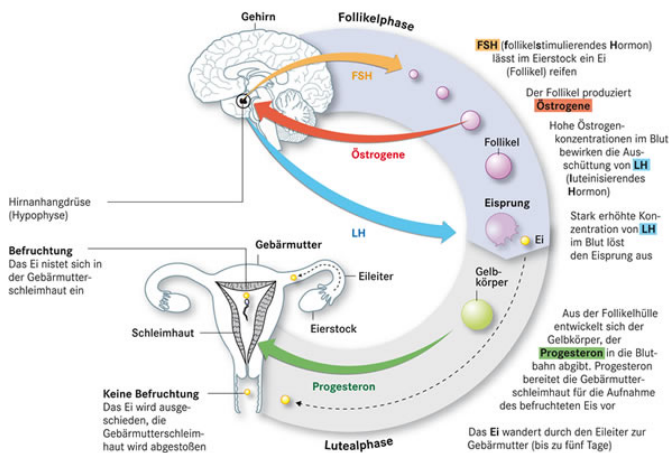


# Progesteron

## Hormon des inneren Friedens und der Weisheit



### Herkunft

In erster Linie aus den Eierstöcken, während der Schwangerschaft unterstützt durch die Plazenta. Ein winziger Anteil wird, bei beiden Geschlechtern, von den Nebennieren gebildet und eine kleine Menge auch von den männlichen Hoden.

Quelle: <http://www.naturheilpraxis-hollmann.de/Progesteron.htm>

### Positive Wirkung

- Entspannt, beruhigt, löst bei der Frau eine tiefe innere Ruhe, inneren Frieden aus.
- Es ist das Hormon der inneren Heiterkeit, das die Frau in der Schwangerschaft, während der es als das Schwangerschaftshormon in großen Mengen vorliegt, friedlicher, unbesümmter und sogar ein wenig träge werden lässt.
- Sorgt für einen besseren (weil tieferen) Schlaf.
- Lässt Brust, Unterleib, Hände, Füße und Knöchel anschwellen, vor allem vor der Menstruation.
- Die Progesteron Produktion beträgt in der zweiten (normal verlaufenden) Zyklushälfte 40 mg pro Tag und 500 mg täglich während einer normalen Schwangerschaft. Und damit schlägt es den Hormonrekord: jeden Tag Milliarden neuer Progesteron Moleküle!

Das Steroidhormon Progesteron hat einen dämpfenden Einfluss auf die Wirkungen von Östrogen. Progesteron ist weiterhin wichtig für die Stabilität der Knochen, verlängert die Lebensdauer von Hautzellen, steigert die Kollagenbildung und wirkt somit Faltenbildung und Zellulitis entgegen. Es hat eine schlaffördernde Wirkung und wirkt Stimmungsschwankungen entgegen. Natürliches Progesteron ist essentiell für die Gesundheit der weiblichen Brust und der Fortpflanzungsorgane. Es spielt eine wesentliche Rolle für die Gedächtnisleistung, den Knochenaufbau, und hilft, die Struktur der Haut aufrecht zu erhalten. Hier wirkt es synergistisch mit den Östrogenen, verlängert die Lebensdauer von Hautzellen, steigert die Kollagenbildung und wirkt somit der Faltenbildung entgegen. Cellulite ist in der Regel mit einem gestörten Östrogen/Progesteron-Gleichgewicht und einem verminderten Testosteronspiegel verknüpft. Progesteron steigt ab Zyklusmitte in der 2. Zyklushälfte bis zum Zyklusende stark an. Neben der verminderten Östradiolkonzentration zählt ein niedriger Progesteronspiegel außerdem zu den Kennzeichen der veränderten hormonellen Situation in den Wechseljahren.

### Mögliche Folgen niedriger Progesteronwerte (Progesteron Mangel?????)

- Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwäche, Nervosität
- Cerebrale Störungen: Das Gehirn hat jede Menge Progesteron Rezeptoren!
- Störungen des weiblichen Hormonstoffwechsels
- Unregelmäßige Zyklen
- Vermehrte Wassereinlagerung
- Gewichtsprobleme
- Dermatologische Symptome
- Schlafstörungen
- Verstärkung der Cortisolwirkung
- Vorwiegende Einlagerung von Fettgewebe im Bauchbereich
- Erhöhtes Risiko für Östrogendominanz
- Hitzewallungen
- Depressionen
- Ängste
- Fatigue
- Schleimhaut-, Hauttrockenheit
- Triglyceridanstieg
- Haarverlust, etc.

