

**Dr. med. et Dr. scient. 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 Komplementärmedizin**

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

---

# Phyto-Östrogene

Version: 3. August 2021

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

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

Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## Phyto-Östrogene

**Phyto - Östrogene gehören chemisch zu den Polyphenolen und kommen als sekundäre Pflanzenschutzstoffe in über 300 Pflanzen vor, vorzugsweise in den äusseren Schichten der Pflanzen Organe**

### Pflanzliche Östrogene: Phyto-Östrogene

Phyto-Östrogene sind organische Verbindungen mit Östrogen ähnlichen Wirkungen. Man unterscheidet verschiedene Substanzklassen, wobei die *Lignane* und die *Isoflavonoide* die wichtigsten sind. In einer einzelnen Pflanze können verschiedene Phyto-Östrogene vorkommen. Der Gehalt an diesen sekundären Pflanzenschutzstoffen ist abhängig vom Klima, der Erntezeit und den Verarbeitungsmethoden.

Ihre Wirkung kann grundsätzlich zweierlei sein:

1. **Wirkung als schwache Östrogene**
2. **Bereitstellung von anderen Ausgangssubstanzen mit Östrogen Aktivität.**

Die Östrogen Wirkung der pflanzlichen Östrogene ist rund 500-1000-mal schwächer als unser körpereigenes Östrogen (17-Beta-Östradiol). Bei pflanzenreicher Ernährung sind aber im Blut 10- bis 1000-fach höhere Konzentrationen nachweisbar. Bei pflanzenreicher Ernährung finden sich aber auf der anderen Seite weniger körpereigene Östrogene im Urin, was den Einfluss der pflanzlichen auf die körpereigenen Östrogene beweist.

#### Östrogen Mangel

Die Phyto-Östrogene wirken als schwache Östrogene, beeinflussen u.a. also auch die Knochen Dichte positiv.

#### Östrogen Dominanz

Die Phyto Östrogene verdrängen das stärker wirkende körpereigene Östrogen, indem sie am Rezeptor konkurrenzieren. Dies erklärt auch die Brust Krebs hemmende Wirkung der Phyto-Östrogene, wenn sie niedrig dosiert eingesetzt werden.

Phyto-Östrogene haben eine Bindungsfähigkeit an die Andockstelle körpereigener Östrogene. Auf das Körpergewebe (z. Bsp. Fett Gewebe) können sie eine Pro-Östrogenwirkung oder auch eine Anti-Östrogenwirkung haben.

Welcher der beiden Effekte eintreten wird, ist abhängig von der Östrogen Menge, die unser Körper noch produziert beziehungsweise, wie viele Andockstellen bereits besetzt sind.

Bei tiefen Östrogenspiegeln, Menopause, werden die Andockstellen mit Phyto-Östrogenen besetzt, die so eine schwache Pro-Östrogenwirkung entfalten.

Bei hohen Östrogenspiegeln (Östrogen Dominanz, gewisse Fälle von PMS) agieren die Phyto-Östrogene kompetitiv mit den körpereigenen Östrogenen. Der Östrogen Effekt dieser angedockten Phyto-Östrogene ist wesentlich schwächer als bei den körpereigenen Östrogenen.

Phyto-Östrogene bieten Schutz gegen Hormon abhängige Tumoren, indem sie auf verschiedene Weise den Hormon Haushalt beeinflussen. So greifen sie gezielt in den Stoffwechsel des Sexualhormons Östradiol ein. Für dessen Abbau gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten: Als Metaboliten können entweder Östriol oder Catechol-Östrogen entstehen. Während eine hohe Konzentration an Östriol das Brust Krebs Risiko nach der Menopause steigert, nimmt Catechol-Östrogen kaum Einfluss auf das Tumor Wachstum. Im Tierversuch fördern Phyto-Östrogene die Bildung des harmloseren Abbau Produktes. Der gleiche Effekt wurde bei Glucosinolaten beobachtet, zum Beispiel dem für Weisskohl typischen Indol-3-Carbinol. In einer klinischen Studie konnten Wissenschaftler der Rockefeller University und des Instituts Hormone Research in New York,

USA, zeigen, dass sich die Synthese von Catechol-Östrogen durch die tägliche Aufnahme von 500 Milligramm dieser Substanz - das entspricht 400 Gramm Weisskohl - nach bereits sieben Tagen um 50 Prozent gesteigert hatte.

