



Hormone

Thema | Hormone – Dirigenten unseres Lebens



Foto: ©Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

Sabine Blank-Brüning

Sie sorgen für Energie, Fortpflanzung, Stressbewältigung – ohne sie ist Leben nicht möglich. Hormone steuern gemeinsam mit dem Nervensystem unseren Körper. Unsere Umwelt nimmt mehr und mehr Einfluss auf unsere Hormone. Stress, Fast-Food, elektromagnetische Strahlung, hormonähnliche Stoffe aus Weichmachern in Kunststoff und Medikamentenreste im Trinkwasser haben Auswirkungen auf unser Hormonsystem. Ich spreche in diesem Artikel über die Hauptvertreter unseres Hormonsystems.

Hypothalamus und Hypophyse

Der Hypothalamus, ein Teil des Gehirns, der „Innenminister“ des Körpers, reguliert Hunger und Durst, Körpertemperatur, Sexualverhalten aber auch Atmung und Kreislauf. Gemeinsam mit der Hypophyse, der Hirnanhangsdrüse, werden alle relevanten Hormone ständig über einen Rückkopplungsmechanismus kontrolliert und in ihrer Dosierung angepasst.

Schilddrüse

An unserem Hals versteckt sich die schmetterlingsförmige Schilddrüse. Sie liegt um den knorpeligen Kehlkopf herum und wiegt im Normalfall ca.18-60 Gramm. Ein Leichtgewicht also,

→ Sabine Blank-Brüning

58 Jahre jung, Mutter von 3 Kindern, geboren in Hamburg dort bis zum 40. Lebensjahr gelebt. Durch eine berufliche Veränderung des Ehemanns nach Niedernberg in Unterfranken (dem nördlichsten Zipfel Bayerns) gezogen. Nach dem Tod meines 7-jährigen Sohnes wuchs der Wunsch in mir, Krankheiten nicht mehr hilflos gegenüberstehen zu wollen. Deshalb reifte der Entschluss, eine Heilpraktiker-Ausbildung zu absolvieren, schnell in mir. Seit 10 Jahren in eigener Praxis, war zu Beginn die klassische Homöopathie mein Werkzeug. Inzwischen kamen viele Seminare und Fortbildungen dazu. Therapie mit bioidentischen Hormonen, Schmerztherapie, orthomolekulare Therapie, Darmtherapie, Nichtlineare Spektralanalyse und die Bioresonanz gehören inzwischen auch zu meinem Angebotsportfolio.



Kontakt: www.Heilpraktikerin-Brüning.de

übt jedoch die Rolle eines Schwergewichts aus. Trotz ihrer geringen Größe ist sie am gesamten Stoffwechsel beteiligt. Kommt sie einmal aus dem Takt, treten zum einen Hitzewallungen mit Schweiß (auch vor dem Klimakterium) sowie Herzrasen, Herzstolpern und Durchfälle auf. Auch Haare und Haut können trocken und spröde werden. In diesem Fall befinden sich eventuell zu viele Schilddrüsen-Hormone im Körper. Es handelt sich dann um eine Schilddrüsenüberfunktion, eine Hyperthyreose (Thyroidea steht für die Schilddrüse und hyper für „zu viel“).

Im umgekehrten Fall, bei einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose – hypo steht für „zu wenig“), verringert sich der Stoffwechsel, die Herzfrequenz nimmt ab, man legt Körpermasse zu, ohne mehr zu essen, die Verdauung geht langsamer und es kommt mitunter zu Verstopfungen. Auch hier können Haut und Haare trocken und spröde werden.

Außerdem haben Schilddrüsenhormone Einfluss auf die Familienplanung. Erfüllt sich der Kinderwunsch nicht, kann dies auch an einer nicht gut funktionierenden Schilddrüse liegen. Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen, hier am Beispiel von Jod in der Schwangerschaft, wirkt sich auf die Gehirnentwicklung des Babys aus. Es macht bis zu 13 IQ-Punkte aus! Früher wurden häufiger Kinder mit Kretinismus, also „dumm“ geboren. Dies lag an einer nicht ausreichenden Versorgung der werdenden Mutter mit Jod.

