Östrogendominanz und Progesteronmangel: Ein hormonelles Ungleichgewicht

Inhaltsverzeichnis

- Östrogendominanz und Progesteronmangel: Ein hormonelles Ungleichgewicht
  - Wenn der Gang zum Frauenarzt zur Einbahnstraße wird
  - Was sind Symptome einer Östrogendominanz?
    - Wusstest du, dass Östrogendominanz nicht nur Frauen betrifft?
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Synthetische Hormone vs. Phytohormone
- Die wilde Yamswurzel: Die Frauenpflanze
  - Gut zu wissen: Yamswurzel und die Antibabypille!
  - DIE pflanzliche Alternative für weibliche Beschwerden
    - Vielleicht kennst du Beschwerden wie
- Mönchspfeffer: Heilpflanze bei Frauenbeschwerden
  - Das Zusammenspiel von Prolaktin, Östrogendominanz und Progesteronmangel
  - Wirkungsumkehr: Die Dosis bringt den Effekt
  - Mönchspfeffer und Progesteronmangel
- Östrogendominanz – Der Kurs zur Selbsthilfe
    - Studiennachweise
- Häufig gestellte Fragen zu Östrogendominanz und Progesteronmangel
  - Das könnte dich auch interessieren

Östrogen zählt neben Progesteron zu den wichtigsten weiblichen Geschlechtshormonen. Diese beiden Hormone befinden sich in einem ständigen Gleichgewicht und agieren dauerhaft miteinander. Östrogen sorgt dafür, dass sich, z. B. die Gebärmutterschleimhaut der Frau jeden Mona

t neu aufbaut und ebenso reguliert es den weibliche Menstruationszyklus. Im Ergebnis begünstigt es die Vorbereitung einer Schwangerschaft. Allerdings ist vielen Frauen nicht bewusst, dass Progesteron ebenso wichtig ist. Kommt es zu einer Schwangerschaft, werden Progesteron und Östrogen benötigt, um diese aufrecht zu erhalten. Östrogendominanz und Progesteronmangel stehen also in einem direkten Zusammenhang.
Ist die Balance gestört, kann es zu einer Reihe von Problemen kommen und nicht nur eine Schwangerschaft bleibt aus. Auch kommt es zu schweren Störungen im Menstruationszyklus. Gewichtszunahme, wie auch Stimmungsschwankungen treten nicht selten auf und starke Schmerzen können sowohl vor als auch während der Menstruation vorherrschend sein.

Die Symptome einer Dysbalance sind nicht immer eindeutig. Auch hat sie viele Ursachen. Das Ungleichgewicht in deinem Hormonhaushalt zu erkennen, ist der erste Schritt zur Linderung der Beschwerden. Wobei die Behandlung ist jedoch ein Thema für sich.

Wusstest du, dass viele Frauenärzte bei einer Störung des Hormonhaushaltes auf den Einsatz der Pille oder anderen körperfremden hormonellen Verhütungsmitteln zurückgreifen? Wusstest du, dass hormonelle Verhütungsmittel eine Östrogendominanz begünstigen? Selten kommt es zu einer Linderung der Symptome, dagegen aber oft zu einer Verschlimmerung.

Wenn der Gang zum Frauenarzt zur Einbahnstraße wird

Ich kenne viele Frauen, die bereits seit Jahren nach der Ursache ihrer Beschwerden

suchen. Und ich habe auch jene Frauen kennengelernt, die von ihren Beschwerden genervt sind. Ich kenne zahlreiche Frauen, die verzweifelt sind und die den Schmerz nicht länger aushalten. Ich gehöre dazu.
Auch ich habe bereits sehr viele Gynäkologen ausgesucht. Trotzdem konnte mir niemand helfen. Ich fühlte mich oft nicht ernst genommen, sofern ich tatsächlich irgendwann glaubte, dass diese Art von Schmerzen normal sind. Allerdings hatte ich nicht nur während der Menstruation starke Schmerzen, sondern auch davor und danach. Und ich spreche von Schmerzen, die meinen Alltag behindert haben.