## Bedeutung von Progesteron für das Körpergewicht

- wirkt der Fettsammlung im Bauchbereich (Körperstamm) entgegen
- Stimulation der  $\beta$ -adrenergen Zellen, welche die Adenylatzyklase stimulieren
- Hemmung der Lipoproteinlipase (Bauch)
- Gegenspieler des Stresshormons

## Bei welchen Beschwerden kann das bioidentische und natürliche Progesteron eingesetzt werden:

- als Wohlfühl-Hormon (Progesteron Mangel?)
- Multiple Sklerose (Progesteron Mangel?)
- Polyneuropathie (Progesteron Mangel?)
- Migräne (Progesteron Mangel?)
- Osteoporose (Progesteron Mangel?)
- Antidepressivum (Progesteron Mangel?)
- Prostata-Krebs (- Vorbeugung) (Progesteron Mangel?)
- Fibromyalgie (Progesteron Mangel?)
- Asthma (Progesteron Mangel?)
- Hypoglykämie (Unterzuckerung) (Progesteron Mangel?)
- Insulinausschüttungen (übermäßige) (Progesteron Mangel?)
- "Hüftgold", "Rettungsring" Gewichtszunahme im Bauchbereich (Progesteron Mangel?)
- 

Wenn Progesteronmangel vorhanden ist, entsteht leicht die sog. **Östrogendominanz**:

**Was ist Östrogendominanz?** Dr. Lee beschrieb das als Erster 1966 in seinem Buch: "What your doctor may not tell you about menopause" Es bedeutet ein Überwiegen / Ungleichgewicht der beiden wichtigsten weiblichen Hormone. Östrogen regt das Zellwachstum an, vermehrt das Fettgewebe und fordert die Einlagerung von Salz und Flüssigkeiten im Gewebe usw.

## Mögliche Zeichen einer Östrogendominanz sind:

- Empfindlichkeit der Brüste (Progesteron Mangel?)
- Prämenstruelles Syndrom (Progesteron Mangel?)
- Knötchen und Geschwülste in der Brust (Progesteron Mangel?)
- mehr Fettgewebe vor allem am Bauch, Hüften und Schenkeln (Progesteron Mangel?)
- Wassereinlagerungen im Gewebe, Völlegefühl (Progesteron Mangel?)
- Veränderungen des Gebärmutterhalses (Progesteron Mangel?)
- Gebärmutterkrebs (Progesteron Mangel?)
- Myome und Zysten (Progesteron Mangel?)
- Verstärkung von Endometriosebeschwerden (Progesteron Mangel?)
- frühes Einsetzen der Menstruation (Progesteron Mangel?)
- unregelmäßige Menstruation (Progesteron Mangel?)
- Unfruchtbarkeit (Progesteron Mangel?)
- Fehlgeburten (Progesteron Mangel?)
- postnatale Depression (Progesteron Mangel?)
- kalte Hände und Füße auf Grund einer Schilddrüsendysfunktion (Progesteron Mangel?)
- trockene Augen (Progesteron Mangel?)
- Erschöpfung (Progesteron Mangel?)
- Allergien (Asthma, Ausschläge, Nebenhöhlenverstopfungen) (Progesteron Mangel?)
- Autoimmunstörungen (Progesteron Mangel?)
- träger Stoffwechsel (Progesteron Mangel?)
- Gallenblasenerkrankungen (Progesteron Mangel?)
- Haarausfall (Progesteron Mangel?)
- Kopfschmerzen (Progesteron Mangel?)
- Unterzuckerung (Progesteron Mangel?)
- verminderter Sexualtrieb (Progesteron Mangel?)
- Depressivität, verbunden mit Angst oder innerer Unruhe (Progesteron Mangel?)
- Stimmungsschwankungen (Progesteron Mangel?)
- Reizbarkeit (Progesteron Mangel?)
- Schlaflosigkeit (Progesteron Mangel?)
- Konzentrationsstörungen und Gedächtnisverlust (Progesteron Mangel?)
- Beschleunigung des Alterungsprozesses (Progesteron Mangel?)
- verstärkte Blutgerinnung (Progesteron Mangel?)
- erhöhtes Schlaganfallrisiko
- Osteoporose und Knochenabbau in den Wechseljahren

# Wie man einen Progesteronmangel feststellt: "An Ihrem Aussehen"

## Gesicht

- Ein aufgeschwemmtes Gesicht (Wasser) (Progesteron Mangel?)
- Ein angespanntes, "unter Druck stehendes" Gesicht, ein nervöser, aggressiver Blick (Progesteron Mangel?)

