



## Hormonelle Störungen

### Erscheinungsformen

Sie sind heutzutage so häufig, dass man an ihnen in einer ganzheitlichen Praxis kaum vorbeikommt - angefangen von Menstruationsschmerzen oder - unregelmäßigkeiten über klimakterische Beschwerden, ausbleibende Schwangerschaft bis hin zu Erkrankungen, die im Zusammenhang mit dem Hormonzyklus stehen, wie Migräne oder Haarausfall. Auch die Schilddrüse zeigt immer häufiger Störungen.

Viele Frauen haben verfrüht die Menopause, worauf man unter anderem die zunehmend auftretende Osteoporose zurückführt. Dass künstliche Hormongaben keine Lösung sind, sondern im Gegenteil nur zu schlimmeren Krankheiten führen, wurde in den letzten Jahren endlich publik.

### Wie ist das bei den Männern?

Auch Männer bleiben von Hormonthemen nicht verschont - wenn auch seltener, weil der männliche Hormonhaushalt einfacher und damit nicht so störungsanfällig ist. Jedoch zeigt sich, dass die männliche Fruchtbarkeit von Jahr zu Jahr abnimmt. In der "Lebensmitte" treten häufig Krisen und gravierende Erkrankungen auf, so dass die männlichen Wechseljahre, das „Klimakterium virile“, zunehmend ein Thema geworden ist. Hoher Blutdruck ist bei beiden Geschlechtern oft ein Hinweis auf ein Problem im Bereich der Nebenniere, wo die Stresshormone produziert werden.

### Ursachen für die Zunahme

Wen nimmt die Häufung von Hormonstörungen wunder, wenn man bedenkt, dass Kunststoffe in Verpackungsmaterialien (übrigens auch in Zahnfüllungen) eine östrogenartige Wirkung zeigen. Schlachttiere werden fleißig mit Hormonen herangezogen. Wir Menschen stehen am Ende der Nahrungskette und nehmen all das wieder zu uns. Wird der Tierdung auf den Böden ausgebracht, bleibt auch dem Vegetarier die unfreiwillige Hormongabe nicht erspart.

### Das menschliche Hormonsystem...

ist sehr komplex und besteht im wesentlichen aus drei Regelkreisen: der Schilddrüse, den Geschlechtsorganen und den Nebennieren.

Diese greifen ineinander, so dass eine Störung schnell auf die anderen Systeme übergreift. Wenn die Probleme länger bestehen, kann man oft gar nicht mehr sicher sagen, was zuerst da war - so wie bei der Henne und dem Ei.

Ganz häufig sind Schilddrüsen-Funktionsstörungen, die oft gar keine Symptome machen, sondern nur aufgrund von Laborwerten festgestellt werden.

### Die Schilddrüse

...ist ein hinsichtlich Strahlung und Schwermetallbelastungen sehr empfindliches Organ. Die Autoimmunerkrankung Hashimoto-Schilddrüsen-Entzündung war früher eine exotische

Rarität, heute ist sie fast schon eine Volkskrankheit. Erschreckend viele Menschen schlucken lebenslang künstliche Schilddrüsenhormone, ohne eigentlich genau zu wissen wieso. Meist werden sie gut vertragen, so dass man sich nicht viele Gedanken deswegen macht.

Näher betrachtet können einem aber doch einige Zweifel kommen. Zum einen ist die Schilddrüse eines der größten "Chamäleons" im Körper. Oft schwankt die Stoffwechselsituation in relativ kurzer Zeit von einer Über- zu einer Unterfunktion und umgekehrt. Die Blutwerte sagen letztlich nur aus, dass sich eine ausreichende Menge an Hormonen im Blut befindet. Inwieweit diese dann aber an den entsprechenden Rezeptoren "andocken" und eine entsprechende Wirkung anregen, läßt sich nicht beurteilen.

Nicht selten stehen Laborwerte und Befinden des Patienten in krassem Widerspruch - auf dem Papier steht eine Unterfunktion, eine Befragung und Untersuchung des Patienten zeigt genau das Gegenteil. Oder aber die Blutwerte sind normal, die Symptome deuten jedoch auf eine Störung hin.

### **Folgen der Hormongabe für die Regelkreise**

Weiterhin ist zu bedenken, daß es sich um Regelkreise handelt. Die Organe in der Peripherie, wie die Schilddrüse oder die Eierstöcke, sind vergleichbar mit dem Orchester. Im Gehirn sitzen Komponist und Dirigent in Form von Steuerzentren, die aufgrund der gemessenen Hormonspiegel die Produktion anregen oder bremsen. Wenn nun von außen Hormone gegeben werden, wird die körpereigene Herstellung immer mehr reduziert und somit die Störung weiter verfestigt.

Viel sinnvoller ist es, dem Körper vermehrt Bausteine anzubieten, die er in nach Bedarf in die verschiedenen "Schienen" der Hormonproduktion einbauen kann. Es gibt nämlich viele gemeinsame Vorstufen.

### **Welche Rolle spielt die Leber?**

Wichtig zu wissen ist, dass viele Hormone in der Leber abgebaut werden.

