



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



Wechseljahresbeschwerden

Von 7best7 ärztlich geprüfte Empfehlungen zu diesem Thema:

Hormonelle Ungleichgewichte (Dysbalance)

Bei einer sogenannten hormonellen Dysbalance (Mangel oder Überschuss bzw. Gleichgewichtsstörung zwischen den Hormonen) kann es zu mannigfaltigen Beschwerden und Erkrankungen kommen.

Häufig ist es auch so, dass gleiche Probleme oder Erkrankungen sowohl bei Mangel als auch Überschuss an dem entsprechenden Hormon auftreten können.

Dies ist ein deutlicher Hinweis, dass es bei der Therapie darum geht, möglichst alle beeinflussenden ursächlichen Faktoren für ein hormonelles Ungleichgewicht zu erkennen und zu behandeln.

(z.B. Mangel an Mikronährstoffen, Säure-Basen-Haushalts-Störungen, organische Ursachen, Leberstörungen oder -Belastungen, Medikamente, Darm-Verdauungsstörungen)

- 1 Naturheilkundliche Tipps
- 2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe
- 3 Nahrungsergänzungsmittel bei Wechseljahresbeschwerden
- 4 Ursächliche Laborchecks
- 5 Schulmedizinische Leitlinien und Alternativdiagnosen
- 6 Symptomatik/ Ursachen
- 7 Neueste Studien / neueste Entwicklungen / wichtige Hinweise

1 Naturheilkundliche Tipps

Pflanzenheilmittel enthalten sogenannte **Xenohormone natürlichen Ursprungs**, die jedoch nicht menschlich sind und nicht durch menschliche Enzyme verarbeitet werden können. Sie können manchmal allerdings den Schilddrüsenstoffwechsel behindern.

Soja hat eine Östrogen ähnliche ausgleichende Wirkung, kann Wechseljahresbeschwerden lindern und

schützt vor Brustkrebs

Es behindert allerdings den Schilddrüsenstoffwechsel

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) hat eine Progesteron-ähnliche Wirkung, wirkt Zyklus stabilisierend, Krampf lösend, bei prämenstruellem Syndrom,

Mönchspfeffer (*Agnus castus*) hat eine Progesteron-ähnliche Wirkung, wirkt Zyklus stabilisierend, Krampf lösend, bei prämenstruellem Syndrom, Kinderwunsch und Wechseljahresbeschwerden

Traubensilberkerze (*Cimicifuga*) hat eine Östrogen ähnliche ausgleichende Wirkung, hilft bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Nervosität, Reizbarkeit und Schlafstörungen

Yams-Wurzel (*Dioscorea communis*) ist Ausgangsstoff für bioidentische Hormone, kann im menschlichen Körper aber nicht in Hormone umgewandelt werden.
Es ist kein natürliches Progesteron, lindert aber Beschwerden bei prämenstruellem Syndrom und Wechseljahresbeschwerden.

Sägepalme reduziert die Umwandlung und beschleunigt den Abbau von Di-Hydro-Testosteron (Überschüssiges Testosteron wird normalerweise in Dihydrotestosteron umgewandelt, was eine Prostatavergrößerung und chronischen Haarausfall zur Folge haben kann.)
Somit hilft es bei Prostatabeschwerden, Haarausfall, Unfruchtbarkeit und Libidoproblemen

Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) steigert die Konzentration und das Erinnerungsvermögen, die allgemeine Leistungsfähigkeit und die Stressresistenz. Außerdem hilft es bei Depressionen.

Sibirischer Ginseng (*Eleutherokokkus sentikosus*) unterstützt die Nebenniere, wirkt beruhigend und regulierend auf Blutdruck, Blutzucker und die Leistungsfähigkeit

Darmsanierung bei Wechseljahresbeschwerden

Wenn die Darmflora deutlicher gestört ist mit Überwiegen der sogenannten Fäulnis Flora, erhöhten Clostridien-Zahlen und einer verminderten Schutz Flora sowie einer erhöhten Durchlässigkeit für kleine Partikel, muss eine Darmsanierung erfolgen, da diese Störung zusätzlich mit einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit verbunden ist.

;Entsprechende Stuluntersuchungen können dann zur Feststellung der fehlenden oder der evtl. vorhandenen krankheitserzeugenden Bakterien durchgeführt werden.

Säure-Basen-Haushalt (Übersäuerung) bei Wechseljahresbeschwerden

Wenn sich im Säure-Basen-Protokoll eine mäßige bis starke Übersäuerung ergibt, ist die basisch betonte Ernährung für die Normalisierung der Verdauungsfunktionen eine grundlegende Voraussetzung für die Verbesserung einer Migräne.

In Bezug auf die Übersäuerung sollte dann eine Umstellung auf basenfördernde Ernährungs-Verhaltensgewohnheiten z.B. mit einem kleinen E-Book eintrainiert werden. Die Übersäuerung geht meist schon im Lauf der ersten Wochen deutlich zurück und unterstützt die Darmsanierung und das Wohlbefinden zusätzlich.

Histaminunverträglichkeit (Histaminintoleranz) bei Wechseljahresbeschwerden

Wenn das Enzym „Diaminoxidase oder DAO) zum Abbau des Migräne- und Entzündungs-fördernden und blähungsfördernden Histamins vermindert ist, liegt eine sogenannte Histamin Unverträglichkeit vor. Die Vitamin- und Mineralbausteine des Histamin abbauenden Enzyms DAO sollten dann evtl. auch labordiagnostisch geprüft werden.

Vorübergehend muss für den Zeitraum von mindestens 3 Monaten ein Diätplan mit histaminarmen

Lebensmitteln beachtet werden, kombiniert mit einer zusätzlichen Ergänzung mit den Vitamin- und Mineralbausteinen dieses Enzyms.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten vom verzögerten Typ als Auslöser für Wechseljahresbeschwerden

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten vom IgG Gesamt-Typ sind vor allem Milchprodukte, Eiprodukte, Weizen und einige Nussarten betroffen. Diese können gezielt für ca. 6 Wochen aus dem eigenen Speiseplan gestrichen werden, bevor man dann zur Überprüfung gezielte Provokationstests mit den in der Blutprobe gefundenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten durchführt. Meist bleiben dann nur noch 3-4 Lebensmittel übrig, die zumindest für einige Monate vermieden werden müssen.

Stressreduktion bei Wechseljahresbeschwerden

z.B. Meditation, Yoga, Zeitmanagement, Delegieren

Ergeben sich im Labor-Stresstest Hinweise auf chronischen Stress mit deutlichen Erschöpfungszeichen, sollte bei entsprechenden Migräne-Beschwerden ein zusätzlicher Test auf die sogenannte Silent Inflammation (unterschwellige Entzündungsreaktionen) durchgeführt werden.

