



# NATURHEILKUNDLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNGEN BEI HORMONELLEN DYSFUNKTIONEN

Michael Kothe

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE Leibnizstr. 9, 70806 Kornwestheim

## Inhalt

<b>Vorbemerkung</b> .....	2
<b>1. Prämenstruelles Syndrom/Menopause (Wechseljahre)</b> .....	3
1.1. Allgemeine Empfehlungen.....	3
1.2. Prämenstruelles Syndrom (auch bei Endometriose und Fibromen) .....	3
1.3. Menopause .....	4
<b>2. Akzessorische männliche Drüsen (Prostata, Hoden, Nebenhoden, Samenbläschen, Bulbourethraldrüsen [Cowper-Drüsen])</b> .....	5
2.1. Allgemeine Empfehlungen.....	5
<b>3. Optimierung der Schilddrüsenfunktion</b> .....	6
3.1. Allgemeine Empfehlungen:.....	6
<b>4. Stimmungsschwankungen, Depressionen, Stress, Schlafstörungen</b> .....	7
<b>5. Leberdysfunktionen</b> .....	8
<b>6. Milzdysfunktionen</b> .....	8

## Vorbemerkung

Neuro-vegetative und hormonelle Dysfunktionen werden oft symptomatisch betrachtet. Die Komplexität dieses Systems ist jedoch gewaltig und sorgt für viele Störungen in anderen physischen Prozessen.

Damit Sie Ihre Therapie sinnvoll unterstützen können, haben wir hier einiges zusammengetragen.

Um Drüsen Ihren zur Selbstregulation zu verhelfen sollten Sie auf Alkohol, Drogen, raffinierten Zucker, Milch (Milchprodukte) und Allergene sowie kohlesäurehaltige Getränke verzichten.

Zu bevorzugen ist generell alles was frisch, regional und natürlich ist, bzw. wenig industriell verarbeitet ist.



## 1. Prämenstruelles Syndrom/Menopause (Wechseljahre)

### 1.1. Allgemeine Empfehlungen

Eine gesunde Darmflora ist eine gute Voraussetzung für ein hormonelles Gleichgewicht und unterstützt die Ausscheidung von überschüssigem Östrogen.

Bei Jodmangel reagieren Krebszellen sensibler auf Östrogenstimulation.

Himbeerstrauchblätter (*Rubus idaeus*) als Tonikum bei Frauenbeschwerden.

Zink- und Kupfer beeinflussen Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse.

Falsches Einkorn (*Chamaelirium luteum*) unterstützt die Fruchtbarkeit; zur Stimulierung der der sexuellen Lust.

Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*) bei Unfruchtbarkeit und PMS.

Frauenwurzel einnehmen in den letzten Wochen vor Entbindung (bereitet Uterus vor).

Bei Schilddrüsenunterfunktion Algen und Selen.

### 1.2. Prämenstruelles Syndrom (auch bei Endometriose und Fibromen)

Anhebung des Progesteronspiegels: Mönchspfeffer, Yamswurzel, Chinesische Engelwurz, Fenchel, Frauenmantel, echter Alant, Sägepalme.

In der Menopause/Behandlung von Ovarialzysten natürliches Progesteron ab 10. Zyklustag.

Passionsblume wirkt wie beruhigend auf Nervensystem, mindert Reizbarkeit.

Vitamin B6 reduziert Wassereinlagerung, verbessert Sauerstoffversorgung, reduziert entzündliche Prozesse.

Vitamin B-Komplex (3xtgl. 100 mg) stabilisiert das Nervensystem.

Essentielle Fettsäuren wie Nachtkerzenöl, Leinöl, oder Omega 3 begünstigen die Drüsenfunktion und bekämpfen Entzündungen.

Nahrungsmittel die Indol enthalten bei Brustkrebs (Kohl, Rosenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Rüben, Leinsamen, Walnüssen und fetten Fischen.

### 1.3. Menopause

Asiatische Frauen die viel Fisch, Soja, Obst und Gemüse essen, leiden weniger unter Menopausen-Beschwerden.

Nahrungsmittel essen, die reich an Phytoöstrogenen sind: Soja, Kudzu, Salbei, Fenchel, Cashewnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Äpfel, Leinsamen, Hafer, Mais, Rotklee und Hopfen.

Hitzewallungen nehmen bei Stress, Angst, Alkohol, Koffein und raffiniertem Zucker zu.

Mariendistel hilft Hitzewallungen zu reduzieren.

Chinesische Engelwurz normalisiert die Menstruation, mindert Hitzewallungen und Scheidentrockenheit und unterstützt das Immunsystem.

Auch Traubensilberkerze bei Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Scheidentrockenheit, vaginaler Atrophie, Kopfschmerzen und Depressionen.



Ginko biloba und Antioxidanzien bei Gedächtnisproblemen und Konzentrationsschwierigkeit.

Lakritz gegen Stress und Entzündungen und schützt die Leber. Sport (2-3 x pro Woche) vermindert Osteoporose, regt Stoffwechsel an und ist auch bei Depressionen effizient.

## 2. Akzessorische männliche Drüsen (Prostata, Hoden, Nebenhoden, Samenbläschen, Bulbourethraldrüsen [Cowper-Drüsen])

Zink (20-35 mg/Tag) bei Prostatitis, Benigne Prostatahyperplasie (BPH). Z.B. Kürbiskerne (1 Suppenlöffel pro Tag).

