



Hormone aus dem Gleichgewicht – der Einfluss unserer Umwelt

Von Anke Neumann-Roß, Heilpraktikerin

Im Laufe des Lebens unterliegt unser Hormonsystem natürlichen Schwankungen, das ist völlig normal. Die Einflüsse unseres modernen Lebensstils haben eine zunehmende Auswirkung auf unser hormonelles Gleichgewicht – diese von der Natur nicht so vorgesehen. Wie können wir auf natürliche Art unsere Hormongesundheit unterstützen?

Unser Hormonsystem

Unser Hormonsystem ist ein ausgeklügeltes, höchst sensibles, komplexes Orchester, das auf das Feinste abgestimmt unsere Entwicklung und Gesundheit steuert – sofern wir im Einklang mit der Natur leben. Leider ist dies immer weniger der Fall, viele Menschen entfremden Ihre Lebensweise zunehmend von natürlichen Einflüssen und Prozessen, was zwangsläufig zu Störungen dieses so empfindlichen Systems führen muss. Neben Hormonen der Hypophyse, des Verdauungstraktes, der Schilddrüse oder der Nebenniere, möchten wir drei wichtige Hormone unserer Geschlechtsorgane genauer betrachten – das Testosteron, das Progesteron und die Östrogene.

Die Funktionen der Geschlechtshormone

Alle drei Hormone sind bei beiden Geschlechtern zu finden, jedoch in unterschiedlicher Konzentration. Während die **Östrogene** bei Mädchen die Entwicklung weiblicher Geschlechtsorgane, Sexualität und Fortpflanzung bedingen, erfüllt diese Funktionen beim Mann das **Testosteron**. Weitestgehend unbekannt ist, dass der Östrogenspiegel auch Wirkungen auf Augen und Zähne hat. So werden grauer Star und Augentrockenheit von einem abfallenden Östrogenspiegel begünstigt. Dies trifft vor allem Frauen nach den Wechseljahren, da hier der Rückgang besonders ausgeprägt ist. Östrogenrezeptoren finden wir im gesamten Auge incl. der Netzhaut. Selbst Augenärzten ist dieser Einfluss weitgehend unbewusst.

Hohe Östrogenspiegel wiederum sind z.B. in der Schwangerschaft normal, können aber Entzündungen auslösen die zur Durchlässigkeit des Zahnhalteapparates führen, und Zahnverlust begünstigen. In der Pubertät der Mädchen kommt es daher oft zu Zahnfleischentzündungen. Eine entzündungshemmende Mundpflege ist in beiden Fällen von großer Wichtigkeit. Ein steigender Östrogenspiegel beim Mann kann zu ähnlichen Problemen führen.

Das **Progesteron**, auch als Gelbkörperhormon bekannt, dient bei der Frau der Vorbereitung und dem Erhalt einer Schwangerschaft. Bei Männern ist Progesteron ein Zwischenprodukt in der Testosteronproduktion, schützt die Spermigesundheit und wirkt senkend auf den Insulinspiegel. Zudem wirkt es der Östrogenwirkung im Fett des „Bierbauchs“ entgegen und kann helfen, diesen abzubauen. Bei beiden Geschlechtern wirkt Progesteron auch entspannend und schlaffördernd, hilft der Ausbalancierung der Schilddrüse und des Blutzuckerspiegels. Es steigert die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin, schützt unsere Nervenzellen im Gehirn und fördert das Sättigungsgefühl. Es hat also weitreichendere Wirkungen und ist nicht nur ein Sexualhormon. Zusammen mit dem Östrogen ist es an der Steuerung der auf- und abbauenden Prozesse unserer Knochen beteiligt.

Schädigende Einflüsse aus der Umwelt

Inzwischen wird selbst von der Politik nicht mehr geleugnet, dass Schad- und Giftstoffe aus der Umwelt zunehmend unser hormonelles Gleichgewicht empfindlich stören und zu sehr ungesunden Entwicklungen führen. Ende 2023 hat die Bundesregierung einen „5-Punkte-Plan zum Schutz vor hormonell schädigenden Stoffen“ vorgelegt, der an den Auswirkungen vor allem von Weichmachern keine Zweifel mehr lässt. Diese seien „potentiell krebserregend und gefährden die Fortpflanzung“ mit zum Teil „irreversiblen Schädigungen von Organismen“.

