

Progesteron

Wir wissen, daß **Progesteron** das **“Wohlbefinden-Hormon”** ist, während **Östrogen** **“Depressionen” verursacht**. Wir wissen, daß Dr. John R. Lee aus Sebastopol in Kalifornien, ein weltweit anerkannter und geschätzter Experte, Arzt und Wissenschaftler - seit mehr als 15 Jahren - Frauen erfolgreich mit Progesteron- Creme behandelt und dabei eine bedeutsame Reduktion von Menopause-Symptomen erreichte.

Wir wissen, daß Dr. Jerilynn Prior, ein Endocrinologe in British Columbia die Progesteron Einwirkung auf knochenbildende Zellen demonstrierte, währenddessen Östrogen die Zellen vermindert. Und bei synthetischem Östrogen ist es sowieso nur eine Frage der Zeit wann dieser Zustand eintritt.

In seinen Untersuchungen fand er heraus, daß **50% der Frauen in Nordamerika ab dem Alter von 35 einen ernsthaften Progesteronmangel aufweisen** und daß während der Menopause-Jahre der Progesteronspiegel auf **beinahe Null** abfällt, während der Östrogenspiegel nur auf etwa 40-60% fällt.

Dr. Lee erklärt dieses Syndrom als **“Östrogen Dominanz”**. Wenn Hormon-Ungleichgewicht eintritt, wird Östrogen zum Körper toxisch. Die Behandlung mit Progesteron stellt die Balance zwischen den beiden weiblichen Haupthormonen Östrogen + Progesteron wieder her und erübrigt somit das Erfordernis einer synthetischen Hormontherapie mit allen unerwünschten Nebenwirkungen.

Die Erhaltung einer ausreichenden Konzentration von Progesteron im Körper ist wichtig für das **hormonale Gleichgewicht**.

Progesteron ist eine Schlüsselkomponente in der Bildung von Östrogen und Testosteron. Daher kann Progesteronmangel auch zu niedrigen Konzentrationen dieser zwei wichtigen Hormone führen.

Progesteronmangel äußert sich wie folgt

psychisch: aggressiv, gereizt "giftig"

körperlich: Gewichtszunahme vor der Menstruation, schmerzende Brüste, Periodenschmerzen, Erschöpfungszustände, Wallungen, Kopfschmerzen

Bei Beginn von Wechseljahrsbeschwerden: Progesteronproblem, später Östrogenproblem. Bei Unsicherheit, welcher Hormonmangel herrscht, eher auf **psychische** Beschwerden achten.

Osteoporose ist eine Störung, bei der das Fraktur-Risiko durch fortschreitenden Knochenmasseverlust und Demineralisierung der Knochen stark erhöht wird. Die Standard-Medizin für Osteoporose verwendet Östrogene (PREMARIN™ - erzeugt aus dem Urin trächtiger Stuten) ungeachtet der Tatsache, daß die meisten anerkannten medizinischen Textbücher es nicht befürworten, wie das folgende Beispiel zeigt: (Medizinischer Text 1991, Amerikanische Wissenschaften) "Östrogene verursachen Knochen-Resorption" aber "begleitet mit der Abnahme der Knochen Resorption ist die Abnahme der Knochen-Formation. Daher sollte nicht erwartet werden, daß Östrogene die Knochenmasse verbessern". Ruiniertes Knochengewebe sollte kontinuierlich aufgebaut werden, so wie alle Zellen unseres Körpers. Dieser Prozess findet statt, wenn Osteoclaste mithelfen, die alte Knochenmasse aufzulösen, während Osteoblaste (Knochenbildner) den Wuchs neuer Knochenmasse stimulieren. Weil Östrogen einen limitierten Effekt auf Osteoclaste (Knochenfrakturen) hat, verzögert Östrogen-Dominanz die Gewebeerstörung, baut sie aber nicht wieder auf. **Progesteron jedoch stimuliert die Osteoblast-Produktion und den Knochenmassewuchs**. Die Schlußfolgerung daraus ist, daß Östrogene allein den Knochendichteverlust verlangsamen, jedoch die Neubildung der Knochendichte verhindert.

Eine kontinuierliche Zugabe von Progesteron, eine gesunde Ernährung, Stress-Vermeidung, Sport und viel Bewegung, sowie eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sind die wichtigsten Komponenten zur Knochenbildung!

