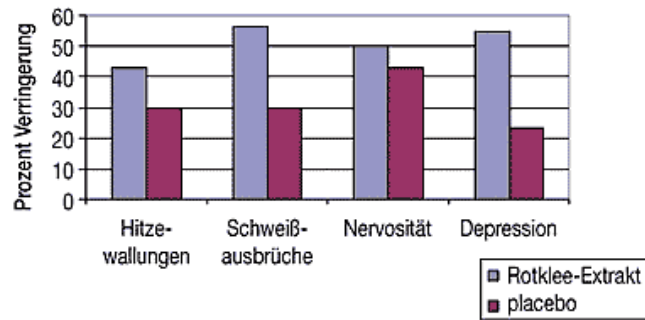


PHYTO - HORMONE



Unter Phytohormonen versteht man Inhaltsstoffe von Pflanzen, welche im Körper hormonähnliche Wirkungen auslösen. Dies ist in erster Linie darauf zurückzuführen, dass sie aufgrund ihrer ähnlichen Struktur mit körpereigenen Hormonen, am entsprechenden Hormonrezeptor binden. Aus diesem Grund werden sie zum Ausgleich bei einem Hormonmangel eingesetzt. Außer dem hormonähnlichen Effekt haben Phytoöstrogene auch noch antioxidative Wirkung. Unterteilt können Phytohormone werden, je nachdem an welchem Rezeptor sie ansetzen, in Phytoöstrogene, Phytogestagene oder Phytoandrogene. Zu den Phytoöstrogenen werden Isoflavone, Lignane und Coumestane gerechnet, welche in den Früchten und Blättern von Pflanzen wie Soja, Rotklee und Lein aber auch in Gemüse, Beeren, Getreide, Hülsenfrüchten und Samen enthalten sind. Zahlreiche internationale Studien belegen die Wirksamkeit der Phytoöstrogene zur Behandlung von Wechselbeschwerden, zur Vorbeugung von Knochenschwund, von Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs. Immer wieder werden Stimmen laut die behaupten, dass Phytoöstrogene genauso wie die künstliche Hormonersatztherapie das Brustkrebs- und Gebärmutterkrebsrisiko erhöht. In unserem Körper konnten bisher zwei Typen von Östrogenrezeptoren gefunden werden. Alpha und Beta. Alpha-Rezeptoren sind vor allem an den Fortpflanzungsorganen und im Brustgewebe lokalisiert, während Beta-Rezeptoren vorwiegend im Knochengewebe, im Herz-Kreislaufsystem und im Gehirn zu finden sind. Phytoöstrogene binden mit deutlich stärker an den Beta-Rezeptor und können daher als SERMs (Selective estrogen receptor modulator) bezeichnet werden. Als SERMs werden Substanzen bezeichnet, die sich positiv auf Knochen, Herz und Kreislauf auswirken, aber das Wachstum von Brust- und Gebärmuttergewebe nicht beeinflussen. Dies ist ein eindeutiger Vorteil gegenüber der herkömmlichen HRT (=künstliche Hormone). In höheren Konzentrationen können Phytoöstrogene aber auch antiöstrogene Effekte auslösen, indem sie dieses vom Rezeptor verdrängen. Sie unterstützen dadurch die Antihormontherapie (in der Brustkrebstherapie). Außerdem binden Isoflavone Enzyme wie die Tyrosinkinase bzw. die DNA-Topoisomerase und entfalten so krebsschützende Eigenschaften. Besonders Genistein blockiert dadurch dosisabhängig die Zellteilung in menschlichen Leukämie- und Melanomzellen. Gleichzeitig regt Genistein die Aktivität der Enzyme Catalase, Superoxiddismutase und Glutathionperoxidase, die ihrerseits als Radikalfänger fungieren. Die positive Wirkung auf die Gefäße wird durch Blockierung der Lipooxygenase ausgelöst. Die Abnahme der Östradiolspiegel verursacht bei der Frau ab 45 unterschiedliche physiologische Veränderungen, die sich in Symptomen wie Hitzewallungen, psychologischen Störungen, atropher Vaginitis und trockenen Schleimhäuten äußern und zur Entwicklung von Osteoporose und Herz-Kreislaufkrankungen beitragen.

Rotkleestudie am AKH-Wien: mit 40 mg Rotklee-Extrakt (Menoflavon®) durch drei Monate hat eindeutige Wirksamkeit gezeigt: Klimakterische Beschwerden waren deutlich niedriger, deutliche Verringerung des Gesamtcholesterinspiegels im Blut; deutliche Reduktion der Depressionen



Isoflavone stellen aber auch einen zentralen Denkansatz in der Krebsprävention dar: Eine 1997 veröffentlichte Studie weist nach, dass Frauen mit hoher Isoflavonkonzentration im Urin ein um bis zu 60 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko aufweisen.

Vor allem das Isoflavon Genistein scheint das Wachstum des Mammakarzinoms zu hemmen. Die im Rotklee enthaltenen Substanzen helfen laut Huber nicht nur, Wechselbeschwerden zu lindern, sondern haben darüber hinaus auch noch zahlreiche andere gesundheitsfördernde Wirkungen.

- Rotklee: uralte Ackerpflanze, Küche: Blüten (Salat) + Keimspalten, Wechseljahrbeschwerden, Stabilisierung der Knochen, Herzschützend, Schutz der hormon-beieinflussbaren Organe z.B. Menoflavon®, Rotklee-Phyto-Spezial®
- Genistein®
- Pueraria mirifica: Leguminose mit hohem Isoflavonoid-Gehalt, Östrogene Substanz Mireostrol 3, 14, 17, 18 B-tetrahydroxy miroestrol Mireostrol, Bei Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen (aus meiner Erfahrung das am Besten wirksame Präparat), Stimulierende Wirkung in der Menopause, Stimmungsaufhellung, Libidosteigerung und Hebung des Allgemeinbefindens der Frau

Es gibt eine Reihe von Naturstoffen, die ebenfalls in den Hormonhaushalt eingreifen und indirekte Hormoneffekte auslösen können. Dazu gehören die Flavonoide welche Enzyme, welche zum Abbau von körpereigenen Hormonen benötigt werden, unwirksam machen können. Oder bestimmte Aminosäuremischungen, welche die Ausschüttung von körpereigenen Hormonen anregen. Beide werden vor allem bei Hormonschwankungen zur Feinabstimmung eingesetzt.

- Cimicifuga racemosa (Traubensilberkerze): Familie der Hahnenfußgewächse, Wurzeln werden verarbeitet, Triterpenglykoside - östrogenartige Wirkung, Wirkung setzt erst 4 bis 6 Wochen nach der ersten Einnahme ein, z.B. Remifemin®
- Mönchspfeffer: Strauch aus der Familie der Verbenengewächse (Mittelmeerraum), Früchte - enthalten Iridoide, ätherisches Öl, Flavonoide, Bitterstoff und fettes Öl, Wirkung über: Dopamin und Prolaktinregulation, Ausschüttung von FSH (follikelstimulierendes Hormon) und LH (luteinisierendes Hormon), Bei Spannungsgefühlen in den Brüsten (Mastodynie) z.B. Agnumens®

Der Vorteil der »natürlichen« Therapeutika gegenüber isolierten natürlichen oder synthetischen Substanzen ist das physiologische Milieu des Extraktes und seine Komplexität, die die Aufnahme, Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit der aktiven Inhaltsstoffe erhöhen.