

# Hormone in Balance?

Wechselspiel der weiblichen Lebensphasen | Dr. Sabine Räker-Oese

**Das weibliche Hormonsystem ist ein komplexes Geflecht und unterliegt ständigen Einwirkungen und Schwankungen. Gerade im Bereich der Verhütung kann es zu unerwünschten Effekten bei der medikamentösen Gabe kommen. Geeigneter kann die Umstellung des Lebensstils sein.**

Der feine Unterschied zwischen Männern und Frauen lässt sich aus hormoneller Sicht auf einen minimalen Konzentrationsunterschied der Geschlechtshormone reduzieren. Jeder Mensch hat zu jeder Lebensphase eine genau abgestimmte Hormonmenge im Körper, die als biochemische Signalstoffe den Stoffwechsel und eine Vielzahl wichtiger Körperfunktionen steuern.

Der hochspezialisierte menschliche Organismus funktioniert als Zusammenspiel aller Steuerungssysteme, die sich gegenseitig beeinflussen. Das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, der Wärmehaushalt, die Psyche, das Stoffwechsel sowie das Fortpflanzungssystem sind wie ein feines Netz untereinander verbunden. Jede Veränderung wird vom anderen registriert und beantwortet. Letztendlich sind es die Hormone, die als Signalübertragung die Feinjustierung der übergeordneten zentralen Regulationsorgane vermitteln.

Ein exklusiver Stellenwert kommt dem körpereigenen Hormonsystem bei der Regulation der Fruchtbarkeit und Fortpflanzung zu und erklärt sich aus der schöpfungsgeschichtlich hochbrisanten Aufgabe der Arterhaltung. Geschlechtshormone fungieren somit als signifikante Schlüsselstelle zwischen entwicklungsgeschichtlicher Notwendigkeit und unmittelbarer Wahrnehmung durch das Zyklusgeschehen. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, gelingt die Deutung subjektiver Körpersymptome und individueller Befindlichkeiten leichter.

Täglich begegnen uns ratsuchende Frauen, die zunächst aus medizinischer Sicht gesund erscheinen. Erwähnt seien prämenstruelle Beschwerden, Wechseljahresbeschwerden oder Zyklusunregelmäßigkeiten aus einer unübersichtlichen Vielfalt weiblicher hormoneller Befindlichkeiten.