Eine weitere Schilddrüsenerkrankung ist die Hashimoto-Thyreoiditis:

Ein Prozess, bei dem der Körper gegen eigenes Gewebe zerstörerisch vorgeht. Dieser führt über Entzündungen dazu, dass immer mehr Schilddrüsen-gewebe verschwindet. Über einen länger währenden Zeitraum endet es ebenfalls in einer Unterfunktion. Hier fand man in den letzten Jahren heraus, dass Gluten, das Klebereiweiß von Weizen, eine ähnliche Struktur wie das Schilddrüsen-gewebe aufweist. Bei dem Versuch, das Gluten abzubauen, arbeitet der Körper deshalb fälschlicherweise gegen die eigene Schilddrüse.

Schilddrüsen-Hormone werden aus einem Eiweißbaustein und Jod gebildet. Während dieses Umbau-Prozesses entstehen freie Radikale. Dies sind Verbindungen, die Zellen schädigen können, indem sie Entzündungsprozesse hervorrufen. Damit dies nicht passiert, benötigt der Körper unter anderem Selen. Dieses Beispiel verdeutlicht die essenzielle Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit Eiweiß und Spurenelementen, wie Jod und Selen, um eine gute Schilddrüsenfunktion zu gewährleisten.

Weibliche und männliche Geschlechtshormone

Die Geschlechtshormone werden in den weiblichen Eierstöcken und den männlichen Hoden (und ein wenig in der Nebenniere) gebildet. Hier gibt es in der Hauptsache 3 Hormone: Östrogen, Progesteron und Testosteron. Diese haben beide Geschlechter, nur in einem unterschiedlichen Verhältnis: Männer weisen höhere Testosteron- und Frauen höhere Östrogen-Werte auf. Wofür diese da sind, weiß sicherlich jeder. Die Geschlechtshormone sorgen u.a. für die Reifung der Geschlechtsorgane.

Besondere Herausforderungen stellen die Pubertät, Schwangerschaft und Stillzeit und die Wechseljahre der Frau – und des Mannes – dar. Hitzewallungen mit und ohne Schweiß zeigen sich häufig als Symptom in den Wechseljahren der Frau. Dies ist einer Irritation des Hypothalamus und seiner Aufgabe der Thermoregulation geschuldet. Später dazu mehr.

Zunehmend stelle ich in meiner Praxis fest, dass auch ein Kinderwunsch nicht immer erfüllt werden kann. „Schuld“ hierbei tragen beide Partner zu gleichen Teilen. Durch Laboruntersuchungen weiß man, dass vermehrt die Spermienqualität, ihre Menge und die Beweglichkeit abnimmt. Frauen arbeiten häufig länger in ihrem Beruf, machen Karriere und entscheiden sich etwas später für Familienbildung. Nun muss man wissen, ab ca. dem 35. Lebensjahr der Frau beginnt die Hormonproduktion nachzulassen. Es mehren sich die Zyklen, in denen kein Eisprung stattfindet – und ohne diesen auch keine Progesteron-Bildung. Progesteron kommt von „pro gestere“ – für das Tragen. Es sorgt dafür, dass nach der Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter, die Schwangerschaft auch weiter bestehen bleibt, „getragen“ wird.

Pubertierende Mädchen bekommen heute sehr früh die Pille verschrieben. Das stellt einen massiven und sehr frühzeitigen Eingriff in den Hormonhaushalt dar. Und oft gibt es ein Pillenrezept sogar nur „gegen Pickel“. Damit gaukelt man dem Körper eine Schwangerschaft vor, um letzten Endes eine solche zu verhindern. Manche Frauen sind sogar 25 Jahre und länger „künstlich schwanger“. Da alle Hormone dauernd kontrolliert und reguliert werden, sagt sich das Kontrollorgan: „Es kommen Hormone von außen herein, dann muss ich nichts mehr tun.“ Irgendwann hat man als Frau einen Kinderwunsch und lässt die Pille weg. Wie soll dieses solange lahmgelegte System wieder schnell in die Reihe kommen? Von den Nebenwirkungen wie Thrombosen und Embolien gar nicht zu sprechen.

Viele Frauen leiden an PMS, dem prämenstruellen Syndrom. Dies äußert sich hauptsächlich in Brustspannen, Reizbarkeit und

Wassereinlagerungen. All diese Symptome werden durch das Überwiegen des weiblichen Hormons Östrogen im Verhältnis zum Progesteron verursacht. Zum Ende des Zyklus sackt das Progesteron schon ab, während das Östrogen noch relativ hoch bleibt. So bildet sich ein Östrogenüberschuss, eine Östrogendominanz. Diese bringt dann die oben beschriebenen Anzeichen mit sich.

