

# FRAUENHEILKUNDE

*natürlich therapieren*

## MUSTERSKRIPT

Hinweis

**Das Skript "Frauenheilkunde- natürlich therapieren" ist ausschließlich im Rahmen der Frauenheilkunde Ausbildung an der Frauengeflüster Akademie erhältlich.**

Dieses Muster ist stark gekürzt und die Seiten sind Leseproben aus verschiedenen Teilen des Skriptes- das Original hat fast 200 Seiten.

Es soll einen Eindruck vermitteln, wie das Skript aufgebaut ist. Indikationen und Dosierempfehlungen von Mitteln sind in diesem Muster zensiert dargestellt.



# FRAUENHEILKUNDE

*natürlich therapieren*

FRAUENGEFLÜSTER

2. Auflage

## Frauenheilkunde als Praxisschwerpunkt?

Zu Beginn unserer Heilpraktikertätigkeit haben wir uns ehrlicherweise nicht vorstellen können, dass wir uns einmal so sehr in dieses Thema verlieben würden.

Und doch ist es mittlerweile unser **Herzensthema**, unser Praxisschwerpunkt, eine Leidenschaft und gleichzeitig ein Erfolgsgarant für eine erfolgreiche Praxis.

Die Begleitung von **Frauen in allen Lebensphasen** – von der Pubertät, über Kinderwunsch und Schwangerschaft, bis über die Wechseljahre hinaus – hat etwas Zauberhaftes an sich.

## Warum eigentlich?

### **Weil der weibliche Körper ein Wunderwerk ist.**

Das fein ausgeklügelte endokrine System, der Zyklus, die Periode und natürlich das Wunder einer Schwangerschaft – ihr seht: auch nach Jahren der Praxistätigkeit sind wir immer noch fasziniert und lieben unsere Arbeit.

Also... Frauenheilkunde als Praxisschwerpunkt?

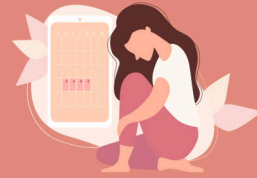
**– Unbedingt!**

Wir freuen uns riesig, dass du dabei bist und mit uns zur Expertin / zum Experten für ganzheitliche Frauenheilkunde wirst.

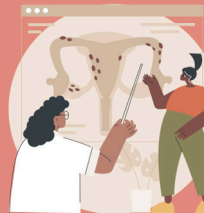
Für euch, für uns & alle Frauen dieser Welt.

*Sina & Mandy*

Basic  
Seite 7



Practice  
Seite 70



Themen  
Seite 117



Produkte  
Seite 179



Pflanzen  
Seite 192

# Basic

Modul

**Zykluswissen**

Seite 9

**Hormonbasics**

Seite 18

**Störfaktoren**

Seite 30

**Laborbasics**

Seite 34

**Hormonelle Dysbalancen**

Seite 41

**Hochdosis-Therapie**

Seite 54

**Nebennieren**

Seite 57

**Schilddrüse**

Seite 63

**Verhütung**

*siehe Verhütungsguide*

# Was macht uns *Frauen* aus?

Der **weibliche Körper** ist ein **Wunderwerk der Natur** ♡

Hier arbeiten so viele Organe, Hormone und Systeme Hand in Hand, die uns zu dem machen, was wir sind.

Ist es nicht ein wahres Wunder, dass der Körper einer Frau einen ganz neuen Menschen in sich tragen, entwickeln und nähren kann?

Sicher ist dies aber nicht das Einzige, was uns Frauen ausmacht.

Auch unser **Hormonsystem** ist unglaublich – die Interaktionen der Hormone untereinander und die Zusammenhänge mit allen Körperfunktionen, unseren Emotionen und der Persönlichkeit.

Zudem ist unser **Zyklus** so ein ausgeklügeltes System, welches bereits durch kleinste Schwankungen des Hormonsystems aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Umso wichtiger ist es also zu verstehen, wie das System funktioniert, wie es aus der Balance gerät und natürlich auch, wie du das Ganze wieder ins Gleichgewicht bringen kannst.



*Frauen & Männer haben hormonelle Zyklen!  
Die Zyklen der Frau sind jedoch deutlich komplizierter &  
offensichtlicher als beim Mann.*

## Zyklusfakten

- ✦ **Dauer:** i.d.R. 23 – 35 Tage
- ✦ **Phasen:** Follikel-, Ovulations-, Lutealphase
- ✦ **Follikelphase:** variable Dauer (Ø 8-20)
- ✦ **Lutealphase:** 12-16 Tage (nie länger als 18 Tage)
- ✦ **Start:** erster Tag der Periode
- ✦ **Möglich:** anovulatorische Zyklen (ohne Eisprung)
- ✦ **Sehr selten:** Ein Zyklus mit Eisprung, aber ohne Periode (z.B. Teenager)

## Follikelphase

- ➔ Beginnt mit dem ersten Tag der Periode
- ! Schmierblutungen zählen nicht
- ➔ Dauer ist variabel
- ➔ entspricht der ersten Zyklusphase

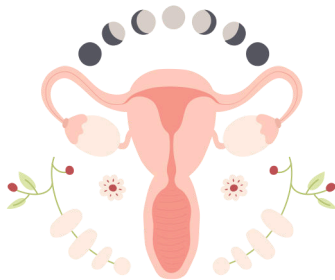


## Hormone in der Follikelphase

- ✦ **FSH** stimuliert die Eizellreifung
- ✦ **Progesteron** spielt eine untergeordnete Rolle
- ✦ **Estradiol** steigt erst langsam und dann zum Eisprung hin stark an

## Körpersignale in der Follikelphase

- ✦ **Schleimhaut:** wird in den ersten Tagen abgestoßen & dann wieder aufgebaut
- ✦ **Muttermund:** steht tief; ist fest geschlossen (vgl. wie Nasenspitze; gut tastbar)
- ✦ **Zervixschleim:** cremig, nicht spinnbar
- ✦ **Körpertemperatur Beginn:** etwa 0,3 - 1°C niedriger als in Lutealphase
- ✦ **Körpertemperatur Ende:** sinkt kurz vor Eisprung oft um ~0,5°C ab



## Ovulationsphase

- ➔ entspricht der Zyklus"mitte"
- ➔ Eisprung - ausgelöst durch LH (Luteinisierendes Hormon) & Östrogen-Peak
- ➔ Eibläschen des Follikels wandelt sich nach dem Eisprung in den Gelbkörper um

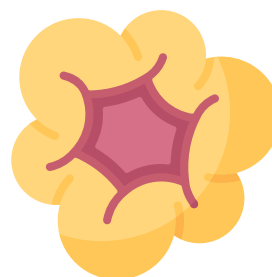
## Körpersignale in der Ovulationsphase

- ✦ **Muttermund:** wandert kurz vor Ovulation nach oben; öffnet sich; wird weich
- ✦ **Muttermundtastbarkeit:** ähnlich wie Ohrläppchen; schwer tastbar
- ✦ **Muttermundöffnung:** rund (ohne Geburten); schlitzförmig (nach Geburten)
- ✦ **Zervixschleim:** klar, spinnbar, vermehrt (erleichtert Spermien das Durchkommen)
- ✦ **Körpertemperatur:** sinkt kurz vor Eisprung oft um ~0,5°C ab