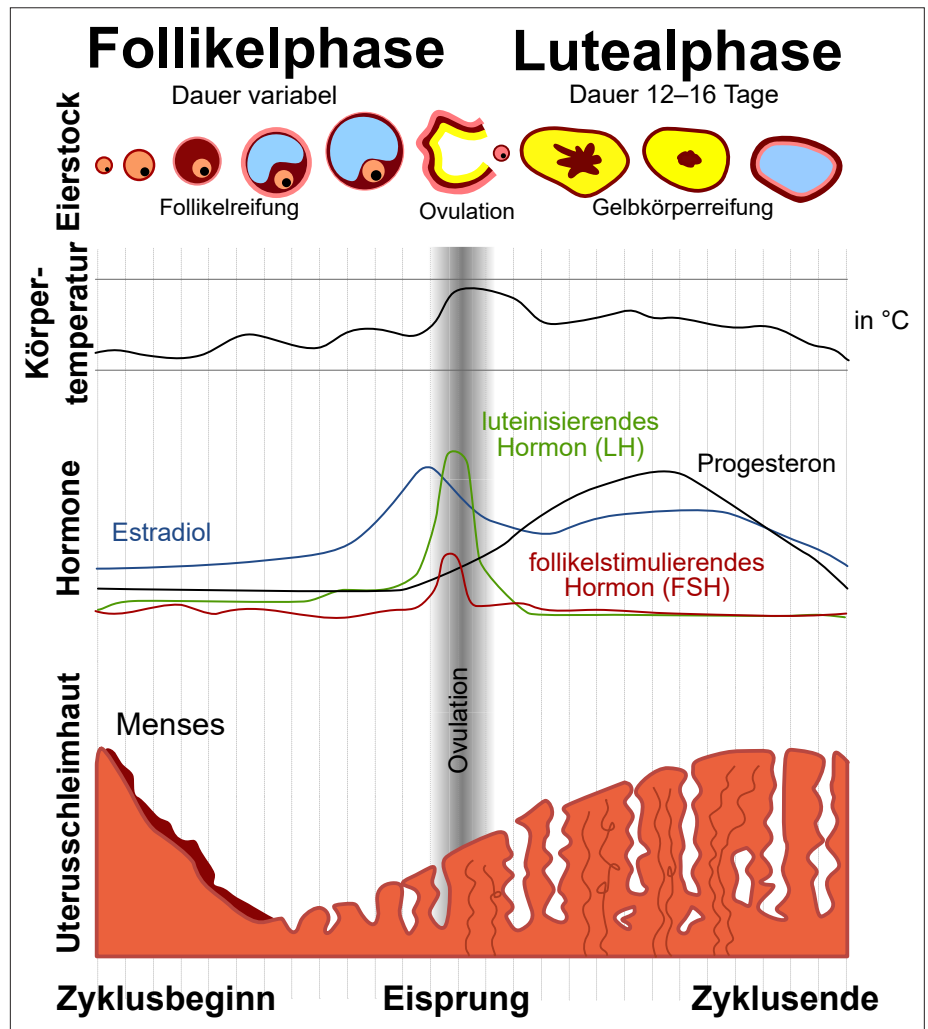


Abb. 1: Darstellung des weiblichen Zyklus.

Quelle: Wikipedia – Thomas Steiner

## Zyklusgeschehen und Einflüsse

Abbildung 1 stellt simpel das Zyklusgeschehen mit den zyklusabhängigen Konzentrationschwankungen der Steuerungshormone LH und FSH sowie den Geschlechtshormonen Östradiol und Progesteron dar. Die Natur hat ein perfektes Zusammenspiel der Steroidhormone Östradiol und Progesteron auf alle Organsysteme hervorgebracht, um die Fruchtbarkeit und einen Schwangerschaftseintritt zu ermöglichen. Das schematische Idealbild zeigt nicht die wichtigen Wirkungen von Östradiol und Progesteron auf Psyche, Herz-Kreislauf-System, Schleimhäute, Immunsystem, Haut und Haare – einige der typischen hormonbedingten Auswirkungen auf die individuelle Wahrnehmung von Kör-

persymptomen. Trotz eines funktionierenden Zyklusablaufes reichen oft schon geringste Hormonschwankungen untereinander aus, um teilweise dramatische Symptome zu registrieren. Ein genauer anamnestischer Blick lohnt, denn zyklusabhängige Beschwerden können dann gezielter erkannt und behandelt werden.

### Einfluss auf Kinderwunsch

Einflüsse des natürlichen Zyklusablaufs durch Follikelreifungsstörungen, fehlende Eisprünge oder Gelbkörperschwäche bringen die ideale Hormonbalance von Progesteron und Östradiol ins Ungleichgewicht. Schon ab dem 30. Lebensjahr fehlen statistisch betrachtet immer häufiger die Ovulationen. Naturgemäß soll die sehr junge, ge-

sunde Frau die Arterhaltung ermöglichen. Dieser Widerspruch zu den aktuellen gesellschaftspolitischen Realitäten, die den Wunsch nach Schwangerschaft von familiärer, finanzieller und beruflicher Sicherheit abhängig macht, führt zwangsläufig zu einer geringeren Wahrscheinlichkeit eines unmittelbaren Eintritts der Schwangerschaft. Die resultierende Östradioldominanz durch Gelbkörperschwäche oder Anovulationen sollten im Fokus bei Sterilität und prämenstruellen Beschwerden liegen. Dieser relative Progesteronmangel mit ubiquitären Auswirkungen auf die Stoffwechsellage, Immunabwehr und Schilddrüsenfunktion spielt in der Routinemedizin kaum eine Rolle.

#### Folgen und Ursachen beachten

Langfristige Folgen durch Schilddrüsenunterfunktionen, Hashimoto Thyreoiditis, Infektanfälligkeit oder psychische Instabilität überraschen nicht, wenn die physiologische zyklusabhängige Progesteronwirkung fehlt. Zu beachten ist auch der prozentuale Anstieg der Mammakarzinomhäufigkeit ab dem 50. Lebensjahr. Das Absinken der zyklusabhängigen natürlichen Hormonkonzentrationen könnte hier einen unmittelbaren Zusammenhang erkennen lassen.