Entgiftung

z.B. bei Schwermetallbelastung, Belastung mit Umweltgiften, Pestiziden

evtl. vorhandene Übersäuerung des Stoffwechsels behandeln

Seitenanfang

2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe

Bioidentische Hormontherapie:

Entscheidend für den Erfolg einer Hormonbehandlung sind nicht die Laborwerte, sondern die Empfindung der Patienten in Bezug auf ihre jeweiligen Beschwerden.

Da jeder Mensch sehr individuelle hormonelle Gleichgewichte besitzt, geht es auch nicht um ein einzelnes Hormon, das z.B. erhöht werden muss, sondern um die Gleichgewichte zwischen den Hormonen, um sich wohl zu fühlen.

Die in einer Apotheke aus der Yamswurzel hergestellten Hormone sind identisch mit körpereigenen Hormonen und aktivieren die entsprechenden Stoffwechselvorgänge.

Der Unterschied von bioidentischen Hormonen zu pharmazeutischen Hormonpräparaten liegt in der individuellen Herstellung von bioidentischen Hormonen. Außerdem wird die Dosis bei bioidentischen Hormonen eingeschlichen und nur allmählich gesteigert, bis Wohlbefinden eingetreten ist.

Im Gegensatz dazu blockieren pharmazeutisch hergestellte Medikamente mit Hormonwirkung die Hormonrezeptoren an der Zelle, wirken länger und reduzieren die körpereigene Hormonproduktion. Die Leber wird durch die notwendige Entgiftungsleistung belastet, da kein einfacher Abbau der Medikamente möglich ist.

Außerdem kann eine bestehende Östrogen bedingte Stoffwechselstörung verstärkt werden.

Eine Hormonanalyse von Progesteron , Östrogenen, Testosteron und FSH sollte immer der Therapie vorausgehen und nach ca. 3 Monaten Hormon-Einnahme überprüft werden.

Bioidentische Hormontherapie z.B. nach Dr. Rimkus: Die bioidentischen Hormon-Kapseln werden individuell in einer Apotheke hergestellt und können je nach labortechnisch bestimmter Mangelsituation

entweder nur aus Progesteron oder auch aus Progesteron und Estradiol gelöst in Olivenöl aufgrund der besseren Fettlöslichkeit bestehen.

Zusätzlich ist noch Kupfer und Zink in den Kapseln enthalten - Zink - weil dadurch das Progesteron im Körper besser verwertet wird und auch umgekehrt der Zinkhaushalt durch das Progesteron unterstützt wird.

Zu beachten ist, dass bei Einnahme von Kapseln bis zu 90 % der Wirkstoffe im Magen-Darm-Trakt verstoffwechselt werden.

Bei Progesteron-Präparaten ist dies ausnahmsweise auch erwünscht, da das Abbauprodukt von Progesteron Schlafprobleme und Depressionen lindern kann.

Häufig ist eine Creme oder ein Gel aufgrund der fettlöslichen Struktur der Hormone der bessere Zugangsweg in den Körper. Die Wirkstoffe werden über die Haut und das Lymphsystem aufgenommen und unter Umgehung der Leber in das Gefäßsystem und an den Wirkort weitergeleitet.

Geachtet werden sollte auf eine Zusatzstoff freie hypoallergene verträgliche Cremebasis mit bestmöglichen Aufnahmeeigenschaften

Dosierungen:

Progesteron:

Frauen: 0,5 % - 3 % Creme 2 x täglich 1-3 Hübe in der 2. Zyklushälfte

Männer: 0,5 % - 3 % Creme 2 x täglich 1-3 Hübe 5 Tage/Woche oder 3 Wochen / Monat

Überdosierungen erkennt man an auftretenden Hitzewallungen, Müdigkeit, bzw. Kopfschmerzen, Übelkeit und Brustspannen

Ausserdem können Magen-Darm-Beschwerden auftreten bzw. ein Eisprung verhindert werden.

Estradiol:

Frauen: 0,01 % - 0,05 % Creme 1-2 kleine Hübe außerhalb der Menstruation

Progesteron kann zum Schutz vor einer Östrogendominanz zusätzlich verabreicht werden.

Estriol:

Bei eindeutigen Trockenheitssymptomen der Schleimhäute ist eine Monotherapie möglich.

Frauen: 0,05 % Creme 2 x täglich 1-2 Hübe lokal

DHEA:

5-25 mg als Kapsel 1x morgens; mit geringer Dosierung beginnen und langsam steigern, vor allem bei Frauen (wegen möglicher Nebenwirkungen wie z.B. vermehrter Behaarung)

Testosteron:

1 % Creme 2 x täglich 1-2 Hübe, bis die Libido (sexuelle Lust) stärker wird, dann wieder reduzieren.

Progesteron kann zum Schutz vor einer Testosterondominanz zusätzlich verabreicht werden.

Überdosierungen erkennt man an gesteigerter Aggressivität, Akne, verstärkter Gesichts-/ Körperbehaarung, Blutbildveränderungen (Cholesterin, rote Blutkörperchen)

Bei länger andauernder Verabreichung von Testosteron sollten regelmäßige Blutbildkontrollen erfolgen (PSA □ Prostata, Estradiol und Testosteron)

Cortisol:

0,5 % Creme 2 x täglich 1-4 Hübe morgens und mittags

Zu späte Anwendung am Tag kann zu Schlafstörungen führen

Phytocortal bzw. Phyto-C zur Regulation Cortisol-bedingter Beschwerden

Mitochondrien sind die Energiekraftwerke der Zellen.

Sie sind an fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und bei Wechseljahresbeschwerden häufig beeinträchtigt.

Deshalb sind gesunde Mitochondrien unabdingbar für allgemeine Gesundheit, Wohlfühl und Energie und führen evtl. zu einer Verbesserung der Symptome.

Mitochondrien können sich erholen mittels:

- Ernährungsumstellung auf basische Ernährungsweise sowie Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- Mikronährstofftherapie
- medikamentöse Entgiftung des Körpers bei Schwermetallbelastung
- pro- und präbiotischer Darmsanierung, vor allem bei Darmbeschwerden und Infekten
- Änderung des Lebensstils mit ausreichend Schlaf, regelmäßiger Entspannung und moderatem Ausdauersport

Literatur:

Bio-Identische Hormone – Das Standardwerk, Dr. Jonathan Wright, 2. Auflage, VAK-Verlag 2013

Natürliche Hormontherapie, Dr. med. Annelie Scheuernstuhl, HP Anne Hild, 15. Auflage Aurum 2017

Seitenanfang

3 Nahrungsergänzungsmittel bei Wechseljahresbeschwerden

bei Wechseljahresbeschwerden: Eine exklusive Beispielbehandlung mit konkreten Empfehlungen und Einnahmehinweisen zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden erhalten Sie kostenlos per E-Mail-Anfrage:

Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe zur Unterstützung bei Wechseljahresbeschwerden

Grundsätzlich werden bei einer Erkrankung natürlicherweise vermehrt Nährstoffe wie z.B. alle Vitamine, Mineralien oder sogenannte zellschützende Antioxidantien verbraucht, da diese für das entzündlich betroffene Nerven- und Gefäßsystem zwingend notwendig sind.

