, wo sie über Rezeptoren eine Reaktion in der Zelle auslösen. Hormone steuern so den Stoffwechsel, der die Grundlage aller körperlichen Vorgänge ist.

Wichtig ist nun zu wissen, dass in der Hormontherapie zwei völlig verschiedene Arten von Hormonen eingesetzt werden können: die bioidentischen, „natürlichen“ und die synthetischen, künstlichen Hormone.



H O R M O N E S I N D N I C H T G L E I C H H O R M O N E !

Bioidentische Hormone

Die bioidentischen Hormone werden so genannt, weil deren chemische Struktur identisch ist mit der Struktur des Hormons, das unser Körper selbst produziert. Bioidentisch bedeutet nicht, dass es sich um eine natürliche, direkt aus der Natur, etwa aus irgendeiner Pflanze, gewonnene Substanz handelt.

Diese Pflanzen gibt es nicht. Es gibt jedoch Pflanzen, wie zum Beispiel die mexikanische Yamswurzel, die Vorläuferstufen unserer Hormone enthalten. So wird aus der Yamswurzel durch eine einfache chemische Umwandlung im Labor das bioidentische Progesteron hergestellt.

Die bioidentischen Hormone werden von unserem Körper vollständig nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip verstoffwechselt: Sie sind wie der Originalschlüssel, der exakt ins Schloss passt, „die Tür öffnet“ und den Stoffwechselvorgang ermöglicht.

Unser Körper erkennt sie als eigene und somit natürliche Substanzen. Sie haben keinerlei Nebenwirkungen!

Synthetische Hormone

Ganz anders verhält es sich mit synthetischen, künstlichen Hormonen. Bei ihnen handelt es sich um Hormone, deren chemische Struktur nicht mehr vollständig der Struktur der von unserem Körper produzierten Hormone entspricht. Diese Hormone können deshalb von unserem Körper auch nicht vollständig verstoffwechselt werden. Sie passen nicht genau ins Schloss oder passen an Stellen, an denen sie gar nicht passen sollten! Sie sind für unseren Körper also unnatürliche, fremde Substanzen. Daher können sie ganz andere, nicht gewünschte Wirkungen, also Nebenwirkungen, hervorrufen.

Diese synthetischen Hormone sollten besser nicht „Hormone“ genannt werden. Zutreffender wäre „Medikamente mit Hormonwirkung“! Sie sind gefährlich und bergen gesundheitliche Risiken in sich: Thrombosegefahr, Gewichtszunahme, erhöhtes Krebsrisiko etc.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, warum es diese „Medikamente mit Hormonwirkung“ überhaupt gibt?! Ganz einfach: Die Pharmaindustrie verdient ihr Geld dadurch, dass sie Produkte verkauft, die durch ein Patent geschützt sind. So darf kein Konkurrent dieses Produkt herstellen und vertreiben. Eine natürliche Substanz ist dagegen nicht patentierbar und deshalb für die Pharmaindustrie nicht lukrativ.

Eine ehemals natürliche, aber nun chemisch veränderte und somit einzigartige künstliche Substanz, wie ein synthetisches Hormon, ist hingegen patentierbar – und mit dieser patentierten Substanz kann viel Geld verdient werden. Auch wenn es mit Risiken für unsere Gesundheit verbunden ist.

Normalerweise laufen die hormonellen Regulationsvorgänge in unserem Körper ungestört ab. Doch gibt es etliche Faktoren in unserer heutigen Welt, durch die unser Hormonsystem außer Balance geraten kann.

Auf dieser Seite möchte ich Ihnen einige vorstellen.

■ ELEKTROSMOG

Seriöse wissenschaftliche Arbeiten belegen, dass Handy-Funk oder die elektromagnetischen Felder des Haushaltes unser hormonelles Gleichgewicht nachhaltig stören können. So reagiert die Schilddrüse extrem sensibel auf Elektrosmog. Daraus kann eine Unter- oder Überfunktion entstehen – der Stoffwechsel entgleist!

Unser Schlafhormon, Melatonin, reagiert hochsensibel auf Strahlungen von Handys. Melatonin wird von der Hypophyse ausgeschüttet, die in der Mitte des Schädels liegt. Durch die Strahlung des Handys wird die Melatoninproduktion irritiert und reduziert. Sinkt der Melatoninspiegel, wird der Schlaf flacher und ist weniger erholsam. Untersuchungen zeigen: Noch nie hat die Weltbevölkerung so oberflächlich geschlafen, noch nie war die Elektrosmogbelastung so hoch.

Die Hypophyse ist aber nicht nur für den Melatoninspiegel verantwortlich. Sie ist die übergeordnete Drüse, die alle anderen Drüsen des Körpers steuert. Wird sie durch Handystrahlung in ihrer Funktion gestört, kann der gesamte Hormonhaushalt durcheinander geraten. Elektromagnetische Felder von Hochspannungsleitungen oder tägliche Handyutzung erhöhen auch die Aktivität des Enzyms Aromatase in unserem Körper. Dieses Enzym wandelt Testosteron und DHEA in Östrogen um. Durch vermehrte Aktivi-

tät der Aromatase wird zuviel Östrogen produziert: das Risiko für Brust-, Gebärmutterhals- und Prostatakrebs nimmt zu, denn diese Krebsarten haben eine gemeinsame Ursache: Zuviel Östrogen!

■ UMWELTGIFTE

Weiter wird unser hormonelles Gleichgewicht durch Umweltgifte massiv beeinträchtigt. Hier sind vor allem Schwermetalle und sogenannte Xenöstrogene zu nennen.

SCHWERMETALLE

Lagern sich hochgiftige Schwermetalle wie Quecksilber oder Blei in unsere Hormondrüsen ein, werden deren korrekte und optimale Funktion behindert. Wir alle sind mehr oder weniger mit Schwermetallen belastet: Quecksilber aus den Amalgamfüllungen, aber auch aus den Meeresprodukten wie zum Beispiel Thun- und Schwertfisch, Cadmium aus dem Autokatalysator, Arsen im Zigarettenrauch und so weiter (siehe Infoheft „Wissenswertes über Schwermetalle“).

XENOÖSTROGENE

Diese künstlichen, östrogenartigen Substanzen wirken täglich unbemerkt auf unseren Körper ein. Zu ihnen gehören:

- Insektizide, Pestizide und Herbizide im behandelten Obst und Gemüse haben teilweise östrogenartige Struktur.
- Weichmacher (Phthalate) sind in Kunststoffen nicht fest gebunden und dampfen allmählich aus. Sie befinden sich zum Beispiel in Plastiktrinkflaschen, Möbeln, Kinderspielzeug, und auch in Kosmetika wie Shampoo.
- Bisphenol A findet sich in jedem Plastikartikel. Es greift bereits in winzigen Mengen in unseren Hormonhaushalt ein. Sie nehmen es zu sich, wenn Sie eine Dose Cola oder Red Bull trinken, da die Innenwand der Dose beschichtet ist und Bisphenol A abgibt.

Noch gravierender in ihrer Wirkung sind die Nespressokapseln, da die Beschichtung der Innenseite der Kapsel beim Kaffeekochen durchstoßen wird und heißes Wasser unter hohem Druck durch die Löcher fließt. Bisphenol A befindet sich in vielen Alltagsgegenständen wie z.B. Plastikgeschirr und Konservendosen. Immerhin ist es seit 2011 bei der Herstellung von Babytrinkflaschen verboten.

- Organische Lösungsmittel, wie Fettlöser oder Nagellackentferner:

Die Liste ließe sich noch erweitern!

■ INFEKTIONEN

Weiter wissen wir, dass chronische Infektionen durch Mikroorganismen, die in uns leben, das hormonelle Gleichgewicht erheblich stören können. So ist es möglich, dass zum Beispiel Herpesviren die Nebennierenfunktion massiv beeinträchtigen.

■ STRESS

Auch chronischer Stress kann die Ursache für ein hormonelles Ungleichgewicht sein. Durch chronischen Stress wird ständig Progesteron zur Cortisolproduktion verbraucht. Die Folge: ein zu niedriger Progesteronspiegel –

eine Östrogendominanz entsteht! Durch dauerhaften chronischen Stress wird schließlich die Nebenniere erschöpft, die unsere Stresshormone produziert. Daraus resultiert ein zu niedriger Cortisolspiegel, was zu chronischer Müdigkeit aber auch zu Gewichtszunahme führen kann. Eine erschöpfte Nebenniere kann sogar die Ursache eines Krebsgeschehens sein.

■ ERNÄHRUNG

Unser Essen und unsere Getränke sind mit etlichen Zusätzen versehen, von Geschmacksverstärkern bis zu Haltbarkeitsverlängerern. Auf diese Weise nehmen wir täglich Chemie in einem unkontrollierten und bedenklichen Umfang zu uns. Dazu gehören auch Hormone. Mit dem Essen nehmen wir sehr viele Östrogene zu uns, da diese zumeist in der Tiermast eingesetzt werden. Dummerweise landen sie dann im Fleisch verborgen wieder auf unserem Teller.

Sogar im Grund- und Trinkwasser findet man inzwischen Östrogene. Das Grundwasser wird durch hormonelle Rückstände, vor allem durch synthetische Östrogene aus der Pille, trotz Reinigung durch Klärwerke, belastet. So gelangen künstliche Hormone durch den Umweltkreislauf wieder in den menschlichen Körper.

Außerdem enthalten unsere Nahrungsmittel immer weniger progesteronähnliche Sterole; diese sind beispielsweise in frischem Obst und Gemüse. Wird Obst aber gelagert, und dies ist die Regel, fällt ihr Spiegel rasch ab – ebenso der Vitamingehalt. Wir nehmen daher über unser Essen immer weniger progesteronähnliche Sterole zu uns, gleichzeitig aber immer mehr Östrogene. Eine weitere Ursache hormoneller Inbalance!



W A R U M H O R M O N T H E R A P I E ?



DIE HORMON-THERAPIE

Die verschiedenen Möglichkeiten in meiner Praxis medizinisch-therapeutisch auf den Hormonhaushalt einzuwirken

THERAPIE MIT BIOIDENTISCHEN HORMONEN

Diese Therapie steht an erster Stelle, weil sie die wichtigste ist! Sie setzt nur Hormone ein, die mit denen identisch sind, die unser Körper selbst produziert. Diese Hormone sind nicht künstlich verändert und werden von unserem Körper vollständig nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip verstoffwechselt. Die bioidentischen Hormone sind wie der Originalschlüssel, der exakt ins Schloss passt: „Die Tür öffnet“ und der Stoffwechselfvorgang wird möglich. Diese Hormone werden als Kapseln, Gels oder Cremes verabreicht.

THERAPIE MIT ELEKTROMAGNETISCHEN SCHWINGUNGEN

Mit Hilfe von elektromagnetischen Schwingungen lassen sich die Hormondrüsen unseres Körpers und somit der gesamte Hormonstoffwechsel sanft und positiv beeinflussen. Ich verwende in meiner Praxis ein hochmodernes technisches System, das mit naturnahen therapeutischen Schwingungen wirkt (siehe Infoheft „Schwingungen“).

KURZWELLENTHERAPIE

Hierbei wird die übergeordnete Hormondrüse, die Hypophyse, mit Kurzwellen behandelt. Die Hypophyse kontrolliert sämtliche Hormondrüsen unseres Körpers. Ihr korrektes Arbeiten ist daher von besonderer Bedeutung. Diese Therapievariante wird Autohormontherapie (AHT nach Prof. Schliephake) genannt und in meiner Praxis vor allem in der Krebstherapie angewandt.

THERAPIE MIT HOMÖOPATHIE

Eine weitere Möglichkeit, die Hormonsituation zu beeinflussen, ist die Homöopathie. Diese Therapie kann mit Globuli, Tropfen oder einem speziellen Laser erfolgen.

WEITERE THERAPIEN

Auch mit Akupunktur lässt sich das Hormonsystems positiv beeinflussen. Über eine Entgiftungsbehandlung (siehe Infoheft „Wissenswertes über Schwermetalle“) oder durch Vermeiden bzw. Vermindern von Elektrosmog lässt sich unser Hormonsystem ebenfalls beeinflussen und stabilisieren.

Die verschiedenen Diagnosemöglichkeiten zur Hormontherapie

Grundlage einer Hormontherapie ist die genaue Analyse des persönlichen Hormonhaushalts. Die Hormonbestimmung der Steroidhormone ist mit verschiedenen Methoden möglich: Kinesiologischer Test, Speichelanalyse, Blutanalyse.

KINESIOLOGISCHER TEST

Dieser Test ist ein bioenergetisches Verfahren, bei dem über die Muskulatur Resonanzphänomene erfasst werden. Auf diese Weise können unter anderem Hormondefizite, aber Vieles mehr, diagnostiziert werden. Ich benutze diese Testmethode täglich in meiner Praxis, da ich mit ihr schnell und einfach Erkenntnisse für das therapeutische Vorgehen erhalte. Diese Testmethode ist sehr effektiv, auch wenn sie von der Schulmedizin nicht akzeptiert ist.