Präventivmedizinisch betrachtet, kommt einem physiologischen Hormongleichgewicht somit aus vielen Konstellationen eine unmittelbare Bedeutung zu. Die Natur fungiert hier als Lehrer, und die moderne Medizin kann sich getrost darauf verlassen. Stabile Zyklusabläufe mit natürlich bedingten Hormonschwankungen sichern die Arterhaltung durch einen gesunden Gesamtorganismus. Angepasste Organsysteme ermöglichen den komplexen Funktionsablauf der Fruchtbarkeit und Schwangerschaft und sind im dritten Trimenon höchsten natürlichen Hormonkonzentrationen von Östradiol, Progesteron und Östriol ausgesetzt. Der Embryo und die schwangere Frau erfreuen sich dabei offenbar eines stabilen gesunden Wohlbefindens.

Der postpartale plötzliche Abfall von Östradiol, Progesteron nach Plazentalösung auf das Hormongrundniveau vor der Pubertät führt schlagartig zu einem relativen Mangel der natürlichen Hormone an den Organsystemen. An diesem Beispiel wird das Dilemma der Hormonlehre klar. Relevant sind nicht die aktuellen Hormonkonzentrationen, sondern ein rasanter Abfall einer lang bestehenden natürlichen Hormonkonstellation.

Empfindliche Organsysteme könnten mit heftigen Beschwerdekongstellationen reagieren. Postpartale Depressionen, Hypothy-

reosen, Hashimoto Thyreoiditis, Erschöpfungszustände oder Zyklusstörungen sind einige Beispiele typischer Erstmanifestationen von Erkrankungen aus einem stabilen gesundheitlichen Allgemeinbefinden heraus. Alle Lebenszeitpunkte, die ein rasches Hormonungleichgewicht aus vorheriger Stabilität bewirken, können Auslöser sein für das Auftreten von Körpersymptomen, die nicht unmittelbar an eine Hormondysbalance denken lassen.

Neben Schwangerschaft und Stillphase sind medikamentöse Verhütung, Wechseljahre, Operationen, Medikamente und diverse Erkrankungen ursächlich möglich und in der Anamnese zu erfassen.

### Hormonelle Kontrazeption

Pillen beeinflussen den natürlichen Zyklusablauf unmittelbar. Kombinationspräparate von Ethinylestradiol und diversen Gestagenen sind zur Verhütung zugelassen. Die vielfach propagierte Zyklusregulierung durch Pillen bei Blutungsstörungen könnte zu falschen Erwartungen und Fehldeutungen führen. Letztendlich unterbinden Pillen die Follikelreifung und Ovulation, der Zyklus wird verhindert!

Die Abbruchblutung der einnahmefreien Zeit vermittelt der Anwenderin die sichere Verhütung im Glauben einer regulären Regelblutung. Hochsensibel reagieren Frauen teilweise auf minimale Unregelmäßigkeiten. Das Verständnis der realen medikamentösen Wirkung auf den Organismus fehlt vielfach. Die positiven Einsatzmöglichkeiten von Kombinationspräparaten bei Dysmenorrhoe oder Blutungsunregelmäßigkeiten mit Verhütungsbedarf sind sachlich korrekt als therapeutische Optionen herauszuarbeiten. Erinnert sei an die langfristigen Auswirkungen im Hinblick auf die relative Östradioldominanz und den Progesteronmangel.

Die synthetischen Gestagene in Pillen dürfen nicht mit dem natürlichen Progesteron verwechselt werden, denn die Strukturformeln sind nicht identisch mit dem körpereigenen Gelbkörperhormon. Der Stellenwert des natürlichen Progesterons im hochkomplexen Metabolismus aller Steroidhormone ist in der Abbildung 2 (s. S. 36) dargestellt.

Progesteronmangel hat Auswirkungen auf den Wasserhaushalt, die Synthese von Nebennierenhormonen, Östrogenen und Androgenen. Synthetische, nicht bioidentische Gestagene stimulieren teilweise Fremdrezeptoren im körpereigenen Funktionsablauf

## Schmerzbehandlung über Maximal Energetische Punkte (MEPs)



Die NPSO – die Neue Punktuellen Schmerz- und Organtherapie – ist ein bewährtes und sehr wirksames Mikrosystem. Sie nutzt die Maximal Energetischen Punkte (MEPs) – eine Tür zum Körper, die jedem Therapeuten offen steht. Von der Achillodynie bis zur Zystitis lassen sich über MEPs unterschiedlichste Beschwerden rasch diagnostizieren und nachhaltig therapieren.