Hinzu kommen unerwünschte hormonelle Einflüsse durch den Fleischverzehr aus konventioneller Tierhaltung. Es ist lange schon bekannt, dass in der Zucht von Schweinen und Rindern dem Futter teilweise Hormone zugesetzt werden, um schnelleres Wachstum und mehr Muskelfleisch zu erzeugen. Des Weiteren finden sich hormonelle Rückstände aus der massenhaften Verwendung der Pille im Trinkwasser.

Die östrogenähnliche Wirkung von Weichmachern in Plastik ist ein weiterer wesentlicher Grund, der eine sogenannte **Östrogendominanz** bei beiden Geschlechtern begünstigt. Gerade in Ländern wie USA, wo der Verzehr von Fastfood quasi zum Alltag gehört, ist vor allem bei Männern eine zunehmende Verweiblichung des Körpers zu beobachten. Neben Übergewicht kommt es zu Brustwachstum, fehlender Bauchbehaarung und ausgeprägten Hüften. Gleichzeitig setzt diese Entwicklung die männliche Fruchtbarkeit herab. Bei Frauen erzeugt die Östrogendominanz einen **Mangel an Progesteron** – und zwar oft schon weit vor den Wechseljahren. Dies erschwert Schwangerschaften und kann Osteoporose begünstigen.

Umgekehrt, wenn auch seltener, kann es zu erhöhtem Testosteron bei Frauen kommen. Männliche Körperbehaarung, ein „Damenbart“, eine tiefere Stimme und Haarausfall können Anzeichen dafür sein. Nach dem Östrogenabfall in den Wechseljahren ist diese Entwicklung in geringem Maße zu beobachten, aber normal. Im fruchtbaren Alter ist z.B. das PCO, das polyzystische Ovarialsyndrom eine Folge des zu hohen Testosterons bei Frauen, oft einhergehend mit Diabetes mellitus Typ 2.

Wie können wir unserem Hormonsystem auf natürliche Weise helfen?

Ganz einfach – durch Verzicht und Ergänzung!

Verzichten Sie auf schädigende Einflüsse. Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum und kaufen Fleisch nur noch aus biologischer und regionaler Haltung. Meiden Sie Plastikverpackungen und Tetrapacks, kaufen Sie Getränke nur in Glasflaschen, Obst und Gemüse nur unverpackt und in biologischer Qualität. Verpackte Produkte sollten keine Plastikummüllungen haben. Allein mit diesen Schritten unterbinden Sie bereits den größten Teil täglich schädigender Einflüsse.

Die Pille mit 13 Jahren erachten wir als ebenso großes Problem. Allzu häufig erleben wir, dass Gynäkologen bei Mädchen mit Akne oder Menstruationsschmerzen schnell und unreflektiert die Pille verschreiben. Dabei beginnt in diesem Alter die sexuelle Entwicklung sozusagen im Turbo und das sich verändernde Hormonsystem muss sich erst einpendeln. Die Pille in diesem Alter halten wir für einen sehr fragwürdigen Eingriff in diese empfindliche Entwicklung mit nicht vorhersehbaren Folgen auf Libido und Fruchtbarkeit. Von der neu aufgekommenen Mode der Pubertätsblocker ganz zu schweigen. Beschwerden in der Pubertät mit der Haut, der Stimmung und der Menstruation sind absolut normal und können naturheilkundlich und ganzheitlich effektiv unterstützt werden.

Ergänzt werden sollten Makro- und Mikronährstoffe. Durch die zunehmend ungesunde Lebensweise fehlen den meisten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen essentielle Nährstoffe in großem Ausmaß, die Prozesse wie Pubertät, Wachstum, Schwangerschaft und Wechseljahre jedoch dringend benötigen. Angefangen bei Vitamin D3 und Omega 3 über B-Vitamine und Spurenelemente wie Zink, Chrom und Eisen bis hin zu wichtigen Aminosäuren, Enzymen und Mineralien ließe sich die Liste der Mängel weiter fortsetzen.

Zum einen werden diese Vitalstoffe über die Ernährung meist zu wenig aufgenommen, zum anderen wird deren Synthese und Einbau in die Zellen durch die Einnahme von Medikamenten oder schädigende Umweltfaktoren gestört. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung sollte überwiegend Gemüse, Obst und Salat enthalten, Fleisch in Maßen und Kohlenhydrate in der Vollkornvariante. Ergänzt man den Speiseplan um reichlich frische Kräuter und Sprossen, gönnt sich frisch gepresste Gemüsesäfte oder Smoothies, hat man schon das meiste für ein gesundes Hormonsystem getan.