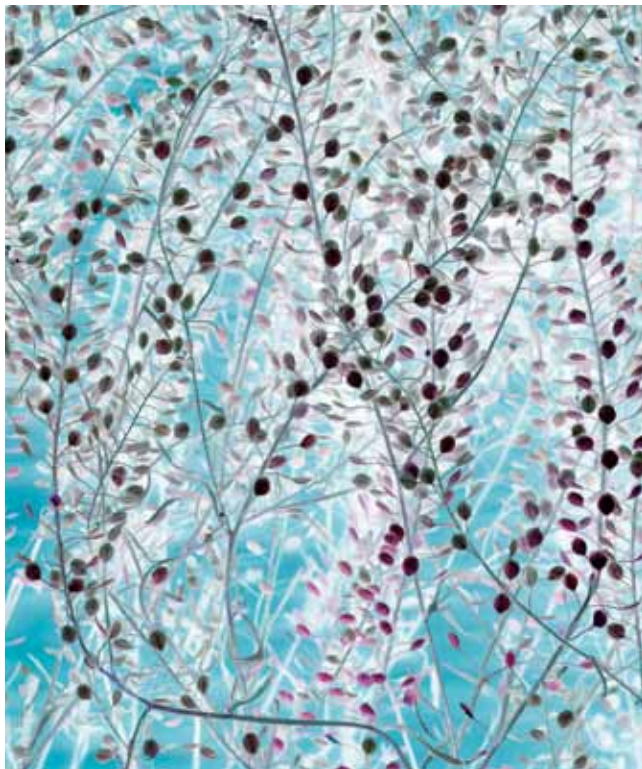
SPEICHELTEST

Von den laborchemischen Testverfahren hat sich der Speicheltest am besten bewährt. Er ist unkompliziert in der Ausführung und kann vom Patienten selbst zuhause durchgeführt werden. Er misst sehr exakt die Menge der biologisch aktiven Hormone und gibt daher die aktuelle Stoffwechselsituation sehr genau wieder.

BLUTANALYSE

Analysen der Steroidhormone aus dem Blut geben die Gesamtmenge des jeweiligen Hormons an. Die Steroidhormone in der Blutbahn sind zu ca. 95-98% an Proteine gebunden und somit biologisch inaktiv. Bei der Blutanalyse werden daher hauptsächlich die Speichermengen und nicht die wichtigen, freien, biologisch-aktiven Anteile des Hormons gemessen. Deshalb ist der Speicheltest bei der Diagnostik der Steroidhormone der Blutanalyse überlegen.

DIE HÄUFIGSTEN
HORMONPROBLEME –
IHRE URSACHEN
UND IHRE THERAPIE



DIE ÖSTROGENDOMINANZ

DIE WECHSELJAHRE DER FRAU

PMS, ZYKLUS UND ENDOMETRIOSE

MÄNNER UND WECHSELJAHRE

OSTEOPOROSE

KREBS UND HORMONE

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

ADS UND ADHS

BURN-OUT-SYNDROM

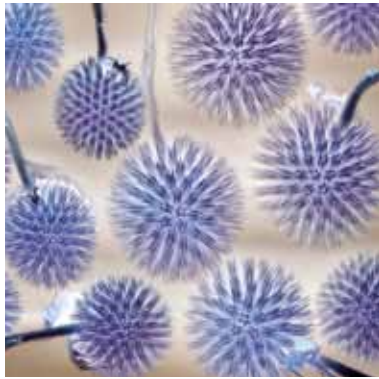
GEWICHTSABNAHME

GESUND ALTERN

CHOLESTERIN UND HORMONE

SONNENHORMON VITAMIN D

DIE ÖSTROGENDOMINANZ



Von einer Östrogendominanz spricht man, wenn die im Körper vorhandene Menge an Östrogen nicht durch eine ausreichende Menge an natürlichem Progesteron ausgeglichen wird.

Es ist gleich, ob die Östrogendominanz durch bioidentisches oder synthetisches Östrogen entstanden ist. Allein dieses Ungleichgewicht hat weitreichende gesundheitliche Folgen.

■ AUSLÖSER FÜR EINE ÖSTROGENDOMINANZ

- Natürlicher Alterungsprozess: Frauen in den Wechseljahren produzieren immer weniger Progesteron, Männer ebenso.
- Xenöstrogene; künstliche, östrogenartige Substanzen (s. Kapitel: Hormontherapie - Warum eigentlich?) wirken täglich auf unseren Körper und unsere Gesundheit ein.
- Die Einnahme der Verhütungspille!
- Elektromog bewirkt eine erhöhte Aktivität der Aromatase. Dies ist ein Enzym in unserem Körper, das Testosteron und DHEA in Östrogen umwandelt. Eine überschießende Östrogenbildung ist die Folge.
- Chronischer Stress bewirkt, dass ständig Progesteron zur Cortisolproduktion (Stresshormon) verbraucht wird. Resultat ist ein niedriger Progesteronspiegel.
- Die Ernährung: Völker, die reichlich frisches Gemüse zu sich nehmen, kennen keinen Progesteronmangel. Wir hingegen nehmen Obst und Gemüse zu uns, dessen Vitamin- und progesteronähnlicher Sterolgehalt wegen der Lagerungszeit zu niedrig ist. Dazu gelangen weiter über unser Essen zu viele Östrogene über Tiermast oder Rückstände im Grund- und Trinkwasser in unseren Körper.
- Schulmedizinische Therapie: Frauen mit Wechseljahresbeschwerden werden meist einseitig mit Östrogenpräparaten behandelt, die dann eine oft bereits vorhandene Östrogendominanz noch verstärken.

Völker, die reichlich frisches Gemüse zu sich nehmen, kennen keinen Progesteronmangel.

■ MÖGLICHE SYMPTOME ODER ERKRANKUNGEN BEI BEIDEN GESCHLECHTERN

Muskel- und Gelenkschmerzen, Migräne, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression, Angst- und Panikattacken, Schilddrüsenfunktionsstörungen (kalte Hände und Füße), Gewichtszunahme, insbesondere am Bauch, den Hüften und den Oberschenkeln, Gallenblasenleiden, Wassereinlagerungen ins Bindegewebe (die Ringe passen nicht mehr), Schwindel, Herzrhythmusstörungen, geringe Belastbarkeit, Konzentrationsstörungen, Nachlassen der Denk- und Merkfähigkeit, Libidoverlust, Allergien bis hin zum Asthma, Osteoporose, reduzierte Fließeigenschaften des Blutes mit der Gefahr einer Thrombose, eines Schlaganfalls oder eines Herzinfarktes, Dickdarmkrebs.

■ MÖGLICHE SYMPTOME ODER ERKRANKUNGEN BEI FRAUEN

Unfruchtbarkeit, Zysten- und Myombildungen an Eierstöcken und Gebärmutter, Gebärmutterhalsdysplasien, Brustspannen/-schmerzen, Haarausfall, PMS (Prämenstruelles Syndrom mit schmerzhafter Regelblutung und Stimmungsschwankungen), Endometriose, Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Brust-, Gebärmutter- und Gebärmutterhals-, Eierstock- und Vaginalkrebs.

■ MÖGLICHE SYMPTOME ODER ERKRANKUNGEN BEI MÄNNERN

Brustbildung, Zeugungsunfähigkeit, geringe Spermienzahl, Impotenz, Prostataprobleme bis hin zum Prostatakrebs.

■ DIE GESCHICHTE EINER ÖSTROGENDOMINANZ

Eine 40-jährige Patientin mit Dauerstress entwickelt eine Östrogendominanz, da ihr Progesteron durch eine erhöhte Synthese von Stresshormonen verbraucht wird. Auch sinkt in diesem Alter natürlicherweise der Progesteronspiegel einer Frau. Der nun entstehende zu niedrige Progesteronspiegel ist nicht mehr ausreichend, um das Östrogen adäquat zu balancieren.

Als Folge kommt es zu verschiedensten Symptomen, zunächst zu Muskel- und Gelenkschmerzen (Östrogendominanz). Die Patientin geht deswegen zu einem Orthopäden, der aber nichts findet, jedoch zur Schmerzlinderung Voltaren verordnet. Daraufhin entwickelt die Patientin Magenschmerzen, ein weiteres Medikament zum Schutz der Magenschleimhaut (mit wieder eigenen Nebenwirkungen) wird notwendig.

Wegen immer wieder auftretender Übelkeit (Östrogendominanz) geht die Patientin zu einem Internisten. Dieser führt eine Magen-/Darmspiegelung durch: Kein auffälliger Befund. Zusätzlich entwickelt die Patientin Migräneanfälle (Östrogendominanz), weshalb sie sich in neurologische Behandlung begibt. Auch hier wird wieder ein unauffälliger Befund erstellt, jedoch ein Migränemittel mit erheblichen Nebenwirkungen verschrieben.

Zu guter Letzt stellen sich noch Stimmungsschwankungen und eine depressive Verstimmung (Östrogendominanz) ein. Die Patientin begibt sich zum Psychiater, der ihr ein Psychopharmakon verordnet. Nach Jahren entwickelt die Patientin schließlich Brustkrebs (Östrogendominanz). Operation und Bestrahlung folgen...

Eine typische Karriere in der Schulmedizin! Es wäre so einfach gewesen: Eine frühzeitige Hormonanalyse hätte die Östrogendominanz aufgezeigt. Die Therapie wäre vor allem die Gabe von bioidentischem Progesteron gewesen, das als Gegenspieler zum Östrogen die genannten Symptome zum Abklingen gebracht hätte.



WISSENSWERTES ZU ÖSTROGENEN

Die Östrogene sind weibliche Hormone, die hauptsächlich in den Eierstöcken, aber auch in den Nebennieren und dem Fettgewebe hergestellt werden, während einer Schwangerschaft auch in der Plazenta.

■ ÖSTROGEN UND SEINE FUNKTIONEN

Es gibt nicht das Östrogen, sondern es gibt drei Formen: Östron, Östradiol, Östriol. Vereinfachend spricht man jedoch vom Östrogen und meint dabei meist das Östradiol.

Die Patientin geht deswegen zu einem Orthopäden, der aber nichts findet, jedoch zur Schmerzlinderung Voltaren verordnet.

Das Östron ist das Speicherhormon. Das Östradiol ist das am stärksten wirkende Östrogen. Das Östriol ist vor allem für die Schleimhäute verantwortlich, wirkt aber auch stark auf die Blase, die Scheide und die Gebärmutter. Es wirkt daher hervorragend bei Scheidentrockenheit und Blaseninkontinenz. Es kann Frauen auch nach einer Brustkrebserkrankung gegeben werden, da es die Östradiolrezeptoren nicht besetzt.

Östrogene stimulieren das Wachstum des Brust- und Gebärmuttergewebes und sind verantwortlich für die Entwicklung des weiblichen Körpers. Sie spielen eine wichtige Rolle beim monatlichen Zyklus der Frau (Schleimhautaufbau in der Gebärmutter, Eireifung und -sprung) und wirken stimulierend auf das Immunsystem. Auch hemmen sie den Knochenabbau und sind förderlich für die Gedächtnisleistung.

Männer haben in geringer Menge auch Östrogene. Sie produzieren Östrogene in den Hoden, aber auch im Fettgewebe. Deshalb neigen übergewichtige Männer oft zur Brustbildung; je mehr Fettgewebe, desto mehr Östrogenproduktion.

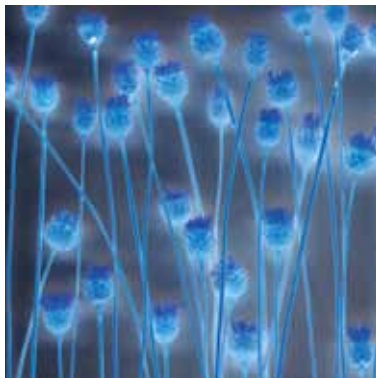
■ UNSERE GESUNDHEIT UND ÖSTROGENE

Östrogene haben auch negative Auswirkungen: So fördern sie Wasser- und Fetteinlagerungen und erhöhen die Blutgerinnung, was zu Blutgerinnselbildungen führen kann. Myome der Gebärmutter oder Zystenbildung in der Brust sind auf Östrogeneinwirkung zurückzuführen.

Ein Übergewicht an Östrogen hat vielfältige Auswirkungen – bis hin zur Krebsentstehung: Brust-, Gebärmutterhals- und Eierstockkrebs sind in der Regel Östrogenkrankungen.

Beim Mann kann eine Überproduktion an Östrogen Prostatakrebs auslösen. Dr. Platt, ein amerikanischer Hormonspezialist, sieht daher Östrogen „vorrangig als schädliches Hormon“ an. Östradiol steht seit 2003 auf der Liste der krebserregenden Substanzen!

DIE WECHSELJAHRE DER FRAU



Lange Zeit habe ich nicht verstanden, warum eine gute Bekannte auf einmal sehr oft gereizt, dann wieder nahe am Wasser gebaut oder manchmal sogar depressiv verstimmt war.

Und vor allem diese Hitzewallungen: „Ist Euch denn gar nicht warm“, war dann die Frage. Hinzu kamen noch Schlafstörungen ... Abhilfe hat dann eine Progesteroncreme gebracht.