Der an Wechseljahresbeschwerden erkrankte Mensch wird häufig zu Aktionen gezwungen (Hitzewallung, Schlafstörung) . Wichtig ist daher immer die Überlegung, ob vermehrte Entspannung und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft nicht zwingend notwendig für die aktuelle Situation ist, in der sich der Mensch gerade befindet.

Bei einzelnen bei Wechseljahresbeschwerden wichtigen Nährstoffen wie z.B. dem Mineralstoff Magnesium oder dem Vitamin D bzw. dem Vitamin B2 kommt es aufgrund unserer Lebensweise oder geringer Nährstoffdichte im Boden (wenig Sonne, wenig magnesiumhaltige Lebensmittel, Mineralstoff verbrauchende Allergien) häufig zu besonders hohen Mängeln.

Ein entsprechender Ausgleich auch nur einzelner Nährstoffe kann deshalb manchmal bereits zu guten Erfolgen führen, meist aber etwas schlechter als in Kombination mit Multi-Nährstoffmitteln.

Der Einsatz von Mikronährstoffen bei Wechseljahresbeschwerden

B-Vitamine können die Häufigkeit der Wechseljahresbeschwerden reduzieren.

Da fast drei Viertel der Wechseljahresbeschwerden-Patienten einen erniedrigten **Coenzym Q10**-Spiegel aufweisen, kann eine erhöhte Zufuhr mit geeigneten Nahrungsmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln zu einer Verminderung der Häufigkeit der Migräneanfälle und zu einer Verminderung der Krankheitsausprägung führen.

Auch eine vermehrte **Magnesiumaufnahme** mit geeigneten Nahrungsmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln kann Wechseljahresbeschwerden deutlich vermindern.

Daher ist es nicht verwunderlich, dass in einer weiteren Studie die Kombinationsgabe der drei oben genannten Nahrungsergänzungsmittel zu einer deutlichen Verminderung der Häufigkeit der Wechseljahresbeschwerden und zu einer Verminderung der Krankheitsausprägung führte.

Inzwischen gibt es Magnesiumpräparate, die auch bei schmerzbedingter Übersäuerung des Körpers gut aufgenommen werden.

Infusionen mit **Vitaminen und Mineralien** bei Wechseljahresbeschwerden zeigten in einer Studie bereits nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung der Symptome.

Omega-3-Fettsäuren

(v.a. in Hering und Lachs) hemmen die körpereigene Bildung von entzündlich-rheumatischen Stoffen. Wichtige pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl.

Ein hoher Obst- und Gemüse- sowie ein geringer Fleisch-, Zucker-, Fettkonsum führt zu einem guten Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper, der sich auf die Gefäße und Nerven im Körper entzündungshemmend auswirkt.

Die Enzyme **Bromelain** (Ananas), **Papain** (Papaya), **Rutin** (Fenchel, schwarze Johannisbeere, Petersilie) wirken entzündungshemmend und abschwellend.

Curcumin (E 100) aus der Kurkuma-Pflanze hergestellt, ist in entsprechend gelbgefärbten Nahrungsmitteln, z.B. Margarine, Teigwaren, Kartoffelflocken, Reis-Fertiggerichten, Konfitüre, Marmelade und Senf sowie im Currypulver enthalten. Curcumin ist nachweislich stark entzündungshemmend.

Wechseljahresbeschwerden scheinen wie oben angedeutet auch mit dem in der Bevölkerung weit verbreiteten Vitamin-D-Mangel zusammenzuhängen.

Stress, Entzündungen und Schlafmangel fördern die Freisetzung von **freien Radikalen**, die u.a. die Gefäß- und Nervenzellen schädigen können.

Vitamin C und **Vitamin E** sowie die Mineralstoffe Selen und Zink wirken gegen diese zellschädigenden sogenannten "freien Radikale" als sogenannte „Antioxidantien“.

Weitere **antioxidativ wirksame Substanzen** sind unter anderen Pflanzenstoffe wie Grüntee-Catechine und Citrus-Bioflavonoide.

Immunregulierende Bakterien wie z.B. **Probiotika** (spezifisch wirksam gegen Viren und krankheitsfördernde Darmbakterien) unterstützen den Aufbau des Darmimmunsystems und haben einen positiven Einfluss auf das Entzündungsgeschehen im Körper.

Präbiotika oder präbiotische Substanzen sind Nährstoffe für die immunrelevante Bakterienflora des Darms und auch für die Bakterien, die mit den Probiotika zugeführt werden.

Im Optimalfall beinhaltet ein Vitaminpräparat zur Unterstützung des Nerven- und Gefäßsystems daher nicht nur einzelne Nährstoffe, sondern alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe als Basisabsicherung.

Zur weiteren Beschleunigung der Stoffwechselprozesse können dann besonders wichtige und im Blut deutlich verminderte Nährstoffe zusätzlich eingenommen werden.

Hierfür ist manchmal eine Messung der individuellen Nährstoffwerte im Blut sinnvoll, um die bei Erkältungen besonders wichtigen Nährstoffmengen im Blut zu bestimmen.

Manche Vitamine (z.B. die fettlöslichen Vitamine A, E, D, K) oder auch bestimmte Mineralien (z.B. Magnesium, Kupfer, Jod, Zink) können bei Überdosierungen deutliche Nebenwirkungen verursachen. Gezielte Einnahmehinweise (z.B. in Bezug auf die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel vor, nach oder zwischen den Mahlzeiten) sowie alters- und geschlechtsspezifische Nährstoffmengen sind daher äußerst sinnvoll.

Nahrungsergänzungsmittel zum Ausgleich einer Übersäuerung

Hier erhalten Sie auf Anforderung gezielte Einnahmehinweise zum Thema Wechseljahresbeschwerden

Quellen:

Stuart, S., Griffiths, L. R. 2012. A possible role for mitochondrial dysfunction in migraine.

Mol Genet Genomics. 287(11-12):837-44.

Gasparini, C. F. et al. 2017. Genetic and biochemical changes of the serotonergic system in migraine pathobiology.

J Headache Pain. 18(1):20.