Wie oft hören Frauen beim Gynäkologen, dass Schmerzen während der Menstruation vollkommen normal sind!? Respektive sogar, man solle sich nicht so anstellen!? Mir hat einmal ein Frauenarzt gesagt, dass er sich gar nicht vorstellen kann, dass es so schlimm ist, dass ich nicht einmal das Haus verlassen kann. Mit Verlaub: Idiot! Eine solche Aussage suggeriert mir, dass mein Gegenüber gar nicht weiß, wovon ich spreche. Und als studierter Facharzt macht dies keinen guten Eindruck, wobei er nicht der Einzige war, der so dachte. Dies stellte mich wieder vor das Problem zu glauben, dass meine Beschwerden nicht der Rede wert sind.

> Liebe Frauen, Schmerzen, die euch handlungsunfähig machen und euren Alltag torpedieren, sind **nicht normal**. Du musst diese nicht akzeptieren und solltest die Ursache dafür finden, denn nicht selten ist der Hormonhaushalt gestört. Und nicht selten liegt ein **Progesteronmangel** vor. Ich rate jeder Frau dazu, sich Gehör zu verschaffen oder das Problem selbst in die Hand zu nehmen!

Was sind Symptome einer Östrogendominanz?

Viele Frauen kennen Probleme wie

- **Prämenstruelles Syndrom** (PMS),
- Wassereinlagerungen,
- Schmerzen vor und während der Menstruation,
- **starke und lang anhaltende menstruale Blutungen**,
- gespannter oder schmerzempfindliche Brüste,
- **Stimmungsschwankungen**,
- innere Unruhe,
- Gereiztheit,
- Gewichtszunahme und/oder Probleme bei der Gewichtsreduzierung,
- unerfüllter Kinderwunsch.

All dies sind Symptome einer Östrogendominanz. Auch in den Ursachen von **Endometriose** wird mittlerweile ein Überschuss an Östrogen vermutet. Eine Dominanz von Östrogen kann temporär oder dauerhaft auftreten. Damit einher geht ein Mangel an Progesteron. Dies verursacht nicht nur Schwankungen im weiblichen Zyklus, sondern kann ebenso einer Schwangerschaft entgegenwirken. Progesteron ist unabdingbar einer natürlich verlaufenden Schwangerschaft! Und was glaubst du, wie viele Frauen in Deutschland ungewollt kinderlos sind? Laut einer Studie des Bundesministerium für Familie aus dem Jahr 2020 ist in Deutschland jede zehnte Frau ungewollt kinderlos!

Verantwortlich hierfür können **Östrogendominanz und Progesteronmangel** sein. Das Eine geht einher mit dem Anderen. Es ist ein Kreislauf, der erkannt werden muss, aber nur selten erkannt wird. Der Hormonhaushalt funktioniert nur optimal, wenn das Verhältnis von Östrogen und Progesteron ausgeglichen ist. Und dieses Gleichgewicht ist sogar noch wichtiger als die Konzentration aller Hormone im Körper.

Wusstest du, dass Östrogendominanz nicht nur Frauen betrifft?

Ein kurzer Exkurs: Im Allgemeinen heißt es, Östrogen als auch Progesteron sind „Frauenhormone“. Dies stimmt auch, doch ein hormonelles Ungleichgewicht ist nicht nur ein Problem von Frauen. Männer können ebenso davon betroffen sein, denn Östrogen wird beim Mann in den Hoden gebildet. Unter anderem wird es für die Reifung von Spermien benötigt und Progesteron soll das Östrogen in Schach halten – es soll verhindern, dass kein Überschuss an Östrogen entsteht. Ist das Verhältnis zwischen Östrogen und Progesteron deutlich unterschritten, kann es bei Männern zu einer sogenannten **Verweiblichung**.

Spezifisch auftreten können:

- Potenzprobleme,
- geringeres **Libido**,
- Männerbrüste,
- Gewichtszunahme (Fettansammlung am Bauch),
- mangelndes Durchsetzungsvermögen und „nah am Wasser gebaut sein“.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,

- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Synthetische Hormone vs. Phytohormone

Ich habe bereits erwähnt, dass eine Östrogendominanz in der Schulmedizin gern unter Anwendung von körperfremden Hormonderivaten behandelt wird. Selten führt dies zu entsprechendem Erfolg und stattdessen tritt eine Verschlimmerung der Symptome ein. Die Nebenwirkungen einer Behandlung mit diesen künstlichen Hormonderivaten sind nicht zu unterschätzen. Ich habe diese Behandlung abgelehnt.