***Mit Ausbildung des Gelbkörpers beginnt die Progesteronbildung!***

## Lutealphase

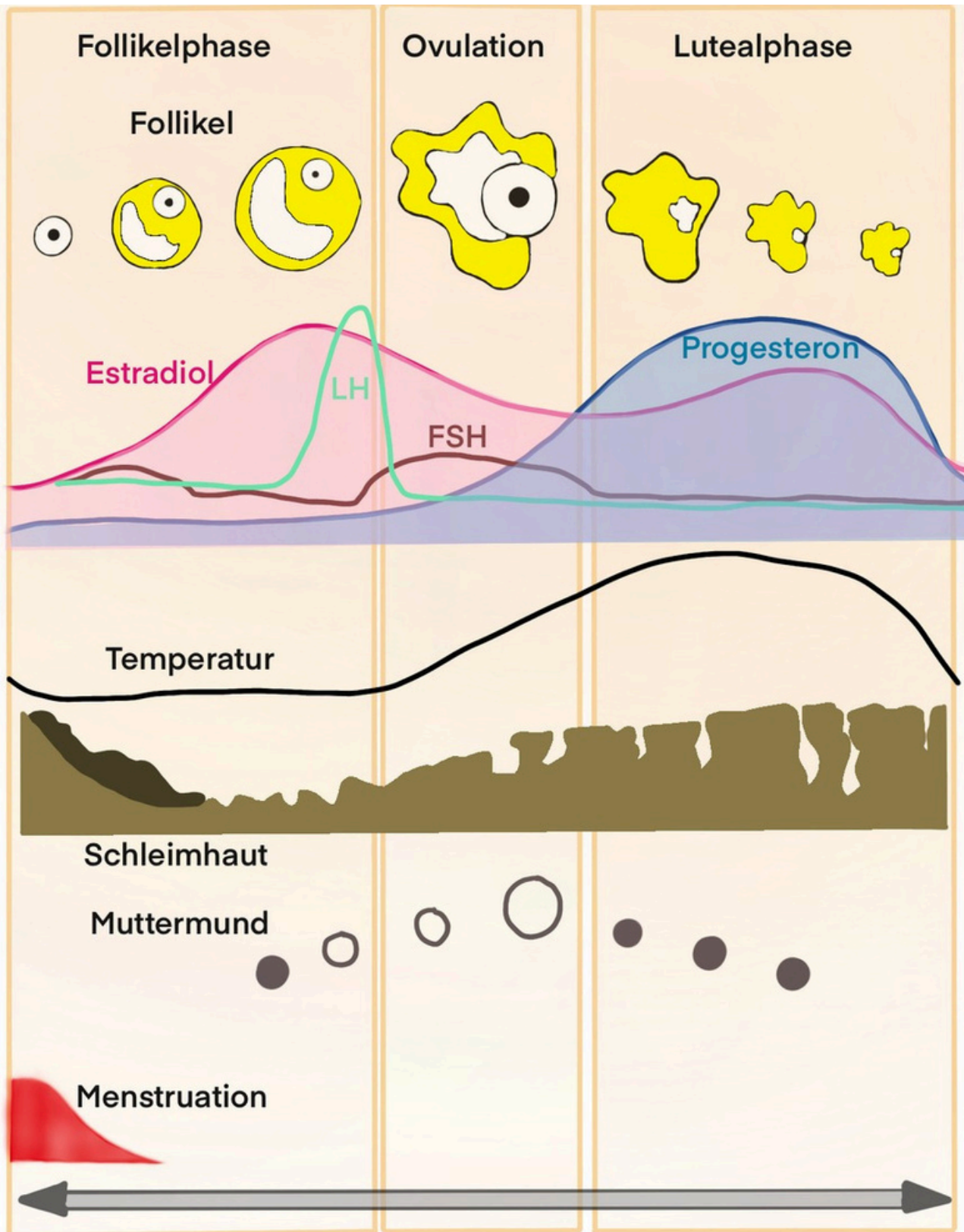
- ➔ entspricht der zweiten Zyklus"hälfte"
- ➔ **Dauer:** 12-16 Tage - i.d.R. exakt 14 Tage



Gelbkörper  
corpus luteum

## Körpersignale in der Lutealphase

- ✦ **Muttermundstand:** sinkt bei manchen direkt, bei manchen erst mit der Periode
- ✦ **Muttermundtastbarkeit:** ähnlich wie Nasenspitze
- ✦ **Muttermundöffnung:** schließt nach dem Eisprung wieder & wird hart
- ✦ **Zervixschleim:** fester, nicht spinnbar, cremig (ggf. vor Periode wieder spinnbar)
- ✦ **Körpertemperatur:** steigt ab Eisprung um 0,3°C - 1,0°C an



Im Verlauf der weiblichen Zyklen ändern sich die Hormonkonzentrationen und damit die Körpertemperatur, die Lage (Höhe) und Weite des Muttermunds und die Beschaffenheit des Zervixschleims. Außerdem baut sich die Gebärmutter Schleimhaut ab bzw. auf. Während sich der Körper in der **ersten Zyklusphase** für die Empfängnis bereit macht, bereitet er sich in der **zweiten Zyklusphase** auf eine mögliche Schwangerschaft oder einen neuen, folgenden Zyklus vor.

## Regulationsmechanismen

### negative Rückkopplung

z.B. *Hypothalamus-Hypophysen-Achse*

Hypothalamus erhält Rückmeldung über ausreichenden Hormonstatus; sendet **Inhibiting-Hormone** an Hypophyse, die die Produktion der Hormone stoppen

### positive Rückkopplung

z.B. *östrogenvermittelte Stimulation von LH*

LH stimuliert die Ausschüttung von Östrogen, die wiederum die Ausschüttung von LH anregt

### parakrine Regulation

z.B. *hemmt Somatostatin aus  $\delta$ -Zellen die Ausschüttung von Insulin aus  $\beta$ -Zellen der Langerhans-Inseln*

Eine Zelle schüttet **Botenstoffe** aus, die im direkten Umfeld an den **benachbarten Zellen eine Reaktion auslösen**

### autokrine Regulation

Ein Zelle produziert **Botenstoffe**, die **direkt am Bildungsort eine Wirkung** erzielen

## Hypothalamus-Hypophysen-Achse

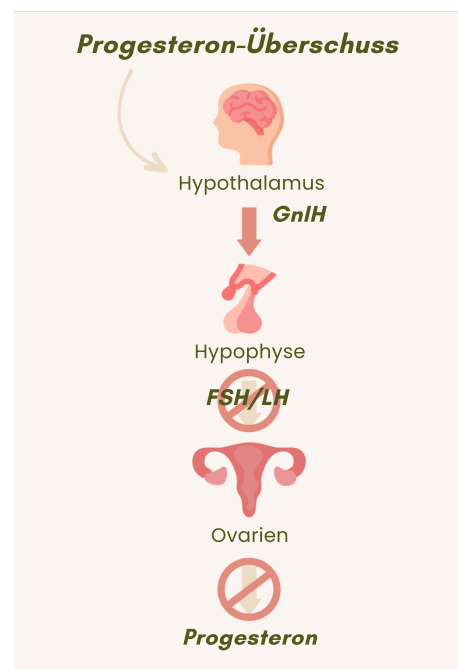
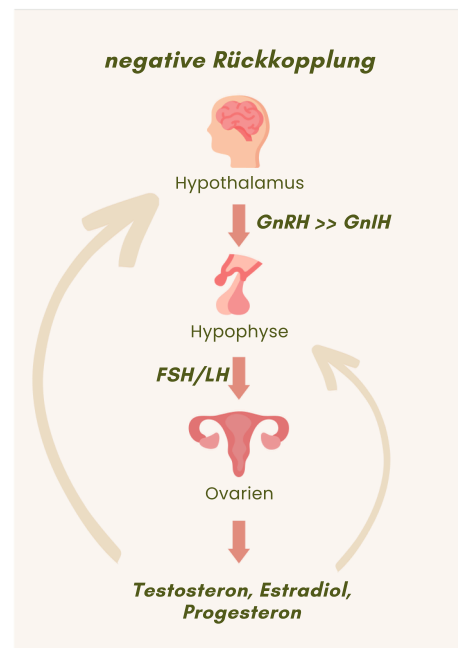
Dieses System reguliert die Bildung fast aller Hormone im Körper über Releasing- und Inhibiting-Hormone.

### Releasing-Hormone

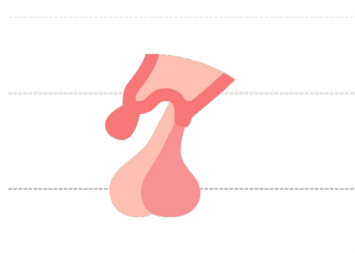
Regen die Hypophyse zur Produktion / Ausschüttung an

### Inhibiting-Hormone

Stoppen Ausschüttung / Produktion aus Hypophyse



GHRH (Somatotropin-Releasing-Hormon)  
 TRH (Thyrotropin Releasing-Hormon, Thyroliberin)  
 GnRH (Gonadotropin-Releasing-Hormon, Luliberin)  
 CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon, Corticoliberin)



"Abteilungsleiter"  
Hypophyse

Somatotropin

TSH und Prolaktin

LH und FSH, Induktion der Ovulation

ACTH

# Der Hormonsyntheseweg

Das Wissen um den Hormonsyntheseweg und somit **"die Wege der Hormone"** ist immens wichtig,

um den Ursachen für diverse hormonelle Störungen auf den Grund gehen zu können.

