

Natürliches Progesteron

Der alternative Weg bei Hormonproblemen

Erschienen im April 2003 in Natur & Heilen; München

Was sind Gestagene?

Ist Progesteron ein Gestagen?

Produzieren Frauen in ihren Eierstöcken verschiedene Gestagene oder nur ein einziges?

Die körpereigene Produktion von Hormonen

In der ersten Hälfte des allmonatlich wiederkehrenden weiblichen Zyklus wird von wachsenden Follikeln in den Eierstöcken das Östrogen **Oestradiol** produziert. Als Follikel wird eine Eizelle bezeichnet, die von einem Eibläschen, das sie ernährt, umschlossen wird. Oestradiol regt in der ersten Zyklushälfte die Gebärmutter Schleimhaut zum Wachstum an. Außerdem stehen die Zellen des Brustdrüsengewebes in ihrer Entwicklung unter seinem Einfluß, es sorgt für eine ausreichende vaginale Schleimproduktion und dirigiert das weibliche Lustempfinden. Nachdem eine Eizelle das sie umgebende Eibläschen verlassen hat (Eisprung) wird dieses zum sogenannten Gelbkörper. Der Gelbkörper ist für die Ausschüttung des Hormons Progesteron zuständig. Progesteron sorgt in der zweiten Zyklushälfte für die Auflockerung der Gebärmutter Schleimhaut und bereitet sie auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor. Wenn kein Eisprung stattgefunden hat, entsteht kein Gelbkörper und in einem solchen Fall wird vom weiblichen Körper auch kein Progesteron produziert.

Welche Funktionen im weiblichen Körper hat Progesteron noch?

Oestradiol ist ein sehr starkes Hormon, dessen Wirkungen normalerweise durch das Vorhandensein von Progesteron ausbalanciert werden, vergleichbar dem harmonischen Pendeln zweier gleichwertig ausgelasteter Waagschalen.

Progesteron wirkt auf natürliche Weise harntreibend, es schützt das Brustgewebe vor Knötchenbildung und die Gebärmutter vor Krebs. Hinzu kommt, dass es den Knochenaufbau fördert und sowohl den Blutzuckerspiegel, als auch die Blutgerinnung normalisiert. Auch in der Fettverwertung spielt es eine unterstützende Rolle, es wirkt antidepressiv und fungiert als Schutzfaktor in der Brustkrebsvorbeugung.

Anders als bei den Östrogenen, von denen es verschiedene gibt – das bereits genannte Oestradiol aus den Follikeln in den fruchtbaren Lebensjahren, Oestriol, das hauptsächlich während einer Schwangerschaft produziert wird und Oestron, das insbesondere nach den Wechseljahren vorhanden ist – gibt es im weiblichen Organismus nur dieses eine Progesteron.

Sehr oft ist Oestradiol das dominantere Hormon im Körper. Zur Kumulation der normalen zyklischen Produktion in den Eierstöcken können externe Faktoren beitragen: Die Einnahme synthetischer Hormone spielt hier genauso eine Rolle wie das Ernährungsverhalten (hormonell belastetes Fleisch und östrogenhaltiges Trinkwasser) und die Umweltverschmutzung durch chemische Stoffe (beispielsweise Klebstoffe, Farben und Kunststoffprodukte), die auch als Xenoöstrogene bezeichnet werden und sich im Körper wie Östrogene verhalten. Auch ein weiblicher Zyklus in dem kein Eisprung stattfindet, kann dazu führen, dass der Körper sich nur mit Östrogenen auseinandersetzen muss.

Diese hormonelle Dysbalance durch einen Östrogenüberschuss ist die Ursache einiger gynäkologischer Erkrankungen. Zu nennen sind hier das prämenstruelle Syndrom, Myome im Gebärmutterbereich, Zysten im Brustgewebe und Endometriose.

Mögliche Symptome einer Östrogendominanz

Empfindlichkeit der Brüste; kalte Hände und Füße; frühes Einsetzen der Blutung; Depressivität, Angst und innere Unruhe; Haarausfall; Kopfschmerzen; Konzentrationsstörungen; Reizbarkeit; Schlaflosigkeit; Wassereinlagerungen im Gewebe; unregelmäßige Blutungen; Gewichtszunahme

Der biologische Progesteronspiegel sinkt im Verlauf der Wechseljahre langsam aber sicher, bis der Körper nach der Menopause die Produktion ganz eingestellt hat. Gerade während der Wechseljahre kann es längere Phasen einer Östrogendominanz geben, wenn die Eierstöcke kein Progesteron aber noch Oestradiol produzieren. Zu dieser Situation kommt es immer wieder dadurch, dass Eisprünge nur noch unregelmäßig stattfinden.