■ DIE WECHSELJAHRE UND IHRE SYMPTOME

Die Wechseljahre der Frau werden in verschiedene Phasen eingeteilt: Die Praemenopause beginnt bereits ungefähr Mitte 30. Es ist die Phase im Leben einer Frau, in der die Hormonproduktion sich verändert, da immer weniger Eisprünge stattfinden. Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten spontanen Regelblutung. Die Postmenopause beschreibt die Zeit ab einem Jahr nach der letzten Regelblutung.

Die Wechseljahresbeschwerden beginnen bei der Frau in der Regel Mitte der 40er Jahre. Sie sind das Resultat sinkender Hormonspiegel. Hier stehen zwei Hormone im Vordergrund: Zunächst sinkt das Progesteron, später auch das Östrogen. Während manche Frauen keine oder nur geringe Beschwerden haben, so leiden doch die meisten an erheblichen Wechseljahresbeschwerden, die jahrelang andauern können: Unregelmäßige Zyklen, verstärkte Regelblutungen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen, Schilddrüsenprobleme, trockene Schleimhäute und so weiter.

■ DER SINKENDE PROGESTERONSPIEGEL

Da in der Praemenopause immer weniger Eisprünge stattfinden, sinkt der Progesteronspiegel; denn Progesteron wird vorwiegend vom Gelbkörper gebildet, der nach einem Eisprung im Ovar zurückbleibt. Kein Eisprung bedeutet keine Gelbkörperbildung und somit keine Progesteronproduktion. Natürlich bilden die Ovarien auch weniger Östrogen, doch muss man wissen, dass ein weiblicher Körper nie aufhört Östrogen zu bilden, jedoch aufhört Progesteron herzustellen. Im Laufe der Zeit entsteht daher ein

Es ist die Phase im Leben einer Frau, in der die Hormonproduktion sich verändert, da immer weniger Eisprünge stattfinden.

Da der Progesteronspiegel in den Wechseljahren oft extrem niedrig wird, ist die Gabe von Progesteron so wichtig.

Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron: Es bildet sich die sogenannte Östrogendominanz aus, die die Ursache der meisten Beschwerden in den Wechseljahren ist.

In der Schulmedizin ist jedoch die Überzeugung vom alleinigen Östrogenmangel in den Wechseljahren noch weit verbreitet. Deswegen erhalten Frauen in dieser Phase ihres Lebens meist Östrogenpräparate. Diese können die Beschwerden zum Teil tatsächlich vorübergehend verbessern, da ja auch der Östrogenspiegel gesunken ist. Sie verstärken jedoch die Östrogendominanz! Und eine lang andauernde Östrogendominanz verstärkt das Risiko für Frauen, zum Beispiel an Brust- und Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, erheblich.

■ DIE THERAPIE

Die hilfreichste therapeutische Maßnahme bei Wechseljahresbeschwerden ist in der Regel die Gabe von Progesteron! Progesteron ist das wichtigste Hormon vor, während und nach der Menopause. Es gleicht die Östrogendominanz aus, wodurch die Beschwerden zurückgehen. Da der Progesteronspiegel in den Wechseljahren oft extrem niedrig wird, ist die Gabe von Progesteron so wichtig. Progesteron wird in der Regel als Creme verabreicht, die an die Innenseite der Oberarme oder Oberschenkel in die Haut eingerieben wird. Weitere therapeutische Möglichkeiten finden Sie im Kapitel „Die Hormontherapie“.

■ NOCH WICHTIG ZU WISSEN

Es gab zwei groß angelegte Studien in der jüngeren Vergangenheit, mit denen endlich bewiesen werden sollte, dass Frauen in den Wechseljahren unbedingt künstliche Hormone brauchen, um weniger Altersleiden zu entwickeln: „Women’s Health Initiative“ (USA) und „One Million Women Study“ (England).

Verabreicht wurde den Frauen in der Therapiegruppe eine Kombination von künstlichem Östrogen (Presomen, hergestellt aus dem Urin trächtiger Stuten) und künstlichem Gestagen (Prodafem).

Doch genau das Gegenteil wurde aufgezeigt! Beide Studien mussten frühzeitig abgebrochen werden, da es bei den Frauen, die die synthetischen Hormone einnahmen, vermehrt zu Schlaganfällen, Thrombosen, Embolien, Herzinfarkten und Karzinomen gekommen war!

Trotz dieser Erkenntnisse bekommen Frauen auch heute noch regelmäßig synthetische Östrogen- und Gestagen-Präparate bei Wechseljahresbeschwerden verschrieben.



■ WISSENSWERTES ZU PROGESTERON

Progesteron ist kein weibliches, sondern ein geschlechtsneutrales Hormon. Es wirkt nicht verweiblichend. Frauen und Männer haben es. Frauen produzieren jedoch mehr Progesteron.

■ DIE AUFGABEN DES PROGESTORON

Progesteron nimmt eine zentrale Position im Hormonstoffwechsel beider Geschlechter ein (siehe Graphik), denn unser Körper produziert verschiedene weitere Hormone wie Testosteron, Cortisol oder die Östrogene aus Progesteron. Ein Progesteronmangel kann daher vielfältige Symptome hervorrufen.

Eine der wichtigsten Aufgaben des Progesterons besteht darin, als Gegenspieler zum Östradiol zu fungieren. Das Wechselspiel ist komplex: Progesteron stimuliert einerseits die Östradiolrezeptoren, andererseits blockiert es sie. Bei zu hohen Östradiolspiegeln ist Progesteron als Gegenspieler von therapeutischer Bedeutung um einer Östrogendominanz vorzubeugen.

■ PROGESTERON UND SCHWANGERSCHAFT

Progesteron ist aber auch das Schwangerschaftshormon (pro gestare – für das Tragen). Ohne Progesteron ist eine Schwangerschaft nicht möglich! Progesteron gilt bei Frauen wie Männern als das „Wohlfühl-Hormon“, da es psychisch ausgleichend wirkt. Zudem aktiviert Progesteron die Osteoblasten und ist für gesunde Knochen unerlässlich. Im Hirn befinden sich 20% der Progesteronrezeptoren, das heißt: Progesteron stärkt auch die Hirnleistungs- sowie die Konzentrationsfähigkeit. Es verbessert zudem den Schlaf.

Progesteron ist aber nicht nur Gegenspieler zum Östradiol sondern auch zum Insulin, reguliert somit die Blutzuckerwerte und spielt daher bei einer Gewichtsabnahme oder in der Behandlung von hyperaktiven Kindern eine wichtige Rolle. Progesteron schützt vor Zysten in der Brust und strafft das Bindegewebe. Es ist das stärkste natürliche Antidepressivum! Es wirkt auf den Schilddrüsenstoffwechsel ausgleichend, kann somit bei Unter- wie Überfunktion der Schilddrüse gegeben werden.

■ UNSERE GESUNDHEIT UND PROGESTERON

Progesteron spielt in der Krebsvorsorge eine wichtige Rolle, denn es schützt Frauen vor Brust- und Gebärmutterhalskrebs, Männer vor Prostatakrebs!

Ein Mangel an Progesteron bewirkt oft Unfruchtbarkeit, Depressionen, Herzrhythmusstörungen, Gewichtszunahme, Haarausfall bei der Frau, Migräne und vieles mehr. Progesteron ist, ebenso wie Testosteron, für die Herzgesundheit von großer Bedeutung, weil es die Gefäße elastisch hält und die Fließeigenschaften des Blutes verbessert. Progesteron verhilft zu glatter Haut, kräftigen Haaren und gesunden Nägeln. Weiter fördert es die Wasserausscheidung aus dem Gewebe (plötzlich passen die Ringe wieder) und hilft Fett in Energie umzuwandeln. Progesteron ist auch für die Libido der Frau von Bedeutung.

Progesteron wird auch das „vergessene Hormon“ genannt, da es in der Schulmedizin nahezu nie zum Einsatz kommt, obwohl es so wichtig und segensreich in der Anwendung ist. Ich halte Progesteron für das wichtigste Hormon, um gesund zu bleiben, und zwar für beide Geschlechter. Heutzutage sind Frauen wie Männer einem Östrogenübergewicht mit all seinen gesundheitsschädigenden Auswirkungen bis hin zur Krebsentstehung ausgesetzt.

Progesteron wirkt all dem entgegen.

Progesteron gilt bei Frauen wie Männern als das „Wohlfühl-Hormon“, da es psychisch ausgleichend wirkt.

PMS, ZYKLUS UND ENDOMETRIOSE



Von einem praemenstruellen Syndrom (PMS) spricht man, wenn verschiedenste Beschwerden bei Frauen regelmäßig zirka eine Woche vor Beginn der Regelblutung auftreten.

■ PMS UND SEINE SYMPTOME

Das praemenstruelle Syndrom ist für die betroffenen Frauen sehr unangenehm: krampfartige Unterbauchbeschwerden, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung, Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne, Abgeschlagenheit, Übelkeit, Völlegefühl, Kreislaufbeschwerden, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, Heißhungerattacken, Spannungsschmerzen in der Brust und vieles mehr:

Die Therapie ist unkompliziert: Man gibt den betroffenen Frauen ab dem 12. Tag des Zyklus' bioidentische Progesteroncreme zum Auftragen auf die Haut.

Alle diese Symptome haben einen gemeinsamen Nenner: Zuviel Östrogen. Sie sind ein Zeichen, dass der Progesteronspiegel, der in der zweiten Zyklushälfte eigentlich dominant sein sollte, zu niedrig ist. Die Folge: Eine Östrogendominanz entsteht.

■ DIE THERAPIE

Die Therapie ist unkompliziert: Man gibt den betroffenen Frauen ab dem 12. Tag des Zyklus' bioidentische Progesteroncreme zum Auftragen auf die Haut. Diese Creme wird täglich bis zum 28. Tag verwendet. Dadurch wird der Progesteronspiegel angehoben, die Östrogendominanz kann nun durch ausreichend viel Progesteron ausbalanciert werden, die Symptome lassen nach.

Auch ein unregelmäßiger Zyklus, zum Beispiel bei jungen Frauen in der Pubertät, lässt sich durch Anwendung von Progesteron stabilisieren. Das Vorgehen ist das Gleiche: Man gibt die Creme ab dem 12. Tag (1. Tag ist Blutungsbeginn) bis zum 28. Tag. Dann tritt eine Pause ein und nach 12 Tagen beginnt die Anwendung wieder. So spielt sich ein regelmäßiger Zyklus ein. Übrigens: Ein zu kurzer Zyklus weist auch auf einen niedrigen Progesteronspiegel hin.

Ebenso ist bei Endometriosebeschwerden die Anwendung des Progesteron hilfreich. Auch diese Behandlung sollte stets über mehrere Zyklen durchgeführt werden. Erst danach – und bei unveränderten Beschwerden – sollte man einen operativen Eingriff in Betracht ziehen.

Weitere therapeutische Maßnahmen finden Sie im Kapitel „Die Hormontherapie“.



Auch Männer haben Wechseljahre! Sie beginnen um das 50. Lebensjahr und werden als Andropause bezeichnet.

Für den Mann beginnt damit oft eine Zeit der Unruhe und der Verunsicherung. Seine Psyche beginnt sich nach anderen Werten und Lebensweisen zu sehnen: berufliche Veränderungen werden erwogen ...

■ DIE ANDROPAUSE UND IHRE SYMPTOME

In der Andropause treten Symptome auf wie Energieverlust, ein Gefühl der Sinnlosigkeit des Lebens, ein herabgesetztes Durchhaltevermögen verbunden mit Leistungsabfall, Schlafstörungen, Gewichtszunahme im Bauchbereich, Brustbildung, Libidoverlust, Erektions- und Prostataproblemen.

Eine Speichelanalyse des Hormonspiegels stellt die aktuelle Situation dar: die Symptome sind durch sinkende Hormonspiegel bedingt. Besonders das wichtigste Hormon für den Mann, das Testosteron, wird nicht mehr ausreichend erzeugt! Aber auch Progesteron ist oft zu niedrig – eine Östrogen-dominanz ist entstanden: Ein sicheres Zeichen dafür ist die Ausbildung einer Brust beim Mann. Entgegenwirken kann man durch die Gabe von Progesteron, den Gegenspieler zum Östrogen. Progesteron ist auch für den Mann das Wohlfühlhormon, schützt ihn vor Prostatakrebs, wirkt psychisch ausgleichend, hilft bei der Gewichtsabnahme und verbessert die Leistung des Gehirns.

■ DIETHERAPIE

Anzeichen einer Östrogendominanz beim Mann werden mit Progesteron behandelt. Meine Erfahrung ist, dass der therapeutische Einsatz von Testosteron jedoch am hilfreichsten ist. Deshalb wird in der Regel bei den oben genannten Symptomen der „Andropause“ Testosteron gegeben. Auch kann die körpereigene Produktion von Testosteron durch verschiedene Therapien gefördert werden. Die meisten Symptome werden dadurch nachlassen oder gemildert. Testosteron bringt gewissermaßen die Lebensfreude und -energie zurück! Aber gleichzeitig geht es auch darum, neue Formen des Lebens, des Zusammenlebens – allgemein neue Werte und Ziele zu entdecken und zu verwirklichen! Dies kann zu einem neuen Selbstbild, zu neuen Persönlichkeitsstrukturen, zu ganz neuen, positiven Lebenshaltungen führen.

