

# Wechseljahre, ein Leidensweg? – Alles eine Frage der Balance!

Teil 2

von Monica Stadler-Gullotta

*Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, weshalb Kühe im Freiland nicht zu viel Rotklee fressen sollten? Oder wundern Sie sich manchmal, weshalb sich aus dem sexy Waschbrett-Bauch ihres geliebten Ehemannes schleichend ein Bäuchlein entwickelt hat, so dass er nun aussieht, als sei er im sechsten Monat schwanger? Denkt hier irgendjemand an den Einfluss von Hormonen? Wohl eher nicht!*

## ■ Ein Ausflug in die Phytotherapie

Werfen wir einmal einen längeren Blick auf die sogenannten Phyto-Hormone. Das sind biochemisch wirkende, organische Pflanzenstoffe, die z.B. den Wachstumsprozess einer Pflanze steuern. Nützt der Mensch diese pflanzlichen Stoffe durch Einnahme von z.B. Yamswurzel, kann eine hormonelle Wirkung im Organismus entfaltet werden.

Kommen wir noch einmal zum Rotklee. Vielleicht erinnern Sie sich noch wie Sie als Kind den süßen Nektar aus den Blüten gesaugt haben, ein herrlich zuckriges Sommerglücksgefühl. Dieser Rotklee hat bei Verzehr der ganzen Pflanze einen hormonellen Einfluss in unserem Körper. Er kann mit Inhaltsstoffen aufwarten, die zu den Phyto-Östrogenen zählen. Im Klartext, wer Rotklee isst, peppt über diese Pflanze den körpereigenen Östrogenspiegel auf.

Das kann jedoch für Frau und auch für eine Kuh zu viel des Guten sein, denn die Wirkung auf das Hormonsystem ist spürbar und auch messbar. Übrigens kann die neue Figur des Gatten ihre Ursache im Genuss von Hopfen kombiniert mit Fleisch aus der Tiermast mit Sojabohnen haben. Bei beiden Beispielen gilt das Sprichwort: „Alles in Maßen“, denn sonst kann durchaus eine hormonelle Dysbalance im Körper entstehen.

An dieser Stelle möchte ich kurz erklären, welche Hormone sowohl in Pflanzen als auch in unserem Körper vorkommen, da gibt es übrigens keinen Unterschied zwischen Mann und Frau. Wir Menschen haben alle dieselben Hormone, allein die Mengenverteilung und der weibliche Zyklus machen den großen Unterschied.

Konkret geht es hier um folgende Sexualhormone, die eben auch in der Pflanzenwelt angesiedelt sind:

Die **Östrogene**, die gerne weibliche Hormone genannt werden, die aber jeder Mann ebenso in sich trägt. Die Östrogene sind eine Gruppe, die wichtigsten sind hier **Estradiol** und **Estriol**, manchmal auch Östradiol und Östriol genannt.

Dann gibt es noch das Gelbkörperhormon, mit dem Namen **Progesteron**, welches beim Eisprung ausgeschüttet wird.

Ja und dann das oft titulierte männliche Hormon **Testosteron**, das wir Frauen natürlich ebenfalls brauchen und haben.

Schilddrüsenhormone und Stresshormone lasse ich hier außen vor. Auch diese können in den Wechseljahren heftig zu schwanken beginnen, wenn Geschlechts- und Stresshormone keine Balance mehr haben. Jedoch spielen sie zum Thema Phytotherapie eine Nebenrolle.



Von Phytotherapie sprechen wir, wenn die Kraft der Pflanzen zu therapeutischen Zwecken eingesetzt wird. Sinkt z.B. der Östrogenspiegel ab, dann besteht die Möglichkeit, das Niveau über die Inhaltsstoffe von Pflanzen wieder anzuheben.

## ■ Was sind nun Phyto-Östrogene?

Die Bezeichnung Phyto-Östrogene steht für hormonähnlich wirkende, sekundäre Inhaltsstoffe von Pflanzen. Primäre Inhaltsstoffe sind Nährstoffe und Vitamine.

Von den so genannten sekundären Pflanzenstoffen gibt es zirka 30.000, von denen jedoch nur 10.000 genauer erforscht sind; diese stecken in den Pflanzen in nur sehr geringen Mengen und blieben daher lange Zeit unbeachtet.

Inzwischen ist jedoch die Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen bekannt und dazu gehören auch die Phyto-Östrogene. Hier einige Beispiele, was diese alles bewirken können:

- ▶ Senken des Krebsrisikos
- ▶ Schutz vor Pilz-, Bakterien und Virenbefall des Körpers
- ▶ Stärkung des Immunsystems
- ▶ hormonähnliche Wirkung
- ▶ Schutz für den Körper vor freien Radikalen, welche die Zellen oxidativ schädigen



Phyto-Östrogene können über die Nahrung, Kapseln oder Tabletten in den Körper aufgenommen werden. Eine Voraussetzung für die optimale Verwertung ist jedoch: die Leber muss fit sein und gut arbeiten, denn sie hat die Aufgabe die potenten Nährstoffe zu verstoffwechseln.