Der künstliche Ersatz

In der wissenschaftlichen Literatur und im medizinischen Sprachgebrauch wird das körpereigene Progesteron immer wieder auch als Gestagen benannt, während künstliche Gestagene oftmals als Progestine, Progestogene oder Progestativa bezeichnet werden.

Unglücklicherweise besteht im Gebrauch des Fachausdruckes „Gestagene“ keine klare Differenzierung zwischen natürlichem Progesteron und den synthetischen Hormonen. Daraus entsteht eine große Verwirrung in Dialogen über dieses Thema.

Wenn an dieser Stelle von unterschiedlichen Gestagenen die Rede ist, so sind damit stets künstlich hergestellte gemeint, wie sie in der Pille und den Wechseljahreshormonen zu finden sind.

Diese Gestagene sind in ihrer molekularen Struktur nicht mit dem körpereigenen Progesteron identisch, sie sind ihm höchstens ähnlich.

Um Beschwerden, die mit der Menopause einhergehen können zu lindern, verschreiben GynäkologInnen Hormonpräparate, die unter anderem synthetische Gestagene enthalten und deren Inhaltsstoffe von ihrer Zusammensetzung her nicht der körpereigenen Hormonproduktion entsprechen. Gerade diese künstlichen Gestagene verursachen die meisten Nebenwirkungen der Hormonpräparate wie beispielsweise Migräne, Schlaflosigkeit, Flüssigkeitseinlagerung und Depressionen.

Obwohl 2002 in den USA eine breit angelegte Studie zu den Nebenwirkungen von Hormonpräparaten in den Wechseljahren abgebrochen wurde, weil der Schaden der künstlichen Hormonpräparate, der bei den Probandinnen festgestellt wurde (erhöhtes Krebsrisiko, Herz-Kreislaufkrankungen, erhöhtes Schlaganfallrisiko u.a.) den Nutzen bei weitem überwog, hat sich die ärztliche Verschreibungspraxis nicht merklich geändert. (*Women's Health Initiative; Jama 2002*; nachzulesen unter: www.bfarm.de; Stichwort: Hormonersatztherapie)

Dabei gibt es Alternativen. Seit vielen Jahren arbeitet der amerikanische Mediziner John R. Lee mit dem Einsatz von *natürlichem* Progesteron.

„Progesteron ist leider mehr als vierzig Jahre zugunsten von weniger wirksamen und dazu noch schädlicheren synthetischen Ersatzsubstanzen (Progestativa) vernachlässigt und ignoriert worden. ... Viele Ärzte glauben fälschlicherweise, dass ein Gestagen wie ‘Provera’ irgendwie das Gleiche ist wie Progesteron und sind deshalb davon überzeugt, dass Progesteron dieselben Nebenwirkungen wie ‘Provera’ haben kann, während aber in Wirklichkeit keine Nebenwirkungen bei Progesteron bekannt sind.“ (John R. Lee: „Natürliches Progesteron“)

Was ist natürliches Progesteron?

Es wird von *natürlichem* Progesteron gesprochen obwohl auch diese Produkte, die als Cremes, Tabletten, Zäpfchen und Injektionen eingesetzt werden können, im Labor hergestellt werden.

Natürlich bedeutet hier aber, dass dieses Progesteron genau dieselbe chemische Struktur wie das körpereigene Hormon besitzt.

Es wird aus pflanzlichen Substanzen, den sogenannten Saponinen hergestellt. Diosgenin, aus der mexikanischen, wilden Yamswurzel ist das am häufigsten verwendete Saponin.

Es wird im Labor aufbereitet, in körpereigenes Progesteron umgewandelt und mikronisiert. Mikronisiert bedeutet, dass das Progesteron so behandelt wird, dass die Moleküle nur kleine Verbände bilden. Bei der Anwendung der Cremes ergibt sich dadurch eine leichtere Aufnahme der Wirkstoffe über die Haut.

Gegenüber der Tablettenform (die Anwendung von Zäpfchen und Injektionen ist wesentlich weniger verbreitet) hat der Einsatz von Cremes den Vorteil einer besseren Dosierbarkeit. Die Dosierung kann entsprechend der eigenen Befindlichkeit und Beschwerdelage variiert werden.

Die Einsatzmöglichkeiten

Gerade bei einem Östrogenüberschuss ist der Einsatz von *natürlichem* Progesteron sinnvoll und die entsprechenden Produkte sind in der Lage die genannten Beschwerden langfristig zu beseitigen.