Meine Erfahrung ist, dass der therapeutische Einsatz von Testosteron jedoch am hilfreichsten ist. Deshalb wird in der Regel bei den oben genannten Symptomen der „Andropause“ Testosteron gegeben.



WISSENSWERTES ZU TESTOSTERON

Testosteron steht für Energie, Muskelkraft, Libido, Durchhaltevermögen, Kondition – bei beiden Geschlechtern.

■ TESTOSTERON UND SEINE AUFGABEN

Obwohl Testosteron bei beiden Geschlechtern vorkommt, ist es das Hormon, das den Mann zum Mann macht. Der Mann hat auch einen höheren Testosteronspiegel als die Frau. Es ist verantwortlich für die Entwicklung des Penis beim Heranwachsenden und für die Spermienreifung. Es wird bei Männern im Hoden erzeugt und zum geringeren Teil in der Nebenniere. Bei den Frauen wird es in den Ovarien produziert, der größere Teil jedoch in der Nebenniere. Vorstufen von Testosteron sind DHEA und Progesteron.

■ UNSERE GESUNDHEIT UND TESTOSTERON

Testosteron ist wichtig für die Lebensfreude, die körperliche und geistige Energie. Es steigert die Fettverbrennung, verbessert die Lust auf Sex (Libido) und ist wichtig für die Erektionsfähigkeit des männlichen Gliedes. Bei Frauen fördert es die Sensibilität der Brustwarze und der Klitoris. Testosteron stärkt das Immunsystem und ist enorm wichtig für unser Herz: Es verringert das Herzinfarktrisiko, da der Herzmuskel mehr Testosteronrezeptoren als irgendein anderer Muskel im Körper hat. Es ist weiter wichtig für den Aufbau jeder Art von Muskulatur.

Wie Progesteron senkt Testosteron den Insulinspiegel und fördert so die Gewichtsabnahme. Es schützt den Mann vor Osteoporose, da es die Knochenneubildung fördert. Zu viel Testosteron lässt aggressiv werden und bewirkt vermehrten Bartwuchs, fettige Haare und unreine Haut.

Der Testosteronspiegel des Mannes – und damit seine Libido – ist morgens am höchsten und nimmt im Laufe des Tages ab. Daher ist morgens die Zeit, wo der Mann am meisten Lust auf Sex hat. Um das 50. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel des Mannes, es entsteht die sogenannte Andropause, die Wechseljahre des Mannes. Auch Elektromog reduziert die Testosteronproduktion und fördert den Umbau von Testosteron zu Östrogen. Wird zu viel Östrogen gebildet, steigt das Risiko für eine Karzinomerkkrankung: Prostatakrebs beim Mann, Brust- und Gebärmutterhalskrebs bei der Frau.

Der Testosteronspiegel des Mannes – und damit seine Libido – ist morgens am höchsten und nimmt im Laufe des Tages ab. Daber ist morgens die Zeit, wo der Mann am meisten Lust auf Sex hat.

■ SCHULMEDIZIN UND TESTOSTERON

Testosteron soll angeblich Prostatakrebs hervorrufen. Deswegen werden in der Schulmedizin Männer mit dieser Erkrankung mit testosteronsenkenden Medikamenten behandelt. Erstaunlich ist aber, dass Männer mit den höchsten Testosteronwerten die niedrigste Erkrankungsrate an Prostatakrebs haben: die 17- bis 20-Jährigen. Der Nutzen der schulmedizinischen Therapie liegt höchstwahrscheinlich darin, dass bei niedrigem Testosteronspiegel auch weniger Östradiol hergestellt wird. Und Östradiol ist krebs-erregend!

Testosteron ist, laut Dr. Platt, einem führenden amerikanischen Hormonspezialisten, das wichtigste Hormon zur Vorbeugung von Alzheimer, das wichtigste Hormon zur Vorbeugung und Therapie von Osteoporose beim Mann und das wichtigste Hormon zur Erhaltung der Herzgesundheit. Er hält es für das wichtigste zu ersetzende Hormon bei Männern und das zweitwichtigste, nach Progesteron, bei Frauen!

OSTEOPOROSE



Die Osteoporose ist die häufigste Erkrankung des Knochens im Alter. Sie wird auch als Knochenschwund bezeichnet.

Das Problem der Osteoporose ist die damit verbundene Verminderung der Knochendichte. Das bedeutet, dass bei Belastungen der Knochen für Brüche anfällig wird und diese auch nicht mehr so leicht heilen.

■ ALLGEMEINES ZUR OSTEOPOROSE

Von der Osteoporose sind mit 80 Prozent der Fälle vor allem Frauen in der Postmenopause betroffen. In der Schulmedizin ist man der Auffassung, dass der gesunkene Östrogenspiegel die alleinige Ursache dafür ist. Es ist zwar richtig, dass Östrogen einen positiven Effekt auf den Knochen hat, doch gibt es keine Studie, die belegt, dass sich die Osteoporose während der Einnahme von Östrogen zurückbildet. Zu bedenken ist auch, dass die Osteoporose bereits schon Jahre vor der Menopause beginnt, zu einem Zeitpunkt also, wo der Östrogenspiegel der Frau noch hoch ist. In dieser Zeit beginnt jedoch bereits der Progesteronspiegel zu sinken!

Im Knochenstoffwechsel spielen die Osteoklasten und die Osteoblasten die entscheidende Rolle. Die Osteoklasten durchwandern den Knochen und bauen Knochensubstanz ab, die erneuert werden muss. Sie hinterlassen winzige Löcher, die dann von den Osteoblasten wieder mit Knochensubstanz angereichert werden.

■ PROGESTERON FÖRdert DEN KNOCHENAUFBAU

Es ist nun bekannt, dass Östrogen den Knochenabbau durch die Osteoklasten verlangsamt und somit auch die Osteoporose verlangsamen, aber nicht umkehren kann. Von Progesteron weiß man jedoch, dass es die Osteoblasten stimuliert (Progesteronrezeptoren an den Osteoblasten!) und so eine Knochenneubildung anregen kann. Progesteron ist also in der Lage, den Osteoporoseprozess wieder umzukehren. Das bedeutet, dass die Osteoporose neben anderen Faktoren durch einen zu niedrigen Progesteronspiegel ausgelöst wird.

Weitere Risikofaktoren für Osteoporose sind: zu wenig Bewegung in Verbindung mit vorwiegend sitzenden Tätigkeiten und eine längere Behandlung mit Cortison; denn Cortison wirkt demineralisierend am Knochen. Auch falsche Ernährung kann dazu beitragen. Besonders, wenn wir Nahrungsmittel zu uns nehmen, die saure Stoffwechselprodukte entstehen lassen wie zu viel Fleisch, Zucker, Alkohol. Dann benötigt unser Körper Mineralien, um die Übersäuerung auszugleichen. Findet er diese Mineralien nicht im Blut, wird unser Körper sie den Knochen entziehen! Übrigens trägt auch die viel beworbene Kuhmilch zur Entstehung der Osteoporose bei, da sie ein „Kalziumräuber“ ist. Auch eine Schwermetallbelastung kann Ursache einer Osteoporose sein.

■ DIE THERAPIE

Gesunde und kräftige Knochen hängen unmittelbar mit unserer Ernährung zusammen. Es kommt vor allen Dingen darauf an, dass Sie sich durch bewusste Ernährung vor Übersäuerung des Körpers schützen. Des Weiteren stärkt ausreichende und regelmäßige Bewegung unsere Knochen auf natürlichste Weise.

Dann sollte natürlich und vor allem Progesteron in einer Osteoporose-Therapie eingesetzt werden! Beim Mann kann noch zusätzlich Testosteron verwendet werden, da es auf den Knochenstoffwechsel ähnlich positiv wirkt wie Progesteron.

Therapeutisch von Bedeutung sind die beiden Mineralien Kalzium und Magnesium: Sie unterstützen die Bildung von Knochenmasse. Zur Nahrungsergänzung gehört auch Vitamin D. Es hat eine herausragende Rolle bei der Regulierung des Knochenstoffwechsels.

Häufig werden auch Basenpulver zur Osteoporose-Therapie eingenommen, leider mit einem unerwünschten Effekt: Beim Schlucken gelangen die Pulver direkt in den Magen, wo sie mit der Magensäure reagieren. Ein Großteil des Basenpulvers wird dadurch verbraucht und kann den Heilungsprozess nicht mehr unterstützen.

Auch eine Schwermetallausleitung kann in einer umfassenden Therapie bei der Osteoporosebehandlung hilfreich sein. Weitere therapeutische Maßnahmen finden Sie im Kapitel „Die Hormontherapie“.

■ SCHULMEDIZIN UND OSTEOPOROSE

Noch ein Wort zu der schulmedizinischen Behandlung der Osteoporose mit den Bisphosphonaten (z.B. Fosamax oder Actonel). Wie schon beschrieben, befinden sich unsere Knochen in einem ständigen Erneuerungsprozess: Die Osteoklasten bauen Knochensubstanz, die erneuert werden muss, ab, die Osteoblasten bauen neue Knochensubstanz wieder auf.

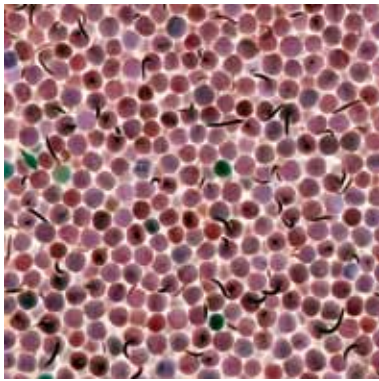
Die Bisphosphonate verhindern nun den Abbau des Knochens durch die Osteoklasten und verhindern aber auch gleichzeitig einen Knochenneuaufbau durch die Osteoblasten. Der Knochenstoffwechsel wird dadurch „eingefroren“. Das Resultat sind dann nach einiger Zeit Knochen, die im „Scann“ zwar stabil aussehen, aber in Wirklichkeit brüchiger sind als unbehandelte Knochen, da keinerlei Erneuerung mehr stattgefunden hat.

Bisphosphonate rufen außerdem massive Nebenwirkungen hervor: Sie können zu Verätzungen der Speiseröhrenschleimhaut oder zu Magenschleimhautentzündungen führen. Deshalb soll man sich unmittelbar nach der Einnahme dieser Substanzen auch nicht hinlegen! Durchfall ist eine weitere Nebenwirkung.

Noch gravierender ist, dass Ihre Sehkraft beeinträchtigt wird und die Zähne im Unterkiefer ausfallen können, da es zu Knochenerweichungen im Kiefer kommt.

Das Resultat sind dann nach einiger Zeit Knochen, die im „Scann“ zwar stabil aussehen, aber in Wirklichkeit brüchiger sind als unbehandelte Knochen, da keinerlei Erneuerung mehr stattgefunden hat.

Übrigens trägt auch die viel beworbene Kuhmilch zur Entstehung der Osteoporose bei, da sie ein „Kalziumräuber“ ist.



Hormone können Krebs auslösen. Deshalb wird die Hormontherapie von vielen Patienten auch sofort kritisch gesehen.

Aber man muss genau hinsehen. Bioidentische Hormone können Krebs verhindern!

Seither ist klar, dass die Hormonersatztherapie mit synthetischen Hormonen sehr kritisch gesehen werden muss.

■ KREBSVORSORGE MIT HORMONEN

Heute weiß man, dass Brust- und Gebärmutterhalskrebs vor allem durch das Hormon Östradiol ausgelöst werden. Ein anderes Hormon hingegen, das Progesteron, schützt die Frau vor diesen Erkrankungen. Den Mann schützt Progesteron vor einem Prostatacarcinom. Deshalb ist es medizinisch sinnvoll, den Hormonstatus zu analysieren – und entsprechende therapeutische Schritte mit bioidentischen Hormonen als aktive Krebsvorsorge folgen zu lassen.

■ ÖSTROGEN UND KREBS

Eine andauernde Östrogendominanz erhöht das Risiko einer Krebserkrankung, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Frauen, die über viele Jahre die „Pille“ einsetzten, haben ein erhöhtes Risiko für Brust-, Ovarial- und Gebärmutterhalskrebs. Das liegt an dem jahrelangen durch die Pille hervorgerufenen Östrogenüberschuss.

■ DIE WHI-STUDIE

Um den Nutzen einer Langzeittherapie mit Östrogen endgültig zu beweisen, wurde eine groß angelegte Studie im Jahre 1997 begonnen: die WHI-Studie (Women's Health Initiative). Sie untersuchte die Gesundheit von 162.000 Frauen und sollte acht Jahre dauern. Verabreicht wurde eine Kombination von synthetischem Östrogen (Presomen) in Kombination mit synthetischem Gestagen (Prodafem).

Diese Studie musste nach fünfeinhalb Jahren vorzeitig abgebrochen werden, da die Frauen, die die Kombination von Presomen und Prodafem einnahmen, eine deutlich höhere Erkrankungsrate von Brustkrebs und auch von Herz-/Kreislauferkrankungen aufwiesen. Seither ist klar, dass die Hormonersatztherapie mit synthetischen Hormonen sehr kritisch gesehen werden muss. Dennoch werden Präparate dieser Art Frauen bis heute verordnet.

