

Von Rea Demenat von Behr (Hp.),
Münsing

Östrogen- dominanz und Stressstoffwechsel —

Kopfschmerzen, Stimmungstiefs, Gewichtszunahme, Haarausfall oder Erschöpfung können eine gemeinsame Ursache haben: Oft steht dahinter ein schon lange bestehender Stressstoffwechsel und eine Östrogendominanz. Die Heilpraktikerin Rea Demenat von Behr erklärt diese Zusammenhänge und zeigt, wie eine ganzheitliche Behandlung helfen kann.

Immer wieder erlebe ich es in meiner jahrzehntelangen Praxistätigkeit, dass mir Patientinnen gegenüber sitzen – mit komplexen Beschwerden, aber mitgebrachten Befunden von Blutuntersuchungen, die keine Erklärung für die Beschwerden liefern. Oft fragen die Patientinnen

dann: „Was ist los mit mir, ist das jetzt alles psychisch?“

Natürlich spielt auch die seelische Ebene mit hinein, aber das ganze Ausmaß der Schräglage im körperlichen Befinden hat sehr oft damit zu tun, dass die hormonelle Balance gestört ist, sowohl bei

jungen Frauen als auch Frauen in der Prä- und Post-Menopause. Dies kann sich in unterschiedlichsten physischen, aber auch psychischen Symptomen äußern – über die gängigen Symptome hinaus, sodass die Frauen ihre Beschwerden dann nicht unbedingt mit einer

hormonellen Dysbalance in Zusammenhang bringen.

Der Gang in die frauenärztliche Praxis ist diesbezüglich oft nicht erhellend. Die dort gemachten Blutuntersuchungen zeigen häufig Werte im Normbereich, sowohl was die weiblichen Hormone, als auch, was die Schilddrüse anbelangt. Aber es gibt natürlich auch Frauen, bei denen die relevanten Werte Abweichungen zeigen. Diese werden dann oft hormonell eingestellt, oftmals sogar mit der Pille. „Ach, Sie haben ja Akne, nehmen Sie doch einfach diese bestimmte Anti-Baby-Pille.“ Eine wirkliche Besserung ist so aber schwer zu erreichen und oftmals verschlechtert sich das Beschwerdebild sogar.

Die eigentliche Ursache all dieser Beschwerden ist häufig in einer sogenannten Östrogendominanz mit bestehendem Stressstoffwechsel begründet.

Was ist eine Östrogendominanz?

Eine Östrogendominanz ist ein hormonelles Ungleichgewicht, das viele Frauen betrifft – sehr häufig aber, ohne dass sie es überhaupt bemerken. Das Problematische an einer Östrogendominanz ist nicht nur, dass sie sich in unangenehmen Symp-

Blutuntersuchungen zeigen häufig Werte im Normbereich, sowohl was die weiblichen Hormone, als auch was die Schilddrüse anbelangt.

tomen wie etwa PMS äußert, sondern auch zu Erkrankungen führen kann wie Eierstockzysten, Myome, Unfruchtbarkeit, Diabetes, Demenz, Autoimmunerkrankungen und sogar Krebs, wenn eine Östrogendominanz lange genug unerkannt besteht. Zur Erfassung einer vorliegenden Östrogendominanz eignet sich der Speicheltest. Weitere Analyseverfahren, die Aufschluss über eine individuelle Vorgehensweise geben und idealerweise zusätzlich zum Einsatz kommen, sind die Haarmineralanalyse und die Bioresonanz. Wenn man den Östrogen-Spiegel betrachtet, ist immer auch der Progesteron-Wert zu berücksichtigen. Beide Hormone müssen miteinander im Gleichgewicht sein. Kippt die Balance in Richtung der Östrogene, spricht man von einer Östrogen-Dominanz.

Die Östrogen-Dominanz gibt es in drei Varianten:

1. Das Östrogen ist zu hoch, aber das Progesteron ist normal.
2. Das Östrogen ist normal, aber das Progesteron ist zu niedrig.
3. Das Östrogen ist zu niedrig, aber das Progesteron ist ebenfalls zu niedrig - und somit ist das Östrogen im Vergleich zum Progesteron immer noch zu hoch.