Hormon-Ersatz-Therapie - JA oder NEIN? "Eine natürliche Lösung" von Dr. Betty Kamen. Aktuelle Studien belegen, daß 80 von 100 Frauen im Klimakterium unter Symptomen wie **Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen sowie Gelenksbeschwerden und Muskelschmerzen leiden, die auf Östrogen- bzw. Progesteronmangel zurückzuführen sind.** Der Hormonmangel verursacht aber nicht nur diese unangenehmen Beschwerden, die die Lebensqualität beeinträchtigen, es kann vielmehr zu gefährlichen Langzeitfolgen wie **Osteoporose** (Knochenschwund) oder erhöhtem **Herzinfarkt-Risiko** kommen.

- Diese Probleme stellen zweifelsfrei eine Epidemie dar, die es jedoch nicht geben muß, obwohl wir es fast als unser normales Schicksal empfinden an Menopause, dem PMS-Syndrom (Prämenstrualem Syndrom) und Osteoporose zu leiden.
- Sie sollten wissen, daß die Einnahme synthetischer Östrogene gefährliche Nebeneffekte bewirken können wie Depressionen, Aufgedunsenheit, Gewichtszunahme, Haarverlust, Hautausschläge, Blutzucker-Störungen, Libidoverlust, Scheidentrockenheit bzw. Gebärmuttererkrankung.
- Die größeren Risikofaktoren sind jedoch Osteoporose, Brust-, Eierstock- und Gebärmutterkrebs! Eine Frau die mehr als 5 Jahre synthetische Östrogene nimmt, hat eine erhöhte Chance sich "Lupus" zuzuziehen und das ist erst die Spitze des Eisberges.
- Um eine Entscheidung treffen zu können, ist es wichtig zu wissen, daß Progesteron der Baustein aller steroiden Hormone ist, Östrogen und Testosteron eingeschlossen. Es wird daher als "Mutterhormon" bezeichnet, welches den Östrogenspiegel im Gleichgewicht hält. Es überrascht, daß die meisten Gesundheitsprobleme der Frauen von einem zu hohen Östrogenspiegel herrühren und nicht von einem Mangel an Östrogen. **Die Tatsache, daß Östrogen-Überschuß ein Teil des Problems von "Progesteron-Mangel" ist, ist von größter Bedeutung für ihre Entscheidungsfindung-Hormon Ersatz-Therapie -Ja oder Nein?**

Was verursacht Östrogen-Überschuß? Ein Teil der Ursachen sind die Umweltverschmutzung, Herbizide und Pestizide, Ernährung von mit Hormonen hochgezüchteten Tieren, Plastik, in welches wir unser Essen verpacken, Plastik, das wir tragen, auf welchem wir sitzen und schlafen; alles sondert Xeno-Östrogene (fremde Östrogene) ab, die den Platz in unserem Körper einnehmen, den wir für das natürliche Östrogen - für unsere hormonelle Gesundheit benötigen. Diese fremden Hormone geben unseren metabolischen Gefäßen falsche oder blockierende Signale. **Das Resultat: vernichtende Symptome und ernsthafte Krankheiten.**

Abhilfe: Cremes mit Progesteron und Wild Yam Cremes oder Gels

Pflanzen mit Progesteronwirkung:
Wild Yam (Yams-Wurzel), Mönchspfeffer

Natürliches Progesteron hat viele Vorteile

Progesteron - Kein anderes Hormon unterstützt gleichzeitig und auf so komplexe, vielfältige Weise wichtige gesundheitsregulierende Prozesse unseres Körpers.

Die Wirkung von natürlichem Progesteron auf Körper und Seele der Frau wurde lange Zeit vollkommen unterschätzt. Denn das Hormon Progesteron greift in den gesamten weiblichen Organismus ein. Das Spektrum reicht von der Sicherung der Fortpflanzung über gesundheitsstimulierende Effekte bis hin zur Erhaltung von Kraft und Vitalität.

Im medizinischen Sprachgebrauch wird das körpereigene, natürliche Progesteron oft als Gestagen bezeichnet, synthetische Gestagene hingegen Progestagene genannt. Dies führt häufig zu Verwirrung bis hin zu der Tatsache, dass natürliches Progesteron synthetischen Gestagenen gleichgesetzt wird. Dabei unterscheiden sich synthetische Gestagene in ihrer molekularen Struktur zum Teil erheblich vom natürlichen Progesteron. So weisen synthetische Gestagene nicht das vielfältige biologische Wirkspektrum wie natürliches Progesteron auf, zeigen dafür aber deutlich mehr Nebenwirkungen.