Insbesondere die Tatsache, dass

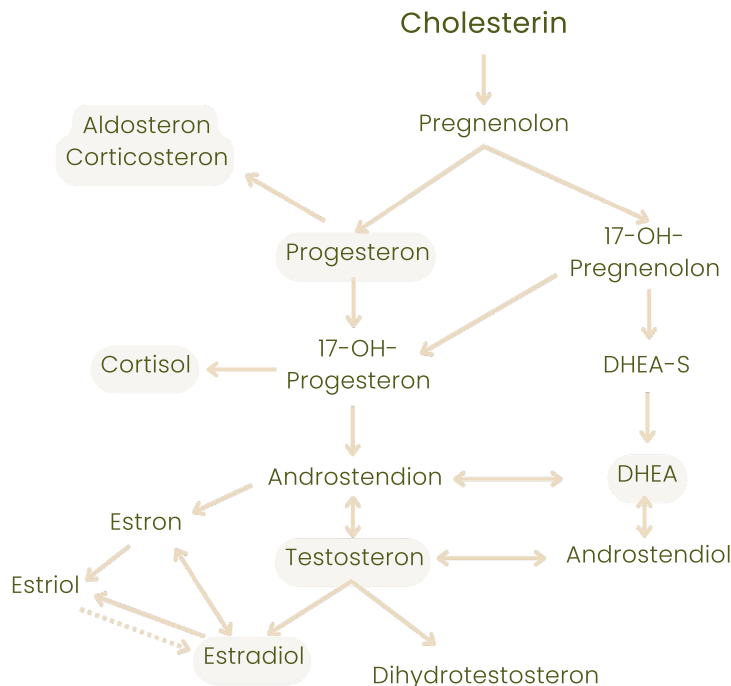
**Progesteron sowohl zu Cortisol**, als auch in die weiteren

**Sexualhormone** umgewandelt

werden kann, wird uns im

**Zusammenhang mit der**

**Nebenniere** (S. 57) noch besonders interessieren.



## Umbauschritte

### Enzymatische Umwandlung

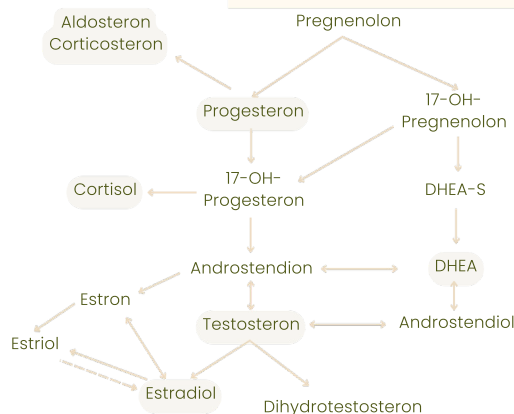
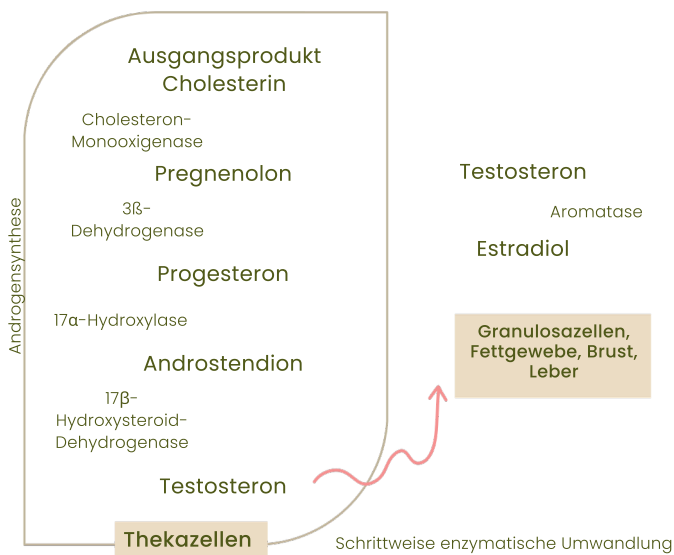
Jeder Schritt im Hormonsyntheseweg erfolgt durch enzymatische Umwandlung.

Enzyme sind **mimosenhaft** und haben **besondere Anforderungen**:

- ➔ Zink als wichtiger Baustein für über 300 enzymatische Prozesse
- ➔ richtiger pH-Wert
- ➔ passende Körpertemperatur

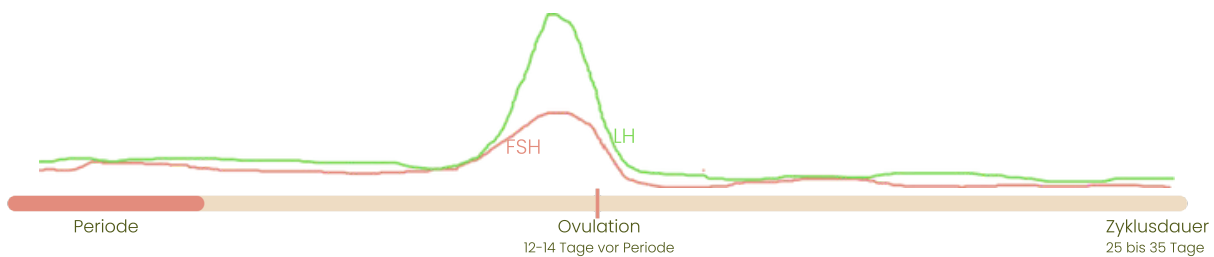
**Hormone werden recycelt und weiter umgebaut**

Cholesterin



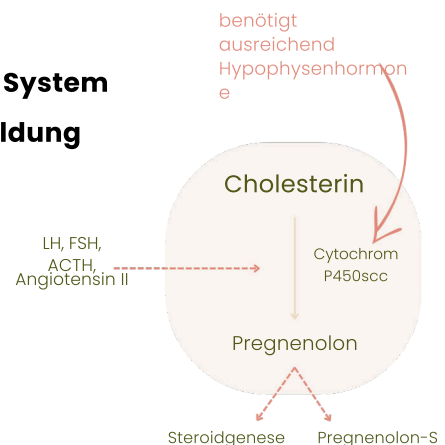
## LH - Luteinisierendes Hormon

- wird im **Hypophysen-Vorderlappen (HVL)** gebildet
- regt **Eireifung & Östrogenbildung** an
- löst **Eisprung** aus
- fördert **Progesteronbildung nach dem Eisprung**
- Ausschüttung wird durch den Hypothalamus gesteuert
- erhöhte Werte in erster Zyklusphase; **starker Peak um Ovulation**



## Pregnenolon

- **täglich** werden **ca. 30 - 50mg** produziert
- unter **Stress** produzieren wir die **5-10 (!!)** fache Menge
- wirkt **antagonistisch auf GABA-Rezeptor** (Entspannungsrezeptor)
- antriebssteigernd; Anti-Müdigkeitseffekt (psychisch & physisch)
- **Stimulation** des **NMDA-Rezeptors** (Wachmacher)
- senkt die Krampfschwelle & hat prokonvulsive Wirkung (begünstigt Krampfanfälle)
- wichtig bei Signalübertragung
- "Post-Learning-Memory-Function"
- **protektiver & regenerativer** Effekt auf das **neuronale System**
- unterstützt **Myelinisierung, Dendriten- & Synapsenbildung**
- **sinkt im Laufe des Lebens** deutlich ab
- im **Gehirn** deutlich **höhere Konzentrationen**
- als im **Blut**
- **Cholesterinsenker & hormonelle Kontrazeptiva**
- **behindern** die Pregnenolon-Synthese



***Kontraindikationen generell: Epilepsie, Hyperkortisolismus, maligne Tumore (besonders hormonabhängige Tumore)***

Wegen negativer Rückkopplung wird bspw. in der Schwangerschaft weniger Cholesterin zu Pregnenolon umgewandelt

Pregnenolon ist das erste Hormon im Hormonsyntheseweg, das aus Cholesterin gebildet wird. Es stellt eine Hormonvorstufe dar.