Thrombosen und Lungenembolien können ebenso auftreten wie ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt und einen Schlaganfall. Der Verdauungstrakt kann in Mitleidenschaft gezogen werden und es kann zu Entzündungen in der Gallenblase kommen. Neben diesen Faktoren können auch ein Mangel an Nährstoffen und körpereigenen Hormonen auftreten. Diese Liste lässt sich beliebig fortsetzen und es kann nicht ignoriert werden, dass in Folge einer körperfremden Hormonbehandlung sogar **Östrogendominanz und Progesteronmangel** begünstigt werden.

Nach langem Hin und Her und zahlreichen frustrierenden Besuchen von verschiedenen Gynäkologen, habe ich mich entschieden, selbst aktiv zu werden. Ich recherchierte meine Beschwerden und suchte nach einer pflanzlichen Alternative. Und ich wurde schnell fündig. Das Stichwort lautet Phytohormone! Die Natur bietet uns allerhand Möglichkeiten körperliche Beschwerden zu lindern. Auch im Fall von Östrogendominanz und Progesteronmangel stellt die Natur etwas bereit. Yamswurzel, Mönchspfeffer, Soja, Traubensilberkerze, Rotklee sind gute Hilfsmittel in der Behandlung von hormonellen Störungen auf rein pflanzlicher Basis. Diese Pflanzen weisen einen hohen Anteil an hormonähnlichen Wirkstoffen auf. Bedeutet: Die enthaltenen Stoffe sind den körpereigenen Hormonen ähnlich. Sie wirken aufgrund einer hohen Bioverfügbarkeit besonders schonend auf den Körper und können aufgrund ihrer Eigenschaften mild ausgenommen werden.

Die wilde Yamswurzel: Die Frauenpflanze

Bei meinen Recherchen stieß ich schnell auf die wilde Yamswurzel und Dokumentationen, die eine Linderung meiner Symptome belegten. Ich betrachtete dies als ersten Erfolg und las mich weiter in das Thema ein.

Ich lernte, dass phytochemische Stoffe, wie in der Yamswurzel vorhanden, als „Vorgänger der Hormone“ bezeichnet werden. Die Yamswurzel selbst wird auch gern als „Frauenpflanze“ bezeichnet. Sie enthält einen Stoff mit dem Namen *Diosgenin*, der dem körpereigenen Progesteron sehr ähnlich ist. Bereits die Ureinwohner von Amerika setzten diese Pflanze mit Vorliebe ein: Gegen sämtliche weibliche Beschwerden als auch als Verhütungsmittel, wobei diese Wirkung umstritten ist.

Gut zu wissen: Yamswurzel und die Antibabypille!

Die Yamswurzel hat maßgeblich zur Entwicklung der modernen Antibabypille

beigetragen! Grundlage hierfür bildete der amerikanische Chemiker Russell Marker im Jahr 1942. Er suchte nach einer Pflanze mit hohen hormonähnlichen Substanzen und stieß bei seinen Untersuchungen in Mexiko auf die wilde Yamswurzel. Er isolierte das Diosgenin und konnte es in natürliches Progesteron umwandeln. Dies ebnete den Weg zur Produktion der ersten Antibabypille, wobei diese heutzutage ausschließlich aus synthetischen Hormonen besteht. Zudem gerät die ‚Pille', aufgrund der faktischen Nebenwirkungen, mehr und mehr in die Kritik.

Über die verhütende Wirkung der Yamswurzel lassen sich zahlreiche Berichte finden und auch ebenso viele eigene Artikel schreiben. Denn man kann die Pflanze nicht ohne bestimmte Voraussetzungen zur Verhütung einsetzen. Darum soll es mir in diesem Beitrag aber nicht gehen. Für eine ganzheitliche Betrachtung der wilden Yamswurzel zur Unterstützung des Hormonhaushalts muss es jedoch erwähnt werden.