Diagnostische Verfahren

Im Folgenden eine Beschreibung der Verfahren, mit denen sich eine Östrogendominanz feststellen lässt:

Speicheltest

Nur über den Speicheltest lässt sich eine Östrogendominanz wirklich nachweisen.

Ursache vieler Frauenleiden

Mögliche Symptome einer Östrogendominanz

Körperliche Beschwerden

Kopfschmerzen,
besonders vor der Periode
hormonell bedingte Migräne
Ödeme bzw. Wassereinlagerungen
Unreine Haut, Akne
PMS und starke,
schmerzhaftes Periode
Unregelmäßige Periode
Einschlaf- und
Durchschlafstörungen

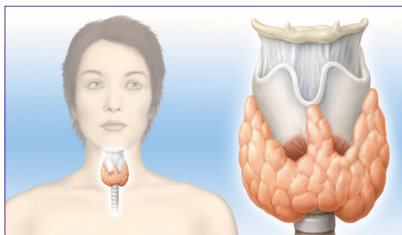
Gelenk- und Rückenschmerzen
Heißhungerattacken
Schmerzende, geschwollene Brüste
Gewichtsprobleme, Bauchfett
Blähungen
Hitzewallungen
Zysten
Nachtschweiß
Kalte Hände und Füße
Unerfüllter Kinderwunsch
Hashimoto

Psychische Beschwerden

Stimmungsschwankungen
Unruhe, Nervosität
Gereiztheit, Aggressivität
Angstzustände und Panikattacken
Antriebslosigkeit
Depressive Verstimmungen
Libidoverlust
Die Patientin fühlt sich
nicht mehr
„als sie selbst“

Nur über den Speicheltest lässt sich eine Östrogendominanz wirklich nachweisen.

Die Haarmineralanalyse gibt Aufschluss über die Funktion des Hormonsystems Schilddrüse.



© Iom123/Adobe Stock



© kittyfly/Adobe Stock

Haarmineralanalyse

- Zum einen wird hier das Verhältnis von Östrogen und Progesteron gemessen. Der so ermittelte Quotient kann definitiv die Auskunft geben, ob die Patientin sich in einer Östrogendominanz befindet.
- Zum anderen misst der Speicheltest die freien ungebundenen Hormone, auf die es ankommt. Dies ist ein großer Unterschied zu Bluttests, die Auskunft über die Gesamtkonzentration der Sexual- und Stresshormone geben. Diese Hormone sind nämlich teilweise inaktiv bzw. an bestimmte Transportproteine gebunden. Sexualhormone wie Progesteron oder Östrogen sind fettlösliche Hormone, die sich an Transportproteine binden und somit dem Körper nicht mehr zur freien Verfügung stehen.

nur diese freien, bio-aktiven Hormone zu fokussieren. Der Speicheltest misst ausschließlich die Hormone, die in den Zellen tatsächlich ankommen. Dadurch kann man relevante Aussagen treffen. Auf diese Weise gelingt es, den konkreten Mangel sichtbar zu machen.

Haarmineralanalyse

Die Haarmineralanalyse ist ein Stoffwechseltest, der über die Messung von Mineralien, Spurenelementen und toxischen Belastungen Hinweise auf die Funktion des Stoffwechsels und der Hormone gibt. Die Stoffwechselanalyse über die Haare ist zudem ein viel sensibleres Instrument für chronische Vorgänge als es ein Bluttest sein kann, da das Blut auch immer nur eine Momentaufnahme darstellt.

durchschnittliche Aussage über dessen Funktion in den letzten drei Monaten. Dies ist am Anfang der Therapie ein großer Vorteil, da es zunächst um eine grobe Regulierung des Hormonsystems geht. Diese erfolgt über die Regulierung des Stoffwechsels, welcher über die Arbeit der Mitochon-

drien unter anderem auf die Hormonproduktion einwirkt. Durch die Ergebnisse der Haarmineralanalyse erhalte ich außerdem zusätzliche Ansatzpunkte für die Behandlung des Stoffwechsels und der Hormone. Ich setze die Haarmineralanalyse von Trace Elements über das Labor Verisana ein. Konkret liefert uns die Haarmineralanalyse wichtige Informationen auf folgenden Gebieten:

- Sie lässt Rückschlüsse darauf zu, wie die verschiedenen Hormonsysteme in den letzten drei Monaten funktioniert haben. Sie gibt Auskunft über die Hormonsysteme der Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse (Insulin) und Geschlechtshormone (Östrogendominanz).

