

Artikel in der Zeitschrift „Sein“ von HP Dipl.-Soz. Martina Gerber vom 4. Mai 2015

SEIN



Natürliche Hormone und ihre positiven Wirkungen auf Körper und Geist

4. Mai 2015

Gesundheit & Heilung

Natürliche Hormone sind im Gegensatz zu synthetischen Hormonen bioidentisch und wirken im Körper auf natürliche Weise. Umsichtig eingesetzt, können sie in Phasen hormoneller Umstellung hilfreicher Teil einer ganzheitlichen Therapie sein.

Natürliche Hormone – wann und warum?

Während hormoneller Umstellungsphasen wie den Wechseljahren leiden viele Menschen unter zum Teil massiven Beschwerden. Doch die Zufuhr synthetischer Hormone – also körperfremd in ihrer chemischen Struktur – hat sich in Studien als problematisch und gefährlich für die Gesundheit herausgestellt. Bioidentische Hormone, hergestellt aus Pflanzen, könnten die Lösung sein und viele Folgeerkrankungen eines Absinkens der Hormonproduktion wie Osteoporose, Schäden am Herz-Kreislaufsystem oder Gewebedegeneration verhindern.

Sind bioidentische natürliche Hormone eine Alternative zu den synthetisch hergestellten, die vor allem während der Wechseljahre – trotz bekannter Risiken wie einem erhöhtes Brustkrebsrisiko – immer noch zahlreich verschrieben werden? Oder sollte auf Hormone gänzlich verzichtet werden? Diese Fragen beschäftigen viele Frauen, die gerade in Phasen hormoneller Umstellung oder bei Menstruationsproblemen, bei Nebenwirkungen während und nach Einnahme der Pille, Depressionen, Burnout, unerfülltem Kinderwunsch, Gewichtszunahme oder Wechseljahrbeschwerden mit Symptomen wie Osteoporose oder Schlafstörungen konfrontiert sind und verzweifelt nach Hilfe suchen.

Auch Männer in der Andropause (dem männlichen Äquivalent zu den Wechseljahren der Frau), wo Schwankungen im Hormonhaushalt als Erektions- und Potenzstörungen, Libidoverlust, Muskelschwund, nachlassende Testosteronproduktion oder Erschöpfungssyndrom manifest werden, stehen vor dem Problem, wie sie mit einem sich wandelnden Hormonhaushalt umgehen sollen.

Die Phasen hormoneller Veränderung sind immer auch Übergangsweisen in einen neuen Lebensabschnitt. So beschreibt die Pubertät einen Weg von der Adoleszenz zum Erwachsenenalter, die Schwangerschaft gibt dem Frausein eine neue Qualität und Wechseljahre oder Andropause spiegeln den Übergang in eine Zeit jenseits von Kinderkriegen und permanenter beruflicher und privater Verfügbarkeit wider.

Die in vielen Kulturen für diese Übergänge zelebrierten Rituale wie Initiationsprozesse, Schwangerschafts- und Fruchtbarkeitsmythen oder Würdigung des Alters geraten in hochzivilisierten technokratischen Gesellschaften zunehmend in den Hintergrund und lassen den

Einzelnen allein mit diesen Transformationsprozessen. In einer Gesellschaft, die das Ideal der ewigen Jugend propagiert und den Tod, Funktionseinbußen und alle natürlichen Alterungsprozesse tabuisiert, sind hormonelle Veränderungen mit all ihren Symptomen eine große Herausforderung.

Was sind Hormone und wie wirken sie?

In unserem Organismus existieren Hormone als Wachstums-, Geschlechts-, Schilddrüsen-, Stress- und Stoffwechselformone, die von Drüsen gebildet und über das Blut an ihren Zielort transportiert werden. Sie verfügen als Botenstoffe über ein komplexes Kommunikationssystem und regeln den gesamten Stoffwechsel des Körpers. Sie werden in äußerst fein justierten Regelkreisen aufeinander abgestimmt und wirken meist in winzigen Mengen im Blut.

