

Die wichtigsten Hormone im Überblick

Wie wirken Hormone? Was passiert bei einem Mangel oder Überschuss eines bestimmten Hormons im Körper? Und welche Ursachen kann ein zu hoher oder zu niedriger Wert haben? Darauf werden wir nun genauer eingehen.

Wir beschäftigen uns dabei mit den grundlegenden Wirkungen der Hormone, ohne sämtliche Details zu besprechen, da jedes Hormon natürlich an unzähligen Abläufen im Körper beteiligt ist. Die Symptome, die wir in weiterer Folge näher beschreiben, stammen hauptsächlich aus unserer Erfahrung – aus Beobachtungen in der Praxis und von der Beschreibung unserer Patientinnen. Sie stellen eine Sammlung dar, die über viele Jahre der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema Hormone entstanden ist. Einige davon stellen wir im Laufe des Buches vor; sie sind mit „Studie ,Praxis zum Ursprung“ gekennzeichnet.

Viele unserer Erkenntnisse werden auch von externen wissenschaftlichen Studien gestützt: Über die Auswirkung von Hormonen auf diverse Erkrankungen wurde in den letzten Jahren viel geforscht und auch publiziert. Am Ende des Buches werden ausgewählte Studien im Literaturverzeichnis angeführt.

Die Symptombeschreibungen gingen in aller Regel mit entsprechend erniedrigten Werten im Speicheltest einher. Es folgen mögliche Ursachen erniedrigter Werte im Serum und mögliche Ursachen erhöhter Werte im Serum und im Speichel. Die Beschreibung der Ursachen im Zusammenhang mit im Serum ermittelten Hormonwerten basieren auf wissenschaftlichen Fakten und physiologischen Tatsachen; die im Speichel meist auf Beobachtungen aus der Praxis und entsprechenden Messungen. Übrigens: Weshalb es ein Unterschied ist, ob ein Hormonwert im Blut oder im Speichel gemessen wird, erfahren Sie auf Seite 123.

Bei den Hormonbezeichnungen haben wir uns für die internationale Schreibweise entschieden. Das bedeutet, wir verwenden ein „E“ anstatt des Buchstabens „Ö“ und schreiben zum Beispiel „Estrogene“ statt „Östrogene“, und anstatt des Buchstabens „K“ bei Fachbegriffen wie Kortisol oder Prolaktin verwenden wir ein „C“. Es handelt sich also trotz anderer Schreibweise um dasselbe Hormon.

Bei Männern wirkt Estradiol auf die Fruchtbarkeit, den Knochenstoffwechsel, die Prostata, das Reaktionsvermögen der Gefäße und den Lipidstoffwechsel. Allerdings kommt es im Gegensatz zu Frauen bei Männern eigentlich nur bei Mutationen der Aromatase (einem Enzym, das Hormonumwandelungsschritte anregt) zu einem relevanten Mangel an Estradiol.

Der Hormonverlauf innerhalb eines durchschnittlichen Menstruationszyklus ist in der nebenstehenden Grafik dargestellt.

Estradiolmangel

Einen Mangel an Estradiol beobachtet man häufig im Wechsel und in der Menopause, da der Estradiolspiegel mit zunehmendem Alter immer weiter sinkt. Aber auch junge Frauen können einen verminderten Estradiolspiegel aufweisen.

Mögliche Folgen eines Estradiolmangels:

Trockene Haut	verminderte Libido
Schwitzen/Schweißausbrüche	Schlafstörungen
Hitzewallungen	brüchige Nägel
Schmierblutungen	Haarausfall
unregelmäßige Zyklen	vermehrte Gesichtsbehaarung
Herzstechen und -stolpern	Erschöpfung
Osteoporose	depressive Verstimmungen

Estrogendominanz

Eine Estrogendominanz liegt dann vor, wenn der Estradiolwert im Vergleich zu Progesteron bei Frauen oder zu Testosteron bei Männern relativ erhöht ist.

Bei Frauen mit bestehendem Zyklus:

wenn das Verhältnis von Estradiol zu Progesteron bei unter 1:100 liegt

Bei Frauen im Wechsel bzw. in der Menopause:

wenn das Verhältnis von Estradiol zu Progesteron bei unter 1:70 liegt

Hinter einer Nebennierenschwäche können bestimmte **Nährstoffmängel** stecken. Insbesondere Vitamin C und Vitamin B5 sind wichtige Cofaktoren in der Synthese von Cortisol und DHEA. Weiters beobachten wir bei einer Nebennierenschwäche einen Mangel an Vitamin D, Zink und Magnesium.

Ob die Nährstoffmängel tatsächlich Ursache für die Nebennierenschwäche sind, lässt sich schwer sagen. Fakt ist, dass die Gabe dieser Stoffe zur Regeneration der Nebennieren beitragen kann.