Stam, et al. 2010. Shared genetic factors in migraine and depression: evidence from a genetic isolate. Neurology. 74(4):288-94.

Bingel, U. 2008. Migräne und Hormone:

Was ist gesichert? Der Schmerz. 22(Suppl 1):31-6.

Holzhammer, J., Wöber, C. 2006. Nichtalimentäre Triggerfaktoren bei Migräne und Kopfschmerz vom Spannungstyp. Der Schmerz. 20(3):226-37.

Holzhammer, J., Wöber, C. 2006. Alimentäre Triggerfaktoren bei Migräne und Kopfschmerz vom Spannungstyp. Der Schmerz. 20(2):151-9.

Egeberg, A. et al. 2017. Prevalence and risk of migraine in patients with rosacea: A populationbased cohort study.

J Am Acad Dermatol. 76(3):454-8.

Boehnke, C. et al. 2004. High-dose riboflavin treatment is efficacious in migraine prophylaxis: an open study in a tertiary care centre.

Eur J Neurol. 11(7):475-7.

Colombo, B. et al. 2014. Riboflavin and migraine: the bridge over troubled mitochondria.

Neurol Sci. 35(Suppl 1):141-4.

Hershey, A. D. et al. 2007. Coenzyme Q10

deficiency and response to supplementation in pediatric and adolescent migraine.

Headache. 47(1):73-80.

Chiu, H. Y. et al. 2016. Effects of Intravenous and Oral Magnesium on Reducing Migraine:

A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Pain Physician. 19(1):E97-112.

Gaul, C. et al. 2015. Improvement of migraine symptoms with a proprietary supplement containing riboflavin, magnesium and Q10: a randomized, placebo-controlled, double-blind, multicenter trial. J Headache Pain. 16:516.

Mottaghi, T. et al. 2015. Effect of Vitamin D supplementation on symptoms and C-reactive protein in migraine patients.

J Res Med Sci. 20(5):477-82.

Mauskop, A. Varughese, J. 2012. Why all migraine patients should be treated with magnesium. J Neural Transm (Vienna). 119(5):575-9.

Seitenanfang

4 Ursächliche Laborchecks

Viele ursächliche Faktoren für Wechseljahresbeschwerden lassen sich erfassen und mit entsprechenden Gegenmaßnahmen verbessern.

Labordiagnostik der Hormone

Progesteron, Estradiol, Estriol, DHEA, Testosteron, Cortisol, Vitamin D

Verkürzt dargestellte Entstehungswege von wichtigen Steroid- bzw. Sexual-Hormonen aus Cholesterin bei Frauen und Männern:

Cholesterin → Pregnenolon → Progesteron → Testosteron

Cholesterin → Pregnenolon → Progesteron → Östrogene: Estrion, Estradiol, Estriol

Cholesterin → Pregnenolon → DHEA → Testosteron, Östrogene (Estrion, Estradiol, Estriol)

Cholesterin → Pregnenolon → Progesteron → Cortisol

Cholesterin → Vitamin D3 (Cholecalciferol)

Für die Umwandlung einer Hormonstufe in die nächste sind sogenannte Enzyme notwendig, die viele wichtige Vitamine und Mineralien als Cofaktoren benötigen (z.B. Zink, Selen, Eisen, B-Vitamine, Vitamin D) Daher ist bei entsprechenden Beschwerden und Feststellung eines Hormonmangels auch die Bestimmung der Mikronährstoffe wichtig, da diese bei einem Mangel das fehlende Glied in der Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts sein können.

Aufgrund ihres hohen Fettanteils (Cholesterin) können sich Steroid- bzw. Sexual-Hormone im Blut nicht gut lösen. Sie werden daher von wasserlöslichen Transporteiweiß-Stoffen (z.B. die Plasmaproteine Albumin, SHBG, CBG) durch die Blutbahnen an ihre Wirkorte im Zellkern gebracht.

Dort steuern die nicht Transporteiweiß-gebundenen aktiven Hormone den Stoffwechsel der Zelle. (z.B. für Fruchtbarkeit, Potenz, Stressverarbeitung, Schleimhautfeuchtigkeit usw.)

Die Menge dieser Transportproteine ist leider von vielen Faktoren wie z.B. Schilddrüsenstörungen,

Leberstörungen, Hormon -Therapie/ -Mangel, Eiweißhaushalt abhängig.

Für die [Bestimmung der relevanten Hormon-Laborwerte](#) sind daher Messungen der nicht Transporteiweiß-gebundenen aktiven Hormone relevanter. Diese können aus den normalen Blutwerten leider nur sehr unzureichend berechnet werden, da es sich um einen Anteil von 1-5 % der Gesamtmengen handelt.

Folgerichtig sind Speichelproben der sinnvollste Weg, um ausschließlich die freien Hormone testen zu können.

Da die hormonbildenden Organe auch nicht andauernd, sondern in Schüben arbeiten, sind außerdem Mittelwerte mehrerer Proben hintereinander sinnvoll. (z.B. 3 Abnahmen im Abstand von 30 Minuten)

Am sinnvollsten ist daher die Speichel-Test-Abnahme zuhause. Diese meist über 1 Woche stabilen Proben kann man dann mit der Post in ein entsprechendes Labor zur Auswertung schicken.

Labor-Ergebnisse:

Bei Frauen vor der Menopause sind folgende Verhältnisse normal:

Estradiol zu Progesteron ca. 1:100-200

Estradiol zu Testosteron ca. 1:5-10

Bei Frauen nach der Menopause sind folgende Verhältnisse normal:

Estradiol zu Progesteron ca. 1:80-150

Estradiol zu Testosteron ca. 1:10

Bei Männern sind folgende Verhältnisse normal:

Estradiol zu Progesteron ca. 1:60-100

Estradiol zu Testosteron ca. 1:10

Wichtige Hinweise zur korrekten Durchführung einer Speichelprobe:

-Unbedingt Handschuhe benutzen, da auf der Hand viele Störfaktoren sitzen.

-Zähneputzen vor der Speichelprobe kann zu kleinsten Putzblutungen führen, welche das Ergebnis ebenfalls massiv beeinflussen können.

-Die Proben sollten keinesfalls nach einer Mahlzeit erfolgen, da z.B. Fleisch oder Milch ebenfalls Hormone enthalten können.

Am besten entnimmt man die Proben morgens in der Früh 5 Minuten nach einem Glas Wasser.

Bestimmung wichtiger Begleit- und Wechselwirkungs-Laborwerte:

Schilddrüsenstatus

Für weniger als 200 Euro kann man die wichtigsten Laborparameter (z.B. mittels [Basischeck Vitamine](#)) überprüfen lassen:

[Vitamin B12 und Folsäure, Vitamin D, Zink, Selen, Magnesium](#), als sogenannte Vollblutanalyse. Homocystein, Vitamin E.