Hormone sind Taktgeber für den Rhythmus des Daseins, und unser Organismus ist in allen Prozessen auf ihre störungsfreie Koordination angewiesen. Keine der Hormondrüsen wie Hypophyse, Schilddrüse, Nebennieren, Eierstöcke, Hoden oder Bauchspeicheldrüse agieren alleine, sondern stehen über Regelkreise unablässig miteinander in Kontakt. Sinkt die Konzentration eines Hormons ab, sorgen Steuerhormone dafür, dass der optimale Spiegel wiederhergestellt wird.

Sind alle Hormone im Gleichgewicht, so fühlen wir uns ausgeglichen und entspannt, leistungsfähig, konzentriert und sind mit allen Sinnen im Einklang. Gerät dieses Gleichgewicht durch Krankheiten, permanenten Stress, ungünstige Ernährung, Schadstoffe, negative Gedanken oder selbstschädigende Lebensweise aus dem Takt, entstehen hormonelle Dysbalancen, die häufig das gesamte komplexe endokrinologische (hormonelle) Drüsensystem beeinträchtigen.

Manchmal entstehen aber auch hormonbedingte Turbulenzen, die primär keinen Krankheitswert haben, sondern Phasen hormoneller Veränderungen ankündigen. Meist ist die erste wahrnehmbare Hormonkrise die Pubertät, die einen völlig neuen und oft revolutionären Impuls setzt und vor allem die geschlechtliche Identität prägt. Schwangerschaft, Geburt und später die Wechseljahre oder die männliche Andropause stellen erneut besondere Anforderungen an das Hormonsystem. Meist ist der Organismus sehr gut allein in der Lage, diese Zyklen zu regulieren, ohne dass von außen eingegriffen werden muss.

Wie Hormone eingesetzt werden

Geht es allerdings um Menstruationsbeschwerden, Schilddrüsendysfunktionen, unerfüllter Kinderwunsch, Fertilitätsstörungen, Schwangerschaftsdepressionen oder Ähnliches, wird spätestens dann mit künstlichen Hormonen therapiert. Auch die meisten Verhütungsmethoden kommen nicht ohne einen Cocktail von Hormonen aus, der oft über viele Jahrzehnte eingenommen wird und Spuren im Körper hinterlässt.

Nicht zuletzt bedient sich auch die Anti-Aging Medizin bei Hormonen wie DHEA, Melatonin und dem Wachstumshormon HCG und setzt sie gezielt als Lifestyle-Medikation ein, um Alterungs-

und Degenerationsprozessen entgegenzuwirken oder einfach den Flow des Lebens zu optimieren.

All das ist nicht neu, aber seit der großen amerikanischen Women`s-Health-Initiative-WHI-Studie zur Hormonersatztherapie aus dem Jahre 2002 mit rund 17.000 Teilnehmerinnen, bei der konjugiertes (synthetisch verändertes) Östrogen aus Pferdeurin eingenommen wurde – klassischerweise werden damit die typischen Wechseljahrbeschwerden wie Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Bindegewebsschwäche, Libidoverlust, schmerzende Gelenke, drohende Osteoporose, Myome, längere und stärkere Blutungen behandelt –, mehren sich die kritischen Stimmen. Die Studie musste nämlich wegen erhöhten Auftretens von Brustkrebs, Thrombosen, Herzinfarkten und Schlaganfällen vorzeitig abgebrochen werden, und seither ist zu Recht die Skepsis vieler Frauen gewachsen, diese Hormone unreflektiert einzunehmen.

Bioidentische, natürliche Hormone als Alternative

Die auftretenden Nebenwirkungen wie die erhöhte Gefahr von Brust- und Gebärmutterkrebs und eine Zunahme des Thrombose- und Schlaganfallrisikos werden häufig durch die Gegenspieler der Östrogene, die sogenannten Gestagene, bekämpft. Allerdings entsprechen auch diese Hormone in synthetischer Form chemisch nicht genau dem, was der menschliche Körper selbst produziert.

