

Dr. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Die gesunderhaltenden Wirkungen des Progesterons

Version: 31. März 2017

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Fax +41 (0)71-350 10 21
Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Die gesunderhaltenden Wirkungen des Progesterons

Ohne guten Progesteron Spiegel keine gesunde Hormon Balance

Progesteron ist wie Östrogen eine Fett lösliche Substanz und leitet sich vom Cholesterin ab. Wegen der Verteilung im Fett Gewebe dauert es mitunter 3 Monate bis eine Wirkung eintritt. Bei schlanken Frauen ist eine Wirkung früher zu erwarten. Überdosierungen sind zu vermeiden. Bei zu hoher Dosierung treten Nebenwirkungen in der Regel erst im 2. Monat der Einnahme auf und bestehen in Wasser bedingter Gewichtszunahme, Spannungen und Schwellungen der Brüste, verkürzter Zyklus Dauer, gelegentlich auch in Blähungen = Östrogen Wirkungen. Überschüssiges Progesteron wird in Östrogene umgewandelt = sekundärer Östrogen Effekt! Das natürliche Progesteron ist absolut frei von Nebenwirkungen und die beobachteten Beschwerden sind rein Östrogen bedingt. Nach Reduktion oder Absetzen des Progesterons klingen diese Östrogen bedingten Erscheinungen innerhalb von 2-3 Monaten vollständig ab.

Über den Darm aufgenommenes Progesteron wird in der Leber teilweise inaktiviert. Es ist ratsam, Progesteron über die Haut oder vaginal anzuwenden, um diesen *first-pass* Effekt der Leber zu umgehen.

Natürliches Progesteron ist im menschlichen und tierischen Organismus vorhanden, nicht aber in der Natur. In der Natur kommt jedoch eine Vorstufe des Progesterons vor, das Diosgenin. Diosgenin ist bezüglich Wirkung und Aufbau dem Progesteron sehr ähnlich. Diosgenin findet sich in grösseren Mengen in der Yams Wurzel, im Bockshorn Klee, der Soja Bohne und im Fenchel. USP-Progesteron wird in circa fünf chemischen Syntheseschritten aus dem natürlichen Ausgangsstoff Diosgenin gewonnen. Dies scheint der einfachste Herstellungsprozess zu sein. Woher das Diosgenin stammt, ob aus der wilden Yams Wurzel oder aus Bockshornklee Samen, geht aus den Arzneibüchern nicht klar hervor. Bockshornklee Samen sind wohl das preisgünstigste pflanzliche Ausgangsmaterial und werden daher am häufigsten verwendet.

In jeder *Progesteron Creme* ist Progesteron als ein teilsynthetisches Produkt enthalten. *Allerdings entspricht dieses Progesteron bezüglich seiner chemischen Formel demjenigen in unserem Körper: Biochemisch sind beide identisch!* Wild-Yam Extrakte enthalten Diosgenin, aber kein Progesteron. Im menschlichen Organismus kann Diosgenin nicht in Progesteron umgewandelt werden, weil das dafür verantwortliche Enzym fehlt. Diosgenin scheint eine schwache Östrogen- aber keine Progesteron Wirkung aufzuweisen.

Synthese

Frau: Bildung in den Eierstöcken, jedoch erst unmittelbar nach dem Eisprung, aber auch im Mutterkuchen der schwangeren Frau.

In kleineren Mengen wird Progesteron bei Mann und Frau aus Cholesterin in den Nebennieren und beim Mann auch im Hoden gebildet.

Vorläufer

Progesteron ist bedeutender Vorläufer anderer Geschlechtshormone und von Kortison in der Nebennierenrinde. Die Erhöhung des körpereigenen Kortisons lindert Rheumaschmerzen und Allergien.

Schwangerschaft

Fördert die Einnistung der befruchteten Eizelle in die Gebärmutterschleimhaut. Erhält in der Schwangerschaft die Gebärmutterschleimhaut und den Embryo.

Weibliche Brust

Schützt vor Zysten in der Brust.

Gegenspieler zu Östrogen

Hemmt die Krebs fördernde Östrogen Wirkung (Gebärmutter, Brust). Vermindert die Östrogen Dominanz: Inaktiviert Östradiol zum weniger aktiven Östron. (Östrogen Dominanz = Motor für Brust- und Gebärmutterkrebs).

Libido

Fördert die Libido.

Gegenspieler zu Aldosteron

Fördert die Wasserausscheidung, besonders das Wasser, das sich vor der Menstruation in den Geweben angesammelt hat (Brust Spannen, Gedunsenheit, Gewichtszunahme vor der Menstruation).

Psyche

Beruhigung, Angstlösung, Euphorisierung. Bessert Depressionen. Bei Progesteron Mangel (auch beim Mann) kommt es häufig zu Fahrigkeit und Überempfindlichkeit: *Ich habe keine Nerven mehr.*

Schlaf

In einer Studie an zehn Frauen in den Wechseljahren, die jeweils drei Wochen lang abends 300 mg natürliches Progesteron oder Plazebo einnahmen, führte Progesteron zu einer deutlich besseren Schlafqualität, die Wachzeiten nahmen ab und die REM-Schlaf-Phasen zu.

Nerven (Hirnbahnen und Körperbahnen)

Fördert Wachstum und Regeneration.

Verbessert die Myelin Schicht (=Nerven Isolation), besonders wichtig bei Multipler Sklerose (Nervenisolationsdefekt.)

Wirkt im Hirn stark entzündungshemmend.

Verbessert die Myelinschicht (Nervenisolierung), besonders wichtig bei Multipler Sklerose (Nerven Isolationsdefekt.)

Schmerz und Entzündung

Hebt die Schmerz Schwelle an (Endorphin Effekt).

Hemmt Entzündungen (Rheuma!)

Körpertemperatur

Erhöht die Körper Temperatur (hilfreich bei der Gewichtsabnahme). Die Wärme bildende (thermogenetische) Wirkung hilft Fett in Energie umzuwandeln.

Schilddrüse

Fördert die Verwertung von Schilddrüsenhormonen: Bessert Schilddrüsen Unterfunktion und Stoffwechsel Trägheit. Östrogene beeinträchtigen die Aktivität der Schilddrüsen Hormone und stimulieren so eine Unterfunktion. Eine solche *Hypothyreose* kann sich in Müdigkeit, Beeinträchtigung der Libido und Kopfschmerzen ausdrücken. Progesteron als Gegenspieler des Östrogens normalisiert die Schilddrüsen Funktion und trägt so auch zu einer besseren Gewichtskontrolle bei.

Haut und Bindegewebe

Hemmt Eiweiss abbauende Enzyme. Hemmt Kollagen Abbau. Vermindert Falten Bildung. Wirkt der Bindegewebsschwäche entgegen. Fördert zusammen mit Testosteron die Elastizität der Haut.

Knochen

Fördert Knochen Wachstum und Festigung (Osteoblasten).

Gefäss-Schutz

Hemmt Wucherung glatter Gefäss Muskelzellen. Entspannt die Gefässe (Noradrenalin). Fördert die Durchblutung (NO-Effekt).

Blut Fette

Verbessert die Blut Fette. Im Verein mit Östrogen senkt es das schlechte LDL-Cholesterin und erhöht das gute HDL-Cholesterin.

Zink und Kupfer Spiegel

Normalisiert den Zink und Kupfer Haushalt.

Darm

Es besteht ein möglicher Zusammenhang zwischen Progesteron Mangel und Blähungen.