

**Gesundheitsthema 12**

Das prämenstruelle Syndrom

Symptomlinderung und -vermeidung beim prämenstruellen Syndrom und beim Klimakterium

Anlass zur Betrachtung dieser Thematik sind einmal die mir öfters berichteten Beschwerden, die schon in die Rubrik "Leidensdrama" gesetzt werden können und deren teils wunderbare Auflösung durch die Anwendung eines pflanzlichen Wirkstoffes, des Diosgenin aus der Yamswurzel, der als natürliches Progesteron gilt, auch ohne Rezept als Salbe einfach erhältlich ist und auch tatsächlich Wirkung zeigt.

Mit diesem Gesundheitsthema wird einer Thematik entsprochen, unter der ein Großteil der Frauen, allerdings auch Männer(!) mit etwas anders gelagerten und eingeschränkten Symptomen, zu leiden haben.

Östrogen und Progesteron sind Hormone, die bei beiden Geschlechtern gebildet werden, allerdings beim Mann dann in geringeren Mengen in den Hoden und in den Nebennierenrinden und nicht wie bei der Frau in den Eierstöcken und im Gelbkörper.

Grundsätzlich und auf einen vereinfachten Nenner gebracht, resultieren die Symptome eines prämenstruellen Syndroms und des Klimakteriums aus einer gestörten Balance zwischen den Hormonen Östrogen und Progesteron.

Einen Hinweis für einen Mangel oder Überschuss eines der beiden Hormone kann neben den Symptomen auch ein so genannter **Hormonrechner** liefern.

Wie z. B. hier zu finden unter "Testen Sie Ihre hormonelle Balance":

<http://www.dr-neidert.de/index.php/texte/238-progesteronmangel-symptome-und-behandlung>

oder hier:

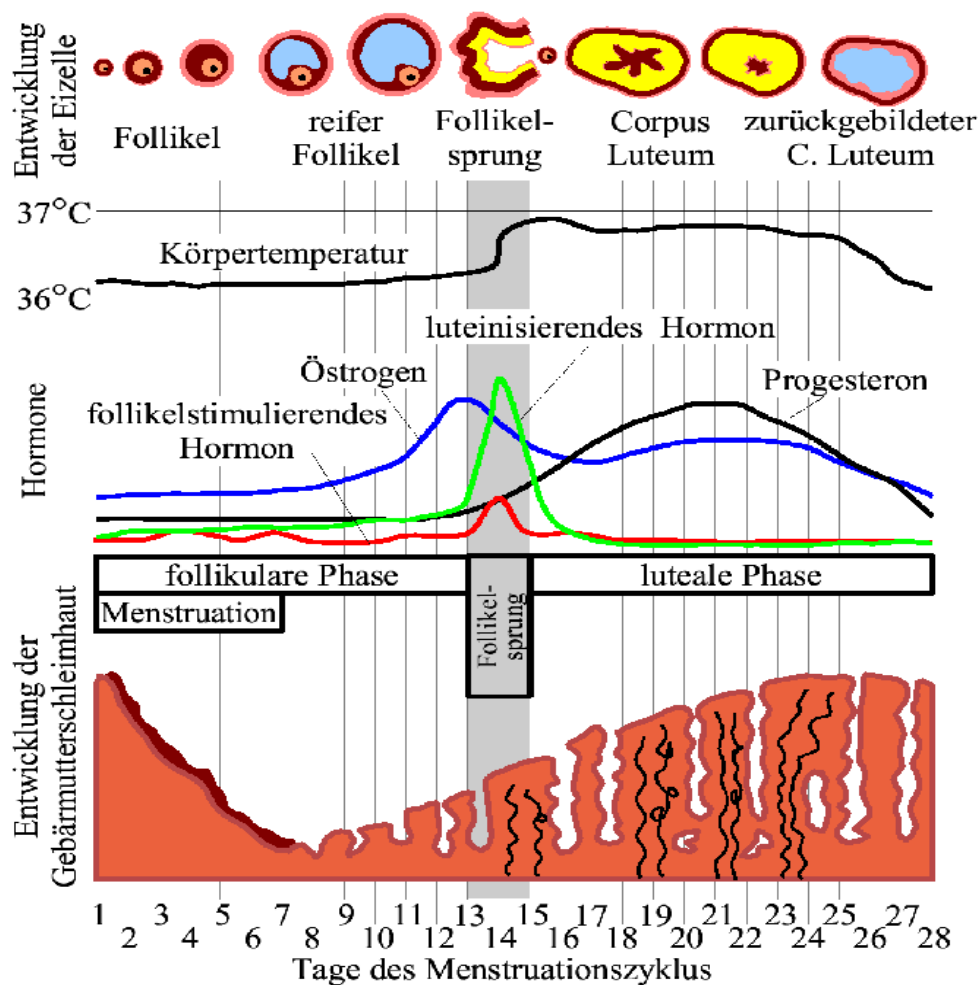
http://www.hormonrechner.de/04_seiten/start.php

Beim Endokrinologen oder dem Hausarzt besteht auch die Möglichkeit einer Hormonbestimmung, entweder über eine Speichel- oder Blutprobe.