Eine weitere Herausforderung verkörpern dann die Wechseljahre. In der Regel nimmt das Progesteron früher als das Östrogen ab, es entsteht wieder eine Östrogendominanz. Bei sehr vielen Frauen sind Hitzewallungen das größte Problem. Man muss durch einen Speicheltest herausfinden, welches der Hormone sich im Ungleichgewicht befindet. Im Anschluss kann man sanft mit pflanzlichen Tinkturen, Tees, Homöopathie und evtl. mit bioidentischen Hormonen wieder die Balance herstellen. Bei den Wechseljahren der Männer nimmt das Testosteron ab. Es sorgt zum Beispiel für Kraft, schnelle Regeneration, Mut, Angstfreiheit und mehr. Aber auch Männer entwickeln mitunter eine Östrogendominanz. Dies liegt – bei Männern und Frauen – auch unter anderen an der zunehmenden Anreicherung von Weichmachern aus Plastikflaschen, an eingeschweißter Wurst etc. Sie wirken östrogenähnlich, lassen einerseits „verweiblichen“ und hemmen gleichzeitig die männlichen Hormone. Auch Bier hat durch den enthaltenen Hopfen und die Gerste einen östrogenartigen Effekt.

Nebennieren

Die Nebennieren sitzen als kleine Kappen den Nieren auf, haben aber ansonsten nichts mit den Nieren gemeinsam. Sie bestehen aus zwei verschiedenen Schichten: Der Nebennieren-Rinde und dem Nebennieren-Mark. Jede Schicht produziert andere Hormone.

Die innere Schicht, das Nebennieren-Mark, stellt die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin her. Die Nebennieren-Rinde bildet Cortisol, Aldosteron und DHEA. Ihre Hormone machen uns wach und tragen uns durch den Tag (Cortisol). Auch sorgen sie zum Beispiel für einen stabilen Blutdruck (Aldosteron).

Diagnostik und Therapie

Die Diagnostik funktioniert zum einen über eine ausführliche Anamnese. Weiter wird ein evtl. vorliegender Mikronährstoffmangel ausgeschlossen – diesen ermittelt man über ein Bioscan-Gerät. Genauere Werte liefert ein Hormon-Speicheltest. Diesen führt der Patient nach genauer Anweisung allein zu Hause durch. Das Labor bearbeitet und wertet ihn dann aus. Die Therapie führe ich zuerst sanft durch: Phytotherapie oder homöopathische Mittel, ergänzt durch die Einnahme der fehlenden Mikronährstoffe. Falls dies nicht ausreicht, erzielt man mit der Gabe bioidentischer Hormone in homöopathischer Dosierung in relativ kurzer Zeit eine Besserung der Symptome.

Es gibt homöopathische Komplexmittel, die an der Hypophyse wirken und die Regelkreise stimulieren.

Für die Schilddrüse eignen sich selbstverständlich die schulmedizinisch sehr häufig verordneten Präparate L-Thyroxin. Aber auch hier gibt es natürliche Produkte, welche oft besser vertragen werden. Homöopathisch erweist sich *Spongia tosta*, der Meerschwamm, als ein Mittel für die Schilddrüse.

Für die Sexualorgane und deren Funktion kommen häufig das homöopathische *Sepia* (die Tinte des Tintenfisches) und *Pulsatilla* (die Küchenschelle) mit sehr gutem Erfolg zum Einsatz.

Die Nebennieren werden von mir zum einen mit Mikronährstoffen sowie dem pflanzlichen Wirkstoff *Rhodiola rosea*, Rosenwurz therapiert.

Fazit

An den oben aufgeführten Beispielen sieht man, dass Hormone eine essenzielle Rolle bei Wachstum, Entwicklung und Regulierung von alltäglichen Sachen wie Sexualität, Kinderwunsch, Stressbewältigung, Thermoregulation und Nahrungsaufnahme spielen. Aus diesem Grund bilden Hormone einen Schwerpunkt in meiner Praxis. Allerdings – ohne einen gut funktionierenden Darm kann es zu Mangelsituationen bei Eiweiß und Mikronährstoffen kommen.

Mehr zum Thema

Wikipedia
Spektrum der Wissenschaft 2011
Elisabeth Buchner „Wenn Körper und Gefühle Achterbahn fahren“
Silke Uhlendahl – Seminarskript Frauenheilkunde
Marie Greiff, Monika Huber – Seminarskript Schilddrüse und Nebenniere