

# Präventivmedizin

## Teil 5: Einfluss und Einsatz von Hormonen

von  
**Ursula Erbacher**

**D**er österreichische Arzt Franz Xaver MAYR entwickelte Anfang des 19. Jahrhunderts ein System zur Regeneration des Darms. Dabei beobachtete er, dass seine Patienten nach dieser Kur deutlich jünger aussahen. Zunächst wurde ihm nicht bewusst, welchen großen regenerativen Einfluss diese Kur auf den gesamten Organismus hat.

Sein Schüler Erich RAUCH untersuchte diese Methode der Blut- und Säftereinigung weiter. Seine Beobachtungen verdeutlichten, wie hilfreich eine jährliche Fastenkur, als »verjüngende Arznei« sein kann.

Was Franz Xaver Mayr noch überraschte, ist heute geklärt: die Wechselwirkung zwischen Darm- und Hormonsystem. Die optimale Funktion des Immunsystems wie auch die meisten hormonellen Aktivitäten sind von einem gesunden und funktionstüchtigen Darm abhängig. Insbesondere die Interaktion zwischen Enzymen, Coenzymen und der Bakterienflora ist entscheidend für die Funktionen des Hormonsystems. Und da auch die Abwehrleistung im engen Zusammenhang mit den endokrinen Drüsen erbracht wird, führen hormonelle Dysregulationen zu Funktionsbeeinträchtigungen der Körperabwehr. Jede Hormontherapie, ob stimulierend oder substitu-

ierend, muss eingebettet sein in eine Stärkung des darmassoziierten Immunsystems und der Grundregulation nach PISCHINGER.

Doch leider sind die wenigsten Menschen bereit, eine regelmäßige Entlastung für das Organ- und Hormonsystem einzuplanen. Die Folgen sind Zivilisationserkrankungen mit gestörter Regulation der Systeme.

### Aufgaben der Hormone

Unterschieden werden Hormone nach dem Ort der Produktion, der chemischen Zusammensetzung und den Wirkrezeptoren. In den hormonellen Steuerorganen Hypophyse, Epiphyse, Thyreoidea, Parathyreoidea, Ovar, Testes, Adrenas, sowie in den Stoffwechselorganen Pankreas, Gastrointestinaltrakt und Nieren werden die jeweils artspezifischen Hormone produziert. Chemisch gesehen gibt es Steroide und Proteohormone, lipophile und hydrophile Hormone.

Hormone steuern den Gesamtorganismus direkt über die Hypophyse durch Impulse vom Hypothalamus und indirekt über untergeordnete Drüsen. Sie sorgen für Auf- und Abbau der Körpergewebe, für Bereitstellung von Energie, regeln den Sexualzyklus und die Fortpflanzung, darüber hinaus stellen sie Abwehrleistungen bei Entzündungen bereit und steuern die Balance von An- und Entspannung.

Die Hormonproduktion unter-

liegt zyklischen und situativ bedingten Schwankungen. Generell ist die Hormonproduktion im Alter reduziert. Präventivmedizinisch sind besonders Wachstumshormone wichtig, die die Ersatz- und Reparaturvorgänge steuern. Im altersbedingten Abbauprozess spielen die Geschlechtshormone Östradiol, Testosteron und deren Vorstufe DHEA eine Rolle. Darüber hinaus können auch Cortisol und Melatonin therapeutisch relevant werden.

### Geschlechtshormone

#### Östradiol

Östradiol ist das stärkste Östrogen und spielt zusammen mit Progesteron eine zentrale Rolle im Menstruationszyklus. Gebildet wird es hauptsächlich in den Ovarien. Es fördert die Eiweißbildung, hat Einfluss auf die Blutfettregulierung, Durchblutung und die Blutgerinnung. In besonderer Weise sorgt es für die Wasserspeicherung im Zellgewebe, für physische und psychische Empfängnisbereitschaft und vermindert den Knochenabbau.