Die wichtigsten Wirkstoffe der Phyto-Östrogene sind:

### Die Flavonoide

Zu den Flavonoiden zählen auch die Isoflavone; diese binden die im Blut zirkulierenden Östrogene, sie sollen laut Studien eine vor Brustkrebs schützende Wirkung haben und weisen eine antioxidative Wirkung auf.

Soja hat den höchsten Anteil an Isoflavonen. Außerdem sind diese in Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Pflaumen, grünem Tee, Brokkoli, Blumenkohl, Datteln, Erdnüssen und Erbsen enthalten.

### Die Lignane

Diese stecken in Leinsamen, Hafer, Hopfen, Gerste, Reis, Roggen, Sellerie, Knoblauch, Karotten, Weizen und Weizenkleie. Der Leinsamen nimmt hier eine Sonderstellung ein. Er enthält zusätzlich noch Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren und ist besonders gut für Hirn, Herz, Haut, Nägel, Haar und Gelenke. Bei dessen Einnahme muss jedoch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Lignane wirken stark anti-kanzerogen und sind damit eine gute Krebs-Prophylaxe.

Herausragend unter den phyto-östrogenen Pflanzen ist Soja. Diese Bohne enthält außerdem ein biologisch hochwertiges Eiweiß, essentielle Aminosäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Lecithin und sättigende Ballaststoffe. Soja kann durchaus die Stärke von Hitzewallungen und anderen Beschwerden in den Wechseljahren mindern.

Jedoch hat Soja so seine Tücken und Gefahren. Zum einen ist es häufig genmanipuliert, zum anderen sind die zahllosen Soja-Produkte für die Frau im Wechsel oftmals hoch konzentrierte Pulvermischungen.

Das heißt, Soja kann kraft seiner östrogenen Wirkung ein Defizit im Körper ausgleichen. Jedoch besteht hier ein Risiko, dass bei der Anwendung über das gesunde Maß hinaus geschossen wird. Ein Zuviel an Phyto-Östrogenen kann wiederum die Brustgesundheit erheblich stören, im schlimmsten Fall sogar die Bildung von Brustkrebs ungünstig beeinflussen. Daher ist es immens wichtig, auch das Sexualhormon Progesteron in eine gesunde Balance zu bringen.

Denn die Phyto-Östrogene sind nicht nur harmlose Pflanzenstoffe, nein, sie tragen wirklich große Potentiale in sich.

**Will eine Frau ihre Beschwerden in den Wechseljahren lindern, dann ist es in erster Linie wichtig, die Balance zwischen Progesteron und Östrogenen im Körper zu erreichen.**

Wenn nun zum Beispiel durch eine einseitige Aufnahme von Isoflavonen (z.B. in Soja) der Östrogenspiegel stark angehoben wird und das Geschlechtshormon Progesteron im Körper sehr niedrig ist (das trifft bei vielen Frauen ab 45 mangels Eisprung zu) dann ist das Gleichgewicht zwischen Östrogenen und Progesteron gestört. Das kann zu zahlreichen körperlichen und seelischen Beschwerdebildern führen.

### ■ Eine gesunde Balance der Sexualhormone

Wie kann eine Frau diese Balance herstellen? Nach meiner Erfahrung braucht es sehr viel Wissen über die hormonellen Abläufe im weiblichen Körper. Es gibt Frauen, die im intensiven Kontakt mit sich sind und die Zeichen, die Körper, Seele und Psyche in den Wechseljahren aufblitzen lassen, richtig einschätzen und sich so gezielter selbst in Krisen unterstützen können.

**Aber** die meisten Frauen sind schlicht überfordert mit plötzlich auftretenden Symptomen und schätzen die Atmosphäre und Unterstützung einer gesundheitspraktischen Wechseljahre-Beratung. Hier ist Raum für alle Fragen rund um Körper und Seele. Gestärkt mit Wissen und der Tatsache, dass die Wechseljahre eine natürliche Phase im Leben einer Frau sind, erhält sie das Know-how für eine verantwortungsbewusste Selbsthilfe.

## ■ Kommt Progesteron auch in Pflanzen vor?

Na klar, die Natur schafft stets Ausgleich und bringt wahre Schätze hervor. Frauen in den Wechseljahren profitieren von dieser Vielfalt. Die Jamswurzel oder der Frauenmantel sind segensreiche Pflanzen für Frauen ab 40. Für eine gezielte Anwendung ist jedoch Basiswissen über die hormonellen Welten im Körper von unschätzbarem Vorteil. Fachliche Begleitung durch eine erfahrene Homöopathin oder Heilpraktikerin sei hier angeraten.

## ■ Die Hormonersatztherapie (= HET)

Des Weiteren gibt es die Möglichkeit der klassischen Hormonersatztherapie, die in der medizinischen Fachsprache kurz HET genannt wird.