Auch werden Frauen mit Wechseljahresbeschwerden oft nur mit Östrogenpräparaten behandelt, wodurch die bereits vorliegende Östrogendominanz sich weiter verschärft und sich zum Teil extrem hohe Östradiolwerte im Speicheltest zeigen. Da wundert es nicht, dass inzwischen jede siebte Frau in Deutschland an Brustkrebs erkrankt!

Östrogen (im Übermaß) verursacht bei Frauen Brust-, Gebärmutterhals-, Eierstock- und Vaginalkrebs. Beim Mann ruft es Prostatakrebs hervor: Seit 2003 steht Östrogen auf der Liste für krebserregende Substanzen.

■ TAMOXIFEN ERHÖHT DAS RISIKO FÜR GEBÄRMUTTERHALSKREBS

Erkrankt eine Frau an Brustkrebs und wird der Tumor entfernt, werden die sogenannten Hormonrezeptoren bestimmt. Sind Sie positiv (Östrogen- und Progesteron-Rezeptorstatus) folgt eine hormonunterdrückende Therapie. Hierbei wird häufig das Medikament Tamoxifen eingesetzt. Es blockiert zwar die Östrogenrezeptoren in der Brust und schützt die Frau daher vor einem Wiederauftreten der Krebserkrankung, gleichzeitig stimuliert es aber die Östrogenrezeptoren der Gebärmutter und erhöht daher das Risiko der Frau um den Faktor 4, an einem Krebs der Gebärmutter-

schleimhaut zu erkranken! Dies ist wissenschaftlich belegt! Ist das nicht widersinnig?! Da wird ein Medikament zur Krebstherapie eingesetzt, das an anderer Stelle im Körper selbst Krebs auslösen kann! Laut Dr. Platt, einem amerikanischen Hormonspezialisten „sind Östrogen und das Medikament Tamoxifen die einzigen bekannten Erreger von Gebärmutterhalskrebs“.

Die Schulmedizin geht davon aus, dass bei positivem Hormonrezeptorstatus das Krebswachstum durch die beiden Hormone, Östrogen und Progesteron, gefördert wird. Dies trifft aber nur auf das Östrogen zu. Progesteron hingegen ist nicht krebsauslösend. Sollte es tatsächlich diese Wirkung haben, müssten schwangere Frauen, die über Monate täglich extrem hohe Progesteronwerte produzieren, gehäuft Brustkrebs entwickeln. Dies tun sie aber nicht!

Was ich leider immer wieder in meiner Praxis erlebe: Frauen, die an einem Ovarial- oder Gebärmutterkrebs erkrankt sind und daher diese Organe entfernt bekommen haben, werden anschließend zur hormonellen Unterstützung ausschließlich mit Östrogenpräparaten behandelt. Hier entsteht natürlich eine massive Östrogendominanz, das Wiederauftreten des Krebses wird dadurch regelrecht gefördert.

■ TESTOSTERON LÖST KEINEN PROSTATAKREBS AUS

In der Schulmedizin wird auch Testosteron als das auslösende Hormon für ein Prostatacarcinom angesehen. Sollte diese These stimmen, müsste die Gruppe von Männern, die die höchsten Testosteronwerte aufweisen, nämlich junge Erwachsene, auch die Gruppe sein, bei der das Prostatacarcinom am häufigsten auftritt. Dem ist aber nicht so! Das Prostatacarcinom ist eine Erkrankung des Alters. Hier haben sich die Hormonwerte bei gesunkenen Testosteron- und gestiegenen Östrogenwerten hin zu einer Östrogendominanz verschoben. Östrogen ist also das Prostatacarcinom verursachende Hormon!

Trotzdem erzielt die Schulmedizin Erfolge mit ihrer testosteronunterdrückenden Therapie. Aber wohl nur deshalb, weil im Körper über Testosteron die Östrogenherstellung erfolgt. Ist kein Testosteron mehr da, kann auch kein schädigendes Östrogen mehr gebildet werden!

■ ELEKTROSMOG ERHÖHT DAS KREBSRISIKO

Auch Elektrosmog kann krebsauslösend sein. Durch Elektrosmog wird die Aktivität der Aromatase angetrieben: ein Enzym, das die Entstehung von Östrogen ermöglicht. Die gesteigerte Aktivität dieses Enzyms führt zu einer vermehrten Bildung von Östradiol; das Krebsrisiko steigt!

Wie Sie sehen, hat ein Östrogenübergewicht eine zentrale krebsauslösende Wirkung im Hormongeschehen. Aber die schädigende Wirkung von Östrogen kann mit einem weiteren Hormon, dem Progesteron, ausgeglichen werden. Daher schützt Progesteron vor Krebs!

Das hormonelle Krebsgeschehen wird aber nicht nur durch das Östrogen bestimmt. Auch eine durch Dauerstress erschöpfte Nebenniere kann die Ursache für ein Krebsgeschehen sein. Hier zeigt die Hormonanalyse einen zu niedrigen Cortisolspiegel an. Eine unterstützende Therapie der Nebenniere stellt dann eine aktive Krebsvorsorge dar.

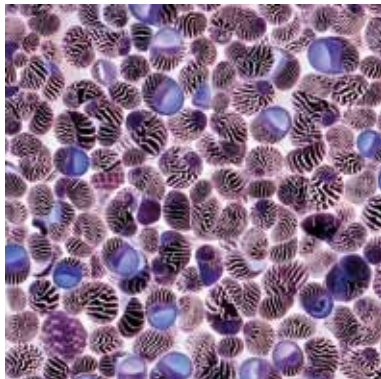
■ SCHWERMETALLE, ZUCKER UND KREBS

Ich möchte hier auch noch auf den unsere Gesundheit schädigenden Einfluss der Schwermetalle hinweisen; vor allem auf das krebserregende Quecksilber! Mit Quecksilber sind besonders Produkte aus dem Meer, allen voran der Thunfisch belastet. Aber die Hauptursache der menschlichen Quecksilberbelastung sind die Amalgamfüllungen im Zahn. Deshalb empfehle ich als Krebsvorsorge: eine Amalgamsanierung mit anschließender Schwermetallausleitung! Infoheft „Wissenswertes über Schwermetalle“.

Zum Zucker: die Krebszelle ernährt sich vor allem von Zucker. Daher sollte Zucker in einer Krebstherapie vermieden werden.

Auch Elektrosmog kann krebsauslösend sein. Durch Elektrosmog wird die Aktivität der Aromatase angetrieben: ein Enzym, das die Entstehung von Östrogen ermöglicht.

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH UND SCHWANGERSCHAFTSÜBELKEIT



Unerfüllter Kinderwunsch und Schwangerschaftsübelkeit haben einen wichtigen gemeinsamen Nenner: Progesteronmangel!

■ „DIE HORMONREVOLUTION“

Ich zitiere aus dem Buch „Die Hormonrevolution“, Dr. M. Platt, 4. Auflage, 2011:

Bei einem unerfüllten Kinderwunsch ist es auch noch sinnvoll, die Schilddrüsenfunktion zu prüfen.

- „Der wichtigste Grund, warum Frauen nicht schwanger werden oder große Schwierigkeiten haben schwanger zu werden, ist ein zu niedriger Progesteronspiegel“.
- „Der wichtigste Grund, warum Frauen Fehlgeburten haben, ist ein zu niedriger Progesteronspiegel“.
- „Der einzige Grund, warum Frauen unter Schwangerschaftsübelkeit leiden, ist ein niedriger Progesteronspiegel (die Übelkeit wird eigentlich durch Östrogen verursacht)“.
- „Ein häufiger Grund von Frühgeburten ist ein niedriger Progesteronspiegel“.
- „Der einzige Grund für Wochenbett-Depressionen, ..., ist der Progesteronabfall nach der Geburt.“

■ SCHWANGERSCHAFT UND PROGESTERON

Damit sich ein Ei in die Gebärmutter einnisten und eine Schwangerschaft aufrechterhalten werden kann, ist ausreichend Progesteron notwendig. Die Plazenta produziert erst ab dem vierten Monat hohe Mengen (400 mg/Tag) von Progesteron, so dass zumindest bis zu diesem Zeitpunkt die therapeutische Progesterongabe sinnvoll ist: Dadurch tritt keine oder nur eine geringe Schwangerschaftsübelkeit auf, das Risiko eines Abgangs wird verringert und die Hirnentwicklung des Fötus gefördert.

Wenn ein Eisprung stattgefunden hat, fängt der entstandene Gelbkörper an, im Ovar Progesteron zu produzieren. So wird ein weiterer Eisprung unterdrückt. Das ist auch der Grund, warum es so selten zweieiige Zwillinge gibt. Daher sollte die Progesterontherapie bei einem unerfüllten Kinderwunsch erst in der zweiten Zyklushälfte erfolgen.

Bei einem unerfüllten Kinderwunsch ist es auch noch sinnvoll, die Schilddrüsenfunktion zu prüfen. An einer Unterfunktion der Schilddrüse kann ein Kinderwunsch scheitern. Außerdem weiß man, dass eine Schilddrüsenunterfunktion der Mutter vor der Konzeption das Risiko einer Erkrankung des Kindes am Downsyndrom erhöht.

■ DIE ROLLE DES MANNES

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann auch durch Unfruchtbarkeit des Mannes bedingt sein. Sind dessen Spermien zu träge oder deren Anzahl reduziert, steckt oft eine Östrogenbelastung dahinter. Hier kann Progesteron helfen.

Es kann aber auch an einem zu niedrigen Testosteronspiegel (Spermien reifen unter Testosteroneinfluss) liegen: Eine Hormon-Speichelanalyse bringt Klarheit. Aber auch eine Schwermetallbelastung kann die Männer unfruchtbar machen. Dann ist eine Ausleitungstherapie wichtig.

Wenn es also ums Kinderkriegen geht, sollten Sie sich morgens die Zeit dafür nehmen.

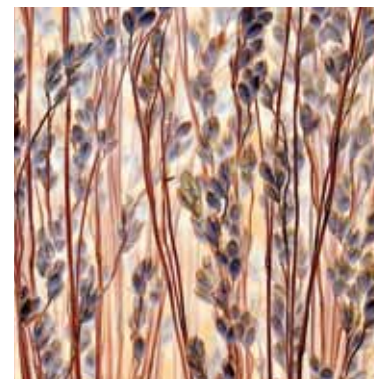
■ NOCH INTERESSANT ZU WISSEN

Haben Sie sich schon mal Gedanken gemacht, woher die Spermien wissen, wenn sie denn mal unterwegs sind, wohin sie sich im weiblichen Körper bewegen müssen, um das Ei zu finden? Wie findet das Spermium die Eizelle? Es findet die Eizelle, weil es „riechen“ kann! Das ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Wenn die Spermien also Düfte erkennen, dann muss es auch einen Duftstoff geben, den sie riechen können?! Und genau so ist es: Die Eizelle setzt tatsächlich einen Duftstoff in der empfängnisbereiten Zeit frei, meist vormittags in der Zeit zwischen 7 und 10 Uhr. Das ist interessanterweise auch der Zeitraum, wo der Testosteronspiegel des Mannes am höchsten ist, er also am meisten Lust auf Sex hat. Da hat sich die Natur etwas gedacht! Da der abgesonderte Duftstoff nach Maiglöckchen riecht, nennt man es das „Maiglöckchenphänomen“.

Wenn es also ums Kinderkriegen geht, sollten Sie sich morgens die Zeit dafür nehmen. Dann ist die Wahrscheinlichkeit am größten, dass es klappt und die Spermien sich nicht verirren ...

ADS UND ADHS



Diese beiden Krankheitsbilder, das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) und das Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätssyndrom, werden oft durch ein hormonelles Ungleichgewicht verursacht: Meistens zu viel Insulin und zu wenig Progesteron, im Falle des ADHS auch noch zu viel Adrenalin.

■ ADS UND ADHS – URSACHEN UND SYMPTOME

Unser Gehirn benötigt Zucker, um optimal arbeiten zu können. Fehlt der Zucker, können wir uns nicht mehr richtig konzentrieren. Insulin baut den Zucker in der Blutbahn ab, indem es ihn in die Zellen schleust mit der Folge einer Unterzuckerung! Das führt wiederum zu einem Mangel in der Versorgung des Gehirns mit Zucker – und somit zur Konzentrationsschwäche.

Ein Übergewicht an Insulin entsteht immer dann, wenn zu wenig Progesteron im Körper vorhanden ist; denn sinkt der Progesteronspiegel, steigt, relativ gesehen, der Insulinspiegel. Dieses Ausgleichsspiel ist bekannt. Im Falle von ADHS kommt noch Adrenalin mit ins Spiel; denn eine Antwort des Körpers auf zu viel Insulin ist die Ausschüttung von Adrenalin, das wieder Zucker aus der Zelle in die Blutbahn holt und somit der Unterzuckerung entgegenwirkt. Dies aber zu dem Preis des Aufgeputscht-Seins: Adrenalin ist sozusagen ein „natürliches Aufputzmittel“, das Kinder und Jugendliche hyperaktiv werden lässt.

Übrigens: Erwachsene mit ADHS sind in der Regel sehr erfolgreich im Arbeitsleben.

Kinder mit ADHS sind meistens schlank, da sie den Zucker verbrennen, ehe er als Fett eingelagert werden kann. Klassische Symptome von ADHS sind die Müdigkeit am Nachmittag, nach dem Essen aufgrund der Unterzuckerung, ruheloses Wippen mit den Beinen oder Trommeln mit den Fingern. Und Konzentrationsschwierigkeiten – sich nicht auf etwas länger konzentrieren zu können, was nicht interessiert. Übrigens: Erwachsene mit ADHS sind in der Regel sehr erfolgreich im Arbeitsleben. Die meisten Spitzenmanager „leiden“ an ADHS. Sie benutzen ihr Adrenalin, um zum Workoholic zu werden.

■ DIE THERAPIE

Der erste therapeutische Schritt besteht vor allem in der Gabe von natürlichem Progesteron: Es gleicht den zu hohen Insulinspiegel aus! Da auch die Ernährung den Insulinspiegel stark beeinflusst, sollten Sie als zweiten Schritt in der Therapie auf die Nahrungsgewohnheiten achten. Betroffene Kinder und Jugendlichen sollten keine Nahrungsmittel zu sich nehmen, die einen hohen glykämischen Index aufweisen. Der glykämische Index definiert, wie stark das Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöht.

Ist nämlich der Blutzucker hoch, wird von der Bauchspeicheldrüse viel Insulin zur Zuckersenkung ausgeschüttet: Unterzuckerung ist die Folge! Der Körper schüttet nun entweder Adrenalin aus, um seinen Blutzuckerspiegel zu erhöhen (ADHS) oder der Jugendliche entwickelt Heißhunger auf Süßes, was ebenso den Blutzuckerspiegel erhöht. Die Folge: vermehrte Insulinausschüttung – ein Teufelskreis beginnt!

Bevor Sie Ihrem Kind also das klassische schulmedizinische Medikament „Ritalin“ mit all seinen Nebenwirkungen geben, versuchen Sie es mit Progesteron und seien Sie konsequent in Beachtung der Nahrungsgewohnheiten. Für eine gesunde Entwicklung der Kinder sollten Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index wie Süßigkeiten, Weißmehl, Cola oder Sprite unbedingt vermieden werden.

Erwähnen möchte ich noch, dass die Reduzierung von Elektrosmog sowie eine Ausleitung von Impfungen und Schwermetallen (Quecksilber) oft auch das Bild von ADS und ADHS deutlich verbessern können.

BURN-OUT-SYNDROM



Mittlerweile ist das Burn-Out-Syndrom dabei, zu einer „Volkskrankheit“ zu werden. Wir scheinen den Folgen unserer Lebensweise ausgeliefert zu sein.

Überbelastung beginnt manchmal schon im Kindergarten, spätestens in der Schule. Und kein Ende in Sicht ...

■ BURN-OUT-SYNDROM – URSACHEN UND SYMPTOME

Man spricht von einem Burn-Out-Syndrom, wenn das Endstadium eines schleichenden, lange andauernden Prozesses erreicht ist. Es ist das Resultat einer allgemeinen Überlastungssituation und geht mit chronischer Müdigkeit, einem Abbau der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, einer Sinnkrise, Ängsten und den verschiedensten körperlichen Symptomen einher. Die Behandlung des Burn-Out-Syndroms ist komplex, da oft verschiedenste Ursachen vorliegen und erkannt werden müssen.

■ BURN-OUT-SYNDROM UND HORMONE

Bei der Produktion von Hormonen spielt die Nebenniere eine wichtige Rolle, da in dieser unsere Stresshormone (Adrenalin und Cortisol) gebildet werden. Beim Burn-Out-Syndrom finden sich meist deutlich erniedrigte Cortisolspiegel, die die Erschöpfung der Nebenniere anzeigen. Der Dauerstress bedingt in der Regel auch einen erniedrigten Progesteronspiegel, da Progesteron zur Cortisolsynthese verbraucht worden ist. So entsteht eine Östrogendominanz mit all ihren vielfältigen Symptomen.

Die Behandlung des Burn-Out-Syndroms ist komplex, da oft verschiedenste Ursachen vorliegen und erkannt werden müssen.

Beim Burn-Out-Syndrom finden sich meist deutlich erniedrigte Cortisolspiegel, die die Erschöpfung der Nebenniere anzeigen.

Immer wenn der Progesteronspiegel zu niedrig ist, kommt es durch eine verstärkte Insulinwirkung zu einer Unterzuckerung. Die Folge ist Müdigkeit. Auch können die Schilddrüsenwerte fallen, was die Müdigkeit und Antriebschwäche verstärkt. Burn-Out führt auch meist zu einem hohen Cholesterinspiegel, was aber normal ist, da der Körper viel Cholesterin benötigt, um die „Stresshormone“ produzieren zu können.

Ein weiterer Faktor, der zum Burn-Out beiträgt, ist Elektrosmog! Er kann nicht nur unser Hormonsystem irritieren und aus dem Gleichgewicht bringen, sondern auch erheblich den Regulationsfluss des vegetativen Nervensystems stören. Diese Irritationen und Störungen auszugleichen, kosten den Körper Kraft und erhöhen damit die Dynamik eines Burn-Out-Syndroms.

■ DIE THERAPIE

Der erste Schritt einer Therapie sollte in einer sachlichen und klaren Erkenntnis der Stressfaktoren bestehen. Nur wenn die Ursachen erkannt werden, lassen sie sich auch verändern oder auflösen! Eine entlastende Gesprächs- oder ähnliche Therapie kann das unterstützen. Der zweite Schritt wäre eine Reduzierung der Stressfaktoren. Dazu gehört auch die Vermeidung von Elektrosmog, vor allem am Schlafplatz. Unser Körper kann sich in einer Umgebung, die frei ist von Elektrosmog, wesentlich leichter und nachhaltiger regenerieren. Also – auch das Handy so wenig wie möglich benutzen.

Parallel dazu kann eine Speichelanalyse zur Klärung der Hormon-Spiegel durchgeführt werden; denn mit hoher Wahrscheinlichkeit liegt ein Progesteron- und Cortisoldefizit vor! In einer Hormontherapie können diese Mängel ausgeglichen werden.

Eine gezielte Nahrungsergänzung mit Multivitamin- und Mineralienpräparaten sowie Omega 3-Fettsäuren wäre eine weitere Unterstützung, die auf ganz natürliche Weise eine Verbesserung des Zellstoffwechsels und damit der energetischen Gesamtsituation bewirkt.



WISSENSWERTES ZU CORTISOL

Cortisol ist neben Adrenalin unser wichtigstes Stress- und Energiehormon. Morgens ist der Cortisolspiegel natürlicherweise am höchsten und sinkt im Tagesverlauf – deshalb sind wir in der ersten Tageshälfte leistungsfähiger als abends.

■ CORTISOL UND SEINE FUNKTIONEN

Wirkt Stress auf uns ein, schüttet unser Körper sofort Adrenalin aus. Nach einigen Minuten wird dann Cortisol frei gesetzt. Beide Hormone bewirken eine erhöhte Kampfbereitschaft (des Körpers): der Blutzuckerspiegel steigt, der Blutdruck erhöht sich, das Herz schlägt schneller, die Muskulatur wird stärker durchblutet, der Atemrhythmus verkürzt sich ...

Cortisol wirkt regulierend auf den Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel ein. Deshalb hat Cortisol viel mit unserem Gewicht zu tun. Ein verringerter aber auch ein erhöhter Cortisolspiegel können zur Gewichtszunahme führen. Generell schafft jede Art von Stress Probleme für unser Gewicht.

Ein erhöhter Cortisolspiegel hat einen gesteigerten Appetit sowie eine Vergrößerung unserer Fettzellen zur Folge, eine Gewichtszunahme ist unvermeidlich. Aber auch ein zu niedriger Cortisolspiegel, als Folge von Dauerstress mit Erschöpfung der Nebenniere, ist kritisch. Denn somit fehlt ein Gegenspieler zum Insulin, das den Blutzucker in die Zelle transportiert: Übergewicht entsteht. Auch verändert sich aufgrund eines niedrigen Cortisolspiegels das Darmmilieu, was ebenfalls zu Übergewicht führen kann.



Kennen Sie diese Erfahrung: Sie ernähren sich vernünftig, treiben Sport, verzichten auf Süßigkeiten und Alkohol und nehmen trotzdem nicht ab? Die Freundin oder der Freund trinken regelmäßig Bier und nehmen nicht zu.

Wenn Sie dies tun würden, wären Sie innerhalb kurzer Zeit deutlich um einige Kilo schwerer. Das liegt am Stoffwechsel! Und hier spielen die Hormone eine wesentliche Rolle.

■ ÜBERGEWICHT UND HORMONE

Was haben Sie schon alles ausprobiert und trotzdem kein Gramm abgenommen oder bei geringen Abweichungen der „Diät“ sofort wieder zugenommen! Das könnte am Stoffwechsel oder den Hormonen liegen; vor allem am Progesteron! Warum?

1. Progesteron und Insulin stehen in einem ausgeglichenen Verhältnis zu einander. Ist Ihr Progesteronspiegel zu niedrig, resultiert zwangsläufig ein Übergewicht an Insulin. Mit der Folge der Umwandlung des Zuckers in Fett.
2. Progesteron ist auch ein Gegenspieler des Östrogens. Ist Ihr Progesteronspiegel zu niedrig, entwickelt sich eine Östrogendominanz. Und Östrogen bewirkt eine Fetteinlagerung vor allem am Bauch und in der Hüftregion.

Eine weitere Ursache für Übergewicht kann die Schilddrüse sein. Schüttet die Schilddrüse zu wenige Hormone aus, arbeitet der Stoffwechsel träge – mit der Folge einer Gewichtszunahme. Zur Gewichtsreduzierung ist eine gut arbeitende Schilddrüse notwendig. Wie gut sie arbeitet, sagt uns der TSH-Wert im Blut. TSH ist das Hormon, das von der Hypophyse ausgeschüttet wird, um die Arbeit der Schilddrüse anzuregen.

Schließlich ist noch die Funktion der Nebenniere von Bedeutung; denn in ihr wird das Stress- und Energiehormon Cortisol gebildet. Generell hat Stress auch Folgen für unsere Figur: Sowohl eine Über- als eine Unterproduktion von Cortisol ist einem angemessenen Körpergewicht abträglich. Zuviel bedeutet, dass sich die Fettzellen vergrößern, zu wenig, dass das Insulin nicht mehr angemessen ausgeglichen werden kann: Mit der Folge einer vermehrten Zuckereinlagerung in die Zellen.

Ein zu niedriger Cortisolspiegel bewirkt zusätzlich eine Veränderung des Darmmilieus: Bestimmte Bakterien, die Firmicuten, vermehren sich stärker. Dieses Bakterium verwandelt selbst komplexe Kohlenhydrate in Einfachzucker und Fettsäuren, die dann Ihren Insulinspiegel hochtreiben. Ein gesunder Vollkornreis kommt dann wie eine Tüte Gummibärchen in Ihrer Blutbahn an!

Was hilft: Die tägliche Einnahme von zwei Esslöffel Rotweinessig sowie eine gezielte Beeinflussung des Darmmilieus, zum Beispiel durch die Einnahme von effektiven Mikroorganismen, drängen die Firmicuten wieder zurück. Und ein Cortisolspiegel im Normbereich!

■ DIE THERAPIE

Wenn Sie abnehmen wollen, müssen sie als Erstes darauf achten, was Sie essen. Sie brauchen eine Ernährung, die eine Gewichtsreduzierung unterstützt und fördert. Mit dem täglichen Genuss von Bier oder Cola in Verbindung mit Pommes frites oder Pizza können sie nicht abnehmen.

Um Abnehmen zu können, muss der Insulinspiegel niedrig gehalten werden. Eine geeignete Ernährung ist die Trennkost. Hier werden Fette und Proteine (Eiweiß) von den Kohlenhydraten getrennt, so dass Kohlenhydrate und Fette während einer Mahlzeit nie zugleich verzehrt werden.

Schüttet die Schilddrüse zu wenige Hormone aus, arbeitet der Stoffwechsel träge – mit der Folge einer Gewichtszunahme.

Sport ist gut für Ihr Herz-/Kreislaufsystem, die Muskeln und die Knochen. Als Methode zum Abnehmen ist er jedoch nicht effektiv.

Wichtig ist zu wissen, dass Fette keine Insulinreaktion im Körper bewirken, die Kohlehydrate hingegen schon.

Nehmen Sie also eine „Kohlenhydratmahlzeit“ zu sich, sollten Sie wissen, wie sehr das Kohlenhydrat ihren Blutzuckerspiegel beeinflusst. Dies sagt uns der „glykämische Index“. Er beschreibt, wie stark das Nahrungsmittel den Blutzuckerspiegel erhöht und somit die Höhe der Insulinreaktion ausfällt. Zur Trennkost empfehle ich das Buch „Die Montignac-Diät“ von Michel Montignac. Hier finden Sie auch Tabellen der Nahrungsmittel mit ihrem jeweiligen „glykämischen Index“.

Neben einer bewussten Ernährung ist zweitens ein gut eingestellter Stoffwechsel äußerst wichtig. Die dazugehörige Analyse muss dabei besonders die Spiegel von Progesteron, den Schilddrüsenhormonen und Cortisol im Auge haben.

Der dritte wichtige Aspekt: regelmäßig essen, das heißt dreimal täglich! Damit gerät Ihr Körper nicht in den „Stressmodus“ zu glauben, nichts mehr zu bekommen, um dann vorsorglich bei der nächsten Nahrungsaufnahme mehr zu speichern als bei regelmäßiger Nahrungsaufnahme. Hungern hilft nicht!

Dazu unterstützt ein guter Vitamin D-Spiegel die Gewichtsabnahme! Nehmen Sie sich für eine dauerhafte Gewichtsreduktion ein wenig Zeit (3 – 6 Monate). Ihr Körper kann die Stoffwechsellumstellung nicht von heute auf morgen bewerkstelligen.

Natürlich können Sie zusätzlich noch Sport betreiben. Sport ist gut für Ihr Herz-/Kreislaufsystem, die Muskeln und die Knochen. Als Methode zum Abnehmen ist er jedoch nicht effektiv. Um 500 Gramm Fett zu verlieren, müssten Sie 3500 Kalorien verbrennen. Dies bedeutet, Sie müssten ca. 50 km Laufen!

Und beachten Sie: Fett ist nicht der Feind, es ist der Zucker!



WISSENSWERTES ZU SCHILDDRÜSENHORMONEN

Die Schilddrüse reguliert unseren Stoffwechsel sowie die Körpertemperatur. In einem Bild gesprochen: sie ist der Dirigent des „Stoffwechselorchesters“.

■ SCHILDDRÜSENHORMONE UND IHRE FUNKTION

Die Schilddrüse schüttet vor allem zwei Hormone aus, hauptsächlich das Speicherhormon T4, aber auch das biologisch aktive T3. In der Leber wird aus T4 dann T3 hergestellt. Kreisen zu wenige Schilddrüsenhormone in unserem Körper; reagiert die übergeordnete Drüse, die Hypophyse, und gibt den „Befehl“ zur Mehrproduktion an die Schilddrüse. Dies geschieht über die Mehrausschüttung des Hormons TSH (Thyreoida stimulating hormone).

Sind dagegen zu viele Schilddrüsenhormone in der Blutbahn, verringert die Hypophyse die Ausschüttung von TSH. Auf diese Weise wird unser Stoffwechsel exakt gesteuert. Laut Hormonspezialisten sollte der TSH-Wert bei einer gut arbeitenden Schilddrüse auf jeden Fall um 1,0 MikroU/ml liegen (auch wenn der Normbereich des Labors oft bis 4,0 reicht).

Kreisen zu wenige Schilddrüsenhormone in der Blutbahn, spricht man von einer Hypothyreose: Gewichtszunahme, brüchige Nägel, trockene Haut, Lustlosigkeit, Gedächtnisprobleme und eine zu niedrige Körpertemperatur können die Folge sein.

Ist die Schilddrüse hingegen zu aktiv und zu viele Schilddrüsenhormone sind in der Blutbahn, handelt es sich um eine Hyperthyreose. Mögliche Symptome: verstärktes Schwitzen, erhöhter Puls, Gewichtsverlust, Nervosität, Zittern, erhöhte Körpertemperatur.

Dann werden in der Schulmedizin oft cholesterinsenkende Medikamente verordnet, die aber die Schilddrüse weiter in die Unterfunktion treiben.

■ UNSERE GESUNDHEIT UND DIE SCHILDDRÜSE

Die Schilddrüse reagiert sehr sensibel auf Progesteron. Sinkt der Progesteronspiegel (Frauen im Wechsel) oder liegt relativ zu wenig Progesteron vor (Östrogendominanz), entsteht leicht eine Schilddrüsenunterfunktion. Viele Frauen bekommen dann Schilddrüsenhormone verordnet. Besser wäre jedoch die Gabe von Progesteron! Weiter bewirkt eine Schilddrüsenunterfunktion einen Anstieg von Cholesterin. Dann werden in der Schulmedizin oft cholesterinsenkende Medikamente verordnet, die aber die Schilddrüse weiter in die Unterfunktion treiben.

Frauen, die die „Pille“ einnehmen, brauchen meist auch Schilddrüsenhormone, da aufgrund der durch die „Pille“ hervorgerufenen Östrogendominanz die Schilddrüse in eine Unterfunktion rutscht.

Bei chronischer Müdigkeit sollten stets die Schilddrüsenwerte kontrolliert werden.

GESUND ALTERN



Gesund alt werden – wer will das nicht?

Regelmäßig höre ich aber in meiner Praxis: „Herr Doktor, alt werden macht keinen Spaß“ oder „Alt werden ist nur was für Mutige!“

■ HORMONE UND GESUNDES ALTERN

Gesundes Altern ist möglich. Damit es gelingt, müssen verschiedenste Faktoren beachtet werden. Zu den wesentlichen Faktoren für Ihre Gesundheit gehören Hormone. Um gesund alt zu werden, ist ein ausgewogenes Hormonsystem die Voraussetzung; eine mangelnde Balance kann vielfältige gesundheitliche Folgen haben.

Zum Beispiel kann ein niedriger Progesteronwert die Ursache für eine Osteoporose sein, ein zu hoher Östrogenwert zur Gewichtszunahme, zu Migräne führen oder gar ein Krebsgeschehen auslösen. Sind die Schilddrüsenwerte zu niedrig, verlangsamt sich der Stoffwechsel, wir werden träge. Bei einem niedrigen Testosteronwert fehlt uns Energie und die Lust am Leben will nicht aufkommen...

Es lohnt sich also, medizinisch den Hormonspiegel zu beobachten. Defizite oder mangelnde Harmonie können dann rechtzeitig und gezielt behandelt und behoben werden. Eine besondere Rolle spielt dabei das Hormon DHEA. Natürlich sollte die Therapie nur mit bioidentischen Hormonen erfolgen.

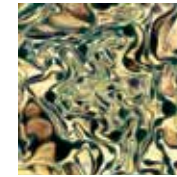
■ WEITERE FAKTOREN FÜR GESUNDES ALTERN

Förderlich ist, wenn Sie –

- Keine Amalgamfüllungen mehr haben und Ihre wurzelbehandelten Zähne entfernt sind.
- Die Giftstoffbelastung Ihres Körpers durch eine Schwermetallausleitungs-Therapie reduziert haben.
- Einen ausreichenden Vitamin D-Spiegel haben und täglich mindestens 1-2 g Vitamin C zu sich nehmen.
- Auf frisches, möglichst biologisches Essen achten, raffinierten Zucker und Fertigprodukte meiden.

- Täglich ausreichend, am besten „stilles“ Wasser trinken.
- Genussgifte wie Nikotin und Alkohol meiden oder nur in Maßen zu sich nehmen.
- Sich regelmäßig im Freien bewegen und Sport treiben.

Nicht zuletzt ist die elementare Freude am Leben die stärkste Medizin! Und die können Sie sich nur selbst verschreiben.



WISSENSWERTES ZU DHEA

DHEA ist das mengenmäßig größte Hormon in unserem Körper. Es wird hauptsächlich in der Nebenniere gebildet und ist auch Vorstufe für weitere Hormone: Östradiol als auch Testosteron stellt unser Körper aus DHEA her.

■ DHEA UND SEINE FUNKTIONEN

DHEA ist ein Hormon, das unseren Energiehaushalt fördert. Mit einem angemessenem DHEA-Spiegel fühlen Sie sich kraftvoll, fitter; sowohl psychisch wie physisch. Ihr Stoffwechsel ist in Hochform. DHEA verbessert das Immunsystem, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, verringert Bauchfett sowie ein Herzinfarkttrisiko. Es lässt uns stressresistenter werden. DHEA hat auch eine muskelaufbauende Wirkung und verbessert die Libido beider Geschlechter (Testosteronwirkung).

■ UNSERE GESUNDHEIT UND DHEA

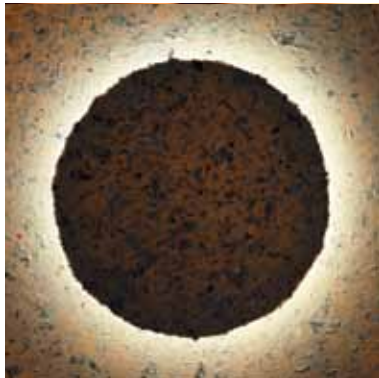
Der DHEA-Spiegel ist mit zirka 25 Jahren am höchsten und sinkt dann jährlich um 3-5%. Ein 40-jähriger hat nur noch den halben DHEA-Spiegel eines 20-jährigen, ein 75-jähriger nur noch zehn Prozent. Verschiedene Studien zeigten, dass die Höhe des DHEA-Spiegels ein Indikator für das biologische Alter ist: Je höher, desto weniger alt.

Stress und ähnliche Faktoren reduzieren DHEA, beschleunigen dadurch den Alterungsprozess und beeinträchtigen zusätzlich unsere Gesundheit. Einen niedrigen DHEA-Spiegel weisen zum Beispiel auch vermehrt Frauen mit Brustkrebs auf.

Durch die Gabe von DHEA lässt sich der Alterungsprozess auf natürliche Weise unterstützen – man altert langsamer, gesünder, mit weniger Beschwerden.

DHEA ist daher das Anti-Aging-Hormon!

CHOLESTERIN UND HORMONE



Wenn von Cholesterin die Rede ist, wird stets vor zu hohen Werten gewarnt. Oft wird vom „bösen“ Cholesterin gesprochen und wie gesundheitsschädlich es sei.

Das trifft jedoch nicht zu. Warum? Das möchte ich im Folgenden darlegen.

■ DIE FUNKTIONEN VON CHOLESTERIN

Unser Körper reguliert den Cholesterinspiegel sehr genau, je nach seinen aktuellen Bedürfnissen. Und das ist gut so, denn unser Körper stellt aus Cholesterin sämtliche Steroidhormone her. Ein Beispiel: Wenn wir viel Stress haben, produzieren wir viel Cortisol. Hierzu braucht der Körper als Ausgangsstoff aber auch viel Cholesterin. Folglich hat jemand mit viel Stress meist auch einen hohen Cholesterinwert!

Diesen Cholesterinwert nun durch Medikamente zu senken, wäre verkehrt, ja gefährlich – geschieht aber in der Schulmedizin täglich. Denn durch die medikamentöse Cholesterinsenkung ist der Körper nicht mehr in der Lage, situationsgerecht aus Cholesterin die benötigten Hormone zu produzieren. Das Risiko an Osteoporose, an Schilddrüsenfunktionsstörungen zu erkranken nimmt zu, ja sogar das Krebsrisiko wird größer!

Cholesterin ist aber nicht nur die Ausgangssubstanz unserer Steroidhormone, sondern auch die Substanz, aus der unser Körper unter Sonnenlichteinfluss das wichtige Vitamin D herstellt. Wird Cholesterin therapeutisch gesenkt, kann der Körper nicht mehr ausreichend Vitamin D produzieren. Auch hier sind gesundheitliche Probleme wie ein erhöhtes Herzinfarkt- oder Osteoporoserisiko die Folge.

■ CHOLESTERIN UND PHARMAINDUSTRIE

Bekannt ist, dass der Durchschnittswert der Weltbevölkerung für Cholesterin bei 250 mg/dl liegt. Die Schulmedizin, besser die Pharmaindustrie, fordert jedoch eine Obergrenze von 200-220 mg/dl. Hierdurch werden 80% der erwachsenen Weltbevölkerung zu Cholesterinkranken erklärt. So unsinnig das ist, so gut ist es für den Umsatz der cholesterinsenkenden Medikamente! Weiter ist interessant zu wissen, dass 80% des Cholesterins in der Leber produziert werden, lediglich 20% nehmen wir über die Nahrung auf. Der Cholesterinspiegel kann also – im Gegensatz zu vielen Nahrungsempfehlungen – nur in geringem Umfang über die Nahrung beeinflusst werden.

■ CHOLESTERIN UND ARTERIOSKLEROSE

Studien, die zeigen sollten, dass hohe Cholesterinspiegel das Arterioskleroserisiko erhöhen, mussten abgebrochen werden, weil es in der cholesterinsenkenden Gruppe immer wieder zu dramatischen Komplikationen gekommen war: Das Herzinfarktrisiko war um das Dreifache gestiegen (Finnische multifaktorielle Studie) oder es gab 40% mehr Todesfälle (Helsinki-Herz-Studie).

Andere Studien zeigten, dass das Arterioskleroserisiko in der stark sowie in der weniger stark Cholesterin senkenden Gruppe unverändert war. Das heißt: Es bestand kein Zusammenhang mit dem Cholesterinspiegel (veröffentlicht in der Süddeutschen Zeitung, April 2008).

Arteriosklerose wird also in der Regel nicht durch einen hohen Cholesterinspiegel ausgelöst, sondern vielmehr durch einen hohen Homozysteinwert, durch Nikotin, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit (Diabetes), Gicht, Vererbung, Fettsucht (Adipositas) sowie chronischen Stress.

Auf die Nebenwirkungen der cholesterinsenkenden Medikamente wie Muskelschmerzen, -krämpfe, Leberwertveränderungen bis hin zum Leberversagen, Schwindel, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen aller Art, Schlaflosigkeit, sexuelle Dysfunktion, Depressionen und vieles mehr, möchte ich nur am Rande hinweisen.