Falsches Einkorn und Tragant begünstigen Spermatogenese bei Infertilität.

Sägepalme oder Sabal (fördern Sexualfunktion) bei Prostatitis und BPH.

Tribulus terrestris und Maca fördern die Testosteronproduktion.

Vitamin A: 5000 bis 10.000 IU/Tag (gegen freie Radikale)

Vitamin C: 1000mg/Tag (Samenzellen Mobilität)

Vitamin E: 200 bis 500 mg/Tag hormonelles Gleichgewicht (gilt für Mann und Frau)

Selen: 200 bis 400 mg/Tag (höhere Spermienzahl/Fruchtbarkeitsförderung der Frau)

### 2.1. Allgemeine Empfehlungen

Omega-3-Fettsäuren: 2500mg/Tag (Verbesserte Drüsenfunktion)

Kanadische Gelbwurz (Antibakteriell/Antiviral)



Echte Bärentraube (Diuretisch, Antiseptisch)

Petersilie (Verbesserte Nierenausscheidung)

Förderung des Bionoms unterstützt die Xenoöstrogenausscheidung und bekämpft die Östrogendominanz sowie bekämpft Pilzbefall (der typisch für eine Östrogendominanz ist – auch bei Frauen)

Kurkuma (Antikanzerogen)

2-3 Ejakulationen pro Woche entleeren die Prostata!

3 Sporteinheiten/Woche mit mind. 20 Minuten Ausdauer und Entspannungsübungen sowie heiße Sitzbäder (15 Minuten) und Wechselduschen (3 Minuten heißes Wasser, 1 Minute kaltes Wasser) sind sehr förderlich.

Radfahren vermeiden (Druck auf Prostata) und zu enge Unterwäsche ist ebenso zu meiden wie Streß!

### 3. Optimierung der Schilddrüsenfunktion

Regelmäßiger Konsum von Fisch und Austern.

Aufenthalt am Meer, um jodreiche Luft einzuatmen.

Algen (Blasentang, Finger- oder Zuckertang) stärken die Schilddrüse.

#### 3.1. Allgemeine Empfehlungen:

Calcium und Magnesiumsupplemente sind bei Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsendysfunktionen sehr zu empfehlen.

Mariendistel stärkt indirekt die Schilddrüse.

Melisse wirkt ausgleichend und beruhigend.



Unterstützen die Schilddrüse: Vitamin B Komplex, essentielle Fettsäuren, homöopathische Extrakte auf Basis von Drüsenextrakten.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten vermeiden.

Bei Schilddrüsenungleichgewicht: Zeitmanagement, Medien und Umwelt – gewisse Gelassenheit entwickeln.

Nebenschilddrüsenungleichgewicht: Nicht von unnützen Gedanken zerstreuen lassen, die Sorgen und Stress verursachen.

#### 4. Stimmungsschwankungen, Depressionen, Stress, Schlafstörungen

Omega-3-Fettsäuren (1,5 bis 3 g/Tag)

Silberlinde (bei Schlaflosigkeit, Angst, Depressionen)

Kava-Kava (hilft Ruhe zu bewahren)

Vitamin-B-Komplex (reduziert Depressionen, PMS und begünstigt die Hirnfunktionen)

Antioxidantien: Vitamin A, C, E und Selen

Folsäure: 400 mg/Tag (Depression)

Zink: 50 mg/Tag (Depression)

Calcium & Magnesium ca. 1200 mg/Tag (beruhigen das Nervensystem)

Melatonin 3.5 mg vor dem Schlafengehen

(Winterdepression/Schlafstörungen) ist wichtig für die Epiphyse!

Baldrian, echte Katzenminze, Passionsblume, Kamille (wirken Schlafberuhigend)





Vitamin C: 1000 bis 2000mg/Tag (Immunsystemstärkend, Depression verhindernd, gemeinsam mit Omega-3-Fettsäuren wirkt es gut auf die Nebennieren [Stresshormone] ein) plus Zink und Kupfer ist gut für die Hypophyse!

## 5. Leberdysfunktionen

Apfelessig und Zitronensaft kurbeln des Stoffwechsel an.

Schwarzer Rettich hilft bei Leberentgiftung.

Mareindistel belebt die Leber.

Artischocken fördert die Verdauung und normalisiert die Cholesterinwerte.

Kletten (Arcitum) reduzieren Akne und Ekzeme.

Fenchel reduziert Blähungen.

Löwenzahn wirkt reinigend.

Rosmarin wirkt tonisierend auf die Leber.

## 6. Milzdysfunktionen

Coenzym Q10 (100 mg/Tag) unterstützt die Immunfunktion, schützt das Herz und versorgt das Gewebe mit Sauerstoff.

Vitamin A, C, E und Selen (Antioxidantien) schützen vor freien Radikalen.

Pycnogel und Grapefruitkernextrakt wirken antioxidativ.

Mangan und Kupfer sind bei Kindern wichtig zum Aufbau des Immunsystems.

Kupfer, Gold und Silber helfen bei Müdigkeit und Erschöpfung.



Tragant, Echinacea und Kanadische Orangenwurzel (*Hydrastis canadensis*) ist ein natürliches Antibiotikum und hilft der Immunabwehr.

Vermeiden Sie fettreiche (frittierte) Speisen und industriell verarbeitete Lebensmittel!