Ein Mangel an Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin B6 führt zu einem erhöhten Homocysteinspiegel im Blut. (verantwortlich für eine deutliche Erhöhung des Schlaganfall-, Herzinfarkt- und Alzheimer-Risikos, v.a. im Zusammenhang mit chronischen Wechseljahresbeschwerden)

Vitamin C, [Vitamin D](#) und Vitamin E wehren freie Radikale ab. (z.B. wichtig bei

Infektabwehr, Entzündungen)

Die wichtigsten Spurenelemente sind Zink und Selen.

www.7best7.de/vorsorgeportal/laborchecks/laborchecks_vitamine_vitalstoffe/_blank>**an**

Wechseljahresbeschwerden beteiligte Mikronährstoffe:

[211](#)>Vitamin D, Kupfer, Magnesium,</link>

Zink (senkt den Östrogenspiegel beim Mann),

Selen (hilft bei der Herstellung von aktiven Schilddrüsenhormonen

Ferritin, StfR,

[157](#)>Omega-3 Fettsäuren</link> (wirken entzündungshemmend)

[194](#)>Darmflorastatus</link>

B-Vitamine (z.B. Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure)

[150](#)>pH-Werte des Urins im Tagesprofil</link> (zeigt das wichtige Milieu des Körpers für seine Körperfunktionen)

Immunsystem: [157](#)>Vitamin D</link>, [157](#)>Selen, Zink</link>, Lipidperoxide, Antioxidative Kapazität, [150](#)>Säure-Basen-Haushalt</link>

[212](#)>**Stresshormone:**</link>

erhöhte Werte der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Cortisol begünstigen jegliches Erkrankungsrisiko:

[212](#)>**Stress-Profile**</link>

www.7best7.de/vorsorgeportal/laborchecks/nahrungsmittelunvertraeglichkeiten/_blank>**Bluttest auf das Enzym Diaminoxidase** zum Nachweis einer Histamin-Abbaustörung</link>

[194](#)>**Stuhlprobe auf Bauchspeicheldrüsenenzyme**</link> (für die Verdauung von Eiweißen, Fetten und Zucker zuständig)

[194](#)>**Test auf Milchzuckerunverträglichkeit bzw. Fruchtzuckerunverträglichkeit bzw. Glucose** </link>(bei sogenanntem Overgrowth-Syndrom) mit Hilfe eines Atemgastestes

[171](#)>**Abklärung des Säure-Basenhaushalt** </link>(als Hinweis für eine Übersäuerung des Organismus aufgrund einer Darmaufnahmestörung oder einer Fehlernährung oder Stress)

Eine alternative deutlich günstigere, aber vergleichbare Anleitung für eine Testung bei Verdacht auf Übersäuerung mit Tests [171](#)>erhalten Sie hier.</link><link

www.7best7.de/ernaehrungsportal/ernaehrung/die_basisernaehrung_fuer_gesundheit/_blank></link>

[194](#)>**Stuhlprobe zum Test der Darmflora**</link> (Hinweise auf Ernährungsfehler, Antibiotikanebenwirkungen, Stresswirkungen)

[194](#)>**Test auf Darmdurchlässigkeitsstörung** </link>(sogenanntes leaky gut) mittels einer Stuhlprobe

<link 190>**Blutprobe auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten**</link>

Mitochondrien sind die Energiekraftwerke der Zellen.

Sie sind an fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt.

Deshalb sind gesunde Mitochondrien unabdingbar für allgemeine Gesundheit, Wohlfühl und Energie. Erkrankungen der Mitochondrien sind nicht so selten, können in jedem Alter vorkommen und betreffen insbesondere Muskel- und Nervenzellen aufgrund ihres hohen Energiebedarfs.

Begleitend finden sich häufiger Augenerkrankungen, Schwerhörigkeit oder eine Zuckerkrankheit.

Geeignete Laborwerte zur Bestätigung einer Erkrankung der Mitochondrien sind z.B.

-ATP intrazellulär

-Citrullin im Urin

-Nitrotyrosin im Serum

-Lactat:Pyruvat Ratio: Die Blutprobe muss streng nüchtern und in Ruhe genommen werden, da Pyruvat sehr störanfällig ist.

-Methylmalonsäure im Urin

-LDH-Isoenzyme im Blut und gleichzeitige Bestimmung von **GGT, GPT und CK, Troponin**

Bei normalen Leber- und Herzwerten und bei Ausschluss einer Hämolyse, sprechen veränderte LDH-Isoenzym-Werte für eine gestörte Mitochondrienfunktion. LDH ist das Enzym, das für die Umwandlung von Pyruvat zu

Laktat verantwortlich ist.

Wichtige Kontrolluntersuchungen

Eine Kontrolle der auffälligen Werte ist nach einer gewissen Zeit sinnvoll, um den Nutzen der Therapien zu kontrollieren. Viele Vitamin- und Mineralpräparate halten z.B. leider nicht das, was sie versprechen.

Da die Störung der Verdauungstätigkeit zu einer verminderten Aufnahmefähigkeit für Vitamine und Mineralien führt, kann sich diese nach Verbesserung der Situation wieder stabilisieren.

Dann sind häufig vor allem in stressfreien Zeiten keine Ergänzungspräparate mehr notwendig und einer Gesundung oder einer deutlichen Verbesserung der Migräne-bedingten Beschwerden steht meist nichts mehr im Wege.

Seitenanfang

5 Schulmedizinische Leitlinien und Alternativdiagnosen

Hormone und ihre Wirkungen:

Vitamin D

Vitamin D ist eindeutig ein äußerst wichtiges Vitamin bzw. Hormon:

Es steuert ca. 200 Calcium-abhängige Stoffwechselvorgänge und ca. 3000 Gene

Alle Zellen haben Rezeptoren (Andockstellen) für Vitamin D

Wirkungen:

Bewegungsapparat: es schützt vor und hilft bei Osteoporose (Knochendichteminderung)

Immunsystem: es schützt vor Erkältungen, Infektionen und Autoimmunerkrankungen

Nervensystem: es schützt vor Depressionen, Morbus Alzheimer und Demenz

Kreislauf: es schützt vor Herz-Kreislaferkrankungen

Pregnenolon

Pregnenolon ist eine Vorstufe von Progesteron und DHEA

Wirkungen:

Pregnenolon scheint unter anderem wirksam zu sein in Hinblick auf Konzentration, Aufmerksamkeit, und Gedächtnis.

Progesteron (Gelbkörper-Hormon):

Progesteron wird in den Eierstöcken, Hoden, Nebennieren und der Plazenta aus Pregnenolon gebildet. Progesteron ist eine Vorstufe von Cortisol, Testosteron und den Östrogenen
20 % der Rezeptoren für Progesteron liegen im Gehirn.