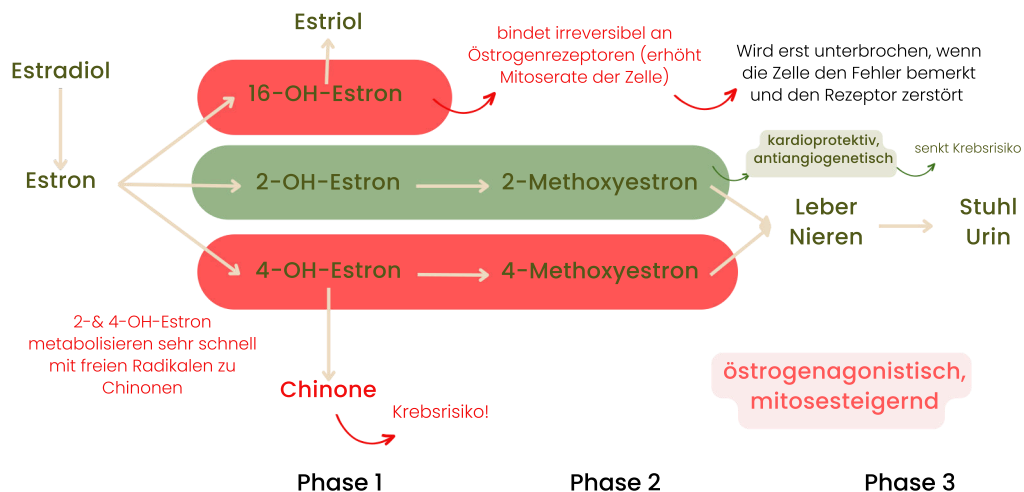
## Östrogen-Metabolismus

Es ist essenziell zu verstehen, was mit den **Östrogenen in unserem Körper** passiert.

Die **Metabolisierung** unterteilt sich in **drei Phasen**:

- In **Phase 1** werden die Stoffe **wirksamer und somit "giftiger"**.
- In **Phase 2** werden die **Metabolite unschädlich** gemacht
- In **Phase 3** werden die unschädlichen Metabolite **ausgeschieden**.

Es ist also enorm wichtig, den **Körper bei der Metabolisierung zu unterstützen!**



mehr zu den Entgiftungsphasen siehe Seite 30

## Progesteron

**"Pro Gestare" = "Für die Schwangerschaft"**. Progesteron bereitet die Gebärmutter auf die Einnistung vor & hat eine schwangerschaftserhaltende Wirkung.

- **Bildungsort:** Ovarien, Gelbkörper ("Gelbkörperhormon"), NNR
- **antiöstrogene** Wirkung
  - **hemmt** Synthese von Estradiol-Rezeptoren
  - **blockiert** östrogenabhängige LH-Synthese / -Sekretion
  - **fördert Umwandlung von Estradiol in Estriol**
- **höchste Ausschüttung** ca. 7 Tage vor der Periode
- wird durch **Albumin(80%) & CBG (18% Transcortin)** gebunden
- bewirkt **Anstieg der Körpertemperatur** um 0,3-1,0°C
- stärkstes natürliches **Antidepressivum; schlafverbessernd**
- verbessert **Stoffwechsel & Verwertung von SD-Hormonen**
- strafft **Bindegewebe** & **fördert** den **Knochenaufbau**
- stärkt die **Libido**
- verbessert die **Gedächtnisleistung** & kann vor dem Verlust neuraler Zellen schützen
- **Wirkungsverstärkung** von **Medikamenten** (L-Thyrox)
- **unterdrückt Uteruskontraktionen**; besonders in der Schwangerschaft
- positive Wirkung auf **Brustdrüsenentwicklung**
- **inhibierende** Wirkung auf **Prostaglandinproduktion**

Progesteronmangel  
>> führt deshalb trotz ausreichender Estradiol-Spiegel zu Estriolmangel

**Progesteron immer in der 2. ZH messen!**

## Störfaktoren



Zahnfleischbluten,  
Entzündungen, defekte  
Schleimhäute



Zähneputzen erst  
nach der Entnahme



Hormonbelastete  
Kosmetika an den  
Händen / Lippen



Aufklären,  
Handschuhe tragen



Kaffee, Milch,  
Zitronensaft, Säfte, süße  
Getränke



Während der Entnahmezeit nur  
Wasser trinken

## Durchführung der Speichelprobe

Was?	Datum	Uhrzeit	Hinweis
Sexualhormone	etwa 7 Tage nach dem Eisprung / vor der Periode	5 Proben im Abstand von 30 Min nach dem Aufstehen	1-2 Tage Abweichungen sind kein Problem
Cortisol	Arbeitstag	mind. 2 Proben 1 Stunde nach dem Aufstehen 3-4 Stunden nach der 1. Probe	ggf. Nachmittagswert
Nachtcortisol	nachts	bei nächtlichem Erwachen	nicht extra wecken



### Durchführung

- Während der Entnahme Handschuhe tragen
- Probenbehälter mit Namen & Uhrzeit / Datum beschriften
- Abstand nach Hormoncremes mind. 24-48 Stunden
- Abstand bei oraler Hormonanwendung: 12 Stunden nach letzter Einnahme



### Bachte:

- Vor der ersten Entnahme sollte nichts gegessen werden
- Mahlzeiten mit mind. 1-2 Stunden Abstand zur nächsten Probe
- Keinen Kaffee trinken
- Zähneputzen erst nach der ersten Entnahme

## Kostenübernahme

**Gesetzlich versichert:** Bekommen nichts erstattet, wenn wir HeilpraktikerInnen es anordnen

**Privat versichert:** Individuell; i.d.R. bekommen die Patient:Innen aber die Kosten für Blut- & Speicheltests erstattet

**Zusatzversichert:** Individuell; manchmal vollständige, manchmal teilweise und manchmal gar keine Übernahme der Kosten

I.d.R. bekommen die Patient:Innen die Rechnung direkt vom Labor und überweisen den Betrag an das Labor, so dass der Therapeut nichts damit zu tun hat.

## Therapieempfehlungen - Estradiolmangel

Produkt	Dosierung	Indikation	Firma
Rotklee			Zieten- apotheke
Traubensilberkerze			Zieten- apotheke
Zyklustee "Ö"			MAG
Gemmo Himbeere			Heidak
Estradiol D4 Creme			MAG
Estradiol D4 Wechselzeit Spray			MAG

**Bei vorhandenem Zyklus nur in der ersten Zyklusphase anwenden.**

Weitere Informationen siehe Anhang ab Seite 151

## Estradiol-Überschuss

Bedeutet, der Estradiolspiegel liegt laut Labor über dem Normbereich!

### Ursachen aus dem Bereich der Sexualhormone

- Anovulation (ausbleibende Eisprünge)
- Nach hormonellen Kontrazeptiva
- Hormonsubstitution
- Erhöhtes Testosteron (Überschüsse werden teilweise in Estradiol umgewandelt)
- Starke Belastung mit Phyto- oder Xenoöstrogenen
- Starker Fleischkonsum (Tiere bekommen Hormone in Massentierhaltung)
- Schlechter Östrogenabbau / Leberstoffwechsel
- Hormonausschüttende Tumore
- 

### Andere Ursachen

- Adipositas (Fettzellen können Estradiol produzieren)
- Chronischer Stress
- Insulinresistenz / Diabetes
- Übermäßiger Alkoholkonsum

## Östrogendominanz

Generell bedeutet eine Östrogendominanz, dass zu viel Estradiol **IM VERHÄLTNIS** zum Progesteron vorliegt. Ein gesundes Verhältnis im fruchtbaren Alter liegt bei **60-100:1**, also 60-100 Teile Progesteron kommen auf 1 Teil Estradiol.

Manche Frauen fühlen sich auch mit einem Verhältnis von 60-70:1 wohl; viele bekommen aber da schon Symptome und ein Verhältnis von **100:1** ist meist erstrebenswert.

**(Besonders auch in der Kinderwunschzeit).**

## Absolut vs. Relativ

### Absolute Östrogendominanz

Es ist zu viel Östrogen im Verhältnis zum Progesteron vorhanden UND es besteht ein Östrogenüberschuss.

### Relative Östrogendominanz

Das Östrogen liegt im Normbereich oder sogar darunter; da aber auch wenig Progesteron vorhanden ist, überwiegt im Verhältnis trotzdem das Östrogen.

## Östrogendominanz vs. Estradiol-Überschuss

Die **Symptome** eines Estradiolüberschusses und einer Östrogendominanz **ähneln sich stark**. Genauso wie die Behandlung, nur dass bei einer Östrogendominanz der evtl. vorhandene Prog.-Mangel mitbehandelt wird.

Daher **sprechen wir im Folgenden von Östrogendominanz**; dies gilt aber auch für einen Überschuss.