Bei der Haaranalyse erhalte ich eine generalisierte durchschnittliche Aussage über die Funktion des Hormonsystems in den letzten drei Monaten.

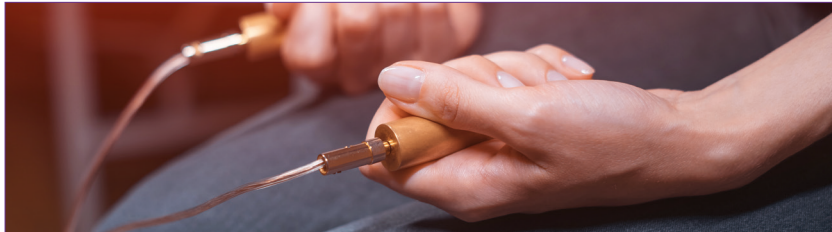
hen. Wie hoch die Konzentration dieser Hormone im Blut ist, gibt daher nur wenig Aufschluss darüber, ob diese auch in die Körperzellen gelangen und dort ihre Aufgaben erfüllen. Dementsprechend macht es Sinn, eine Hormonmessung zielgerichtet auf

Die Haaranalyse ist in meiner Praxis seit Jahrzehnten eine wichtige Maßnahme zur Auffindung von Hormonstörungen. Anders als auch beim Speicheltest erhalte ich hier keine Momentaufnahme über das Hormonsystem, sondern eine generalisierte

- Weiterhin erhalten wir Hinweise auf:
- Status der Spurenelemente, Mineralien und Schwermetalle im Gewebe
- Funktion des Nervensystems (Sympathikus/Parasympathikus)
- Funktion der Leber und Nieren

- Mitochondriopathien und die Fähigkeit des Körpers, Kohlenhydrate (Glukose) zu verarbeiten
- Neigung zu Kalzifizierungen im Gewebe (Gallensteine, Arteriosklerose, Hallux Valgus, Nierensteine, Verkalkung der Haarwurzeln etc.)
- Magen: die Produktion von Magensäure

laufen müssen, oder ob uns die Zeit im Nacken sitzt, wir drei Sachen auf einmal machen – ja selbst, wenn wir uns Stresssituationen nur vorstellen oder uns in Angst und Minderwertigkeitsgefühlen befinden, reagiert unser Körper, noch aus evolutionsgeschichtlichen Zeiten, immer gleich: die Nebennie-



Bioresonanzdiagnostik

- Entzündungsneigung im Körper des Patienten (akut/chronisch)
- Vitalität und Grad der empfundenen Energie im Leben des Patienten (Voraussage wie gut und schnell er Therapiemaßnahmen umsetzen wird, Info über tiefe Energiereserven).

re schüttet Cortisol und Adrenalin aus. Das bringt unsere Schilddrüse dazu, herunterzuschalten. Sie ist normalerweise für den Grundumsatz und den Aufbaustoffwechsel zuständig. Anders gesagt, das ganze System befindet sich dann im Überlebensstoffwechsel, das heißt, in einem Abbaustoffwechsel. Im Stressstoffwechsel findet kein Aufbau statt. Die Stoffe landen nicht mehr da, wo sie eigentlich hin sollen, zum Beispiel Calcium in den Knochen. Stattdessen bildet sich die sogenannte Calciumschale im Gewebe; Stichwort: Cellulite. Bei einem solchen Überlebensstoffwechsel befinden sich die Zellen außerdem in einem sogenannten Hungerstoffwechsel, was sich in Blutzuckerabfall und Heißhungerattacken zeigen kann. Ebenfalls erschöpfen sich die Nebennieren, was sich dann in unseren Ruhephasen als extreme Erschöpfung zeigt. Und wie kommt es durch den Stressstoffwechsel zur hormonellen Schieflage? Bei Stress produziert der Körper vermehrt Cortisol. Um den Cortisol-Spiegel aufrechtzuerhalten, kann der Körper Progesteron in Cortisol umwandeln. Je mehr das Progesteron dafür verwendet wird, desto weniger davon steht zur Verfügung, um das Östrogen auszubalancieren und es kann dann zur Östrogendominanz kommen. Deshalb ist also die Regulierung des Stressstoffwechsels nahezu eine Voraussetzung, um eine Östrogendominanz zu beheben.