Im Rahmen der Wechseljahre stellen sich viele Frauen die Frage, ob sie Hormone zuführen können oder sollen. Hier gilt es klar zu unterscheiden zwischen synthetischen und bioidentischen Hormonen. Während erstere sich als sehr kritisch erwiesen, da sie eindeutig die Entwicklung von Brustkrebs begünstigen, ist dieses Risiko mit bioidentischen Hormonen bisher nicht beobachtet worden. Letztere sind den körpereigenen Hormonen am ähnlichsten und können so vom Körper sehr gut aufgenommen und verarbeitet werden. Beschwerden der Wechseljahre kann also mit gesunder Ernährung, speziellen pflanzlichen Präparaten und bei Bedarf der Zuführung bioidentischer Hormone sehr gut begegnet werden. Dies steigert die Lebensfreude und -qualität betroffener Frauen und kann den unangenehmen Folgen von trockenen Schleimhäuten, Schlafstörungen oder Osteoporose entgegenwirken.

Auch Männer durchleben Wechseljahre. Allerdings sind diese wesentlich weniger spürbar, da der Testosteronspiegel nur sehr allmählich abfällt. Nicht nur bei Beschwerden, sondern auch vorbeugend kann hier gleichermaßen geholfen werden mit gesunder Ernährung und bioidentischem Hormonausgleich.

Noch ein Wort zu Cholesterin

Was hat Cholesterin mit dem Hormonsystem zu tun? Sehr viel sogar. Denn unsere Sexualhormone Östrogen, Testosteron und Progesteron als auch z.B. das Stresshormon Cortisol sind fettabhängige Hormone. Deren Grundbaustein besteht aus Cholesterin. Auch das Vitamin D3 benötigt Cholesterin als Grundlage. Daher sollte eine unüberlegte Einnahme von Cholesterinsenkern bei vermeintlich zu hohem Cholesterin sehr genau abgewogen werden. Zum einen wurden die Zielwerte über Jahrzehnte künstlich gesenkt, so dass inzwischen fast jeder zu hohe Cholesterinwerte hat. Zum anderen bleiben individuelle Wohlfühlwerte unberücksichtigt. Nicht jeder Stoffwechsel ist gleich, daher sind auch innerhalb gewisser Schwankungen unterschiedliche Werte als normal und gesund anzusehen. Statine senken das Cholesterin auf ein sehr niedriges, unphysiologisches Niveau, was langfristig mit anderen Nebenwirkungen wie Leistungsabfall, Muskelabbau, Haarausfall etc. verbunden ist. Sollte wirklich krankmachendes zu hohes Cholesterin vorliegen, gibt es auch hier viele natürliche Alternativen ohne Nebenwirkungen, die geprüft werden sollten, bevor der Griff zu Statinen erfolgt.

Wie Sie sehen, ist unser Hormonsystem vom ersten bis zum letzten Atemzug in unserem Leben von entscheidender Bedeutung. Es sorgt für Wachstum, Entwicklung, Fortpflanzung, Wohlbefinden und guten Schlaf. Umso wichtiger ist es, den zunehmenden schädlichen Einflüssen gesunde Alternativen entgegenzusetzen. Denn eine gute Hormonbalance ist ausschlaggebend für eine gute Lebensqualität.

Lesen Sie hierzu auch unsere Gesundheitsbriefe

[Nr. 33 - Aminosäuren - Wirkungsweise im Zellstoffwechsel](#)

[Nr. 36 - Hormone - das Orchester unseres Körpers](#)

[Nr. 64 - Cholesterin - gut oder böse?](#)

[Nr. 77 - Schilddrüse - empfindsam wie ein Schmetterling](#)

[Nr. 81 - Vitamin D, Fettsäuren und Hormone - ein unterschätztes Trio?](#)

[Nr. 90 - Wechseljahre - eine aufregende Zeit](#)

Haben Sie Fragen zum Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen? Wir sind gerne für Sie da.

Ihr Team von Münch Naturheilkunde

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren

Michael Münch HP, DO.CN | Jutta Münch HP, DO.CN | Anke Neumann-Roß HP

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104

Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934

praxis@muench-naturheilkunde.de

www.muench-naturheilkunde.de