### Symptome

- ✦ Prämenstruelle Beschwerden (PMS)
- ✦ Dysmenorrhoe (schmerzhafte Periode)
- ✦ Ödeme
- ✦ Hypermenorrhoe (zu starke Periode)
- ✦ Brustspannen (bes. 2. ZH)
- ✦ Zystenbildung
- ✦ Kopfschmerzen
- ✦ Müdigkeit, Erschöpfung, Brain Fog
- ✦ Hypothyreose
- ✦ Stimmungsschwankungen
- ✦ depressive Verstimmungen
- ✦ Blähungen
- ✦ Hitzewallungen
- ✦ Haarausfall
- ✦ Fetteinlagerungen (v.a. am Rumpf)
- ✦ Myome
- ✦ Endometriose
- ✦ Anovulation
- ✦ Erhöhtes Risiko für best. Krebsarten

### Ziele der Behandlung von Östrogendominanz

- ➔ Estradiol senken / Hormondrüsen regulieren
- ➔ Hormonabbau unterstützen
- ➔ Abbau in nützliche Metaboliten fördern
- ➔ Eisprung anregen und "Eisprungqualität" fördern
- ➔ Ggf. Progesteronausschüttung anregen
- ➔ Ggf. zeitgleich symptomatische Therapie



Bausteинtherapie

Um Estradiol zu senken, bspw. auch nach einer **Hochdosis-Estradiol-Therapie**, können die **Therapieschemata für den Hormonmetabolismus** eingesetzt werden. (siehe Seite 32)

Zusätzlich gilt natürlich auch hier – wie generell in der Praxis und im Hormonsystem – die **Basistherapie** nicht zu vernachlässigen. **Leber** anregen (siehe Seite 154), **Ernährung** optimieren (Xenoöstrogene, Schadstoffe; siehe Seite 145), **Darmgesundheit** optimieren und **Alkohol** und andere leberbelastende **Schadstoffe meiden**.

## Therapieempfehlungen bei Östrogendominanz

Produkt	Dosierung	Indikation	Firma
DIM / I3C aus Brokkoliextrakt			Sunday / Laneva
Phyto C			Steierl
Alchemilla			Apotheke
Alchemilla Urt. / Comp.			Ceres
Ovaria comp.			Wala
Eisprungtinktur			Apotheke
Eisprungtee nach Annemarie Schweizer-Arau			Apotheke
Eisprungtee nach Margret Madejsky			Apotheke

Weitere Informationen siehe Anhang ab Seite 151

## Estriolmangel

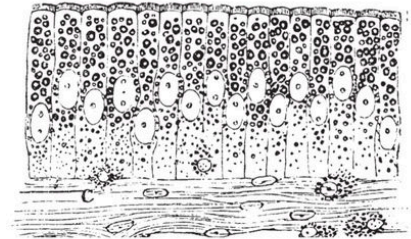
### Ursachen

- Die gleichen Ursachen wie bei Estradiol-Mangel
- Progesteronmangel

### Symptome

Da Estriol "das Schleimhauthormon" ist, äußert sich ein Mangel vorrangig in Schleimhauttrockenheit.

- ✦ Trockene Vagina
- ✦ Schmerzen beim Sex, unerfüllter Kiwu
- ✦ Trockene Augen
- ✦ Halskratzen, Nasentrockenheit, Stirn- &
- ✦ Nasennebenhöhlenprobleme, Blasenbeschwerden, Reizblase
- ✦ Gelenkbeschwerden
- ✦ Beschwerden im Magen- & Darmtrakt
- ✦ Hautjucken
- ✦ Tinnitus



### Behandlungsansätze

Bei einem Estriolmangel besteht die Behandlung aus einer **symptomatischen** Behandlung, sowie der **Basistherapie**. Wichtig ist hierbei, generell die **hormonelle Balance** wiederherzustellen und einen **möglichen Progesteronmangel** zu beseitigen.

Die Basistherapie sollte auch hier aus folgenden Bausteinen bestehen: **Leber** anregen (siehe Seite 154), **Ernährung** optimieren (Xenoöstrogene, Schadstoffe,... etc.; siehe Seite 145), **Darmgesundheit** optimieren und **Alkohol** und andere leberbelastende **Schadstoffe meiden**.

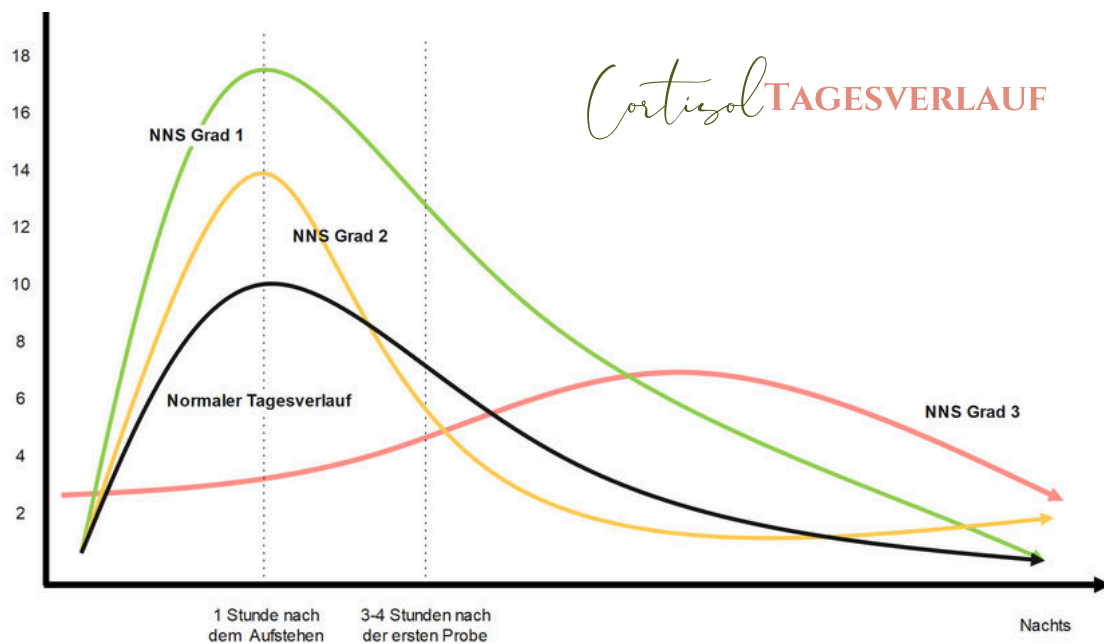
## Cortisol - unser Stresshormone

Cortisol ist ein Steroidhormon "Steroid" = Lipid = Cholesterin  
Cortisol teilt sich mit den Sexualhormonen die gleichen Vorstufen

- ist ein lebenswichtiges Hormon
- hebt den Blutzuckerspiegel
- hemmt Immunreaktionen
- unterstützt den Fettabbau
- steigert Blutdruck & Atemfrequenz
- wird bei körperlicher Aktivität & Stress
- vermehrt ausgeschüttet



Hydrocortison (Medi.) ist relativ baugleich zu Cortisol, aber deutlich wirkungsstärker  
Cortisol ist ein inaktiver Metabolit von Cortisol



## Wie gerät der Körper in eine Nebennierenschwäche?

### Hauptursache STRESS!

- ✦ Arbeit / Termine
- ✦ Familie
- ✦ emotionaler Stress / Druck
- ✦ Streit in der Partnerschaft
- ✦ innerliche Konflikte / Perfektionismus
- ✦ evtl. Sport
- ✦ falsche Ernährung
- ✦ Blutzuckerspiegel
- ✦ Medien / Social Media
- ✦ körperliche Probleme
- ✦ stille Entzündungen (auch Leaky Gut)
- ✦ Nährstoffmängel

### Diagnostik

#### Mindestens:

- **Cortisol Tagesprofil** (Speichel), mit **mind. 2 Uhrzeiten** (siehe Labor Seite 35)
- bei Schlafstörungen 1 Nachtwert (nicht extra wecken lassen)

#### ergänzend ggfs.:

- DHEA (Speichel)
- TSH, ft3, ft4 (Blut) & Sexualhormone (Speichel)
- Neurotransmitter (Urin)



## Nebennierenschwäche *Stadium 1*

### Die Überkompensation

- über einen kurzen Zeitraum können wir Stress im Rahmen kompensieren
- Durch langwierige "Trigger" kommt es zur erhöhten Cortisol-Ausschüttung
- Wir geraten in eine Art "Tunnel des Funktionierens"
- Lebenswichtige Funktionen laufen, vieles andere wird eingestellt