Das Fachbuch bietet Therapeuten einen fundierten Einstieg in dieses faszinierende, ganzheitliche Therapiekonzept. Schritt-für-Schritt-Anleitungen und übersichtlich gestaltete Abbildungen geben Sicherheit in der täglichen Praxis.

Rudolf-Siener-Stiftung e. V. (Hrsg.)

Christian Schütte

**NPSO**

4. Auflage 2017, Hardcover, 192 Seiten

ISBN 978-3-945695-11-1

**39,95 Euro**

Leseprobe unter [www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)

### Unser Bestellservice



09221 / 949-389



[vertrieb@mgo-fachverlage.de](mailto:vertrieb@mgo-fachverlage.de)



[www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)

und begründen die Risiken und Nebenwirkungen beim Einsatz der hormonellen Kontrazeptiva. Die weltweite Zunahme von Hypothyreosen und Hashimoto Thyreoiditis, Reizdarmproblematik und verschlechterter Abwehrlage ist kein Zufall.

Die Krux einer sicheren medikamentösen Verhütung liegt in der Verhinderung eines natürlichen Zyklusgeschehens mit den entsprechenden möglichen Auswirkungen auf den Gesamtorganismus. Die Natur agiert stets pro Schwangerschaft. Jeder Einfluss auf das physiologische Zyklusgeschehen durch Medikamente bringt die Feinabstimmung körpereigener Hormone der jungen Frau ins Wanken. Obwohl häufig gut vertra-

gen, werden aber auch von vielen Frauen Auswirkungen auf die Psyche, Schleimhäute, Haut und Haare, Libido oder unspezifische Symptome berichtet.

*Eine Besserung nach Absetzen der Pille über- rascht gelegentlich, wenn eine schleichende Veränderung über jahrelange Anwendung eingetreten war.*

Der Preis einer sicheren medikamentösen Verhütung ist demnach nicht sicher vorhersehbar. Der nachvollziehbare Wunsch nach planbaren Schwangerschaften, Verhütungsbedarf und Lifestyle-Medikamenten, die in das Zyklusgeschehen eingreifen, wird zukünftig in der Frauenarztpraxis eine große Rolle spielen und nicht nur ethische Fragen aufwerfen.

Der Einsatz der bekannten Hormonspiralen wirkt über die intrauterine Freisetzung von Levonorgestrel (LNG) am Endometrium. Das Intrauterinsystem verhindert die Implantation, hat aber auch nachweisbare Effekte im Gesamtorganismus durch eine geringfügige Resorption von LNG in die Blutbahn. Häufig unterschätzt wirkt sich dieser Blutspiegel bereits auf die Anzahl der Ovulationen und das Zyklusgeschehen aus und ist die Ursache für relative Östradioldominanzen. Zwar führt die Hormonspirale nicht zur kompletten Ovulationshemmung, doch berichten betroffenen Frauen von zum Teil dramatischen psychischen Dysbalancen oder anderen Beschwerden.

## Lebensführung

„Die Natur ist die beste Apotheke“ – das berühmte Kneippzitat erfährt zunehmende Aufmerksamkeit in einer Zeit, in der Adipositas, Bewegungsmangel, falsche Ernährungsgewohnheiten, schlechte Seelenhygiene sowie Stressgeschehen eine Vielzahl gesundheitlicher Probleme und Erkrankungen hervorrufen. Sebastian Kneipps Philosophie mit den fünf Eckpfeilern Ernährung, Bewegung, seelisches Gleichgewicht, Pflanzentherapie und Wasseranwendung repräsentiert das naturheilkundliche Grundprinzip einer ganzheitlichen Sichtweise mit Betrachtung aller Körpersysteme.

