

☞ **Vorsicht Östrogen(dominanz) – schützen Sie Ihren Hormonhaushalt!**

Das Grundwasser ist in vielen Regionen mit Östrogenen aus Industrie und Landwirtschaft belastet. Über das Trinkwasser nehmen wir das weibliche Hormon ungewollt auf. Diese „Mast“ bleibt nicht ohne Folgen. Der Hormonhaushalt kann erheblich gestört werden: Prämenstruelles Syndrom, Myome und Akne sind nur einige der „Nebenwirkungen. Die Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“ erklärt in ihrer Mai-Ausgabe, warum wir unseren Hormonhaushalt vor Östrogendominanz schützen müssen und wie dies gelingen kann.

Schon seit den 1980er Jahren ist bekannt, dass Weichmacher in Kunststoffen (Lebensmittelverpackungen!), Phenole in Kosmetika, Kleb- und Kunststoffe, Pestizide und andere östrogenähnlich wirkende Substanzen den Hormonhaushalt empfindlich beeinträchtigen können. Mittlerweile weiß man, dass auch die Ausscheidungen der Frauen, die die Pille nehmen, irgendwann ins Grundwasser gelangen und sich über die Nahrungskette anreichern. Und als wäre dies noch nicht genug, kommt immer wieder ans Tageslicht, dass der längst verbotene Einsatz von Östrogen in der Massentierhaltung umgangen wird und das Hormon daher in konventionell hergestelltem Fleisch nachweisbar ist.

Zwar bleiben durchaus auch Männer von den Folgen des Östrogenüberschusses nicht unbehelligt – man vermutet darin unter anderem einen Grund für die abnehmende Spermienqualität. Bekannter sind jedoch die Folgen von zu viel Östrogen im weiblichen Körper, einem Zustand, der medizinisch als Östrogendominanz bezeichnet wird. Frauen entwickeln zum Teil schon in jungen Jahren, verstärkt in der Lebensmitte, Symptome, die sich in den Tagen vor den Tagen (prämenstruell) verschlimmern können. Dazu gehören: Wassereinlagerungen, Brustspannen, schmerzhafte Brustknospen, Migräne, schwere Beine/Venenprobleme, depressive Verstimmung, Gereiztheit, verminderte sexuelle Lust, Schmierblutungen in der zweiten Zyklushälfte, verstärkte Monatsblutungen, kalte Hände/Füße, verkürzte Zyklen.

Eine länger andauernde Östrogendominanz hat zur Folge, dass Frauen auch zyklusunabhängig mit Problemen konfrontiert sind wie: unerfüllter Kinderwunsch, unkontrollierbares Übergewicht, Myome, Zysten, erhöhter Blutdruck, Akne, Haarausfall, erhöhte Anfälligkeit für Brustkrebs.

Für diese Beschwerden wird oft ein „Gelbkörperhormonmangel“ verantwortlich gemacht. Zwar besteht er tatsächlich, doch die Ursache für den Mangel an diesem zweiten, wie das Östrogen im Eierstock produzierten Hormon (Progesteron/Gelbkörperhormon, gelegentlich auch Gestagen genannt), liegt im relativen Überwiegen des Östrogens. Sind die Geschlechtshormone nicht ausgewogen, ist das körperliche und seelische Gleichgewicht in Gefahr – das gilt für Frauen und Männern gleichermaßen.

Wie lässt sich dem entgegensteuern? Persönlich können wir unter anderem mit vollwertiger, biologischer Ernährung das Risiko reduzieren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren zum Beispiel (u. a. in Leinöl, Borretschsamen- oder Nachtkerzenöl) schützen die Zellen vor dem Östrogeneinfluss und greifen harmonisierend in die Hormonsynthese ein.

Da Nahrungs- und Umweltgifte dennoch über Luft und Wasser stets in geringem Umfang in den Körper gelangen, lohnen sich regelmäßige Entlastungs- und Entgiftungskuren. Viele naturheilkundlich orientierte Ärzte und Heilpraktiker bieten solche Maßnahmen an.

Nicht zuletzt lässt sich dem Östrogenüberschuss mit pflanzlichen Mitteln ein Progesteronimpuls entgegensetzen, dafür kommen Heilpflanzen wie Frauenmantel, Schafgarbe, Mönchspfeffer oder Yamswurzel in Frage. Ausführliche Informationen dazu finden Sie in der Naturarzt-Ausgabe 5/2009.

(Lesen Sie den vollständigen Artikel von Heide Fischer in:
Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber, Ausgabe 5/2009)