■ EIN BEISPIEL ZUM CHOLESTERINSPiegel

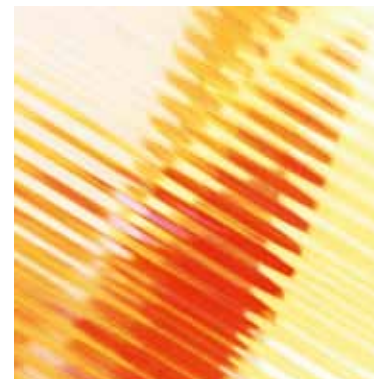
Ein Beispiel aus der Praxis zeigt, warum die isolierte Betrachtung des Cholesterinspiegels unsinnig ist: Ein niedriger Progesteronspiegel bei einer Patientin in den Wechseljahren bewirkte, dass die Schilddrüsenwerte T3 und T4 sanken. Als Reaktion hierauf stieg der TSH-Wert, was wiederum bewirkte, dass auch der Cholesterinwert stieg. Dem hohen Cholesterinwert lag somit eine Schilddrüsenunterfunktion, ausgelöst durch einen zu niedrigen Progesteronspiegel, zugrunde.

Sieht der Arzt, der diese Zusammenhänge nicht (er)kennt, nur den hohen Cholesterinspiegel, verordnet er der Patientin die sogenannten Statine zur Cholesterinsenkung. Diese Statine blockieren nun, neben weiteren Nebenwirkungen, das Coenzym Q10. Mit der Folge, dass in der Leber nun nicht mehr T3 (das biologisch aktive Schilddrüsenhormon) aus T4 (dem Schilddrüsen-speicherhormon) hergestellt werden kann; denn hierzu wird das Coenzym Q10 benötigt. Die Schilddrüsenunterfunktion, die der Auslöser für den hohen Cholesterinspiegel war, verstärkt sich dadurch: Die Katze beißt sich also selbst in den Schwanz!

Die richtige Therapie wäre nicht die Cholesterinsenkung, sondern die Gabe von bioidentischem Progesteron gewesen: Die Schilddrüse wäre wieder ins Lot gekommen, der TSH-Wert gesunken und dadurch auch der Cholesterinwert ...

Die richtige Therapie wäre nicht die Cholesterinsenkung, sondern die Gabe von bioidentischem Progesteron gewesen.

SONNENHORMON VITAMIN D



Vitamin D ist ein Hormon. Es wird das „Sonnenhormon“ genannt, weil es in der Haut über die Sonneneinstrahlung vom Körper selbst hergestellt wird.

■ VITAMIN D UND KNOCHENSTOFFWECHSEL

Vitamin D, genauer Vitamin D3, hat eine herausragende Funktion bei der Regulierung des Kalziumspiegels im Blut und somit für den Knochenaufbau. Bekommen kleine Kinder zu wenig Vitamin D, werden die Knochen nur unvollständig mineralisiert, es entwickelt sich Rachitis. Aber auch für Frauen, die oft nach den Wechseljahren an Osteoporose erkranken, ist ein guter Vitamin D-Spiegel von großer Bedeutung, um einem Osteoporoserisiko entgegen zu wirken. Vitamin D hat also eine bedeutende Funktion im Stoffwechsel unserer Knochen.

■ VITAMIN D UND SONNE

Vitamin D wird in der Haut mit Hilfe von ultraviolettem Licht (UV-B) vom Körper selbst aus Cholesterin gebildet. 90% unseres Vitamin D-Spiegels entstehen über den Weg der natürlichen Sonneneinstrahlung. Wir Mitteleuropäer haben aufgrund der geringen Sonneneinstrahlung in der Regel einen zu niedrigen Vitamin D-Spiegel. Nahezu alle von mir an

Diesen Cholesterinwert nun durch Medikamente zu senken, wäre verkehrt, ja gefährlich – geschieht aber in der Schulmedizin täglich.

meinen Patienten durchgeführten Blutanalysen – insbesondere in der dunklen Jahreszeit – zeigen eine Unterversorgung an Vitamin D!

■ VITAMIN D UND KREBS

Vitamin D ist auch in der Lage, uns vor verschiedenen Krebsarten, zum Beispiel vor Brust-, Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs zu schützen. Aber es verhindert nicht nur Krebs, Vitamin D kann auch Krebszellen zerstören. Weiter hemmt Vitamin D die unkontrollierte Zellteilung, stoppt das Wachstum entarteter Zellen und steigert die Fähigkeit zur Apoptose („Selbstmord“ der Zelle, wichtig bei Krebs). Zudem ist es ein wirksamer Gegenspieler zum Östrogen, das ja zum Beispiel Brustkrebs begünstigt. Bereits in den 80er Jahren konnte der Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Darm-, Brust- und Prostatakrebs und einem zu geringen Vitamin D-Spiegel aufgezeigt werden: Je niedriger der Vitamin D-Spiegel, desto höher das Krebsrisiko.

Mit diesem Wissen ist es seltsam, wenn Hautärzte Patienten raten die Sonne zu meiden oder Sonnencreme zu benutzen. Dadurch wird die Vitamin D-Bildung verhindert und das Krebsrisiko erhöht. Ganz abgesehen davon, dass in den Sonnencremes selbst (haut-)krebserregende Stoffe enthalten sind. Viel besser ist es, den Körper im Frühjahr allmählich an die Sonne zu gewöhnen und auf den Gebrauch einer Sonnencreme zu verzichten. Interessant ist in diesem Zusammenhang zu wissen, dass Menschen, die strikt die Sonne meiden, häufiger an einem Melanom (Hautkrebs) erkranken, als diejenigen, die sich regelmäßig (dosiert) der Sonnenstrahlung aussetzen.

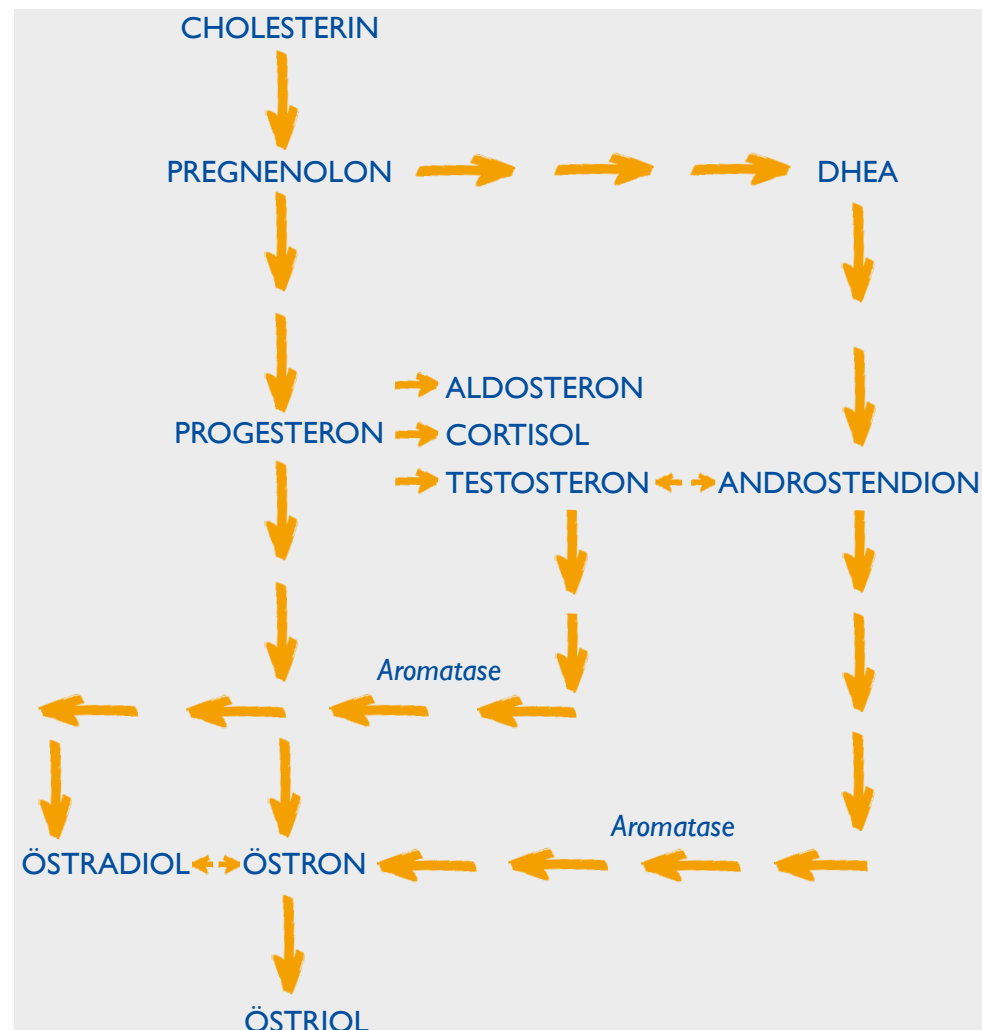
■ VITAMIN D UND UNSERE GESUNDHEIT

Vitamin D hat einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Immunsystem, so aktiviert es die Killer- und auch die Fresszellen. Es ist bekannt, dass ein hoher Vitamin D3-Spiegel den Blutdruck sinken lässt. Mit anderen Worten: Die statistische Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck und das Risiko für tödliche Herz-/Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Thrombose) steigt mit unzureichender Vitamin D-Versorgung.

■ EIN GUTER VITAMIN D-SPIEGEL

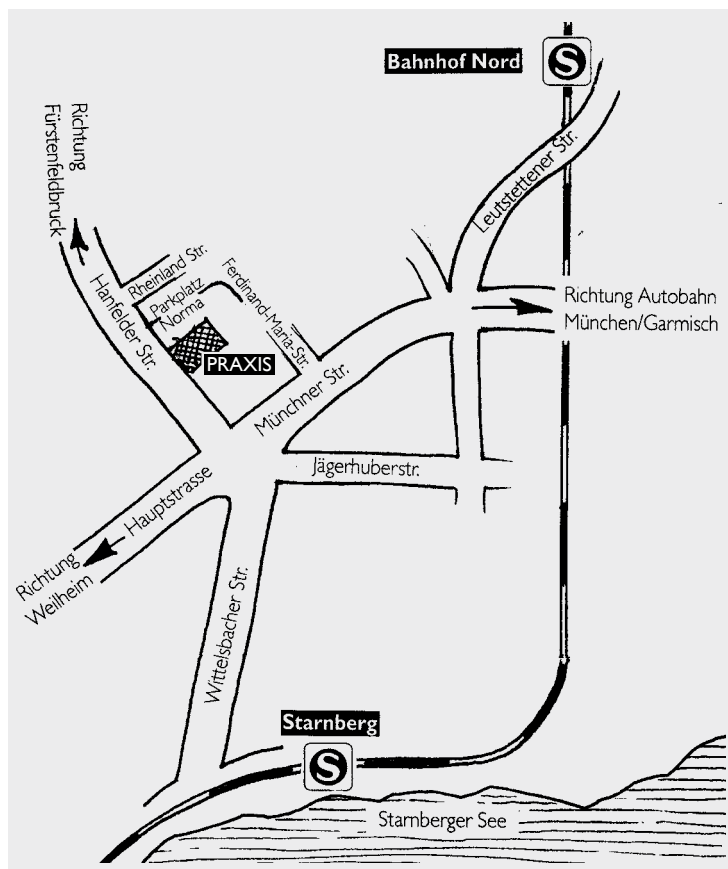
Nachdem wir durch die Sonneneinwirkung in unseren Breitengraden keinen ausreichenden Vitamin D-Spiegel erreichen können, ist es sinnvoll, unserem Körper täglich Vitamin D in Form von Tropfen oder Tabletten zuzuführen. Eine therapeutische Überdosierung mit Vitamin D3 ist so gut wie ausgeschlossen.

STOFFWECHSEL DER STEROIDHORMONE VEREINFACHT DARGESTELLT





Dr. med.
Michael Fichtel
Praxis für
Gesundheit



Hanfelder Str. 6 b
82319 Starnberg

Sprechzeiten nach
Vereinbarung

Tel. 08151 • 7 32 36
Fax 08151 • 7 32 33

info@praxis-fichtel.de
www.praxis-fichtel.de

Impressum
Herausgeber: Dr. Michael Fichtel, Hanfelder Straße 6 b, 82319 Starnberg; www.praxis-fichtel.de
Konzept und Gestaltung: Günter Vierow, München, www.atelier-vierow.de
Fotos: Photodisc; Portrait: Andrea Schick-Zech, Starnberg

Für Gesundheit gibt es keinen objektiven Maßstab. Aber irgendwie möchten wir ja für uns überprüfen, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

Ein Kriterium kann für uns sein: Ob wir uns innerlich lebendig fühlen und die Dinge tun können, die wir gern tun würden.

Uns selbst als lebendig und gesund zu erleben verlangt aber, dass wir uns offen mit der Realität und dem Wunder unseres Körpers, unseres Geistes und unserer Seele auseinandersetzen.

Dazu gehört auch, manchmal den gewohnten Kurs zu ändern ...

Dr. Michael Fichtel