DIE pflanzliche Alternative für weibliche Beschwerden

Ich habe bereits darüber geschrieben, warum Östrogen und Progesteron für den Körper wichtig sind. Gegen die gesellschaftliche Meinung treten Beschwerden einer Dysbalance nicht nur in den Wechseljahren auf. Und sie treten auch nicht nur bei Frauen auf, wie ich bereits erwähnte. Auch junge Frauen sind davon betroffen und dadurch emotional stark belastet. Ich kann ein Lied davon singen. Fakt ist: Östrogendominanz und Progesteronmangel sind eine weit verbreitete Ursache für hormonelle Störungen.

Vielleicht kennst du Beschwerden wie

- das Prämenstruelle Syndrom?
- starke Schmerzen vor und während der Menstruation?
- starke menstruale Blutungen?
- stark gespannte und schmerzempfindliche Brüste?
- Hautunreinheiten, Haarausfall und/oder langsam wachsende Nägel?
- Probleme bei der Gewichtsreduktion oder Gewichtszunahme?
- Migräne?
- Schlafstörungen und Müdigkeit?
- eingeschränkte Leistungsfähigkeit?

Na, wie viele Kreuze hast du gesetzt? Bei mir sind es neun und somit alle. Hinzu kommt, dass ich seit Jahren mit einem unerfüllten Kinderwunsch zu kämpfen habe.

Als echte Alternative zur herkömmlichen Hormontherapie habe ich die wilde Yamswurzel gewählt. Mit circa zehn Prozent besitzt *Discorea villosa* einen hohen Anteil an Diosgenin. Dieser Stoff ist dem körpereigenen Progesteron sehr ähnlich und wird als Pulver, Kapsel, Salbe oder Tee angewendet. Zudem enthält die Pflanze wichtige Mineralien wie Kalium, Magnesium und Calcium. Auch die Spurenelemente Eisen, Kupfer, Mangan, Zink und Fluorid kommen nicht zu kurz.

Die wilde Yamswurzel überzeugt mit zahlreichen Eigenschaften, die in der traditionellen Naturheilkunde bedeutend für Körper und Geist sind. Der Knolle werden

- krampflösende,
- entzündungshemmende,
- durchblutungsfördernde,
- entspannende,
- hormonregulierende,
- galleabführende und
- verjüngende

Eigenschaften und Wirkungen zugesprochen. Und gerade in Bezug auf PMS und Regelschmerzen führt die Einnahme der wilden Yamswurzel zu einer Verbesserung der Beschwerden – ganz ohne Nebenwirkungen.

Auch die Wissenschaft ist längst auf die positive Wirkung der Yamswurzel aufmerksam geworden. Dies betrifft nicht nur den weiblichen Zyklus, sondern auch die Anwendung zur Prävention von Osteoporose. Heide Fischer, beispielsweise, fand bereits im Jahr 2002 heraus, dass prämenstruelle Beschwerden durch Anwendung eines Yams-Wurzel-Gel deutlich reduziert werden können. Auch typische Probleme, die mit den Wechseljahren einhergehen, wurden spürbar besser. (1)

Mönchspfeffer: Heilpflanze bei Frauenbeschwerden

Die Welt der Pflanzen bietet eine unglaubliche Vielfalt in der ganzheitlichen Behandlung deiner Symptome. Neben der Yamswurzel bin ich bei meinen Recherchen ebenfalls auf Hopfen und Mönchspfeffer gestoßen. Letzterer ist besonders beliebt in der Anwendung. Doch vergiss’ bitte nicht, dass jeder Körper anders reagiert und niemals nur ein Weg zielführend ist! Manchmal ist die Findung

einer optimalen Lösung ein bisschen wie Lotto. Zumindest hat es sich für mich so angefühlt. Im Lotto habe ich bisher noch nicht gewonnen, aber eine erste Linderung meiner Beschwerden konnte ich dennoch erzielen.