Bioresonanzdiagnostik

Mittels Bioresonanz lässt sich unter anderem die Östrogendominanz und Drüsenaktivität (Nebennierenschwäche) feststellen. Sie stellt für mich eine sehr gute Methode dar, um sich einen generellen Überblick zu verschaffen sowie auch um Belastungen verschiedenster Art aufzufinden. Bioresonanz zeigt Belastungen durch Toxine, Allergene, Organstörungen, vegetative Störungen, Pilze und Parasiten, Bakterien und Viren, Impfungen und Mangelzustände, Herde und Störfelder.

Stressstoffwechsel – Ursache der Östrogendominanz

Aus meiner Erfahrung steckt hinter einer Östrogendominanz in der Regel ein meist schon lange bestehender Stressstoffwechsel. Auch Faktoren wie Ernährung und Xenööstrogene (Einfluss hormonell wirksamer Substanzen wie Mikroplastik, etwa in Kosmetik oder Putzmitteln) können hier mit hineinspielen. Stresssituationen sorgen dafür, dass Stresshormone ausgeschüttet werden. Ob wir uns in tatsächlicher Gefahr befinden und vor dem Säbelzähntiger weg-

Ganzheitliche Therapie

Anhand des folgenden Fallbeispiels möchte ich exemplarisch aufzeigen, wie eine ganzheitliche Behandlung bei Stressstoffwechsel und Östrogendominanz aussehen kann.

➔ Fallbeispiel ◀

Eine Patientin, 35 Jahre, wird in meiner Praxis vorstellig, mit folgenden Beschwerden, die schon seit über einem Jahr bestehen: Kopfschmerzen, extreme Stimmungsschwankungen, Haarausfall, polyzystisches Ovarsyndrom (Zysten in den Eierstöcken), Blähungen und diverse Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Nach ihrer Aussage fühlt sie sich nicht mehr „wie sie selbst“, mit ihr „stimme etwas nicht“. Außerdem hat sie extreme PMS mit starker Reizbarkeit und der gesamten Symptomatik, nur nochmals mehr ausgeprägt. Sie leidet sehr darunter.

Für die Verhütung wurde ihr circa drei Jahre zuvor eine Hormonspirale ein-

Anzeige

„URSTOFF“
Kräuter-Zauber-Zahlen-Wirkung!

Von A wie Ackerlauch 393738394321943
bis Z wie Zistrose 798798798
1200 neue Zahlenreihen für das Wohl von Mensch und Tier.
www.modernegesundheit.com

gesetzt. Die Beschwerden haben sich dann schleichend aufgebaut. Sie veranlasste die Entfernung der Spirale circa sechs Monate bevor sie bei mir vorstellig wurde. Danach konnte sie aber keine wesentliche Besserung der Symptome mehr feststellen. Der Besuch beim Gynäkologen hatte keine nennenswerten Erfolge gebracht; der einzige Therapievorschlag war, dass sie die Pille nehmen solle. Die Patientin hatte aber einen Kinderwunsch.

Analysen:

Feststellung der Östrogendominanz und des bestehenden Stressstoffwechsels per Speicheltest und Haarmineralanalyse sowie der Drüsen Schwäche mittels Bioresonanz. Die Bioresonanz zeigt die Aktivität der Drüsen, deren Tätigkeit bei der Patientin stark eingeschränkt war. Die gesamte hormonelle Achse, angefangen bei der Hypophyse über Schilddrüse, Nebennieren und Eierstöcke befand sich in der Schiefelage – die Drüsen waren geschwächt.