Doch es gibt Gestagene – Progesterone genannt –, die nahezu natürlich wirken und mittlerweile eine tragende Rolle bei der bioidentischen Hormonsubstitution spielen. Mehr als 90 Prozent aller Beschwerden rund um die Wechseljahre sind auf das Absinken der Gestagene* zurückzuführen, Hormone, die auch gegen Ängste, Depressionen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, aber auch als Schutz vor Zysten und Myomen und vor allem gegen Gebärmutter- und Brustkrebs wirken.

Allerdings können auch schmerzhaftes Regelblutungen, prämenstruelle Symptome, erhöhte männliche Hormone, unerfüllter Kinderwunsch und Schilddrüsenregulationstörungen damit ganzheitlich behandelt werden. All diesen Symptomen liegen häufig eine Dominanz der Östrogene und eine Unterversorgung mit Progesteron zu Grunde. Gerade durch Fremdöstrogene aus der Umwelt, die in vielen Produkten wie Kosmetika, Weichmachern oder auch Sojaprodukten enthalten sind, kann oft eine zunehmende Erhöhung des Östrogenspiegels beobachtet werden, was auch eine Feminisierung im Tierreich und eine sinkende Fruchtbarkeit zur Folge hat (siehe Kasten).

Natürliches Progesteron

Progesteron steuert der wachstumsfördernden Wirkung vieler Östrogene entgegen und kann so vor der Entstehung von Brust- und Gebärmutterkrebs schützen. Das bioidentische oder natürliche Progesteron, das ausschließlich aus Pflanzen und überwiegend aus der wilden Yamswurzel synthetisiert wird, ist wie der maßgefertigte Schlüssel für die Hormonrezeptoren in unserem Körper.

Es schützt nachweislich gegen Krebs und Herzerkrankungen und kann sogar Osteoporose aufhalten oder rückgängig machen. Es kann die Libido erhöhen, die Haut jünger aussehen lassen und altersbedingte Gewichtszunahme durch Beschleunigung des Stoffwechsels vermindern helfen. Darüber hinaus ist es auch ein Antidepressivum und kann bei Hitzewallungen helfen.

All diese Erkenntnisse publizierte der amerikanische Arzt John R. Lee bereits 1987 in seinem Buch zum Thema natürliches Progesteron und stellte auch die Interessen einer Pharmaindustrie - heraus, die an der Medikation durch natürliche bioidentische Hormone kein Interesse hatte, da natürliche Stoffe nicht patentfähig sind und nur künstlich nachgebaute – wie die synthetischen Östrogene – mit exorbitanten Gewinnen vertrieben werden können.

Individuelle Therapie mit natürlichen Hormonen

Bioidentische Hormone werden nur nach sorgfältiger Diagnose und einem Speicheltest zur Bestimmung des Hormonstatus verordnet, so dass eine individuelle und passgenaue Therapie erfolgen kann. Auch wenn die natürlichen Hormone bei richtiger Dosierung als sanft und nebenwirkungsfrei gelten, ist jeder Eingriff in die Komplexität des Hormonsystems eine verantwortungsvolle Aufgabe, die präzise und professionell durch speziell ausgebildete Therapeuten erfolgen sollte.

Die Frage, ob bei natürlichen Veränderungen des Hormonsystems überhaupt von außen eingegriffen werden sollte, wird durch die Existenz bioidentischer Hormone in einen neuen Zusammenhang gestellt, da die ganzheitliche Hormontherapie die körpereigene Produktion nicht ersetzen will, sondern die Regulationsmechanismen wieder aktiviert und zur Stimulation eines natürlichen Gleichgewichts führt.

Natürliche Hormone in der ganzheitlichen Therapie

Bereits die Substitution der Hormone Progesteron, Östradiol, Ostriol, DHEA in homöopathischen Konzentrationen kann hormonelle Dysbalancen ausgleichen und Phasen hormoneller Veränderungen ergänzend begleiten. Beispielsweise gibt es bioidentisches Progesteron in homöopathischen Dosen ab der Potenz D4, was bei vielen Patienten ausreicht, um die körpereigene Produktion anzuregen.