<b>Hormondiagnostik</b>			
<b>Cortisol am Morgen:</b>	21,5	ng/ml	Std. n. Aufwachtzeit/Wert 0.0-1.5 Std: 6.0-12.5
<b>Cortisol am Vormittag:</b>	17,4	ng/ml	Std. n. Aufwachtzeit/Wert 3.0-5.0 Std: 5.0-11.0

### Symptome

- ✦ Müdigkeit
- ✦ innere Unruhe, Schlafstörungen
- ✦ Reizbarkeit
- ✦ Erschöpfung nach dem Sport
- ✦ Kopfschmerzen
- ✦ Hautprobleme / Haarausfall
- ✦ Libidomangel
- ✦ Zyklusprobleme / PMS
- ✦ Dysmenorrhoe (Prog. Mangel)
- ✦ Immunschwäche
- ✦ Fetteinlagerung (Stammfettsucht)

Meistens noch nicht das Stadium in dem die Frauen zu uns kommen, denn es "funktioniert" ja noch. **Symptome werden übersehen.**

## *Exkurs*

### Progesteron-Stealing

- ✦ Sexualhormone und NN-Hormone teilen sich die gleichen Vorstufen
- ✦ Alarmmodus im Körper >> SH sind unwichtiger; Cortisol lebensnotwendig
- ✦ Fruchtbarkeit / Libido / Zyklus : werden runtergefahren
- ✦ Progesteron läuft direkt ins Cortisol (Folge ist ein Progesteronmangel)

### Behandlungsansätze

Bei Patienten die neben einer hormonellen Dysbalance der Sexualhormone, auch eine Nebennierenschwäche oder eine Schilddrüsenproblematik haben, gilt es in fast allen Fällen erst dort anzusetzen! Wenn alles betroffen ist, gilt folgende Reihenfolge:

1. Nebenniere
2. Schilddrüse
3. Sexualhormone

Eine Störung der Sexualhormone ist oft eine FOLGE von NN oder SD Problemen

Wichtig ist auch hier natürlich die **Basistherapie** und **Lifestyle**-Änderung.

Solange die PatientInnen nichts an ihrem Stresspensum ändern, wird es sehr schwierig, die Beschwerden nachhaltig zu behandeln. Da die Nebennieren in ständiger Wechselwirkung mit der Schilddrüse und den Sexualhormonen stehen, ist nur ein **ganzheitlicher Therapieansatz** zielführend.

# Therapieempfehlungen bei NNS Grad 1

Produkt	Dosierung	Indikation	Firma
Adrenal Intercell			Intercell Pharma
AdreCor			Neurolab
Rhodiola rosea			Sunday, Loges,...
Grüntee-Extrakt (EGCG)			Sunday, Tigovit
Ashwaghanda			Sunday
L-Glutamin			Sunday, Biogena
Calm Essentials Plus			Sunday
Calm Spray			Sunday
Sleep Essentials Plus			Sunday
Phyto C			Steierl
Cortisol C30			MAG

Weitere Informationen siehe Anhang ab Seite 151

## Nebennierenschwäche *Stadium 2*

### Übergangsstadium / NN-Schwäche



- Kompensation nicht mehr ganz möglich
- NN schwächelt, kann schwanken zwischen Überkompensation und Unterfunktion
- Cortisol-Werte schwanken
  - Morgens hoch, vormittags niedrig oder umgekehrt
  - Werte zwar im Normbereich aber fallen stark ab
  - Tagsüber zu niedrig / Nachts zu hoch

<b>Hormondiagnostik</b>			
<b>Cortisol am Morgen:</b>	<b>11,2</b>		Std. n. Aufwachtzeit/Wert 0.0-1.5 Std: 6.0-12.5
<b>Cortisol am Vormittag:</b>	<b>4,1</b>		Std. n. Aufwachtzeit/Wert 3.0-5.0 Std: 5.0-11.0
<b>Hormondiagnostik</b>			
<b>Cortisol am Morgen:</b>	<b>21,4</b>	<b>ng/ml</b>	Std.n.Aufwachtzeit/ Wert 0,0 - 1,5 Std: 6,0 - 14,6 ng/ml
<b>Cortisol am Vormittag:</b>	<b>5,0</b>	<b>ng/ml</b>	Std.n.Aufwachtzeit/ Wert 3,0 - 5,0 Std: 5,0 - 11,0 ng/ml
<b>Cortisol nachts:</b>	<b>1,6</b>	<b>ng/ml</b>	0,3 - 1,0 ng/ml

→ 14,6ng/ml ist der alte Normwert. Der Neue ist: 12,5ng/ml

# Schilddrüse

## Größe & Aufgabe

- ✦ ca. 18 - 60g bei Erwachsenen
- ✦ produziert tägl. ca. 80-100 µg T4 und ca. 3-10 µg T3
- ✦ Produktion von Verdauungsenzymen
- ✦ Darmbewegungen
- ✦ Energieumwandlung in der Zelle
- ✦ Wärmeproduktion
- ✦ Treibt den Stoffwechsel an
- ✦ Muskelfunktion



## Managerin

Die Schilddrüse steht über allen anderen Hormondrüsen

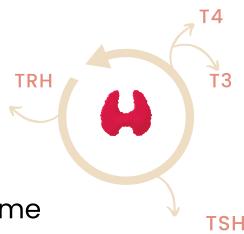
## Emotionale Intelligenz

Die Schilddrüse ist der Hauptsitz unserer emotionalen Intelligenz

## Hormonkreislauf

### TRH

- Thermoregulation
- Schmerzverarbeitung
- Schlaf-Wach-Regulation
- Bremst Nahrungs- & Flüssigkeitsaufnahme
- Stimuliert Magensäureproduktion
- Stimuliert Verdauung
- Stimuliert Insulinausschüttung
- Steigert Herzfrequenz & Blutdruck
- Steuert Ausschüttung von Prolaktin & TSH



### T4

- Speicherhormon
- Produktion ist 10x höher als T3

Weitere Schilddrüsenhormone:  
T1, T2, rT3  
Calcitonin

### TSH

- Regt Bildung von Thyreoglobulin an
- Stimuliert Jod-Aufnahme in SD-Zellen
- Regt Wachstum der Schilddrüsenzellen an
- Regt Schilddrüse zur Hormonbildung an

### T3

- 10x wirksamer als T4
- Nur 10% werden in der Schilddrüse gebildet
- Umwandlung von T4 in T3 ist enzymabhängig
- Umwandlung in Leber, Darm, Muskeln & Herz
- Steigert Energiestoffwechsel in der Zelle
- Steigert Insulinfreisetzung
- Fördert Bildung des Wachstumshormons
- Cholesterinabbau
- Wärmeproduktion
- Steigert KH-Stoffwechsel, hemmt Speicherung

## Was stresst die Schilddrüse?

### Hohes Cortisol

Stress, Hunger, Diäten,  
chron. Entzündungen



Hemmt TSH  
Verringert Sensibilität der  
Hormonrezeptoren  
Stört Umwandlung von T4  
in T3

### Nährstoffmangel

Jodmangel !  
Vitamin-Mangel  
Selen, Magnesium, Zink,  
Kupfer, Eisen, Kalium,  
Natrium



Hemmt SD & Umwandlung  
von T4 in T3

### Hormonelles Ungleichgewicht

#### Progesteronmangel



Hemmt Bildung T3 & T4

#### Östrogendominanz / Verhütung



Erhöht Bildung von TBG

#### Hohes Testosteron



Hemmt Bildung von TBG  
Resistenzentwicklung

# Practice

Modul

**Zyklusstörungen**

Seite 72

**PCOS**

Seite 82

**Post Pill**

Seite 86

**Endometriose**

Seite 88

**Myome, & Zysten**

Seite 93

**Vaginalflora**

Seite 97

**Aromatogramm**

Seite 100

**Cystitis**

Seite 105

**begleitende Beschwerden**

Seite 110

# Zyklusstörungen

## Dysmenorrhoe

- = schmerzhafte Periode
- + Entspannung & Stress meiden
- + Yoga / Zyklus-Yoga
- + Atemtherapie
- + TFM (Therapeutische Frauenmassage)
- + Alkohol / Nikotin meiden
- + Histamine / Tyramine meiden
- + ausreichend trinken
- + Ausleitung (siehe Seite 152)

### Ursachen

- ↑ Prostaglandin-Ausschüttung
  - (Östrogendominanz, Progesteronmangel)
- Endometriose, Entzündungen
- Testosteron-Überschuss
- Stress
- Verwendung v. Tampons
- Myome, Polypen, Zysten
- Tumore
- Verhütung mit einer Spirale

**Nährstoffe:** Magnesium!! & Magn.-Öl, Omega 3, Vitamin B6, Vitamin D

## Therapieempfehlungen bei Dysmenorrhoe

Produkt	Dosierung	Indikation	Firma
Badeöl Endometriose			-
Massageöl Dysmenorrhoe			-
Pascofemin complex			Pascoe
CBD-Öl			-
Solunat Nr. 10			Soluna
Gänsefingerkraut-Tinktur			Apotheke
Dysmenorrhoe-Tinktur			Apotheke

Weitere Informationen siehe Anhang ab Seite 151

Das A&O ist die **Ursachensuche und -behandlung** der Periodenschmerzen. Wenn der Verdacht in Richtung Endometriose geht, sollte auch hier unbedingt eine tiefgehende Untersuchung in einem **Endometriose-Zentrum** angeraten werden.