Das Zusammenspiel von Prolaktin, Östrogendominanz und Progesteronmangel

Vitex agnus-castus, der Mönchspfeffer, gehört wie Salbei und Lavendel zur Familie der Lippenblütler. Bereits seit Jahrtausenden ist es ein wirksames Mittel gegen frauliche Beschwerden. Dies ist wissenschaftlich erwiesen! Schon bei den alten Griechen war der **Mönchspfeffer** beispielsweise ein Mittel zur Abwehr von Gefahren, zur Bewahrung der Keuschheit und vor allem zur Steigerung der Fruchtbarkeit. Im Mittelalter nutzten hauptsächlich Mönche und Nonnen die Pflanzen. Hier, um die sexuelle Lust zu unterdrücken. Wir stehen also zwei konträren Bedeutungen und Anwendungen gegenüber, die sich dennoch in Einklang bringen lassen.

Um zu betrachten, wie dies möglich ist, zeige ich auf, was den Mönchspfeffer in der Anwendung so wertvoll macht. Die Früchte des Mönchspfeffer enthalten hauptsächlich ätherische Öle, Flavonoide und Bitterstoffe. Alle Bestandteile sind wichtig, damit die Wirkung des Mönchspfeffer ganzheitlich eintreten kann. Mein Fokus liegt hierbei auf den Symptomen der Östrogendominanz. Östrogen begünstigt die Ausschüttung von Prolaktin.

Gut zu wissen: Prolaktin wird in der Hirnangangsdrüse (Hypophyse) gebildet und durch verschiedene Hormone und Botenstoffe ausgeschüttet. Während einer Schwangerschaft und während der Stillzeit ist der Prolaktinspiegel im Körper besonders hoch. Doch ist dies dauerhaft der Fall, kommt es zu gesundheitlichen Problemen:

- Schilddrüsenunterfunktion,
- Östrogendominanz,
- Unregelmäßigkeiten bei der Menstruation oder das Ausbleiben dieser,
- Unfruchtbarkeit und ein unerfüllter Kinderwunsch,
- Dopaminmangel,
- Endometriose.

Natürlich gibt es auch Fälle von Prolaktinmangel, der jedoch seltener vor und durch Medikamente oder eine Unterfunktion der Hypophyse ausgelöst wird.

Wirkungsumkehr: Die Dosis bringt den Effekt

Mönchspfeffer in *hoher Dosis* hemmt die Produktion von Prolaktin und das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron reguliert sich von selbst. Und warum ist das so? Die enthaltenen Diterpene im Mönchspfeffer binden sich an die Rezeptoren von Dopamin, obgleich sie die Wirkung von Dopamin imitieren. Im Ergebnis wird der Prolaktinspiegel gedrosselt. Folglich haben wir eine Erklärung für die Steigerung der Fruchtbarkeit durch Mönchspfeffer.

Wird dieser in geringen Dosen angewendet, so hat haben die Diterpene keinen nennenswerten Effekt. Die Bindungsaktivität reicht schlicht nicht aus, um die Freisetzung von Prolaktin zu reduzieren. Forscher der Frankfurt University Clinic haben bestätigt, dass es in diesem Zusammenhang sogar zu einer leicht erhöhten Ausschüttung kommt.(2) Getestet wurden 20 Männer, die zwei Wochen täglich unterschiedliche Dosen des Extraktes von Mönchspfeffer erhielten. Bei der Personengruppe mit niedriger Dosis wurde ein beträchtlicher Anstieg des Prolaktinspiegel erkannt. Bei hoher Dosis trat das Gegenteil ein und es kam zur signifikanten Verringerung, was erklärt, warum Mönche es zur Unterdrückung des Libido anwendeten.

Mönchspfeffer und Progesteronmangel

Auch zwischen Prolaktin und Progesteron gibt es einen wichtigen funktionellen Zusammenhang. Ein zu hoher Prolaktinspiegel stört beispielsweise die Reifung der Eizellen, durch die Hemmung von FSH (Follikelstimulierendes Hormon) und GnRH (Gonadotropin-Realising-Hormon). Der Eisprung setzt verspätet ein oder überhaupt nicht. Die Folge: Die Eier sind nicht korrekt ausgereift. Einerseits wird die Funktion des Gelbkörper gestört und nicht genügend genügend Progesteron produziert. Dadurch bleibt eine Schwangerschaft aus.