Die HET wird immer noch in den meisten Literaturen empfohlen und es gibt viele Ärzte, die diesen Therapieansatz verfolgen. Hier wird in den Wechseljahren zur Linderung der Beschwerden zum Beispiel eine Antibabypille oder die Hormonspirale eingesetzt. Diese Produkte haben oftmals eine Zusammensetzung aus verschiedenen synthetischen und auch körperfremden Hormonen.

Künstlich veränderte Hormone sind für den Körper völlig fremde Stoffe. Dennoch nimmt der Organismus diese Stoffe auf, da sie den körpereigenen ähnlich sind.

Symptome der Wechseljahre wie Hitzewallungen, starke Blutungen u.a. können sich verbessern. Damit ist das primäre Ziel der HET, nämlich Symptomlinderung, erreicht.

Inzwischen gibt es zahlreiche Studienergebnisse, welche mögliche Risiken für Nebenwirkungen bestätigen.

## ■ Naturidentische, auch genannt bioidentische Hormone und ihre Bedeutung

Wenn eine Frau in den Wechseljahren einen massiven Leidensdruck aufgrund ihrer Hormonschwankungen hat, dann steht ihr auch die Möglichkeit der Therapie mit bioidentischen Hormonen zur Verfügung. Nebeneinander bemerkt, kann eine hormonelle Schiefelage bereits im Alter von 40 Jahren aufblühen.

Was sind denn nun naturidentische Hormone? So werden die Hormone bezeichnet, die von ihrer molekularen Struktur baugleich mit denen in unserem Körper sind.

Das heißt, ein natur- oder auch bioidentisches Hormon aus der Tube (auch Spender oder Fläschchen) stimmt eins zu eins mit dem körpereigenen Hormon überein.

Die Idee ist, den weiblichen Körper bei entsprechendem Leidensdruck beim hormonellen Umbau zu unterstützen, damit dieser sein Gleichgewicht auch mit einem niedrigeren Hormonstatus wiederfindet.

Doch auch bei der natürlichen Hormonsubstitution gilt größte Sorgfalt. Hier gilt es, eine sensible Begleitung zu finden, welche die hormonellen Gaben regelmäßig prüft. Geschlechtshormone sind in Deutschland rezeptpflichtig, das heißt nach einer fachlichen Wechseljahre-Beratung ist ein ärztliches Rezept notwendig.

## ■ Die Therapie mit bioidentischen Hormonen

Der Vorteil dieses Therapieansatzes ist, dass der weibliche Körper diese Stoffe in das bestehende Hormonsystem integrieren und in eine hormonelle Balance kommen kann. Damit werden die Begleiterscheinungen

der Wechseljahre oftmals zum Verschwinden gebracht oder zumindest gelindert.

Die Idee ist, den weiblichen Körper beim hormonellen Umbau zu unterstützen, damit dieser sein Gleichgewicht auch mit einem niedrigeren Hormonstatus wiederfindet.

Die Anwendung der bioidentischen Hormone erfolgt über die Haut. Das heißt, nach genauer Anweisung einer medizinischen Fachkraft wird eine Mikromenge auf die Haut (z.B. weiche Haut des Unterarms) aufgetragen. Mit der Anwendung über die Haut wird die Leber deutlich entlastet.

Auch bei der natürlichen Hormonsubstitution ist ein sensibler Umgang notwendig. Sobald in eine Richtung stark überdosiert wird, gerät das Hormonsystem auch hier aus der Balance. Oder bei zu langer Verabreichung wird die körpereigene Hormonproduktion träge bzw. versiegt vorübergehend.

Hormonelle Gaben setzen ein ärztliches Rezept und eine fachliche Beratung voraus und es ist ratsam, alle drei Monate einen Speichelhormontest zu machen.

## ■ Möglichkeiten einer gesundheitspraktischen Wechseljahre-Beratung

Meine gesundheitspraktische Begleitung ist immer eine individuelle Mischung aus Aufklärung, praktischen Anregungen und vor allem ein Vermitteln selbstbewusster Sensibilität sowie ein Aufbau von Vertrauen in die Wandlungsprozesse der Frau. Selbstverständlich ist dabei ein Thema, zu erkennen, wann ärztliche Hilfe angesagt ist und wie Frau dann mit ÄrztInnen gut zusammenarbeiten kann.



### **Monica Stadler-Gullotta**

ist Gesundheitspraktikerin (BfG) für die Wechseljahre.

Ihre Schwerpunkte sind Vorträge & Einzelgespräche (auch via Skype) & Wissensvermittlung über naturidentische Hormone. Näheres unter [www.wechseljahre-beraterin.de](http://www.wechseljahre-beraterin.de)

Kontakt: 0160-4331018 oder per mail: [mo.stadler@posteo.de](mailto:mo.stadler@posteo.de)