Der Menstruationszyklus unterliegt der Einwirkung einer ganzen Reihe von Hormonen, die in unterschiedlichen Drüsen des Körpers produziert werden:

- * Das follikelstimulierende Hormon (FSH) wird in der Hypophyse produziert und bewirkt die Follikelreifung und den Eisprung.
- * Das luteinisierende Hormon (LH) wird in der Hypophyse produziert und bewirkt ebenfalls die Follikelreifung und den Eisprung.
- * Östrogen wird in den Eierstöcken produziert.
- * Progesteron wird in den Eierstöcken und vom Gelbkörper (Corpus luteum) produziert.

Die Rolle und die Intensität der Hormone beim Zyklus der Frau:



(alle Angaben sind Durchschnittswerte)

Quelle der Abb.: <http://www.gesundheitsberatung.at/wp-content/uploads/2011/08/Menstrual-zyklus.gif>

"Heute weiß man, dass 10 bis 15 Jahre vor der Menopause nicht in jedem Monat ein Eibläschen (Follikel) reift. Es kommt zu so genannten anovulatorischen Zyklen.

Das heißt, dass in diesen Monaten auch kein Gelbkörper gebildet wird und damit (fast) kein Progesteron!

Da die Periode trotzdem kommt, merken viele Frauen nichts von dem beginnenden Ungleichgewicht der Hormone, dem Fehlen des Progesterons und dem Überwiegen des Östrogens.

Erst Zyklusunregelmäßigkeiten, wie verlängerte oder zu kurze Zyklen, heftige Regelblutungen, Brustspannen, Gewichtszunahme, Wassereinlagerung, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen führen sie dann eventuell zum Arzt. Dies deutet bereits auf eine nachlassende Funktion der Eierstöcke hin, auf den Beginn der Perimenopause. Der Zeit vor der eigentlichen Menopause, die als die letzte monatliche Blutung definiert ist.

Dies ist auch die Zeit der Zysten in den Brüsten und in den Eierstöcken, der beginnenden oder wachsenden Myome in der Gebärmutter. Der beginnenden Blasenschwäche beim Niesen und Husten.

Wenn zu wenig Progesteron vorhanden ist, dominiert das Östrogen mit all seinen unerwünschten Wirkungen."

Quelle :

<http://bfriends.brigitte.de/foren/frauengesundheit/62586-so-kann-euch-koerperidentisches-progesteron-uns-frauen-helfen.html>

Nach dem Weltbild der Traditionellen Chinesischen Medizin wäre das Östrogen als das aktivierende "Yin" und das Progesteron als das dämpfende "Yang" zu betrachten. Ein Ungleichgewicht zwischen diesen beiden Hormonen kann zu den entsprechenden Symptomen eines zumeist vorhandenen Östrogen-Übergewichtes, bzw. Progesteron-Mangels führen:

Symptome bei der Frau

Körperlich:

- * Starkes Schwitzen, nachts aber auch tagsüber
- * Verändertes Schlafverhalten: Müdigkeit und/oder Schlafstörungen, kein erholsamer Schlaf mehr
- * Haarausfall, stumpfe, trockene Haare, Kopfhautjucken
- * Veränderungen der Finger- und Fußnägel (härter, trockener)
- * Muskel- und Gelenkschmerzen, Rückenprobleme
- * Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Stechen oder Druck in der Brust
- * Blutdruckerhöhung und/oder Blutdruckschwankungen
- * Vermehrte Wassereinlagerungen im Körper
- * Blasenschwäche
- * Verminderte Libido
- * Osteoporose
- * Abweichungen vom vorherigen Zyklus, starke Blutungen, keine Blutungen
- * Vermehrter Haarwuchs im Gesicht und am Körper
- * Gewichtszunahme, speziell am Bauch
- * Schwindelzustände

Psychisch:

- * Depressive Verstimmungen bis hin zur manifesten Depression
- * Reizbarkeit, Aggression
- * Innere Unruhe, Nervosität
- * Ängstlichkeit, Angstzustände, Panikanfälle
- * Konzentrationsstörungen, Denk- und Merkstörungen
- * Keine Lust mehr auf Nähe
- * Gefühle der Wertlosigkeit und Ausweglosigkeit
- * Gefühl der Einsamkeit

Quelle:

<http://www.tremmener-archiv.de/archiv/natuerliche-hormone/natuerliches-progesteron/symptome-bei-fehlendem-progesteron.html>