Für eine Laboruntersuchung sollte bei Frauen der Progesteronspiegel eine Speichelprobe ca. zwischen dem 20. bis 22. Zyklustag entnommen werden, auf jeden Fall aber in der 2. Zyklushälfte.
Bei Männern und Frauen nach den Wechseljahren ist jeder Tag möglich.

Wirkungen:

Progesteron ist bei Frauen und Männern bei vielen Stoffwechselvorgängen verantwortlich für eine normale Funktion.

Es ist entzündungshemmend und spielt bei der Energiegewinnung eine Rolle.

Es fördert die Harnbildung, schützt vor Prostataproblemen und Gebärmutterkrebs.
Progesteron führt zu einem emotionalen Gleichgewicht, ist konzentrationsfördernd und schlaffördernd.

Es normalisiert die Blutgerinnung und schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfällen.
Weiterhin unterstützt es die Schilddrüsenfunktion und die Aufnahme von Zink und Kupfer.
Es stärkt das Bindegewebe (Venen, Haut, Haare, Nägel) und die Knochen (z.B. bei Osteoporose)

In der Schwangerschaft sichert es das Überleben des Embryos durch Verhinderung eines neuen Eisprungs.

DHEA

DHEA wird in der Nebenniere und im Gehirn produziert.

DHEA ist eine weitere Vorstufe von Testosteron und den Östrogenen.
Es weist die höchste absolute Konzentration eines Hormons im Körper auf, fällt im Alter aber auch am stärksten ab.

Wirkungen:

DHEA fördert das Wohlbefinden, das Gedächtnis und ist schlaffördernd.
Es wirkt auch als Antioxidans bei Belastung des Körpers mit freien Radikalen und ist ein Gegenspieler des Cortisols.
Bei akutem Stress wird es zunächst vermehrt gebildet (höhere Laborwerte), bevor es dann bei chronischem länger andauerndem Stress stark abfällt.

Es reguliert unter anderem den Blutdruck, den Blutzucker, das Herz-Kreislauf-System und den Energiehaushalt, den Hormonhaushalt, das Immunsystem, die Libido/Potenz/Muskelkraft und das Körpergewicht.

Testosteron

Testosteron ist unter anderem eine Vorstufe der Östrogene und wird in den Eierstöcken, Hoden und Nebennieren gebildet.

Der optimale Abnahmezeitpunkt zur Kontrolle des Testosteron-Spiegels liegt ungefähr zwischen 6-7 Uhr, da der Testosteron-Spiegel danach schnell abfällt und es bei einer späteren Laborprobe zu falsch niedrigen Werten kommen kann.

Die nicht Transporteiweiß-gebundenen aktiven freien Hormone kann man am sinnvollsten morgens um diese Zeit im Speichel messen.

Wirkungen:

Es reguliert unter anderem die Körperbehaarung, den Blutdruck, den Blutzucker, den Eiweißhaushalt, die Blutbildung, das Immunsystem, die Libido/Potenz/Muskelkraft und die Bildung des guten HDL-Cholesterins sowie die Fettverbrennung.

Testosteron fördert die Erektionsfähigkeit und die Spermienreifung.

Testosteron ist für die Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale beim Mann verantwortlich (z.B. Haare)

Überschüssiges Testosteron wird in Dihydrotestosteron umgewandelt, was eine Prostatavergrößerung und chronischen Haarausfall zur Folge haben kann.

Bei therapeutischen Anwendungen wird daher eine Gel-Anwendung auf der unbehaarten Haut empfohlen mit einem entsprechend niedrigerem Risiko der Umwandlung.

Östrogene/ Estradiol

Estradiol wird in den Eierstöcken, Hoden und Nebennieren sowie in der Placenta und im Fettgewebe gebildet.

Es ist das am stärksten wirksame Östrogen.

Wirkungen:

Estradiol stimuliert das Brustwachstum und das Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut (ermöglicht Schwangerschaft), erhöht den Fettgehalt im Körper (Energiedepot) und führt zu einer vermehrten Ansammlung von Salz und Wasser (Erklärung: runde Formen sind attraktiver für das männliche Auge). Es schränkt den Knochenabbau leicht ein und hat Wechselwirkungen mit den Schilddrüsenhormonen.

Es erhöht die Blutgerinnungsneigung und die Lockerung des Bindegewebes. (Daher ist eine östrogenhaltige Pille und gleichzeitiges Rauchen so gefährlich für die Entstehung einer Thrombose / eines Schlaganfalls auch bei jungen Frauen)

Außerdem hat es einen Einfluss auf den Wärmehaushalt.

Da es auch im Fettgewebe gebildet wird, kann es bei übergewichtigen Männern zu einer Verweiblichung führen.

Östrogene/ Estriol

Estriol wird in den Eierstöcken, Hoden und Nebennieren sowie in der Placenta und im Fettgewebe gebildet.

Es besitzt etwa 10% der Wirksamkeit des am stärksten wirksamen Östrogens Estradiol, ist aber mengenmäßig das häufigste Östrogen (ca. 60-80% des Gesamtöstrogens)

Wirkungen:

Estradiol ist neben den oben genannten Wirkungen des Östrogens Estradiol therapeutisch vor allem für die Feuchtigkeit und Gesundheit aller Schleimhäute und eine gesunde Blasenfunktion verantwortlich.

Cortisol

Cortisol (nicht zu verwechseln mit dem Medikament Cortison) wird in den Nebennieren gebildet.

Es ist das Wachmach-Hormon.

Cortisol ist für die Stresstoleranz verantwortlich.

Außerdem reguliert Cortisol den Wasser- / Elektrolythaushalt, den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck. Daneben spielt es eine wichtige Rolle für die Immunantworten des Körpers.

Therapie:

Häufig ist eine Creme oder ein Gel aufgrund der fettlöslichen Struktur der Hormone der bessere Zugangsweg in den Körper. Die Wirkstoffe werden über die Haut und das Lymphsystem aufgenommen und unter Umgehung der Leber in das Gefäßsystem und an den Wirkort weitergeleitet.

Geachtet werden sollte auf eine Zusatzstoff freie hypoallergene verträgliche Cremebasis mit bestmöglichen Aufnahmeeigenschaften

Dosierungen:

Progesteron:

Frauen: 0,5 % – 3 % Creme 2 x täglich 1-3 Hübe in der 2. Zyklushälfte

Männer: 0,5 % – 3 % Creme 2 x täglich 1-3 Hübe 5 Tage/Woche oder 3 Wochen / Monat

Überdosierungen erkennt man an auftretenden Hitzewallungen, Müdigkeit, bzw. Kopfschmerzen, Übelkeit und Brustspannen

Ausserdem können Magen-Darm-Beschwerden auftreten bzw. ein Eisprung verhindert werden.