Therapeutisch wird Östradiol zur hormonellen Kontrazeption, nach Hysterektomie und im Klimakterium substituiert. Dabei muss immer auf die Balance zu DHEA, Testosteron und SHBG (Sexual-Hormon-bindendes-Globulin zum Bluttransport) geachtet werden.

Hitzewellen, Schlaflosigkeit, Unruhe, Herzrasen und trockene Scheide sind Schlüsselsymptome für das Klimakterium. Um diese Beschwerden zu lindern, wurden bis vor kurzem synthetische Östrogene substituiert. Diese Hormon-Ersatz-Therapie ist wegen der inzwischen nachgewiesenen Risiken (Brustkrebs, Osteoporose) heftig in Verruf gekommen und wird nur noch streng indiziert angewendet.

Alternative Möglichkeiten sind z.B.: Phytotherapie (Phytoöstrogene aus Soja, Rotklee), Spagyrik und Traditionelle Chinesische Medizin.

### **Testosteron**

Testosteron ist das stärkste Androgen, es wird hauptsächlich in den Hoden gebildet, wirkt anabol, fördert die Eiweißbildung in den Muskeln und hilft beim Knochenaufbau. Beim Mann ist es für die Spermatogenese verantwortlich und bei der Frau für die Axillar- und Schambehaarung. Auf die Balance zwischen DHEA, Östradiol und das Verhältnis zu SHBG ist zu achten. Testosteron unterliegt dem zirkadianen Rhythmus. Im Alter und bei multimorbiden Erkrankungen fallen die Werte ab.

Präventivmedizinisch liegt seine Bedeutung in einer verbesserten Libido, körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, erniedrigten Blutfettwerten, verbesserter Immunkompetenz und größerem Wohlbefinden.

### **DHEA**

DeHydroEpiAndrostendion ist ein Steroidhormon, das aus Cholesterin in der Nebenniere gebildet wird. Als Vorstufe der Geschlechtshormone Östradiol und Testosteron nimmt es eine Schlüsselrolle in der Präventivmedizin ein. Seine Bedeutung liegt vor allem in der Verbesserung der Lebensqualität. Angemessene Blutspiegel sorgen für geruhsamen Schlaf, optimale Abwehrleistungen des Körpers, Muskelaufbau, Fettabbau und verbessertes Sexualempfinden.

### **Cortisol**

Das Glukokortikoid wird von Hypothalamus und Hypophyse gesteuert und in der Nebennierenrinde gebildet. Es unterliegt einem ausgeprägten zirkadianen Rhythmus mit höchsten Werten vormittags und niedrigsten Werten nachts. In der Gluconeogenese wirkt es stimulierend, immunologisch wirkt es suppressiv. Gleichzeitig hat es eine entzündungshemmende Wirkung. Des Weiteren hat es Einfluss auf die Blutbildung, den Eiweiß-, Wasser- und Elektrolythaushalt. Psychischer Stress und körperliche Belastungen regen die Bildung von Cortisol an, daher wird es auch als

»Stresshormon« bezeichnet. Es beeinflusst auch das metabolische Syndrom. Ab dem 55. Lebensjahr steigen die Cortisolwerte an.

### **Melatonin**

Melatonin entsteht aus 5-Hydroxy-Tryptophan über Serotonin. Im zirkadianen Rhythmus wird Melatonin in der Epiphyse hauptsächlich nachts gebildet und regelt den Schlaf. Da die meisten Reparaturvorgänge des Körpers während des Schlafes stattfinden, ist eine ausreichende Melatonin-Produktion lebenswichtig. Die präventivmedizinische Bedeutung liegt in der Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen und des Jet-Lag. Außerdem ist es als oxidativer Zellschutz, zur Körperabwehr und als Stimmungsaufheller im Einsatz.

### **Verfasser:**

Ursula Erbacher, Heilpraktikerin  
Sudetenstr. 15, 61137 Schöneck  
Tel.: (06187) 4062  
Ursula-Erbacher@web.de

Dr. Peter Rosler  
Vitatest Institut  
Am weißen Haus 10  
97772 Wildflecken  
Tel.: (09745) 91910  
www.vitatest.de  
rosler@vitalan.de