Symptome beim Mann

- * Schwitzen, nachts (ohne TBC od. Borreliose), aber auch tagsüber
- * Verändertes Schlafverhalten: Müdigkeit und/oder Schlafstörungen,
- * Haarausfall, stumpfe, trockene Haare, Kopfhautjucken
- * Veränderungen der Finger- und Fußnägel (härter, trockener)
- * Muskel- und Gelenkschmerzen, Rückenprobleme
- * Druck in der Brust
- * Blutdruckschwankungen
- * Vermehrte Wassereinlagerungen im Körper (Übergewicht)
- * Blasenschwäche
- * Gewichtszunahme, speziell am Bauch
- * Depressive Verstimmungen
- * Reizbarkeit, Aggression
- * Innere Unruhe, Nervosität
- * Ängstlichkeit, Angstzustände, Panikanfälle
- * Konzentrationsstörungen, Denk- und Merkstörungen
- * Gefühle der Wertlosigkeit und Ausweglosigkeit

Die für das prämenstruelle Syndrom angeführten Hormondisbalancen zwischen Östrogen und Progesteron gelten auch für das **Klimakterium der Frau**, also die Jahre der hormonellen Umstellung vor und nach der Menopause mit dem Übergang von der reproduktiven zur postmenopausalen Phase. Diesen Zeitabschnitt bezeichnet man auch als Wechseljahre.

"Es wird von *natürlichem* Progesteron gesprochen obwohl auch diese Produkte, die als Cremes, Tabletten, Zäpfchen und Injektionen eingesetzt werden können, im Labor hergestellt werden. *Natürlich* bedeutet hier aber, dass dieses Progesteron genau dieselbe chemische Struktur wie das körpereigene Hormon besitzt.

Es wird aus pflanzlichen Substanzen, den sogenannten Saponinen hergestellt. Diosgenin, aus der mexikanischen, wilden Yamswurzel ist das am häufigsten verwendete Saponin.

Es wird im Labor aufbereitet, in körperidentisches Progesteron umgewandelt und mikronisiert. Mikronisiert bedeutet, dass das Progesteron so behandelt wird, dass die Moleküle nur kleine Verbände bilden. Bei der Anwendung der Cremes ergibt sich dadurch eine leichtere Aufnahme der Wirkstoffe über die Haut.

Gegenüber der Tablettenform (die Anwendung von Zäpfchen und Injektionen ist wesentlich weniger verbreitet) hat der Einsatz von Cremes den Vorteil einer besseren Dosierbarkeit. Die Dosierung kann entsprechend der eigenen Befindlichkeit und Beschwerdelage variiert werden."

Quelle: "Natürliches Progesteron Der alternative Weg bei Hormonproblemen"

Erschienen im April 2003 in Natur & Heilen; München

Der Link dazu:

<http://www.frauenaturheilkunde.de%2Fupload%2Fpdf%2Fprogesteron.pdf&ei=AZayVLyTK5ThatCGgYgK&usq=AFQjCNHriuwBfOdh7l2BgKg4mbDkrTRNgA&bvm=bv.83339334.d.bGQ>

Die **Handelsbezeichnungen** für dieses natürliche Progesteron sind:

- * Progesteron-Creme (mikronisiert), Life Flo, 118 ml (39.90 €)
- * Progesteron-Creme (mikronisiert), BIOVEA, 59 ml (26,20 €)

Der **Einkauf** (mit einem 10 EUR-Gutschein für Newsletter) ist einfach und sofort über diese Homepage möglich:

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/index.html>

Dort etwas nach unten scrollen und diesen Banner anklicken:



Auf der erscheinenden Internetseite im Feld "Suchen" eingeben: Progesteron
Auf der dann erscheinenden Seite findet man weiter unten die beiden Produkte.

Bei der Anwendung bitte beachten, dass sich die Wirkung erst nach einer gewissen Zeit einstellen kann und in Bezug auf eventuelle Nebenwirkungen jeder Organismus unterschiedlich reagieren wird! - Viel Erfolg bei dieser Therapie.

In der Heilpraxis können innerhalb eines psychometrisch-holistischen Tests Wahrscheinlichkeiten für die Hormonbalance ermittelt werden.

Der psychometrisch-holistische Test basiert auf der Tatsache, dass sämtliche Informationen unseres Körper/Geist/Seele-Systems, an jedem Ort und zu jeder Zeit erreichbar sind.

Als holistisches Abbild des Patienten genügt ein Bild ohne störenden Hintergrund, der Geburtstag und ein Auftrag zu Testung.

Das Testergebnis für jede Abfrage resultiert aus der Intensität des Gefühls für Stärkung oder Schwächung.

Bemerkung:

In diesem Beitrag geht es um die Vermittlung grundsätzlicher und allgemein verständlicher physiologischer, medizinischer Grundlagen. Die angegebenen Symptome und Erkrankungen können jedoch auch noch andere Ursachen haben, die einer weiteren medizinischen Abklärung bedürfen.

Ganzheitliche Heilpraxis

Heilpraktiker Dipl.- Ing. Karl Volker Kaulfuß

Stuttgart - West

Telefon: 0711/ 8568022 * 0179 104 2345

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/>