Hormonbehandlung mit natürlichem Progesteron

Entsprechend der verschiedenen Möglichkeiten einer gestörten Balance im weiblichen Hormonsystem sind die Anwendungsmöglichkeiten des natürlichen Progestagens vielfältig von Blutungsstörungen bei jungen Frauen bis zur kombinierten Hormonersatztherapie bei Wechseljahresbeschwerden. **Natürliches mikronisiertes Progesteron** ist dabei genauso effektiv wie synthetische Gestagene und bewirkt einen sicheren Schutz der Gebärmutterinnenwand. Verglichen mit synthetischen Gestagenen wirkt Progesteron aber **stoffwechselneutral: Blutgerinnung, Fettstoffwechsel, Blutzucker und Blutdruck werden nicht negativ beeinflusst**. Experten empfehlen deshalb Frauen mit intakter Gebärmutter bei therapiebedürftigen **klimakterischen Beschwerden natürliches Progesteron** als Gestagen der ersten Wahl in Kombination mit einem transdermalen Estradiol-Dosiergel.

Jüngste Studien zu Progesteron ließen aufhorchen

Erst kürzlich wurden die Ergebnisse einer großen Untersuchung des französischen Nationalen Gesundheitsinstituts bekannt. In einer siebenjährigen Studie mit fast 70.000 Frauen wurde festgestellt: Natürliches mikronisiertes Progesteron bewirkte auch bei längerfristiger Anwendung als einziges Gestagen kein gesteigertes Brustkrebsrisiko. Das Risiko war am höchsten bei der Kombination mit synthetischen Gestagenen. Wurden hingegen transdermal (über die Haut) verabreichte Östrogene in Kombination mit natürlichem Progesteron angewandt, lag das Brustkrebsrisiko nicht höher als das von Frauen, die gar keine Hormone zuführten.

Haut glätten mit dem "Wunderhormon" Progesteron

Natürliches Progesteron besitzt noch eine ganze Reihe weiterer wichtiger Effekte an unterschiedlichen Organen. Größte Bedeutung haben die günstigen Wirkungen auf **Knochen, Haut und das Gehirn, die man als positive Zusatzeffekte einer Hormonersatztherapie nutzen kann**. **Progesteron wirkt osteoprotektiv**, d.h. es stimuliert die Regeneration von Knochenmasse. Auch die Haut wird durch Progesteron positiv beeinflusst. In den Schichten der Lederhaut befinden sich besonders viele Kollagenfasern, Elastin und Hyaluronsäure-Substanzen, die die Haut glätten und stabilisieren. In den Wechseljahren gehen pro Jahr etwa fünf Prozent dieser hautstraffenden Substanzen verloren. **Diesen Prozess kann man mit Progesteron aufhalten**, denn das Hormon unterdrückt bestimmte Enzyme, die für den Gewebe- und Kollagenabbau verantwortlich sind.

Natürliches Progesteron ist zudem in der Lage, die Zellteilungsrate zu verlangsamen. Daneben hat Progesteron eine diuretische Wirkung, fördert also die Wasserausscheidung. Deutlich wird dieser Effekt bei Neigung zu Wassereinlagerungen und Brustspannen. Im Gehirn entwickelt Progesteron seine Wirkung durch die Bindung an spezielle Rezeptoren. Progesteron wirkt dadurch beruhigend, angstlösend und hat einen günstigen Einfluss auf Schlafstörungen und die Schlafqualität.

Natürliches Progesteron in der Hormonersatztherapie

Nach den jüngsten Ergebnissen einer Schlafstudie des Max-Planck-Institutes nahmen die Wachzeiten bei der abendlichen Einnahme von natürlichem Progesteron im ersten Drittel des Nachtschlafes um 30 Prozent ab. Die für den Körper so wichtigen Traumphasen nahmen hingegen sogar zu. Ihr Arzt wird Ihnen in einem Gespräch zur Hormonersatztherapie die positiven Eigenschaften von natürlichem Progesteron genau erklären.