Bioidentische Hormone sind längst eine adäquate Behandlungsmethode der ganzheitlichen naturheilkundlichen Therapie und in der Lage, den Leidensdruck vieler Frauen und auch Männer bei hormonellen Krisen deutlich zu mildern. Begleitet wird die Behandlung mit bioidentischen Hormonen durch eine gesunde Ernährung, Bewegungstraining, mentale Entspannungstechniken wie Hormonyoga, MBSR als eine besondere Form der Achtsamkeitsmeditation, Qi-Gong, Autogenes Training, Homöopathie und Pflanzenheilkunde. Bioidentische Hormontherapie in ihrem ganzheitlichen Ansatz versteht sich nicht als isolierte Intervention in ein krankes System, sondern fördert die Selbstheilungsaktivitäten, die jedem Organismus immanent sind. Sie unterstützt in Übereinstimmung mit den körpereigenen Hormonen sanft und individuell und kann die Lebensqualität deutlich verbessern.

Harmonisierung des Energieflusses

Die energetischen Aspekte dieser Therapie schaffen eine enge Verbindung zwischen den verschiedenen Seinsebenen von Körper und Geist und lassen jenseits von hormonellen Turbulenzen wieder einen freien Energiefluss zu, der im Einklang mit den natürlichen Prozessen des Lebens steht. Ziel ist es, die äußere und innere Stabilität eines Energiesystems mit seiner selbstregulierenden Funktion zu bewahren und die natürliche Rhythmik hormoneller Veränderungen wieder als dynamischen Ablauf zu verstehen, dessen Harmonisierung zur heilsamen Erfahrung wird.

Das achtsame Wahrnehmen dieser Bewegungen ist eine existentiell bedeutsame Erfahrung von Werden und Vergehen, die auch in den hormonellen Zyklen verschlüsselt ist. Sind wir in der Lage, die verloren gegangenen Bedeutungszusammenhänge wieder zu verstehen und in unser Sein zu integrieren, so wird gerade in den unterschiedlichen Phasen hormoneller Steuerungsprozesse jener archaische Code sichtbar, der das Dasein mit all seinen Wandlungsphasen und Rhythmen generiert.

Wenn die ganzheitliche Hormontherapie in ihrer Wirkweise die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen kann, dann ist der Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit auch in hormonell bewegten Zeiten wieder möglich und vermeintliche energetische Blockaden werden aufgehoben. So wird die Pubertät zur spirituellen Neuorientierung, die Schwangerschaft eine universelle Seinserfahrung und Wechseljahre oder Andropause wieder ein Übergang in einen neuen und spannenden Lebensabschnitt.

**Während der Wechseljahre sinkt zuerst das Progesteron (Gestagen) ab und verursacht die beschriebenen Symptome, die in 90 % aller Fälle darauf zurückzuführen sind, dass im Hormoninnenverhältnis das Östrogen zum Progesteron deutlich dominant ist. Das heißt, nicht die isolierten Werte sind aussagefähig, sondern der Quotient Östradiol/Progesteron, nachweisbar im Speicheltest, wird für die Beurteilung herangezogen.*

ÜBER DEN AUTOR



Martina Gerber

Autor

Email
Website

studierte Soziologie, Psychologie und Publizistik an der FU Berlin und arbeitet als Heilpraktikerin in eigener Praxis in Berlin-Steglitz. Sie hat sich auf die ganzheitliche bioidentische Hormontherapie und die Behandlung von hormonell bedingten Erkrankungen spezialisiert. Weitere Schwerpunkte sind Schmerztherapien, Infusionsbehandlungen sowie Mikroakupunktur und Neuraltherapie sowie die Behandlung von chronischen Erkrankungen.

Mehr Infos

Tel.: 030-914 885 27

<http://www.naturheilpraxis-schlossstrasse.de>