Es gibt zudem die Möglichkeit, mit bioidenten Hormoncremen (siehe auch Seite 118), Organpräparaten und Pflanzensubstanzen, insbesondere Adaptogenen, wie z. B. *Rhodiola rosea*, *Ashwaganda*, *Taigawurzel* (*Eleuterococcus senticosus*) oder *Süßholzwurzel* (*Glycyrrhiza glabra*) zu arbeiten. Je nachdem, wie stark die Erschöpfung ist, kann die Regeneration der Nebennieren bis zu zwei Jahre in Anspruch nehmen.

Patientenbericht 4

**Maria*, 49 Jahre:
depressive Verstimmungen,
Schlafstörungen**

Dass in mir Hormone sehr machtvoll wirken, bekam ich deutlich zu spüren, als sie aus dem Gleichgewicht gerieten. Schwankungen jeglicher Art habe ich stets sehr intensiv wahrgenommen. An den Umbruch in meiner eigenen Jugendzeit kann ich mich zwar nicht erinnern, jedoch habe ich aufgrund meiner späteren Erfahrungen nun großen Respekt vor dieser Lebensphase, die geprägt ist durch hormonelle Veränderung und Umbau im Gehirn.

Diese Zeit zu begleiten ist nicht immer einfach. Wenn man aber weiß, wodurch sie geprägt ist, dann relativiert sich so manches mit einem Augenzwinkern.

Schwangerschaft und Wochenbett waren bei mir gewaltig gesteuert durch Hormone – während der Schwangerschaft ein positives Erleben; nach der Geburt

mehr als herausfordernd, sogar grenzwertig. Ich wusste zu der Zeit noch nicht, was genau in mir bewirkte, dass ich gefühlt immer wieder an den Rand eines Abgrunds gedrängt wurde und unterzugehen drohte. Von Stillpsychose über postpartale Depression bis zu posttraumatischer Belastungsstörung wurde mir alles zugeteilt. Keiner der mich begleitenden Geburtskundigen hat mir gesagt, dass nach der Geburt der Wert eines der Hormone drastisch abfällt, dass das die eigentliche Ursache für mein Befinden war und man sehr wohl etwas dagegen tun kann. Babyblues ist eine Verharmlosung dessen, was ich durchlebt habe. Ich dachte, ich wäre die schlechteste Mutter aller Zeiten, weil ich diese Zustände hatte, die mich in die Tiefe zu stoßen drohten, die mich weder an meinem Muttersein noch an meinem Kind Freude empfinden ließen. Der akute Schlafmangel, der vom Rhythmus des Kindes geprägt war, hat sein Übriges dazu beigetragen – es war reinstes Überleben, das über ein Jahr gedauert hat.

Erst in der Mitte meines Lebens, beim nächsten hormonellen Umbruch, der mich abermals an meine Grenzen gebracht hat, konnte ich nach längerem Leidensweg durch die Unterstützung der Naturheiltherapeutin und Hormonexpertin Katharina Maria Burkhardt wieder Boden unter meinen Füßen gewinnen. Eine Fachfrau für Frauenbelange erklärte mir schlichtweg, ich sei mit 45 Jahren noch zu jung für diesen Wechsel. Erst die Therapeutin anerkannte mich in meinem Erleben voll und ganz, und allein das war schon sehr heilsam. Mit Hilfe bioidenter Hormone natürlichen Ursprungs in Kombination mit dem Ausgleich von Nährstoffmängeln konnte ich diese schwierige Zeit letztendlich überstehen.

Heute überwiegen Rundumwohlgefühl, Energie und Kraft – kein emotionaler Tsunami rollt mehr über mich hinweg. Meine Hochachtung gilt besonders Frauen wie Katharina, die sich aufgrund der eigenen Erfahrung in die Tiefen der Thematik wagen und ihr gesammeltes Wissen an diejenigen weitergeben, die es dringend benötigen. Kaum jemand braucht Sedierung durch Psychopharmaka, wenn man Zugang zu den wirklich hilfreichen Informationen bekommt. Katharina sei Dank gibt es Abhilfe aus dem Reich der Natur, die deutlich spür-

bar wirkt! Hormonelles Gleichgewicht lässt einen die Herausforderungen des Lebens gelassener und mit mehr Leichtigkeit meistern, und wenn es doch mal stürmisch wird, so bleibt frau dennoch über Wasser.

* Name geändert

Was sagt der Hormontest?