Darüber hinaus regen Phyto-Östrogene die Produktion des «Sex-Hormone-Binding-Globuline» (SHBG) in der Leber an. Dieser Eiweiss Stoff wird ins Blut abgegeben und geht dort mit den Östrogenen eine so feste Bindung ein, so dass diese biologisch nicht mehr aktiv sind und damit auch auf das Krebs Geschehen keinen Einfluss mehr haben.

## Phyto-Östrogene in der Nahrung

Quelle: Zschr. GanzheitsMedizin Jg. 12, Heft 7/8, November 2000

Wegen unerwünschten Wirkungen sind Sojaprodukte und Leinsamen zu meiden.

Hauptgruppe	Wirkung	Substanzklasse	Vorkommen
<b>Flavonoide</b>	Binden im Blut zirkulierende Östrogene Haben eine antioxidative Wirkung auf Sauerstoff Radikale In niedriger Dosierung Brust Krebs hemmend, in grosser Dosierung Brust Krebs fördernd	<b>Isoflavone</b>	<b>Soja Bohnen</b> <b>Soja Produkte</b> <b>Linsen</b> <b>Bohnen</b> <b>Kichererbsen</b> Bier, Bourbon Alfalfa Pflaumen
		<b>Chalcone</b>	Hülsenfrüchte
		<b>Flavanone</b>	Grapefruitsaft Zitrusfrüchte
		<b>Flavone</b>	Schlehdorn Zwiebeln Grünkohl Grüne Bohnen Äpfel Kirschen <b>Brokkoli</b>
		<b>Coumestane</b>	<b>Soja Sprossen</b> Klee-Arten (v.a. Keimlinge) Alfalfa (Luzerne) Erbse Garten-Bohne
<b>Lignane</b>	Einfluss auf Östrogene, Progesteron und Monatszyklus: 10g Leinsamen täglich verlängerten in einer Studie über 3 Monate den Menstruationszyklus Schützen vor Brust Krebs	<b>Getreide</b>	<b>Leinsamen</b> Weizen Gerste Hopfen Roggen Reis Hafer (Weizen)Kleie

			Sojamehl
		<b>Früchte/Gemüse</b>	Kirschen Äpfel Birnen Sonnenblumenkerne Karotten Fenchel Zwiebel Knoblauch Olivenöl
<b>Indolcarbinole</b>	Wandeln körpereigenes Östrogen in das weniger aktive Catechol-Östrogen um. Dadurch sinkt das Brust Krebs Risiko		Senf-Arten Blumenkohl Rosenkohl
<b>Sitosterol</b>			Gemüse vegetabile Ole
<b>Resorcyssäure-aktone</b>			Pilze (z.B. in schlecht gelagertem Getreide)

## Phyto-Östrogene und Ernährung

Insbesondere vor, während und nach der Menopause sollten Frauen täglich 1-2 g Phyto-Östrogene aufnehmen. In Westeuropa werden aber täglich nur bescheidene 23 mg verzehrt. Erste Studien zeigen, dass mit Pflanzen reicher - Phyto-Östrogen reicher Ernährung eine wirkungsvolle Krankheitsvorbeugung und Verminderung des Krebs Risikos betrieben werden kann.

Der Verzehr von durchschnittlich 47 g Soja Protein pro Tag senkt das Gesamtcholesterin, das LDL-Cholesterin und die Triglyceride deutlich.

In Japan werden traditionell viele Isoflavonoide haltige Sojabohnen Produkte gegessen. Hormon bezogene Krebs Arten wie Brust Krebs und Prostata Krebs sind dort im Vergleich zu Westeuropa und Nordamerika sehr viel seltener.