Es liegt nahe, die Anwendung der jeweiligen weiblichen Lebensphase und der entsprechenden Erkrankung einer Frau anzupassen. Hier gilt es also individuell zu therapieren. Dennoch können die folgenden Hinweise als grundsätzlich gelten:

Bei Frauen vor den Wechseljahren produziert der Gelbkörper zwischen dem 18. und dem 26. Zyklustag normalerweise ca. 20 mg Progesteron täglich. John R. Lee empfiehlt soviel Creme zu verwenden wie für eine Angleichung an den normalen körpereigenen Spiegel benötigt wird. Zeitlich analog zu der normal üblichen Produktion in den Eierstöcken wird die Creme in der zweiten Zyklushälfte angewandt.

- Benennen Sie den ersten Tag Ihrer Regelblutung als Tag 1 und beginnen Sie am 12. Tag mit dem Auftragen der Creme.
- Beenden Sie die Anwendung der Creme am 26. Tag oder zwei Tage vor Ihrer normalerweise einsetzenden Regel.
- Der erste Tag der Blutung wird als erster Tag der neuen Regelperiode gezählt.
- Wenn die Blutung nicht einsetzt, sollten sie nach dem 28. Tag zwölf weitere Tage warten und dann mit dem erneuten Auftragen der Creme beginnen.

(John R. Lee: „Natürliches Progesteron“)

Genauere Dosierungsangaben sind hier schwierig. Sie sollten im Einzelfall therapeutisch abgestimmt werden, da es verschiedene Produkte gibt, die unterschiedlich viel Progesteron enthalten. Außerdem muss stets mitbedacht werden, ob östrogenabhängige Erkrankungen vorliegen. Sinnvollerweise wird dann die Dosis erhöht um das Östrogen zu 'zügeln'.

Aufgetragen wird die Creme zweimal täglich (üblich ist – je nach Creme – pro Anwendung ca. ½ Teelöffel) abwechselnd auf die Innenseiten von Oberschenkeln und Armen. Möglich sind auch Bauch, Gesicht und Halsbereich. Nach dem Einreiben sollten die Hände für ungefähr eine Stunde nicht gewaschen werden, um auch hier noch eine Aufnahme des Wirkstoffes zu gewährleisten.

„Wenn Sie eine Creme mit natürlichem Progesteron auftragen, wirkt es genauso, wie Ihr eigenes Progesteron wirken würde. Es sammelt sich nicht im Körper an und hat keine Nebenwirkungen.“ (Anna Rushton / Shirley Bond: „Natürliches Progesteron“)

Überprüft werden kann der Progesteronspiegel und somit die Aufnahme des Inhaltsstoffes der Creme mittels Speicheluntersuchungen. Inzwischen werden derartige Tests auch von einigen Laboren in Deutschland angeboten.

Wechseljahre und Osteoporose

Wie bereits erwähnt ist es das Progesteron, das vom weiblichen Körper in und nach den Wechseljahren erst immer weniger und irgendwann überhaupt nicht mehr produziert wird. Östrogen hingegen (in diesem Fall Oestron) wird weiter, wenn auch nicht mehr in so hohem Maße hergestellt. Hinzu kommen die bereits erwähnten Xenööstrogene aus der Umwelt.

Es ist also eindeutig wo der Mangel liegt und welches Hormon dem Organismus zugeführt werden sollte. Immer vorausgesetzt es besteht die Notwendigkeit dazu, beispielsweise aufgrund körperlicher Beschwerden.

„Es gibt das weit verbreitete Mißverständnis, der Wechsel bedeute, dass eine Frau keine weiblichen Hormone mehr produziere, dass sie an einer Mangelkrankheit leide. In Wahrheit wird nur weniger Östrogen erzeugt, als für die monatliche Vorbereitung der Gebärmutter auf eine Schwangerschaft notwendig wäre. Der Östrogenspiegel fällt nicht auf Null. ... Das Geheimnis zur erfolgreichen Behandlung menopausaler Symptome heißt natürliches Progesteron.“ (John R. Lee: „Natürliches Progesteron“)

Auch die Knochendichte wird von natürlichem Progesteron positiv beeinflusst. Es ist in der Lage die Knochenneubildung zu stimulieren. Da die Anwendung von natürlichem Progesteron bei einem sinnvollen therapeutischen Einsatz keine Nebenwirkungen zeitigt, ist dieser Schutz vor Osteoporose von unschätzbarem Wert.

