Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Allgemeine Innere Medizin FMH

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

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

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

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

Version: 5. März 2023

Die gesund erhaltenden Wirkungen des Progesterons

Fon
Adresse
E-Mail

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

Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Die gesund erhaltenden Wirkungen des Progesterons

Ohne guten Progesteronspiegel keine gesunde Hormonbalance

Progesteron ist wie Östrogen eine fettlösliche Substanz und leitet sich vom Cholesterin ab. Wegen der Verteilung im Fettgewebe 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 wasserbedingter Gewichtszunahme, Spannungen und Schwellungen der Brüste, verkürzter Zyklus Dauer, gelegentlich auch in Blähungen = Östrogenwirkungen. Überschüssiges Progesteron wird in Östrogene umgewandelt = sekundärer Östrogeneffekt! Das natürliche Progesteron ist absolut frei von Nebenwirkungen und die beobachteten Beschwerden sind rein Östrogen bedingt. Nach Reduktion oder Absetzen des Progesterons klingen diese östrogenbedingten 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 Yamswurzel, im Bockshornklee, der Sojabohne 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 Yamswurzel oder aus Bockshornkleesamen, geht aus den Arzneibüchern nicht klar hervor. Bockshornkleesamen sind wohl das preisgünstigste pflanzliche Ausgangsmaterial und werden daher am häufigsten verwendet.

In jeder *Progesteroncreme* 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 Progesteronwirkung 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 krebsfördernde Östrogenwirkung (Gebärmutter, Brust). Vermindert die Östrogendominanz: Inaktiviert Östradiol zum weniger aktiven Östron. (Östrogendominanz = 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 (Brustspannen, Gedunsenheit, Gewichtszunahme vor der Menstruation).

Psyche

Beruhigung, Angstlösung, Euphorisierung. Bessert Depressionen. Bei Progesteronmangel (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 Placebo 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 Myelinschicht (=Nervenisolation), besonders wichtig bei Multipler Sklerose (Nervenisolationsdefekt.)

Wirkt im Hirn stark entzündungshemmend.

Schmerz und Entzündung

Hebt die Schmerzschwelle an (Endorphin Effekt).

Hemmt Entzündungen (Rheuma!)

Körpertemperatur

Erhöht die Körpertemperatur (hilfreich bei der Gewichtsabnahme). Die wärmebildende (thermogenetische) Wirkung hilft Fett in Energie umzuwandeln.

Schilddrüse

Fördert die Verwertung von Schilddrüsenhormonen: Bessert Schilddrüsenunterfunktion und Stoffwechselträchtigkeit. Östrogene beeinträchtigen die Aktivität der Schilddrüsenhormone 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 Schilddrüsenfunktion und trägt so auch zu einer besseren Gewichtskontrolle bei.

Haut und Bindegewebe

Hemmt eiweissabbauende Enzyme. Hemmt Kollagenabbau. Vermindert Faltenbildung. Wirkt der Bindegewebsschwäche entgegen. Fördert zusammen mit Testosteron die Elastizität der Haut.

Knochen

Fördert Knochenwachstum und Festigung (Osteoblasten).

Gefässschutz

Hemmt Wucherung glatter Gefäßmuskelzellen. Entspannt die Gefäße (Noradrenalin). Fördert die Durchblutung (NO-Effekt).

Blut Fette

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

Zink- und Kupferspiegel

Normalisiert den Zink- und Kupferhaushalt.

Darm

Es besteht ein möglicher Zusammenhang zwischen Progesteronmangel und Blähungen.