Häufig hilft es sogar bereits auf **andere Menstruationsartikel** umzusteigen, wenn bpsw. Tampons verwendet werden.

- ➔ Östrogendominanz behandeln >> siehe ab Seite 45
- ➔ Progesteronmangel behandeln >> siehe ab Seite 48
- ➔ Testosteronüberschuss behandeln >> siehe ab Seite 51
- ➔ Endometriose >> siehe ab Seite 88
- ➔ Zysten >> siehe ab Seite 95
- ➔ alternative Menstruationsprodukte >> siehe ab Seite 17
- ➔ Stress / Nebennierenschöpfung >> siehe ab Seite 57

## Pflanzen bei Menorrhagie & Metrorrhagie

Arnika	trauma. bedingt, nach Überanstrengung	Hirtentäschel	bei Uterusblutungen
Blutwurz	Blutstillerin	Kreuzkraut	Blutungsmittel
Kanad. Blutwurz	klimakt. Blutungen	Schafgarbe	hellrote Blutungen, Spotting
Brennnessel	Eisenpflanze	Silbermantel	blutungsregulierend
Eiche	blutungsregulierend	Wiesenkнопf	klimakt. Blutungen
Frauenmantel	verbessert Blutgerinnung		



Weitere Informationen siehe Anhang ab Seite 192

## Hypomenorrhoe / Amenorrhoe / Oligomenorrhoe

Hypomenorrhoe: schwache Blutung < 25ml

Amenorrhoe: Periode bleibt >3 Monate aus

Oligomenorrhoe: Zyklen mit >35d bis 3m

- ✦ Hula Hoop
- ✦ Salbenmischungen mit Beifuß
- ✦ Yoga
- ✦ Massagen (z.B. mit Kupfersalbe rot)
- ✦ Warme Sitzbäder mit Heublumen
- ✦ Fußbad mit Zimt
- ✦ Ingwerwickel

**Wichtig ist hier Wärme ins Becken zu bringen, um die Durchblutung wieder anzuregen!**

### Ursachen

- PCOS, Testosterondominanz
- Östrogendominanz
- massiver Progesteronmangel
- Hypophysenschwäche
- Ovarialinsuffizienz
- Post-Pill
- Schilddrüsenunterfunktion,
- Nebennierenschwäche / Stress
- Magersucht, starke Gewichtsschwankungen
- Untergewicht, Adipositas, Mangelernährung
- Leistungssport
- Schadstoffe
- Psychosomatik (Schock, Trauer)
- nach Entzündungen
- Ovarialzysten
- Lebererkrankungen

## Therapieempfehlungen bei Hypo- / Oligo- / Amenorrhoe

Produkt	Dosierung	Indikation	Firma
Eisprungtinktur/ Tee			Apotheke
Mens-fördernde-Tinktur			Apotheke
Zyklustee/ Spagyrik 1+2			Apotheke
Mensfit plus Tee			MAG
Gemmo Himbeere			Heidak
Ovaria Argentum			Wala
Ovaria comp.			Wala

Weitere Informationen siehe Anhang ab Seite 151

- Androgenüberschuss >> siehe ab Seite 51
- PCOS >> siehe ab Seite 82
- Schilddrüsenprobleme >> siehe ab Seite 63



## Vaginalflora

### mikrobielle Besiedlung der Vagina

**Funktion:** Die physiologische Flora (Mikrobiom) schützt vor der Ansiedelung pathologischer Keime (Kolonisationsresistenz)

**pH-Wert:** der saure pH-Wert (3,8 - 4,4) schützt ebenfalls vor Keimen (Art der Säure ebenfalls entscheidend: Milchsäure / Essigsäure), Laktobazillen bilden Milchsäure

### physiologische Flora

die "Döderlein Flora" enthält u.a. folgende Stämme (ca. 600 insg)

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus crispatus
- Lactobacillus iners → nicht förderlich
- Bifidobakterien und weitere Lactobacillus Arten

### pathologische Veränderungen

- ✦ trockene Schleimhaut
- ✦ bakterielle Vaginose
- ✦ Mykose
- ✦ Sexuell übertragbare Krankheiten
- ✦ HPV Infektion & auffälliger PAP
- ✦ Vulvodynie
- ✦ Vaginismus
- ✦ Lichen Sclerosus

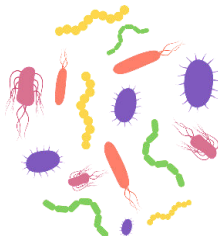
### Natürliche Pflege: Do's & Don't's

#### Do's

- ✦ nur mit Wasser reinigen
- ✦ Rasieren mit spez. Intimrasurigel
- ✦ Milchsäureprodukte
- ✦ Gyno Reihe -Marktapo. Greiff

#### Don't's

- ✦ Joghurttampons
- ✦ Seife, Lotionen, Schaum
- ✦ häufiges Chlorwasser
- ✦ "Wischrichtung von hinten nach vorne"
- ✦ Tampons (bes. nicht Bio)
- ✦ Kiwu-Gleitgel zum falschen Zeitpunkt
- ✦ feuchtes Toilettenpapier



#### wichtig

Die Vagina ist normalerweise ein **sich-selbst-reinigendes System**

Eine gut aufgebaute Mikrobiota hält das Wachstum patholog. Keime in Grenzen  
Mittlerweile ist weniger eine Mangelhygiene ein Problem, sondern eher übertriebene Hygiene

#### Ursachen Dysbiose

- hormonelle Veränderungen
- trockene Schleimhäute
- Estriolmangel
- Hygienemängel oder falsche Hygiene
- Chlorwasser
- Antibiotika
- falsche "Wischrichtung"
- Tampons
- manche Sexualpraktiken
- "Ping-Pong-Effekt"
- Unterkühlung



Das Schaubild zeigt drei Nährböden, auf welchen Erreger (rot) vermehrt wurden. Die blauen Tropfen stellen die jeweiligen ätherischen Öle dar. Es zeigt sich, dass in diesem Beispiel Rosmarin keine, Oregano bedingt und Myrrhe starke Wirkung auf die Erreger zeigt.

Das gleiche gibt es übrigens auch in der Schulmedizin "Antibiogramm" (Resistenzprüfung für Antibiotika)



### Aromatogramm

Vagichcek	Keim.	Keim.	Keim.	Keim.
	Enterococcus	E.coli-Vari.	β-haem.	Candida
	sp.	haem.	Streptok.	sp.
1 Thymian thymol	++	+	+++	+++
2 Weihrauch	+	0	+	+
3 Manuka	++	0	++	+
4 Neroli	+	+	++	+++
5 Teebaum	+	+++	++	++
6 Niauli	+	+	++	+
7 Koriander	+	+	+	+++
8 Rosengeranie	+	+	+	+++
9 Rosmarin verb.	+	+	+	++
10 Palmarosa	++	+	+	+++
11 Lemongras	+++	+	+++	+++
12 Rose	+	+	+	+++

Ein Anforderungsformular für die Erstellung der individuellen Aromazubereitung finden Sie auch auf unserer Internetseite [www.enterosan.de](http://www.enterosan.de) unter der Rubrik Service/ Downloads zum Herunterladen.