„Progesteron hat einen direkten Einfluss auf die Zellen, die neue Knochensubstanz bilden, und regt sie zum Aufbau neuer Schichten an. Schon allein aus diesem Grund ist die Verwendung von natürlichem Progesteron eine sinnvolle Vorsichtsmaßnahme, wenn Sie Osteoporose haben oder entsprechend gefährdet sind. Die neuen, durch Progesteron aufgebauten Knochen sind kräftig, nicht alt. Östrogen dagegen, das lediglich den Abbau von

Knochensubstanz verlangsamt, erhält Ihnen also Ihre alten Knochen länger und baut keine neue Knochensubstanz auf.“ (Anna Rushton / Shirley Bond: „Natürliches Progesteron“)

Frauen nach den Wechseljahren können die Creme drei Wochen lang anwenden, dann eine Woche pausieren, erneut beginnen und diesen Rhythmus beibehalten.

Warum ist natürliches Progesteron so wenig bekannt?

Erzeugnisse aus lebenden Organismen sind nicht patentierbar, also wenig lukrativ für die pharmazeutische Industrie. Und das Basisprodukt Diosgenin stammt wie oben berichtet aus der Yamswurzel.

Pharmazeutische Firmen kaufen das auf Pflanzenbasis hergestellte natürliche Progesteron und verändern dann dessen molekulare Struktur. So erzeugen sie verschiedene Gestagene, die in der Natur nicht vorkommen, patentieren diese und verkaufen sie mit Gewinn.

„Der potentielle Markt für patentierbare Gestagene ist riesengroß – Antibabypille, Osteoporose, Prävention des Endometriumkarzinoms... – buchstäblich jede Frau jedes Alters ab der Pubertät ist eine potentielle Kundin.“ (John R. Lee: „Natürliches Progesteron“)

Die verschiedenen Produkte

Da die Palette der Angebote breit gefächert ist, hier einige wichtige Hinweise:

- Verwenden Sie keine Kombinationscremes, hinzugefügt sind diesen beispielsweise Östrogene oder pflanzliche Inhaltsstoffe.
- Wählen Sie die Produkte, die ausschließlich Progesteron enthalten. Hinzu sollten nur Trägersubstanzen bzw. Hilfsstoffe (beispielsweise Aloe vera) kommen.
- Das Progesteron muss mikronisiert sein.
- Cremes aus Yamswurzel-Extrakt sind nicht gleichzusetzen mit natürlichem Progesteron. Sie enthalten dessen Vorstufe das Saponin Diosgenin.
- Sie müssen der Deklaration entnehmen können, wieviel Milligramm Progesteron Sie mit 10 Gramm Creme aufnehmen.
- Rezeptfrei erhältlich sind die entsprechenden Produkte beispielsweise in den Niederlanden, Großbritannien und den USA.
- Die meisten Cremes werden mit Dosierungsanleitung verkauft.
- Günstig ist die Verwendung einer Creme mit einem Gehalt von ungefähr 1,6% natürlichem Progesteron.

Internetbestellungen sind möglich unter:

www.naturalhormones.com

www.vitaminworld.com (Beispiele: Progesterone Cream; Femgest)

In Deutschland ist natürliches Progesteron verschreibungspflichtig. Ein etwas tragischer Umstand, da dieses Produkt in den meisten gynäkologischen Praxen unbekannt ist oder sogar mit den künstlichen Gestagenen verwechselt bzw. einfach gleichgesetzt wird. Solange sich dies nicht ändert, werden Frauen weiterhin ihre Bestellungen im Ausland aufgeben müssen.

Aber auch wenn natürliches Progesteron ohne Nebenwirkungen anwendbar ist, ist es wichtig, den individuellen Einsatz in einem therapeutischen Gespräch abzuklären.

Außerdem empfiehlt sich für detailliertere und weiterführende Informationen die unten aufgeführte Literatur.

„Mir ist schleierhaft, warum synthetische Gestagene empfohlen werden, obwohl natürliches Progesteron greifbar und zudem noch billiger und unbedenklich in der Anwendung ist.“ (John R. Lee: „Natürliches Progesteron“)

Verena Rosar

Frauennaturheilpraxis; Eschenweg 7, 41352 Kleinenbroich; 02161 / 56 44 18

www.frauennaturheilpraxis.de

Literatur:

- John R. Lee: Natürliches Progesteron - Ein bemerkenswertes Hormon. AKSE Verlag; München 1997

- Anna Rushton / Shirley Bond: Natürliches Progesteron - Der alternative Weg bei PMS und Hormonproblemen. Goldmann Verlag, München 2000