Frauen mit Mischkost, in deren Urin wenig pflanzliche Hormone zu finden sind, weisen ein deutlich höheres Brust Krebs Risiko auf.

Die wirkungsvollste Vorbeugung gegen die Hormon bezogenen Krebsarten wie Brust Krebs und Prostata Krebs ist eine Fett arme und Nahrungsfaser reiche pflanzliche Ernährung.

## Die besonderen Eigenschaften der Phyto-Östrogene und deren gesundheitlicher Wert

Die Isoflavone und Lignane wirken aktivierend auf den Östrogen-beta- Rezeptor und verstärken so die positiven Östrogen Eigenschaften.

Zugleich schirmen die Isoflavone den Risiko vermittelnden Östrogen-alpha-Rezeptor gegen Östrogen ab. Das Krebs Risiko des Östrogens wird dadurch geringer.

So finden sich die gesundheitsförderlichen Östrogen-beta-Rezeptoren bevorzugt in Blut Gefäßen, Lunge, Prostata, Blase, Knochen und Thymus. Isoflavone unterstützen also deren Funktionen auch nach dem Abfallen der Östrogen Spiegel.

Der Östrogen-alpha- Rezeptor dominiert u.a. in Brust Gewebe Uterus (Gebärmutter), Eierstöcken, Hoden und Leber. Hier schirmen die Isoflavone den Rezeptor gegen Östrogen ab und tragen zur Minderung des Tumor Risikos bei.

## Regulierung der hormonellen Balance und Wechseljahre

Die Phyto-Östrogene (Isoflavone und Lignane) regulieren die Östrogen-Balance im Körper. Sie schirmen gegen den Einfluss hoher Östrogen Spiegel ab und wirken antiöstrogen.

Die Isoflavone und Lignane leisten einen Östrogen ähnlichen Beitrag bei niedrigem Östrogen Spiegel und vermindern zugleich das Ansteigen von den Hormonen LH und FSH. Dadurch klingen die klassischen Beschwerden Hitze Wallungen und nächtliche Schweiß Ausbrüche ab. Eine tägliche Zufuhr Menge von 40-50 mg Isoflavonen reicht aus um nach bestehenden Erfahrungsberichten binnen 14 Tagen bis 3 Wochen diese Beschwerden zum Verschwinden zu bringen und das Wohlbefinden zu stärken. Zugleich wird das Risiko für Osteoporose und Arteriosklerose, das mit Beginn der Menopause deutlich ansteigt, beachtlich reduziert. Der Zugewinn an Gesundheitswert ist auf lange Sicht wirklich hoch.

## Knochenstärkung anstelle Osteoporose Entwicklung

Unter Osteoporose versteht man den kontinuierlichen Verlust von Knochen Substanz bei gleichzeitigem Erhalt der Knochen Form. Der Knochen wird infolge zu geringem Aufbau nach und nach porös und für Brüche und Verformungen anfällig. Fortschreitende Osteoporose ist zudem ein sehr schmerzhafter Prozess.

Isoflavone fördern den Erhalt des Knochens und wirken der Osteoporose entgegen. Das erklärt warum in China und Japan trotz geringen Verzehrs von Milch Produkten die Osteoporose nach der Menopause selten ist, während es sich in Europa und Nordamerika genau umgekehrt verhält.

Wie ist das zu verstehen?

Ab der Menopause wird der Reiz infolge des Östrogen Abfalls schwächer und anstelle der Knochen Aufbauzellen (Osteoblasten) wird der Abbau von Knochenmasse begünstigt. Die Isoflavone hingegen stimulieren die Osteoblasten durch den Kontakt mit dem Östrogen-beta-Rezeptor. Dieser mässige Reiz reicht aus, um kontinuierlich den Aufbau des Knochens zu fördern. So wird die Knochen Gesundheit stark gemacht, wobei man die Bedeutung der Ernährung nie vergessen darf. Manche Nährstoffe wie die Phyto-Östrogene sind wahrhaftige Lebensbausteine.