- Estradiol ist zu niedrig mit einem Wert von 1,1 pg/ml. Ideal wäre ein Wert von 3 bis 5 pg/ml.
- Estriol ist viel zu niedrig mit einem Wert von < 1,1 pg/ml. Ideal wäre ein Wert von 20 pg/ml.
- DHEA ist mit einem Wert von 18 pg/ml viel zu niedrig und Testosteron mit < 1,8 pg/ml deswegen auch. Ideale Werte bzw. Wohlfühlbereiche für Frauen in diesem Alter (zum Testzeitpunkt 45 Jahre) sind beim Testosteron 30 bis 40 pg/ml und beim DHEA 400 bis 600 pg/ml.
- Progesteron ist mit 31 pg/ml viel zu niedrig. Ideal für dieses Alter wäre ein Wert von 200 pg/ml.
- Die Cortisolspiegel im Tagesverlauf sind in Ordnung.
- Es liegt eine Estrogendominanz vor. Der Estradiolspiegel (E2) und Progesteronspiegel (P) ergeben einen Quotienten E2:P von 1:28. Ziel wäre 1:70.

Wie hängen Symptome und Testergebnis zusammen?

Der extrem niedrige DHEA-Wert kommt als Ursache für eine erniedrigte Stressresistenz in Frage. Die Gelenkschmerzen lassen sich auf den niedrigen Progesteron- und Estriolspiegel zurückführen. Die unregelmäßigen Zyklen, die Nachhitze und die Schlafstörungen finden ihre Ursache in dem starken Progesteron- und Estradiolmangel. Der niedrige Estriolspiegel kann – wie bei Maria – auch Darmbeschwerden verursachen.

Wie sieht ein Therapievorschlag aus?

- Progesterongel/-creme 3 % morgens einen Hub (1 g Gel/Creme) auf den Puls bzw. auf die Innenseite des Unterarms in der zweiten Zyklushälfte (ca. Zyklustage 14–28); gepulste Anwendung Zyklustage 14–17: 2× tgl., Zyklustage 18–24: 3× tgl., Zyklustage 25–28: 2× tgl.
- Estradiolgel/-creme 0,01 % morgens und abends 1 Hub (1 g Gel/Creme) auf den Puls bzw. auf die Innenseite des Unterarms und/oder Traubensilberkerze-Urtinktur 3× 10 Tropfen tgl.
- DHEA 3 % / Estriol 0,2 % Gel-/Crememischung morgens 1 Hub (1 g Gel/Creme) auf den Puls bzw. auf die Innenseite des Unterarms
- Testosteron D4 Globuli, 3× tgl. 5 Globuli

Zusätzliche Maßnahmen:

- Thyreoidea D4 Globuli, 3× tgl. 5 Globuli zur Unterstützung der Schilddrüse
- T4 D4 Globuli zur Erhöhung des FT4-Wertes, Pituitarium glandula D6 Globuli zur Stärkung der Hypophyse, Euspongia D6 wegen Jodmangel
- Schilddrüsencreme, 1–2× tgl. in die Schilddrüse einmassieren
- „Feel strong“-Tropfen, 3× 7 Tropfen tgl.
- Melatoninspray, 1 mg pro Sprühstoß, 1–3 Sprühstöße eine Stunde vor dem Schlafengehen
- Basistherapie zum Ausgleich von Nährstoffmängeln mit Eisenbisglycinat, Selen, Zinkbisglycinat, Kupfer, Kelp-Alge, Vit. B12 als Erycytol i.m., Omega-3-Fettsäuren u. a.

**Was könnte
unterstützend
wirken?**

z. B. Vitamin C, Vitamin E, Vitamin-B-Komplex und Zink,
Probiotika, Intimhygiene, D-Mannose, Cranberryextrakt,
Plana Cistrosa, Bärentraube
Methionin (in Brokkoli, Spinat, Erbsen),
Estriol bioident, L-Glutamin, Cordyceps, Auricularia, Reishi;
viel trinken

Depressionen/Burnout

Mögliche Ursachen

Intoleranzen, Schilddrüsenprobleme, Serotoninmangel,
Progesteron- und/oder Testosteronmangel,
Estrogendominanz, Hämopyrrolaktamurie (HPU),
Nebennierenrindenschwäche und damit einhergehender
Cortisol- und DHEA-Mangel

**Welche Werte
und Tests geben
Auskunft?**

Hormone im Speichel: Progesteron, Estradiol, Testosteron
und DHEA
Nervenbotenstoffe im Harn, Cortisol-Tagesprofil,
Tryptophan im Stuhl, Jod im Harn, HPU-Test, Darmcheck

Serum

bTSH, FT3, FT4, TPO-AK, TRAK, TAK, HTC, Folsäure, Vit. D3,
Omega-3-Fettsäureprofil

Vollblut

Zn, Cu, Mg, K, B1, B3, B6, Omega-3-Index

**Was könnte
unterstützend
wirken?**

z. B. Progesteron, DHEA und Hydrocortison bioident,
Vitamin D3, Magnesium, Zink, Vitamin B3, Vitamin B6 und
Vitamin-B-Komplex, Omega-3-Fettsäuren, vor allem EPA,
5-Hydroxytryptophan (5-HTP), S-Adenosylmethionin
(SAME), Gamma-Aminobuttersäure (GABA)