Estradiol:

Frauen: 0,01 % – 0,05 % Creme 1-2 kleine Hübe außerhalb der Menstruation

Progesteron kann zum Schutz vor einer Östrogendominanz zusätzlich verabreicht werden.

Estriol:

Bei eindeutigen Trockenheitssymptomen der Schleimhäute ist eine Monotherapie möglich.

Frauen: 0,05 % Creme 2 x täglich 1-2 Hübe lokal

DHEA:

5-25 mg als Kapsel 1x morgens; mit geringer Dosierung beginnen und langsam steigern, vor allem bei Frauen (wegen möglicher Nebenwirkungen wie z.B. vermehrter Behaarung)

Testosteron:

1 % Creme 2 x täglich 1-2 Hübe, bis die Libido (sexuelle Lust) stärker wird, dann wieder reduzieren.

Progesteron kann zum Schutz vor einer Testosterondominanz zusätzlich verabreicht werden.

Überdosierungen erkennt man an gesteigerter Aggressivität, Akne, verstärkter Gesichts-/ Körperbehaarung, Blutbildveränderungen (Cholesterin, rote Blutkörperchen)

Bei länger andauernder Verabreichung von Testosteron sollten regelmäßige Blutbildkontrollen erfolgen (PSA □ Prostata, Estradiol und Testosteron)

Seitenanfang

6 Symptomatik/ Ursachen

Symptome

Mögliche allgemeine Östrogen-Mangelsymptome:

Stimmungsschwankungen, Depressionen

Denk-Konzentrationsstörungen

Trockene Schleimhäute: Nase, Mund, Augen, Scheide, Blase □ kann zu vermehrten Infekten führen

Trockene Schleimhäute: Gelenke □ Gelenkschmerzen; Darm □ Verstopfung

Haut: schlaffe Haut, hängende Brüste, Falten

Hitzewallungen, Bluthochdruck

Muskelschmerzen / Gelenkschmerzen

Fruchtbarkeitsstörungen

Leicht erhöhte Gefährdung für Brustkrebs und Gebärmutterkrebs

Mögliche allgemeine Östrogen-Überschusssymptome bei relativem Progesteron-Mangel:

Stimmungsschwankungen, Depressionen

Kopfschmerzen, Migräne

Gewichtszunahme

Erhöhtes Krebsrisiko

Schilddrüsenerkrankungen: Schilddrüsenunterfunktion, Hashimoto-Erkrankung

Venenprobleme, Thrombosen (Herzinfarkt- und Schlaganfall-Gefahr)

Spezifisch bei Frauen:

Wassereinlagerungen, Fetteinlagerungen (Bauch, Beine, Po)

Regelblutungsstörungen

Hitzewallungen

Libidoverlust

Leicht erhöhte Gefährdung für Brustkrebs und Gebärmutterkrebs

Myome, Endometriose

Spezifisch bei Männern:

Brustentwicklung, verweiblichende Fetteinlagerungen

Wassereinlagerungen

Leicht erhöhte Gefährdung für Prostata-Krebs

Testosteron-Mangel:

Muskelschwäche, verminderte Leistungsfähigkeit, Energielosigkeit

Fehlendes Selbstbewusstsein, Ängstlichkeit, Depressionen

Osteoporose, Bindegewebsschwäche (z.B. Krampfadern, Cellulitis)

Libidoverlust, gestörte Erektionsfähigkeit

Verminderter Bartwuchs

Herzschwäche

Testosteron-Überschuss:

Gesteigerte Aggressivität
Akne
Verstärkte Gesichts-/ Körperbehaarung
Virilisierung bei Frauen
Amenorrhoe
Tiefe Stimme

Progesteron-Mangel:

Menstruationsbeschwerden: Schmerzen, Schmierblutungen verstärkte Blutungen, verkürzte Zyklen
Beschwerden vor der Menstruation (Prämenstruelles Syndrom)
Stimmungsschwankungen, Depressionen, Müdigkeit, Schlafstörungen
Denk-Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit
Wassereinlagerungen (Beine, Arme, Gesicht)
Verstärkte Schweißneigung
Haarausfall, trockene Haut
Schilddrüsenprobleme
Libidoverlust
Myome (gutartige Gebärmuttertumore), Eierstockzysten
Osteoporose
Schwangerschaftsprobleme: Schwangerschaftserbrechen, Fehlgeburten, Wochenbettdepression
(100 facher Progesteronspiegel (wirkt auch antidepressiv) während der Schwangerschaft fällt nach der Geburt rapide auf Normalniveau)

Cortisol:

Cortisol-Erhöhung bei akutem oder chronischem Stresszustand

Schlafstörungen
Panikattacken, Unruhe
Immunstörungen

Cortisol-Erniedrigung bei chronischem Stresszustand

Erschöpfung, reduzierte Stresstoleranz
Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Depressionen, Ängste, nächtliche Panikattacken
Infektanfälligkeit, Schweißneigung
Konzentrationsschwäche (u.a. ADHS)
Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Ursachen

Ursächlich scheinen neben **Stressbelastungen** unter anderem genetische Veränderungen mit einem **gestörten Nervenzustand** zu sein.

Hormonsituation löst Migräne aus

Die weiblichen Geschlechtshormone haben einen wesentlichen Einfluss auf z.B. die Migräne-Erkrankung. Beispielsweise erleiden viele Frauen im Zusammenhang mit ihrer Regel regelmäßige Migräneanfälle

aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels in dieser Zeit.

Auch um die Menopause herum können daher Wechseljahresbeschwerden und insbesondere Migräneanfälle sehr ausgeprägt sein.

Seitenanfang

7 Neueste Studien / neueste Entwicklungen / wichtige Hinweise

Wichtige ärztliche Pflicht-Information seit Dezember 2018 für Patienten über kombinierte hormonale Verhütungsmittel („Pillen“ und andere Verhütungsmittel mit Östrogenen und Gestagenen) und das Risiko für Blutgerinnsel

Alle kombinierten hormonalen Verhütungsmittel erhöhen das Risiko für die Bildung eines Blutgerinnsels. Am geringsten ist das Risiko nach momentanen Wissenstand für Medikamente mit der Kombination:

Levonorgestrel/ Ethinyestradiol oder
Norgestimat/ Ethinyestradiol oder
Norethisteron/ Ethinyestradiol

Das Gesamtrisiko für das Auftreten eines Blutgerinnsels unter Anwendung eines kombinierten hormonalen Verhütungsmittel ist gering (ca. 5-12 Fälle pro 10000 Frauen und Anwendungsjahr), allerdings können Blutgerinnsel schwerwiegend und in sehr seltenen Fällen sogar tödlich sein.