Anzeige

Die richtige Atemtechnik für Körper, Geist und Seele



Die Buteyko-Atmung
Dr. Silvia Smolka
ISBN 978 3 432 11616 7
19,99 € [D]

Bequem bestellen über www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

TRIAS

Die Autorin



Rea Demenat von Behr

1987–90 Vollzeit Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Samuel Hahnemann Schule Berlin
 1993–96 Assistenz bei Dr. Grauberger, Dr. Rosival, München
 1996 Praxisvertretung für HP. J. Lesniewier Berlin
 seit 1997 Praxis für Naturheilverfahren, Rea Demenat von Behr
 2001–02 Assistenz bei HP. H. Löppert, Helmut Szeteli, Bernhard Bloesy, Berlin
 2001–02 Bioresonanztherapeutin, Supervision in Naturheilkunde und Referentin im Gesundheitszentrum Prenzlauer Berg
 2003 Praxis für Naturheilverfahren am Viktoria-Luise-Platz
 2012 Umzug: Praxis Nollendorfstraße Berlin-Schöneberg
 2022 Umzug nach Münsing am Starnberger See
www.demenatvonbehr.de

Behandlung:

- Wichtig war es, die Aktivität der Drüsen, insbesondere der Schilddrüse zu erwecken und zu verbessern. Die Patientin erhielt hierfür spezielle, genau auf sie abgestimmte Organpräparate aus der Anthroposophischen Medizin oder nach dem Regeneresen-Konzept von Prof. Dr. H. Dyckerhoff.
- Zur weiteren Regulation des Stressstoffwechsels nahm sie hochdosierte Nährstoffe ein, die anhand des Befundes der Haarmineralanalyse auf sie abgestimmt waren.
- Um die Östrogendominanz auszugleichen, empfahl ich DIM (Diindolylmethan). Dieser in Brokkoli enthaltene Stoff wirkt hormonregulierend und kann Frauen mit hormonell bedingten Problemen sehr gut unterstützen.
- Um die Regulationsstarre, die durch die Spirale bzw. die künstlichen Hormone entstanden ist, aufzulösen, wurden diese verabreichten Wirkstoffe ausgeleitet. Die Patientin erhielt hierfür eine homöopathische Aufbereitung genau dieser Stoffe, die von einer darauf spezialisierten Apotheke hergestellt wurde.
- Im weiteren Kreis waren noch andere Faktoren relevant, es wurde eine spagyrische Mischung zusammengestellt, die auf pflanzlichen Wirkstoffen für die Leber und das Nervensystem, Lymph- und Nierenreinigung entgiftend und ableitend wirkte.
- Auch der Darm zeigte sich auffällig in einer ausgeprägten Dysbiose mit Reizung der Darmschleimhaut, Leaky Gut bzw. Reizdarmsyndrom. Wir nahmen daher eine Darmsanierung vor mit speziellen Mitteln wie Rizole, Huminsäuren und Probiotika.
- Außerdem erhielt die Patientin ein zu ihrem Thema übergeordnet passendes homöopathisches Konstituti-

onsmittel, das ihre Themen Trennung und Enttäuschung auffing.

- Für die polyzystischen Ovarien erhielt sie aufgrund der starken Ausprägung auf der rechten Seite Apis Globuli sowie ein individuelles homöopathisches Komplexmittel für die schmerzhafteste Regel.

Ergebnis:

Die Patientin wurde nach sechs Wochen wieder vorstellig, bis dato hatte sich schon über die Hälfte der Beschwerden verbessert. Das mit am verstörendste Symptom für sie war gewesen, dass sie sich nicht mehr wie sich selber gefühlt hatte, dies hatte sich beim Kontrolltermin schon komplett gelegt.

In meinen Augen hatte der Stressstoffwechsel schon vor dem Einsetzen der Spirale bestanden als auch eine Tendenz zur Östrogendominanz. Beides wurde aber mit dem Einsetzen der Spirale bzw. der Gabe künstlicher Hormone wohl nochmals deutlich verstärkt.

Insgesamt war die Patientin nach etwas über drei Monaten wieder vollkommen genesen.

Zwischenzeitlich ist sie glückliche Mutter einer Tochter, hat aber auch in der Schwangerschaft die über die Haarmineralanalyse angezeigten Mittel weiter eingenommen. Die Schwangerschaft wurde darüberhinaus mit einem Nährstoffkonzept begleitet.

Abschließend ist zu sagen, dass der Behandlungsansatz der Östrogendominanz bzw. des Stressstoffwechsels stets individuell zu sein hat. Es sind immer viele Schaltstellen zu berücksichtigen, weil alles ineinandergreift. In der nächsten Ausgabe berichtet die Autorin über ihre Erfahrungen bei der Behandlung chronischer Blasen- und Vaginalentzündung in der Menopause. ■