Übertragen auf das Zyklusgeschehen und die natürliche Hormonwirkung heißt das konkret, die Vorteile einer Gewichtsreduktion und Umstellung der Ernährung unmittelbar bei Zyklusstörungen zu nutzen. Einstellung der Schilddrüsenfunktion und eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung tragen zur natürlichen Hormonbalance bei. Die Therapie der relativen Östradioldominanz bei Adipositas kann eine indikationsbezogene, bioidentische Hormontherapie im Rahmen eines Gesamtkonzeptes enthalten. Gewichtsabnahme hat unmittelbar positive Effekte auf das Zyklusgeschehen, häufig stellen sich stabile Zyklen ein.

Im täglichen Praxisalltag eine umfassende Beratung zum Zyklusgeschehen mit den weitläufigen Auswirkungen auf den Gesamtorganismus mit therapeutischen Ansätzen



**Dr. Sabine Räker-Oese**

Dr. Sabine Räker-Oese ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit dem Zusatz Naturheilverfahren und einem A-Diplom Akupunktur. Sie ist niedergelassen in einer Gemeinschaftspraxis in Roth. Ihre Schwerpunkttätigkeit liegt bei der bioidentischen Hormontherapie und Sexualtherapie in der naturheilkundlichen Praxis.

Dr. Räker-Oese ist bundesweit als Referentin zum Thema bioidentische Hormontherapie für Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten tätig. Sie organisiert eigene Workshops und Veranstaltungen. Ebenso ist sie als Autorin und Dozentin tätig.

### Kontakt:

Dr. Sabine Räker-Oese  
Hauptstraße 6  
91154 Roth  
info@dr-raeker-oese.de  
www.dr-habelt-raeker.de  
www.frauenaerztin-roth.de

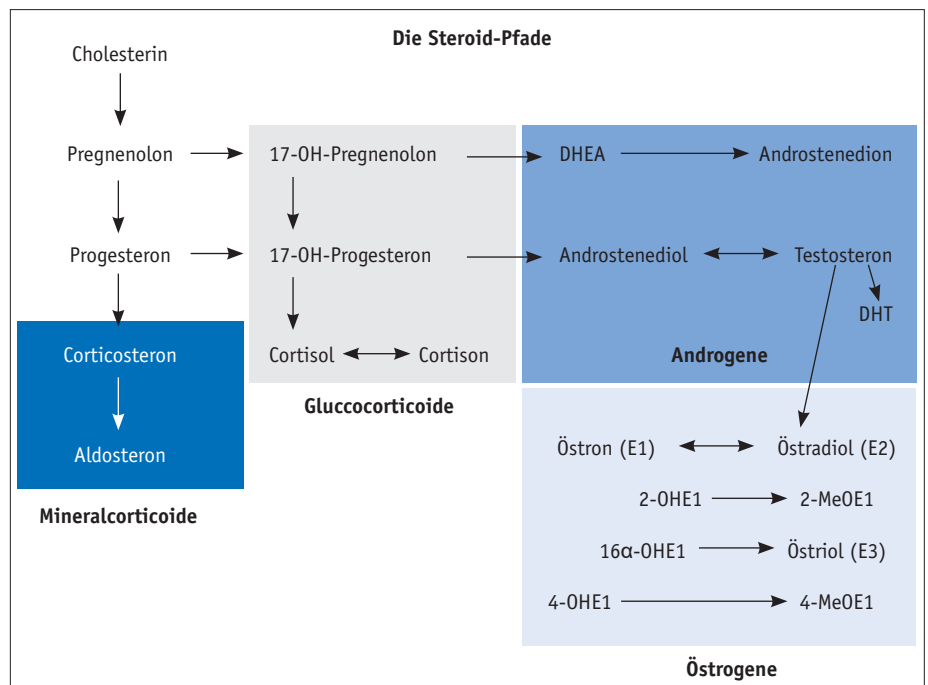


Abb. 2: Grafische Darstellung des Metabolismus aller Steroidhormone

anzubieten, ist eine zeitliche Gratwanderung. Erfolgsversprechend ist die Ermunterung zum Führen einer Basaltemperaturkurvenmessung und Eigenbeobachtung bezüglich der Zyklusphase. Sensibilisiert durch die eigene Körperwahrnehmung erkennt die Frau den Bezug zum Zyklusgeschehen und kann eigenverantwortlich handeln. Moderne Messtechniken, zum Beispiel Ovula Ring, komplettieren die Methodik und können wegweisend auch zur Diagnostik der Zyklusstörung und Anovulation im Rahmen der Sterilitätsberatung eingesetzt werden. Im Zeitalter von Verhütungs-Apps und Fitness-Armbändern mit Bestimmung von fertilen Phasen muss die frauenärztliche Praxis sich den Bedürfnissen der Zeit anpassen und hochkompetente Beratungsangebote vorhalten.