Es ist besonders wichtig, dass Sie erkennen, wann Sie ein höheres Risiko für ein Blutgerinnsel haben und auf welche Anzeichen und Symptome Sie achten sollten, und welche Maßnahmen Sie dann ergreifen müssen.

Wann ist das Risiko für die Bildung eines Blutgerinnsels am größten?

- im ersten Jahr der Anwendung eines kombinierten hormonalen Kontrazeptivums (auch dann, wenn Sie nach einer Unterbrechung von 4 oder mehr Wochen die Anwendung wieder aufnehmen)
- wenn Sie stark übergewichtig sind, stark erhöhten Blutdruck oder erhöhte Blutfettwerte haben oder zuckerkrank sind
- wenn Sie älter als 35 Jahre sind
- wenn Sie rauchen
- wenn bei einem Ihrer nächsten Angehörigen in relativ jungen Jahren (d. h. jünger als ca. 50 Jahre) ein Blutgerinnsel aufgetreten ist (Gefäßverschlüsse im Bein (Thrombose), in der Lunge (Lungenembolie) oder anderen Organen, Schlaganfall oder Herzinfarkt)
- wenn Sie vor wenigen Wochen entbunden haben

Wenn Sie rauchen und älter als 35 Jahre sind, wird Ihnen dringend geraten, mit dem Rauchen aufzuhören oder ein nicht-hormonales Verhütungsmittel anzuwenden.

Suchen Sie umgehend ärztliche Hilfe auf, wenn Sie eines der folgenden Anzeichen oder

Symptome bemerken:

- starke Schmerzen oder Schwellungen eines Beins, die begleitet sein können von Druckschmerz, Erwärmung oder Änderung der Hautfarbe des Beins, z. B. aufkommende Blässe, Rot- oder Blaufärbung. Sie könnten an einer tiefen Beinvenenthrombose leiden.
- plötzliche unerklärliche Atemlosigkeit/Atemnot oder schnelle Atmung; starke Schmerzen in der Brust, welche bei tiefem Einatmen zunehmen können;
- plötzlicher Husten ohne offensichtliche Ursache, bei dem Blut ausgehustet werden kann. Sie könnten an einer schweren Komplikation einer tiefen Beinvenenthrombose leiden, die Lungenembolie heißt. Diese entsteht, wenn das Blutgerinnsel vom Bein in die Lunge wandert.
- Brustschmerz (meist plötzlich auftretend), aber manchmal auch nur Unwohlsein, Druck, Schweregefühl, vom Oberkörper in den Rücken, Kiefer, Hals und Arm ausstrahlende Beschwerden, zusammen mit einem Völlegefühl, Verdauungsstörungen oder Erstickungsgefühl, Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen oder Schwindelgefühl. Sie könnten an einem Herzanfall leiden.
- Schwäche oder Taubheitsgefühl des Gesichtes, Arms oder Beins, die auf einer Körperseite besonders ausgeprägt ist; Sprach- oder Verständnisschwierigkeiten; plötzliche Verwirrtheit; plötzliche Sehstörungen oder Sehverlust;
- schwerere oder länger anhaltende Kopfschmerzen/Migräne. Sie könnten einen Schlaganfall haben.

Achten Sie aufmerksam auf die Symptome eines Blutgerinnsels, und fragen Sie Ihren Arzt nach Vorbeugungsmaßnahmen zur Verhinderung von Blutgerinnseln, besonders wenn Sie:

- gerade operiert wurden
- über einen längeren Zeitraum bettlägerig gewesen sind (z. B. aufgrund einer Verletzung oder Krankheit, oder weil ein Bein eingegipst ist)
- auf einer längeren Reise gewesen sind (z. B. Flüge über 4 Stunden)

Denken Sie daran, Ihren Arzt einschließlich den behandelnden Chirurgen oder Krankenschwester darüber zu informieren, dass Sie ein kombiniertes hormonales Verhütungsmittel anwenden, wenn Sie:

- operiert werden müssen oder eine Operation hatten, falls Sie längere Zeit bettlägerig sind oder eine längere Reise (speziell mit längeren Flugzeiten) planen.
- von Angehörigen der Gesundheitsberufe gefragt werden, ob Sie irgendein Arzneimittel nehmen.

Nähere Einzelheiten finden Sie in der Gebrauchsinformation oder unter www.bfarm.de

Wenn Sie in Zusammenhang mit der Anwendung Ihres kombinierten hormonalen Verhütungsmittel vermuten, eine Nebenwirkung zu erleiden, können Sie dieses Ihrem Arzt oder Apotheker mitteilen oder direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, 53175 Bonn.

Hinweise zu Nährstoffmangel und Vitaminzufuhr:

Eine unzureichende Zufuhr und ein unzureichender Zell-Gehalt an Mikronährstoffen nimmt mit steigendem Alter zu. Der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und wasserlöslichen Vitaminen (C, B 1, B 2, B 6, B 12 und Folat) hängt u. a. von einer ausreichenden Zufuhr an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ab.

J Nutr Health 2012; Aging 16:206–212 CrossRefPubMed, Eur J Clin Nutr 2013; 67:1325–1327
CrossRefPubMed

Leider ist die unkontrollierte Zufuhr von Vitaminen ohne Kenntnis entsprechender Blutspiegel vor allem bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K nicht ungefährlich, da sich diese im Körper ansammeln und entsprechende auch lebensgefährliche Nebenwirkungen verursachen können.

Die wasserlöslichen Vitamine B und C sind dagegen auch bei höheren kurzfristigen Dosierungen meist ungefährlich, auch wenn es nicht mehr hilft, sondern nur kostet, wenn man zu viel einnimmt.

Da die Störung der Verdauungstätigkeit zu einer verminderten Aufnahmefähigkeit für Vitamine und Mineralien führt, kann sich diese nach Verbesserung der Situation wieder stabilisieren.

Dann sind häufig vor allem in stressfreien Zeiten keine Ergänzungspräparate mehr notwendig und einer Gesundung oder einer deutlichen Verbesserung steht meist nichts mehr im Wege.

Vorbeugung vor Wechseljahresbeschwerden

Vorbeugemaßnahmen:

Akupunktur
Ausdauersport, regelmäßiges Training an der frischen Luft
Entspannungsverfahren
Stressmanagement
Verhaltenstherapie
Schlaf: regelmäßig und ausreichend
Sauna: regelmäßige Saunagänge oder Wechselduschen
Ergänzung von mangelnden Vitaminen und Spurenelementen
Seitenanfang

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved – 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Sonntag, 22.01.2023