Östrogendominanz – Der Kurs zur Selbsthilfe

Wie kommt es zu einer Östrogendominanz und einem Progesteronmangel? Welche Umweltfaktoren beeinflussen das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron? Was kannst du aktiv tun, um das Gleichgewicht zu erhalten? Wie wichtig ist Ernährung für den Hormonhaushalt und wie wichtig sind Nährstoffe? Und welcher Zusammenhang besteht zwischen einer hormonellen Dysbalance und Stress?

Mit diesen Fragen hat sich Dr. Simone Koch beschäftigt. Sie ist spezialisiert auf die ganzheitliche Behandlung des Körpers, besonders im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen. Aus eigener Erfahrung berichtet sie, welche körperlichen Probleme mit einem hormonellen Ungleichgewicht einhergehen. Sie weiß um die Belastung des Körpers durch Giftstoffe und zeigt auf, welche wichtige Rolle die Ernährung für die Gesundheit spielt.

In ihrem Onlinekurs „Östrogendominanz“ geht Simone Koch in zahlreichen Videos darauf ein, wie man Dysharmonien erkennt und folglich dagegen vorgehen kann. Sie zeigt, wie ein hormonelles Gleichgewicht erzielt werden kann und von welchen Faktoren dieses abhängig ist. Koch stellt Ernährungspläne vor, erstellt Einkaufslisten und überzeugt mit vielen hilfreichen Dokumenten, um dich optimal zu unterstützen. Mit diesem Material kannst du selbst bestimmen, in welchem Tempo du dein Wissen erweitern möchtest. Im Ergebnis erhältst du umfangreiches Wissen, um Östrogendominanz und Progesteronmangel ganzheitlich zu behandeln.

Studiennachweise

(1) Die Anwendung verschiedener Arzneipflanzen Zeitschrift „Phytotherapie“ März 2006, Rosenfluh Publikationen, Neuhausen

(2) The effects of a special Agnus castus extract (BP1095E1) on prolactin secretion in healthy male subjects; Exp Clin Endocrinol Diabetes. 1996;104(6):447-53. doi: 10.1055/s-0029-1211483

Häufig gestellte Fragen zu Östrogendominanz und Progesteronmangel

Was ist Östrogendominanz?

Östrogendominanz beschreibt ein relatives Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron im Körper, bei dem Östrogen im Verhältnis zu Progesteron zu hoch ist – unabhängig vom absoluten Östrogenspiegel.

Wie hängt Östrogendominanz mit Hashimoto zusammen?

Hormonelle Dysbalancen können den Stoffwechsel und das Immunsystem zusätzlich belasten. Manche Betroffene berichten, dass sich Hashimoto-Symptome bei einer ausgeprägten Östrogendominanz verstärkt anfühlen.

Was ist die wilde Yamswurzel und wie wirkt sie?

Die wilde Yamswurzel gilt als traditionelle Pflanze bei Frauenbeschwerden. Sie enthält Diosgenin, das in Nahrungsergänzungsmitteln genutzt wird, wirkt im Körper selbst jedoch nicht wie Progesteron.

Wie wirkt Mönchspfeffer bei Hormonungleichgewicht?

Mönchspfeffer kann über die Hypophyse regulierend auf den Prolaktinspiegel wirken und so indirekt das Verhältnis von Östrogen und Progesteron beeinflussen. Die Dosierung spielt dabei eine wichtige Rolle.

Können auch Männer von Östrogendominanz betroffen sein?

Ja. Auch wenn Östrogendominanz vor allem bei Frauen diskutiert wird, kann ein ähnliches hormonelles Ungleichgewicht auch bei Männern auftreten, unter anderem durch Umweltfaktoren oder Übergewicht.

Das könnte dich auch interessieren

Wechseljahre und Hashimoto – ein spiritueller Ansatz →
Wechseljahre und Hashimoto – Ratgeber für den Umgang damit →
Heilpflanzen für die Wechseljahre bei Hashimoto →