## Körper

- Große geschwollene Brüste (oder "Makromastie": typisches Zeichen) (Progesteron Mangel?)
- Brust und Unterleib sind druckempfindlich und schmerzhaft, vor allem vor der Menstruation (Progesteron Mangel?)
- Angeschwollene Hände und Füße (Wasser) (Progesteron Mangel?)
- Zysten in den Brüsten und Eierstöcken, Uterusmyome (Progesteron Mangel?)
- Ein fettleibiger Unterkörper, ein aufgedunsener, aufgetriebener Bauch (Progesteron Mangel?)

## Bei Klagen über

- Ängste, Aggressivität und extreme Reizbarkeit vor der Menstruation (Progesteron Mangel?)
- starke Kopfschmerzen vor der Menstruation (Progesteron Mangel?)
- anhaltende Menstruationsschmerzen mit aufgedunsenem, hartem Bauch und verspanntem Rücken, schmerzhafter Regelblutung (Progesteron Mangel?)

## Gynäkologie

- zu starker Regelfluss (Progesteron Mangel?)

## Wie das Labor die Diagnose bestätigt

Im Speichel (ggf. auch Blut) in der Zeit des 19. - 23 Zyklustag. Ein niedriger Progesteronwert 6-7-8 Tage vor der Menstruation.

## Wie wir die Diagnose bestätigen?

**Im Blut und Speichel.** Die Speichelmessung von Sexualhormonen, insbesondere Estradiol und Progesteron hat inzwischen einen festen Platz in der Kontrolle der Hormonesatztherapie (HRT). Auch wenn die Konzentration der Sexualhormone im Speichel nur 1 – 3 % ihrer Serumkonzentration beträgt, bietet die Speichelmessung signifikante Vorteile, da ausschließlich die biologisch relevante, aktive, nicht Eiweiß-gebundene Fraktion dieser lipophilen Steroidmoleküle gemessen wird. Im Blut sind die lipophilen Sexualhormone an SHBG (Sexualhormon-bindendes Globulin) und Albumin gebunden, nur 1 – 3 % sind frei, biologisch aktiv verfügbar. Die Diffusionsgeschwindigkeit der Steroidhormone in den Speichel ist ca. 10fach höher als die Speichelflussrate, sodass die Messungen weitestgehend unabhängig vom aktuellen Speichelfluss sind und optimal mit den freien Hormonwerten im Blut korrelieren.

## Wie wir behandeln?

Mit natürlichem und bioidentischem Progesteron als transkutane Creme/Gel. Dadurch gelangt das natürliche Hormon ohne Leberbelastung und vorzeitigem Abbau in den Kreislauf und wirkt sanft, sicher und anhaltend. Die richtige Dosis ist entscheidend!

## Literatur-Tipps:

1. **Die Hormon Revolution** Dr. med. Michael E. Platt (ISBN 978-0-8776683-2-8)
2. **Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen** von Elisabeth Buchner (ISBN 3-934246-00-1)

## Die extragenitale Wirkung des Progesterons

Hormonsubstitution ist Simulation der Natur. Das Progesteron ist jenes Gelbkörperhormon, das der Eierstock bildet und das in manchen Qualitäten den synthetischen Gestagenen weit überlegen ist. Das Progesteron schützt nicht nur die Gebärmutter-schleimhaut, sondern hat darüber hinaus einen starken Einfluß auf das seelische Aequilibrium der Frau: Es besetzt den sogenannten GABA-Rezeptor, wo auch das Diazepam andockt, und stellt damit das physiologische Beruhigungsmittel des weiblichen Organismus dar. Fehlt es, so führt dies zu schweren psychosomatischen Störungen. Umgekehrt können diese durch eine Progesteron-Zufuhr ausgeglichen werden. Das Progesteron besitzt nicht eine psychotype, sondern auch eine neurotrophe Wirkung; es regeneriert die Schwann'schen Zellen. Eine Erkenntnis, die noch jung ist und deren Bedeutung für die Therapie neurologischer Erkrankungen noch nicht abzusehen ist. Auch auf den Wasserhaushalt des weiblichen Organismus hat das Progesteron einen günstigen Einfluß: Als Aldosteron-Antagonist bewirkt es die Diurese und verhindert die praemenstruelle Wasserretention. Leidet eine Frau darunter, so kann umgekehrt mit einer reinen Progesterongabe dieses Beschwerdebild reduziert werden. Auch auf das Blutgefäßsystem hat das Gelbkörperhormon einen spezifischen Effekt, der momentan - ähnlich wie sein Einfluß auf den Knochen - Gegenstand intensiver Forschungen ist. Das Progesteron hat damit eine reihe extragenitaler Funktionen, die im Rahmen der Hormonesatztherapie ebenfalls registriert und wahrgenommen werden müssen, die aber andererseits nicht durch synthetische Gestagene, sondern nur durch das Progesteron abgedeckt werden. (Quelle: AO. Univ. Prof. Dr. Johannes Huber)