## Fazit

Abschließend sei der Blick in die Zukunft erlaubt. Die Medizin unterliegt einem Wandel, der auch vor uns Ärzten und Therapeuten nicht Halt macht. In der Praxis wird das spürbar deutlich. Onlineangebote, Facebook und Google führen durch diverse Informationsangebote teilweise zu gefährlichem Halbwissen, das häufig unkritisch von der Patientin übernommen wird. Die Beratung steht diesen Erwartungen und Vorabmeinungen gegenüber.

Explizit Themen zu Zyklusfragen, alle Fragen zu Hormonthemen oder Verhütung geben uns Ärzten und Therapeuten die Chance durch fachliche Kompetenz Vertrauen zurückzugewinnen. Der Wunsch nach Individualität und vertrauter menschlicher Bera-

tung besitzt letztendlich den ausschlaggebenden Stellenwert für die Patientin. ■

**Keywords:** *Zyklusstörung, Frauenheilkunde, Verhütung, Schwangerschaft*

## Weitere Informationen

Dr. med. Sabine Räker-Oese ist naturheilkundlich tätige Gynäkologin und wendet die bio-identische Hormontherapie bei den verschiedensten Krankheitsbildern seit vielen Jahren erfolgreich an. Im Rahmen einer ganzheitlichen Vorgehensweise, zum Beispiel zur Erkennung weiterer ursächlicher Faktoren wie Schilddrüsenprobleme, Leberentgiftung oder psychische Belastungen, arbeitet sie eng mit naturheilkundlich tätigen Kollegen zusammen. Seit vielen Jahren bietet sie Vorträge und Seminare an – sowohl für Patientinnen als auch für Therapeuten und Therapeutinnen.

### Seminare

**Basisseminare** finden vom 7. bis 9. Februar 2020 in Mainz und vom 27. bis 29. März 2020 in Freiburg/Kirchzarten statt. Im Basisseminar wird Grundlagenwissen zum Erlernen der bioidentischen Hormontherapie vermittelt. Es ist ein idealer Beginn für Neueinsteiger mit Interesse an dieser Therapieart und vermittelt grundlagenorientiert die Voraussetzungen für das weitere Erlernen sowie die Anwendung von Hormontestungen aus Speichel, Serum und Urin mit Therapiemöglichkeiten. Auch bereits erfahrene Therapeuten erhalten neue Impulse für ihre tägliche Arbeit im Rahmen der bioidentischen Hormontherapie.

**Aufbauseminare** zur Bioidentischen Hormontherapie finden vom 25. bis 27. September 2020 in Mainz und vom 13. bis 15. November 2020 in Freiburg/Kirchzarten statt.

### Weitere Informationen:

Anmeldung: 06131 7205-277 und [seminar@ganzimmun.de](mailto:seminar@ganzimmun.de)  
<https://frauenaerztin-roth.de/seminare>

# CO.med

Fachmagazin für Komplementärmedizin

## Lesen Sie wann und wo Sie wollen!

Mit unserer kostenlosen App **naturheilkunde-kompakt** können Abonnenten die CO.med bequem als E-Paper lesen – egal ob auf Smartphone, Tablet oder PC.

### Die Vorteile der App:

- Schnell finden: Volltextsuche in jeder Ausgabe
- Individuelle Nutzung: Eigene Notizen, Bilder oder Audiosequenzen zum Artikel hinzufügen
- Persönliches Archiv: Alle Ausgaben mit Ihren Annotationen immer verfügbar
- Praktisch: Lesezeichen-Funktion
- Noch mehr Inhalt: Weiterführende Links in den Artikeln

Einfach Login-Daten anfordern bei [vertrieb@mgo-fachverlage.de](mailto:vertrieb@mgo-fachverlage.de), App im Store downloaden, einloggen und loslegen.





## Neurologische Störungen

Wenn es im Gehirn funkt

## Gesunder Schlaf und Schlafstörungen

Für eine ruhige und erholsame Nacht

## Hormonelle Balance

Fehlfunktionen in der Kommunikation