Erklärungen: 0 = keine relevante Hemmung des Keimwachstums  
 + = geringe Hemmung des Keimwachstums  
 ++ = mäßige Hemmung des Keimwachstums  
 +++ = starke Hemmung des Keimwachstums

Zusammen mit dem Vagichcek erhalten wir dann direkt die **Auswertung des Aromatogramms** vom Labor. Die Auswertung wird dann genau so **an die gewünschte Apotheke weitergeleitet**. Auf einem Rezept sollte vermerkt werden ob nun ein Öl, Vaginalovula, Mundöl o.ä. daraus hergestellt werden soll und in welcher Dosierung (z.B. 10 oder 20 Ovula). Wichtig ist dabei auch zu vermerken, ob Besonderheiten vorliegen (Schwangerschaft, Stillzeit etc.)

- ➔ **Vorteil:** Hohe Wirksamkeit
- ➔ **Nachteil:** Relativ kostspielig
- ➔ **Besonderheiten** notieren (Schwangerschaft, Stillzeit o.ä.)
- ➔ auch Öl (Partnerbehandlung) und Weiteres möglich
- ✦ Marktapotheke Greiff
- ✦ Zietenapotheke
- ✦ Hesselapotheke

Vagichcek ca. 70 Euro  
 + A. pro Keim 16-17 Euro  
 + ca. 30 Euro für 10 Ovula

# Themen

## Modul

**Kinderwunsch**

Seite 118

**der Mann im KIWU**

Seite 129

**Schwangerschaft**

Seite 130

**Stillzeit**

Seite 138

**Wechseljahre**

Seite 140

**Ernährung**

Seite 145

# Kinderwunsch

Man könnte meinen schwanger zu werden wäre einfach...

*ist es aber nicht!*

Wenn man sich unseren Körper mal im Detail anschaut, versteht was alles nötig ist und passen muss, um ein neues Leben zu erschaffen  
- ist es ein wahres

*Wunder*

## Seelisches Wohlbefinden

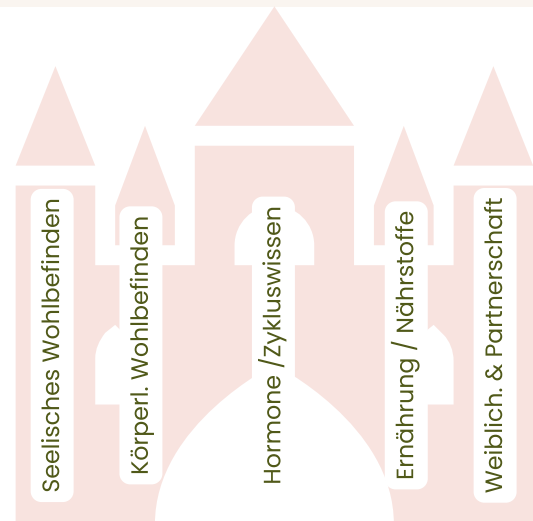
*Ein Kind wird nicht gemacht sondern empfangen*

### Fragen an deine PatientInnen:

- ➔ Seid ihr bereits die Eltern, die du dir für dein Kind wünschst?
- ➔ Bist du glücklich?
- ➔ Bist du erfÜLLT? Oder lebst du im Mangel?

### Negative Glaubenssätze

- ➔ **Wenn wir endlich ein Kind haben, dann...**
- ➔ ...wird endlich alles besser.
- ➔ ...bin ich endlich glücklich.
- ➔ ...werde ich Stress reduzieren
- ➔ ...werde ich meine Ernährung umstellen
- ➔ ...werden wir als Paar wieder zusammenfinden.



*Die 5 Säulen deines Palastes*

### **Stattdessen: Arbeit mit positiven Affirmationen**

Grundsätzlich finden sich 30% der Ursachen beim Mann, 30% bei der Frau, 30% bei Beiden und in 10% ist die Ursache Unklar.

- ✦ gestörte Vaginalflora
- ✦ Störung der Eierstockfunktion
- ✦ ausbleibende Eisprünge
- ✦ Hypophysen-Störung
- ✦ verklebte Eileiter, Verwachsungen
- ✦ Gelbkörperschwäche
- ✦ Hormonelle Dysbalancen
- ✦ Endometriose, PCOS, Zysten
- ✦ Immunologisch / Spermaallergie



- ✦ eingeschränktes Spermogramm
- ✦ niedriges Testosteron
- ✦ Östrogendominanz
- ✦ Hodenhochstand als Kind
- ✦ Wärmeeinwirkung
- ✦ Mumpserkrankungen als Kind
- ✦ Infektionen der Harnröhre
- ✦ Krampfadern am Hodensack
- ✦ Verschluss der Spermawege



## Libidoverlust

- + Psychotherapie
- + "Hausaufgabe" Paarmassagen
- + Erotische Anregung (Hörspiele, Filme, Bücher)
- + Masturbation
- + Ausleitung
- + Nährstoffe auffüllen
- + Ursache angehen

### Ursachen

- Psychische Ursachen (Kinderwunsch, Fehlgeburten, Traumata, Kontrolle / Perfektionismus...)
- Hormonelle Dysbalancen
- Testosteronmangel
- Nebennierenschwäche / Erschöpfung
- Depression
- Wechseljahre
- Stillzeit bzw. Nachgeburtszeit
- Mikronährstoffmängel
- Medikamente, hormonelle Verhütung

## Therapieempfehlungen bei Libidomangel

Produkt	Dosierung	Indikation	Firma
Libidotee (mischen lassen)			Apotheke
Libidotinktur (mischen lassen)			Apotheke
Damianablätter (libiLoges®)			Apotheke
Cordyceps-Extrakt			zB Sunday
Maca-Extrakt (rot oder schwarz)			zB Sunday

Weitere Informationen siehe Anhang ab Seite 151

- Testosteronmangel >> siehe ab Seite 50
- Stress / Nebennierenschwäche >> siehe ab Seite 57
- Wechseljahre >> siehe ab Seite 140
- Leberunterstützung >> siehe ab Seite 154

## Fehlgeburten / stille Geburten

...geschehen häufiger als man denkt

- Man geht davon aus das ein Viertel aller Schwangerschaften in einer Fehlgeburt endet
- **eine Fehlgeburt (Abort) ist kein Fehler!**
- Unser Körper entscheidet frühzeitig, dass dieses Kind nicht lebensfähig gewesen wäre oder unser Körper es nicht hätte austragen können
- Aus medizinischer Sicht viele Ursachen / Risikofaktoren die zu Abgang führen können
- Es wird niemals zu 100% sicher sein warum eine Fehlgeburt stattgefunden hat
- wichtig ist es zu vermitteln: **Das Paar trägt keine Schuld!**

### Ursachen für Fehlgeburten (Besonders in der Frühschwangerschaft)

- + hormonelle Dysbalancen
- + Gelbkörperschwäche / Progesteronmangel
- + nicht gut aufgebaute Gebärmutterschleimhaut
- + Nebennierenschwäche
- + Thromboseneigung / Gerinnungsstörung
- + Schilddrüsenfunktionsstörung
- + Diabetes
- + Myome
- + genetische Ursachen
- + Infektionen

# Anhang



**Hinweis:** Wir haben die Informationen zu Produkten nach bestem Gewissen zusammen getragen. Du solltest aber dennoch jedes Mal prüfen, ob die Produkte für deine Patienten geeignet sind.

Gerade in der Naturheilkunde findet man häufig nur wenige Aussagen zu Wechselwirkungen oder Kontraindikationen.

Im Zweifel solltest du also bei Vorerkrankungen oder Medikamenteneinnahme der Patienten besser auf Produkte zurückgreifen, bei denen du dir wirklich sicher bist!

Die Aussagen in diesem Skript stellen **keine Heilversprechen** dar, sondern dienen lediglich der Orientierung bei der Anwendung in der Praxis.

**Ausleitungen**  
Seite 152

**Leber unterstützen**  
Seite 154

**Pille ausleiten**  
Seite 156

**Hormonmetabolismus**  
Seite 156

**D4 Hormonpräparate**  
Seite 158

**Schilddrüsenbalsam**  
Seite 162

**gYno & Vaginalprodukte**  
Seite 163

**CBD-Produkte**  
Seite 165

**Solunate**  
Seite 166

**Gemmo, Spagyrik, Urtinkturen**  
Seite 168

**Tinkturen, Tee, Öle**  
Seite 172

**Produkte A bis Z**  
Seite 179

**Pflanzen A bis Z**  
Seite 192