Dieses Organ steht heute unter sehr großem Druck aufgrund der zunehmenden toxischen Belastungen durch Schadstoffe. Überlastungen der Leberfunktion führen demnach ebenfalls zu hormonellen Störungen. Gerade die Menopause-Beschwerden mit vermehrtem Schwitzen sind oft ein Hinweis darauf. Bei einer Frau findet über die monatliche Blutung viel Entgiftung statt. Fällt diese Möglichkeit weg, greift der Körper zu anderen Hilfen, wie eben vermehrter Schweißproduktion, um sich zu entlasten und gibt damit einen wichtigen Hinweis. Dementsprechend hat es für viele Frauen schlimme Folgen, wenn die Regelblutung durch Spirale oder Hormongaben unterdrückt wird.

### **Thema Stress**

Daneben gibt es noch andere Themen, die wichtig sind. Viele Menschen leben in einer Art von innerem Dauerstress. Sie haben sich daran so gewohnt haben, dass sie ihn kaum noch bemerken - außer vielleicht an chronisch verspannten Schultern.

Die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol war in Urzeiten sinnvoll, um bei akuter Gefahr den Körper in die Bereitschaft zu versetzen, schnell und intensiv zu reagieren, sei es mit Kampf oder mit Flucht. Heute gibt es diese äußeren Gefahren kaum noch, jedoch viele durch Erziehung und Gesellschaft bedingte innere Anforderungen an Leistung und Verhalten im Sinne eines ständigen "Schneller, Weiter, Höher", die zu einer dauernden Anspannung führen. Selbst in der Freizeit muss noch ein Programm absolviert werden.

## **Gesellschaftliche Einflüsse**

Das Ideal ist der ewig junge dynamische, fröhliche, erfolgreiche Mensch aus der Werbung. Die Realität mit Krankheit, Alter und Tod wird verdrängt, obwohl es jedem irgendwann widerfahren wird. Wer nicht mehr produktiv ist, gehört zum alten Eisen und wird als wertlos angesehen. Alte kranke Menschen hat man am liebsten in Heimen versteckt, die Leichenwagen werden unauffällig getarnt - viel Anstrengung, um etwas ganz Natürliches zu verbergen.

Bei Naturvölkern hingegen gelten alte Menschen als etwas Besonderes, werden hoch geachtet und um Rat gefragt wegen ihrer Weisheit und Lebenserfahrung.

## **In der Lebensmitte „wechselt“ etwas...**

Um die Lebensmitte tauchen beim Menschen oft tiefe Fragen auf nach dem Sinn des Lebens. Der Fokus wechselt vom Ausgerichtet-sein auf Äußeres wie Familie und Beruf ins Innere, hin zu den Bedürfnissen der Seele, damit sich der Kreis wieder schließen kann. Diese natürliche Entwicklung bekommt häufig nicht ausreichend Raum, weil die äußere Aktivität bis ins hohe Alter idealisiert wird. So bleibt vielen nichts anderes übrig, als diese Impulse zu unterdrücken, was zu Depression oder körperlichen Erkrankungen gerade in der fragilen Zeit der "Wechseljahre" führen kann.

## **Das hormonelle Gleichgewicht**

ist häufig entscheidend an Gesamtbefinden und Stimmung beteiligt. Manche sprechen sogar davon, der Mensch sei "ein Spielball" der Hormone. Viele Frauen leiden darunter, dass vor der Periode neben körperlichen Beschwerden eine unerklärliche Reizbarkeit oder Empfindlichkeit auftritt.

Die Neigung dazu, viel Schokolade zu essen, die bei manchen Menschen suchtähnliche Ausmaße annehmen kann, hat oft damit zu tun, daß ein zu niedriger Spiegel an Serotonin vorliegt (was wiederum damit zu tun hat, dass wir viele Nahrungsmittel und vor allem chemische Zusatzstoffe zu uns nehmen, die diesen Mangel hervorrufen). Schokolade enthält Stoffe, die zu einem - allerdings nur sehr kurzzeitigen - Anstieg dieses sog. "Glückshormons" führt.

## **Welche Therapie hilft?**

Eine Behandlung von hormonellen Störungen ist vielschichtig und erfordert eine sehr individuelle Betrachtungsweise, um das zu finden, was beim Einzelnen am wichtigsten ist. Gerade homöopathische Mittel, die sowohl auf körperlicher als auch auf geistig-seelischer Ebene wirken, bilden einen Hauptpfeiler der Therapie.

Daneben sind aber auch pflanzliche Präparate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Blütenessenzen in Betracht zu ziehen. Sehr unterstützend ist auch craniosacrale Therapie, vor allem bei einer Stressbelastung.

Bei der Auswahl der passenden Behandlung hilft oft die Austestung mit einem bioenergetischen Verfahren wie Applied Kinesiology.

Dr.med. Elisabeth Höppel

*Der Artikel unterliegt dem Urheber-Recht und darf nicht ohne Einverständnis der Autorin verwendet werden.*

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie