



**NATUR
HEIL
PRAXIS**

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

69. Jahrgang
Oktober 2016

FRAUEN- HEILKUNDE

AUTORENABDRUCK

naturheilpraxis.de

Iberogast®

Bei Reizmagen und Reizdarm

Mit der schnellen,
starken und breiten
Wirksamkeit.

3 x täglich 20 Tropfen
(Dosierung für Erwachsene):

- 50 ml: für ca. 2 Wochen Anwendung
- 100 ml: für ca. 4 Wochen Anwendung



Iberogast® Zusammensetzung: 100 ml Flüssigkeit enthalten folgende Wirkstoffe: Auszüge aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume – Frische Ganzpflanze) (1 : 1,5-2,5) 15,0 ml, Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V); Angelikawurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Kamillenblüten (1 : 2-4) 20,0 ml; Kümmelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Mariendistelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Melissenblättern (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Pfefferminzblättern (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Schöllkraut (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Süßholzwurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Auszugsmittel für alle Arzneidroge: Ethanol 30 % (V/V). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. **Gegenanzeigen:** Bei Überempfindlichkeit (Allergie) gegenüber den Wirkstoffen darf Iberogast® nicht eingenommen werden. Bei Kindern unter 3 Jahren darf Iberogast® nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen. Schwangerschaft und Stillzeit: Aufgrund vorliegender Daten lassen sich keine Hinweise für Bedenken hinsichtlich der Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit ableiten. Gleichwohl soll Iberogast® während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. **Nebenwirkungen:** Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z. B. Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden auftreten. Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollte das Präparat abgesetzt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen entscheiden. **Warnhinweis:** Das Arzneimittel enthält 31 Vol.-% Alkohol. **Stand der Information:** 01/2016. Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.

AUTORENABDRUCK

Sesam, öffne dich



Liebe Abonnenten, wussten Sie, dass Sie ein magisches Wort besitzen?

Sie suchen beispielweise gerade nach einer bewährten naturheilkundlichen Therapie oder einer bestimmten Pflanzenmonografie, wollen vielleicht ein Problem innerhalb der Akupunkturlehre lösen oder die Bedeutung eines augendiagnostischen Zeichens ergründen. Oder Sie wollen sich einen Überblick darüber verschaffen, was Kolleginnen und Kollegen bereits über Farbtherapie, Heilhypnose, Ayurvedische Medizin oder Hauterkrankungen zu berichten wussten. Dann haben Sie sich bestimmt schon einmal in den Tiefen des Internets verlaufen, wenn Sie den vielen Links einer Suchmaschine gefolgt sind. Aber – haben Sie schon in dem umfangreichen Archiv Ihrer Fachzeitschrift „Naturheilpraxis“ nachgesehen? Alle Beiträge dort sind nicht mit den Suchmaschinen des Internets aufrufbar. Ein exklusives Wissen für alle unsere Stammleser, von Praktikern und Fachleuten geschrieben. 24 Stunden immer online verfügbar:

Naturheilpraxis online – Der komplette redaktionelle Inhalt ab 01/2000.

Die 90er – Das umfangreiche Archiv. Die Beiträge sind gezielt und themenbezogen auswählbar.

Inhaltsverzeichnisse – Sämtliche Inhaltsverzeichnisse der Zeitschrift „Naturheilpraxis“ – von 1990 bis 1999.

Zum Öffnen unserer kostbaren Schatzkammer lautet das zeitgemäße Zauberwort:

www.naturheilpraxis.de.

Unter dem Menüpunkt Abonnenten-Login auf der linken Seite der Startseite kann sich der interessierte Abonnent mit seiner Kundennummer anmelden. Ihre persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Online-Anmeldung. Bei Fragen oder wenn Sie Ihr Passwort vergessen haben sollten, hilft Ihnen unsere Kundenerlebnis-Abteilung gerne weiter. Das geht per E-Mail: kundenservice@pflaum.de oder telefonisch unter der Nummer: (089) 126 07-246 oder (089) 126 07-268.

Viel Freude mit diesem Wissensschatz!

Ihr

Christian Reichard

NEU

aura-VITAL®
OHRKERZENRITUAL

EXKLUSIV für die NATURHEILKUNDE

Tiefenentspannung und neue Energien für Körper, Geist und Seele

mit dem sphärischen Duft
von Salbei und Weihrauch

Anwendungsbereiche:

- ▶ Tiefenentspannung
- ▶ Energy-Feedback
- ▶ Anti-Stress-Unit
- ▶ Aura Kompensation
- ▶ Geführte Meditationen

Einfach und sicher

durch patentierten neuen
Sicherheitsfilter.

Vertrauen Sie dem Marktführer

mit über 30 Jahren Erfahrung
in der Naturheilkunde.

100% Zufriedenheits-Garantie

wenn Sie nicht zufrieden sind,
erhalten Sie Ihr Geld zurück!



Nur direkt bei BIOSUN

Kostenlose Muster,
Informationen, Studien und
Bestellungen kostenfrei unter:

0800-17 42 740

www.aura-vital.com

BIOSUN®

Gesundheit & Wellness

SCHWERPUNKT FRAUENHEILKUNDE

12

Schlafstörungen im Kontext
der drei Frauenalter

21

Östrogendominanz durch
hormonaktive Umweltgifte

26



Myome und Endometriose

34

Brustkrebs: Neue Studien zu
komplementärmedizinischen
Maßnahmen

38

Die Pflanzen der großen Göttin

42



Unerfüllter Kinderwunsch –
Mögliche Ursachen und Hilfen

48

Lipödem und Lipolymphödeme

54

Vitamindefizite durch
Kontrazeptiva

58

Die wilde Yamswurzel –
Hormonausgleich bei PMS
und in den Wechseljahren

62

Heilsame Knospen –
Die sanfte Urmedizin für Frauen

66

Pflanzen für die Seele

70

Omega-3-Fettsäuren in der
Schwangerschaft

74

Porträt

Sophie Illek und Max Bösl

77

Fachforum

Reiseführer durch die Meridiane



Ab Seite 77

Schwierige Fragen der TCM



Ab Seite 80

Chronisch-neuropathische Schmerzen –
Die Behandlung mit einer parenteralen
B-Vitamin-Aufbaukur

Ab Seite 81

Innenweltverschmutzung

Ab Seite 84

88

Wahl zur N Heilpflanze

91

Cura

Das gute Rezept: Hypermenorrhö
Arzneimittelpoträt: Taubnessel

AUTORENABDRUCK



Foto: Ulada - shutterstock.com


93

Neues

Industrie & Forschung
Ab Seite 93

Medien & Bücher
Seite 99

Symbole

-  Diagnostik
-  Rezept
-  Ernährung
-  Wirkung
-  Info
-  Buchtipps
-  Surftipp

Autorvorstellung	4
Panorama	8
Kalender	101

Vorschau & Impressum	116-117
Inserentenverzeichnis	118
Kurs- / G-Anzeigen	120

AUTORENABDRUCK

hypo-A

Premium Orthomolekularia

Orthomolekulare Darmpflege

Unterstützt die Frauengesundheit*

1. Allgemeiner Zellschutz – mit dem **Reha 1 Paket****

Unterstützt den Säure-Basen-Haushalt

Lachsöl (Omega-3-Fettsäuren),
Spurenelemente, Vitamin B-Komplex plus,
Magnesium-Calcium als Carbonate

2. Dünndarmpflege – mit dem **ODS 1A Paket*****

Erhält die Schleimhäute

Schwarzkümmelöl (Omega-6-Fettsäuren),
3-SymBiose, Kalium Spe, AE + Lycopin

3. Dickdarmpflege – mit dem **ODS 2 Paket******

Für eine gesunde Verdauung

Lachsöl und Schwarzkümmelöl
im Wechsel, 3-SymBiose plus,
Magnesium-Calcium als Carbonate



Hypoallergene Nahrungsergänzungen
ohne Zusatzstoffe – Für Allergiker geeignet!

*Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.
Vitamin B trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

** Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.

*** Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

**** Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

Info-Anforderung für Fachkreise

Fax: 0451 - 304 179 oder E-Mail: info@hypo-a.de

Name / Vorname

Str. / Nr.

PLZ / Ort

Tel.

E-Mail

D-NHP 10.2016

hypo-A GmbH, Kücknitzer Hauptstr. 53, 23569 Lübeck
Hypoallergene Nahrungsergänzung ohne Zusatzstoffe
www.hypo-a.de | info@hypo-a.de | Tel: 0451 / 307 21 21

shop.hypo-a.de

Unsere Experten

Ab S. 58



Heide Fischer

Ärztin, seit 1998 in eigener Praxis in Freiburg i. Br. mit den Schwerpunkten Naturheilkunde und Psychosomatik in Gynäkologie und Geburtshilfe tätig. Autorin vieler Fachartikel und frauenspezifischer Gesundheitsbücher, Dozentin, Referentin und Seminarleiterin.
Kontakt: www.frauen-naturheilkunde.de

Ab S. 21



Foto: Borchard Heidelberg

Ingrid Gerhard

Prof. Dr., Frauenärztin mit den Spezialisierungen Endokrinologie und Fortpflanzungsmedizin, Naturheilkunde und Umweltmedizin. Praktizierte und lehrte 30 Jahre lang an der Universitäts-Frauenklinik in Heidelberg. Dort Gründung der ersten Ambulanz für Naturheilkunde an einer deutschen Universitäts-Frauenklinik. Seit 2002 freiberuflich tätig als Autorin und Dozentin. Seit 2009 Webmagazin www.netzwerk-frauengesundheit.com
Kontakt: ingrid.gerhard@gmx.net

Ab S. 26



Christian Heimüller

Studierte zunächst Physik und Mathematik. Arbeitet seit 1996 als Heilpraktiker mit Schwerpunkten der traditionellen abendländischen Naturheilkunde: Augendiagnose, Homöopathie, Biochemie nach Dr. Schüßler, Spagyrik und Humoralpathologie. Dozent, Kursleiter, Autor des Buches „Schüßler-Salze: Typgerechte Behandlung nach den vier Elementen“ (2011).

Ab S. 80



Li Jie

Dr. PhD, Gründer und Leiter der niederländischen Qing Bai TCM Akademie und des TCM Classical Research Institute ist Professor an der Shan Dong TCM University in China und akademischer Leiter der Netherlands Acupuncture Association.
Kontakt: www.lijietcm.com

Ab S. 34



Heike Lück-Knobloch

Seit 1999 Heilpraktikerin; Weiterbildung in Klassischer Homöopathie. Es folgen Jahre in eigener Praxis; Schwerpunkte klassische Homöopathie und Ernährungsberatung; seit über 16 Jahren ständige Fortbildungen in Phytotherapie, Ernährung, orthomolekularer Medizin, Onkologie und Umweltmedizin; ab 2002 auch als Medizinjournalistin für die Fach- und Laienpresse.
Kontakt: Heike_lueck@gmx.de

Ab S. 62



Gabriela Nedoma

ist Naturpädagogin, Seminarleiterin und Buchautorin, Dozentin mit Fokus auf Naturbildung, Naturheilkunde und Hautökologie. Lehrtätigkeit in Österreich, Deutschland und Italien in Bildungsinstituten, Akademien und Hochschulen u.a. an der TEH Akademie für Traditionelle Europäische Heilkunde und der Universität für Bodenkultur Wien.

Kontakt: g.nedoma@aon.at

Ab S. 81



Oliver Ploss

Dr. rer. nat. Oliver Ploss ist Heilpraktiker und Apotheker für Homöopathie und Naturheilkunde und Lehrbeauftragter für Homöopathie und Naturheilkunde an der Universität Münster, Fachbereich Pharmazie.

Kontakt: dr_ploss@yahoo.de

Ab S. 42



Marie-Therese Riestler

Heilpraktikerin, seit 1996 in eigener Praxis mit den Fachrichtungen klassische Homöopathie, Psychotherapie, Gelenk- und Rückenbehandlungen tätig. Sie ist qualifizierte Homöopathin des BKHD, Arbeitskreisleiterin, Supervisorin der DGKH, hat 5 Jahre in der Prüfungskommission des BKHD mitgearbeitet und ist als Pilates-Instructor und Qigong/Tai-Chi-Lehrerin tätig.

Kontakt: MarieThereseRiestler@gmail.com

Ab S. 54



Margret Rupprecht

Studium der Fächer Griechisch, Latein, Germanistik; anschließend Verlagslektorin für Alte Sprachen. 1993 Ausbildung zur Heilpraktikerin; 1996 Eröffnung der eigenen Praxis. Seit 1997 Medizinjournalistin; Schwerpunkte Komplexhomöopathie, Pflanzenheilkunde, Psychosomatik, Ernährungsberatung, orthomolekulare Medizin, Balneo- und Hydrotherapie.

Kontakt: mail@quinta-essentia.info

Ab S. 70



Annett Schmittendorf

ist Erzieherin, Heilpraktikerin und Hebamme. In ihrer Praxis arbeitet sie täglich mit Schwangeren, Müttern und Kindern. Sie ist Buchautorin und motiviert durch Vorträge und Seminare dazu, Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen.

Kontakt: annett@schmittendorf.de

AUTORENABDRUCK

Ab S. 38



Ursula Stumpf

Dr. rer. nat., Heilpraktikerin seit 1989, Kinesiologin (DGAK), Apothekerin. Begründerin der Kräuterweisheiten (1998) und der Phyto-Kinesiologie, seit 2001 als Heilpflanzenexpertin im SWR- und ARD-Fernsehen, Leiterin der Karlsruher UnKrautKonferenz, Autorin mehrerer Pflanzenbücher.
Kontakt: vierjahreszeiten@krauterweisheiten.de

Ab S. 12



Astrid Süßmuth

Heilpraktikerin und Ingenieurin, in eigener Praxis für Kinder- und Frauenheilkunde tätig mit den Schwerpunkten Phytotherapie, Homöopathie und Geomedizin. International tätige Dozentin sowie Autorin zahlreicher Bücher, Fachartikel und Medienbeiträge zu den Themen Naturheilkunde, Kräuterwissen und volkskundliche Kultur.
Kontakt: info@astridsuessmuth.de

Ab S. 77



Silja Thiemann

Dipl.-Ing. (TU) Chemieingenieurwesen, Heilpraktikerin, Ausbildung mit Diplom (AGTCM) in Traditioneller Chinesischer Medizin und klassischer Akupunktur an der August-Brodde-Schule, Schwerpunkt konstitutionelle Leitbahntherapie, Shiatsu-Therapeutin (Diplom des ESI).
Kontakt: www.shuidao.de

Ab S. 70



Julia Tulipan

Mag. Julia Tulipan ist Dipl. Biologin und als Ernährungscoach in Wien tätig mit Spezialisierung auf ketogene Ernährung und andere kohlenhydratreduzierte Ernährungsformen. Sie ist Autorin und Vortragende im In- und Ausland und betreibt einen Blog.
Kontakt: www.paleolowcarb.de

Ab S. 66



Daniela Wolff

Heilpraktikerin und Kräuterfrau, Dozentin für Pflanzenheilkunde seit 1999, Schwerpunkt: alte Volks- und Erfahrungsheilkunde, Betrachtung und Erleben des Wesens der Pflanzen. Sie bietet Kräuterwanderungen und einjährige Kräuterkundigen-Ausbildungen an.
Kontakt: wolffdaniela@hotmail.com

Östrogendominanz durch hormonaktive Umweltgifte

Ein Beitrag von Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Während noch vor 20 Jahren Umweltchemikalien ausschließlich danach bewertet wurden, ob und wie toxisch sie für den menschlichen Organismus waren, findet allmählich ein Umdenken statt. Zu offensichtlich werden Störungen bei Mensch, Tier und Umwelt festgestellt, die sich dadurch erklären lassen, dass einige Chemikalien eine Hormonwirkung aufweisen, weshalb man auch von endokrinen Disruptoren spricht.

Foto: Gustavo Frazzao - shutterstock.com



Erstmals wurde 1993 eine Liste mit Substanzen veröffentlicht, die vermutlich eine Hormonwirkung haben. Das Interesse vertiefte sich, nachdem 1996 der Amerikaner Theo Colborn in seinem Buch „Our Stolen Future“ aufzeigte, wie durch Bio-Akkumulation ein einziges Gift-Molekül ganze Tierschwärme verkrüppeln und auslöschen kann. Nach Angaben der WHO (2013) sind über 800 Substanzen bekannt, die eine Hormonwirkung haben, aber es ist unklar, ob sie in jedem Fall eine Bedrohung darstellen und unter welchen Bedingungen ihre Herstellung und Nutzung beschränkt werden sollte. Im April 2016 organisierte das BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) in Berlin eine Konferenz mit 23 internationalen Experten und Beobachtern der EU-Kommission, der European Food Safety Authority (EFSA) und der European Chemicals Agency (ECHA). Ziel des Treffens war, sich auf Bewertungen und Testsysteme für den Nachweis der Wirkungen von hormonaktiven Umweltgiften zu einigen.

Endokrine Disruptoren

Endokrine Disruptoren sind Moleküle, die an Hormonrezeptoren binden können. Dadurch blocken sie entweder die Hormonbildung oder wirken wie natürliche Hormone. In diesem Zusammenhang besonders wichtig sind die verschiedenen Östrogenrezeptoren: der Östrogenrezeptor- α , dessen Aktivierung zur Proliferation führt, und der Östrogenrezeptor- β , dessen Aktivierung antiproliferative und entzündliche Prozesse einleitet. Die Verteilungshäufigkeit dieser Rezeptoren unterscheidet sich je nach Gewebetyp. Und die un-

terschiedlichen Liganden besitzen meist eine besondere Affinität zu einem der Rezeptoren, sodass bspw. die eine östrogenähnliche Substanz zur Endometriumhyperplasie führen kann, die andere aber die Gefäßwände und vor Osteoporose schützen kann.

Unabhängig von einer Wirkung am Rezeptor können endokrine Disruptoren die Hormonsynthese, die Hormonausschüttung, die Hormonspeicherung, den Hormontransport und die Hormonausscheidung beeinflussen. Auch gibt es direkte und indirekte Wirkungen auf das Immunsystem, das Nervensystem und die Fortpflanzung.

Neben der absoluten Menge eines endokrinen Disruptors und der Gefahrstoffmischung spielt auch die individuelle Disposition eine große Rolle, ob ungünstige Wirkungen auftauchen. Diese ist abhängig von genetischen Polymorphismen der Entgiftungsenzyme und der Hormonrezeptoren, epigenetischen Einflussfaktoren, dem endogenen hormonellen Milieu, dem Geschlecht und dem Alter.

Endokrin aktive Substanzen kommen in Pflanzen als sog. Phytohormone (Phytoöstrogene) vor. Als Xenooestrogene finden sich endokrin aktive Substanzen in Industrieprodukten der unterschiedlichsten Kategorien. >>

Für Eilige

Viele Gegenstände unseres täglichen Lebens sind mit Chemikalien belastet, die eine hormonelle Wirkung aufweisen. Dadurch kann eine Östrogendominanz bei Frauen, Kindern und Männern entstehen. Prof. Dr. Ingrid Gerhard nennt hier prophylaktische Maßnahmen zur Verhinderung von gesundheitlichen Folgen durch diese Umweltgifte.

AUTORENABDRUCK

Chemikalien mit Hormonwirkung

Hier sollen nur einige Substanzgruppen genannt werden

Substanzgruppe	Beispiel
Pestizide	Herbizide: Glyphosat Fungizide Insektizide: DDT, Lindan, Pyrethroide u.a. Nematizide
Zusätze in Kosmetika	z.B. best. UV-Schutzfilter (4-MBC), Moschusverbindungen, Parabene etc.
Industriechemikalien und Nebenprodukte	Schwermetalle: Arsen, Quecksilber, Blei etc. Organochemikalien: PCB, PBB, PCP, HCH, Bisphenol A, Phthalate, Alkylphenole bromierte Flammschutzmittel perfluorierte organische Verbindungen Verbrennungsprodukte: Dioxine, Furane
Verbrennungsprodukte	

An der Fülle der unterschiedlichen Substanzen können wir ermes- sen, dass kein Mensch dem Einfluss endokriner Disruptoren ausweichen kann.

Vorkommen von endokrinen Disruptoren

An der Fülle der unterschiedlichen Substanzen können wir ermes- sen, dass kein Mensch dem Einfluss endokriner Disruptoren ausweichen kann. Sie finden sich in der Luft, der Erde, den Nahrungsmitteln und dem Wasser. Wir sind ihnen in unseren Wohnungen und Büros, in Kindergärten und Schulen ausgesetzt. Trotz der Beachtung von Grenzwerten oder der tolerablen täglichen Aufnahme (TDI) einer Substanz kann heute die Belastung nicht mehr abgeschätzt werden, da die Schadstoffgemische, als sog. Giftcocktails, nicht mehr nachvollziehbare Beeinträchtigungen mit sich bringen.

Ein bisher noch kaum berücksichtigter Faktor ist die physikalische Umweltverschmutzung. Die Mobilfunkstrahlung intensiviert oxidativen Stress und bewirkt eine Erhöhung der Permeabilität der Blut-Hirn-Schranke, sodass hormonaktive Substanzen leichter ins Gehirn eindringen und zentrale Regulationsmechanismen stören können.

Epidemiologische Hinweise

Am Anfang standen auffallende Veränderungen im Tierreich: Vögel, die zu wenige Eier legten, Fische, die Hoden und Ovarien gleichzeitig aufwiesen, pathologisches Balzverhalten bei Vögeln u.a. Inzwischen sind auch für die Menschen einige Fakten gesichert:

- Zunahme von Genitalmissbildungen, Hodenkrebs und Prostatakrebs bei Männern
- Abnahme der Spermienzahl um 1,5-3 %/Jahr
- Abnahme der Testosteronspiegel bei Männern
- Pubertätsstörungen bei Jungen und Mädchen

- Zunahme von Brustkrebs bei Frauen und Männern
- Zunahme von sogen. Zivilisationskrankheiten

Beispiele einiger Einzelstoffe

Polychlorierte Biphenyle (PCB)

Seit 1929 werden PCBs industriell hergestellt, da sie lipophil, schwer entflammbar, plastifizierend sowie elektrisch nicht leitend sind. Sie fanden weltweit Anwendung vor allem in Wärmeüberträgern, Transformatoren und elektrischen Kondensatoren, in Hydraulikanlagen, im untertägigen Bergbau sowie als Weichmacher in Anstrichstoffen, Dichtungsmassen und Kunststoffen (z.B. Kabelummantelungen). Biologisch abbaubar sind sie nicht, sodass trotz seltenerer Verwendung heute immer noch hohe Belastungen in Körperflüssigkeiten und Geweben vorliegen. Es gibt 209 verschiedene chlorierte Biphenyle, sogenannte Congenere, von denen 12 eine dioxinähnliche Giftigkeit haben. Die übrigen nicht dioxinähnlichen Congenere stammen meist aus der Nahrungskette, finden sich reichlich in Muttermilch und tierischen Produkten und interagieren mit den Hormon-, Immun- und Neurotransmittersystemen. Da PCBs weltweit seit fast 100 Jahren im Einsatz sind, sind die Wirkungen auf den Menschen sehr gut gesichert: Schwangerschaftskomplikationen und fetale Unterentwicklung; gestörte Pubertät; Verhaltensauffälligkeiten; Lernstörungen; Schilddrüsenfunktionsstörungen; Krebsentwicklung.

Es gibt 209 verschiedene chlorierte Biphenyle, sogenannte Congenere, von denen 12 eine dioxinähnliche Giftigkeit haben.

Bisphenol A (BPA)

Bisphenol A ist eine chemische Verbindung aus der Gruppe der Diphenylmethan-Derivate und eines der Bisphenole. Bereits in den Dreißigerjahren wurde der Stoff synthetisiert und seine schwache Östrogenwirkung entdeckt. BPA bekam eine große industrielle und wirtschaftliche Bedeutung, da es als Ausgangsmaterial für verschiedene Kunststoffe eingesetzt wurde, wie Polyester, Polycarbonate und Epoxidharze. Es wird als Antioxidans in Weichmachern eingesetzt, bei der Herstellung von Polyvinylchlorid (PVC) benötigt, und seine Derivate werden in Flammenschutzmitteln verwendet. BPA begegnet uns in Elektrik- und Elektronikausstattungen, in Möbeln und Teppichen, in Autos, als Beschichtung in Getränkeflaschen und Nahrungsmittelbehältern, in Sportkleidung und in Zahnplomben (Komposit).

Gerne zitiere ich die „Konservendosenstudie“: Ein Wissenschaftler servierte seinen 75 Institutsmitarbeitern 5 Tage lang täglich eine Gemüsesuppe, die entweder frisch zubereitet war oder aus der Konservendose stammte (zufällige und blinde Zuteilung). Nach 2 Tagen ohne Gemüsesuppe (Auswaschphase) erhielten die Mitarbeiter die jeweils andere Suppe. Nach oraler Aufnahme erscheint BPA im Blut mit höchsten Werten nach 80 Minuten, es wird dann in der Niere glukuronisiert und ausgeschieden. Die BPA-Werte der Konservendosenstammte stiegen sehr hoch an, auf höhere Konzentrationen, als sie in der Arbeitsmedizin bisher beobachtet wurden.

Da BPA wie ein schwaches Östrogen wirkt, wurden die folgenden Störungen beschrieben: Frühe Pubertät bei Mädchen; geringere Anzahl von Follikeln im Ovar; gehäuft Frühaborte; Zunahme von Brust- und Prostatakarzinom; Adiposi-

tas und Typ-2-Diabetes; neuropsychologische Störungen, Verhaltensauffälligkeiten; Hyperaktivität.

Phthalate

Phthalate werden als Weichmacher für Kunststoffe (PVC, Nitrocellulose, synthetisches Gummi) verwendet. Sie finden sich in Teppichböden, Schuhsohlen, Textilien und Lebensmittelverpackungen. In der Kosmetikindustrie werden sie als Träger-substanzen für Duftstoffe in Parfüms, Deos und Haarspray benutzt. Medizinische Produkte wie Katheter, Infusionsschläuche, Blutbeutel und Handschuhe kommen nicht ohne Phthalate aus. Auch Medikamente können Phthalate enthalten. Die normale Aufnahme erfolgt über Hausstaub, die Nahrung, das Trinkwasser und bei Babys über die Muttermilch.

Es gibt nieder- und hochmolekulare Phthalate, die inzwischen umfassend untersucht sind und teilweise nicht mehr überall Verwendung finden dürfen. Anhand der Urinausscheidung der Metabolite kann die Höhe der Aufnahme abgeschätzt werden. Während sich die Zusammensetzung bei der Urinausscheidung ständig ändert, nimmt die Gesamtmenge der Phthalate eher zu. Kindergartenkinder weisen doppelt so hohe Werte wie Erwachsene auf. Besonders problematisch sind die niedermolekularen Phthalate. Im Zusammenhang mit ihnen wurden folgende Veränderungen beobachtet: Feminisierung männlicher Föten; gestörte hormonelle Entwicklung von Knaben mit Suppression der Leydigzellenfunktion und der Testosteronproduktion; altersabhängige Wirkung auf die Hypophyse und NNR-Achse mit Blutdruck- und Verhaltensänderungen; Veränderung der Schilddrüsenhormone. >>

Bisphenol A ist eine chemische Verbindung aus der Gruppe der Diphenylmethan-Derivate und eines der Bisphenole.

BPA wirkt wie ein schwaches Östrogen.

Revicain® Frau ♀ Revicain® Mann ♂



- Regeneration
- Revitalisierung
- Mehr Lebenskraft

Die Regenerations-Kombination für Ihre Patienten ab 50

Eine wirksame Therapie für die jeweilige Patientengruppe, zur Behandlung der unterschiedlichsten altersbedingten Krankheiten und Beschwerden.



Wiedemann Pharma
BIOLOGISCH-PHARMAZEUTISCHE PRÄPARATE
D-82541 Münsing-Ambach · info@wiedemann-pharma.de
Telefon 0 81 77 - 9 31 40 · www.wiedemann-pharma.de

Krankheitsbilder, an denen endokrine Disruptoren beteiligt sind

In den letzten 20 Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurden an der Univ.-Frauenklinik in Heidelberg bei Patientinnen mit endokrinologischen Störungen, unerfülltem Kinderwunsch oder Krebs im Anschluss an eine Umweltanamnese auch umweltanalytische Laboruntersuchungen durchgeführt. Es konnte gezeigt werden, dass bspw. Quecksilber (aus Amalgamfüllungen) oder Moschusverbindungen (aus Kosmetikprodukten) mit zunehmendem Konzentrationsanstieg zur Lutealinsuffizienz bis hin zur Anovulation führte. Idiopathische Proaktinerhöhungen normalisierten sich nach Amalgamentfernung. Wiederholte Fehlgeburten traten nach Belastungen mit chlororganischen Verbindungen gehäuft auf.

Eigene Erfahrungen aus meiner ärztlichen Tätigkeit, aber auch verschiedene Studien finden für die folgenden Erkrankungen Zusammenhänge mit endokrinen Disruptoren beim Menschen: Aborte, Missbildungen, Totgeburten, SGA; Zyklusstörungen, PMS, PCO; Endometriose, Myome; testikuläres Dysgenese-Syndrom; Pubertätsstörungen bei Mädchen und Jungen; Brust-/Prostatakrebs; Schilddrüsendysfunktionen; metabolisches Syndrom; neuropsychologische Erkrankungen und Verhaltensstörungen.

10-Punkte-Katalog

Prophylaxe von Östrogendominanz durch endokrine Disruptoren:

1. Plastikgefäße durch Glas ersetzen.
2. Eigener Wasserfilter.
3. Reduktion elektromagnetischer Strahlung.
4. Räume „giftfrei“ halten.
5. Umweltfreundliche Produkte benutzen, Bio-Kosmetik.
6. Ernährung reich an Gemüse und Obst, wenig Milch, Käse, Fleisch.
7. Produkte aus Bioanbau und aus der Region bevorzugen.
8. Nahrungsergänzungen.
9. Bewegung, frische Luft und natürliches Licht.
10. Stressreduktion.

Zur Erläuterung möchte ich einige Punkte hervorheben und begründen.

„Deutsches Leitungswasser ist super!“

Das müssen wir uns immer wieder anhören. Der normale Kunde fragt nicht nach. Routinemäßig untersucht wird aber nur der Keimgehalt. Fordern Sie

Ihre Patienten auf, sich bei den zuständigen Wasserwerken zu erkundigen, woher das Wasser kommt (Oberflächenwasser, Quelle, Mischwasser usw.). Es wird praktisch nie überprüft auf hormonaktive Substanzen, Medikamente, Pestizide, Schwermetalle usw. Im Zweifelsfall empfehle ich Wasserfilter, die diese Substanzen sicher herausfiltern.

„Verzehren Sie Milchprodukte?“

Epidemiologische Studien zeigen eindeutig, dass in den Ländern mit hohem Milch- und Fleischkonsum das Risiko für Brust- und Prostatakrebs, Endometriumkrebs, Ovarial- und Hodenkrebs ansteigt. Erst vor wenigen Jahren (2012) untersuchten Forscher den Hormongehalt von verschiedenen Milchsorten, mit einem beunruhigenden Ergebnis. Da Kühe während fast der gesamten Schwangerschaft ihre Milch für den menschlichen Verbrauch abgeben müssen, ist der Östrogengehalt der Kuhmilch etwa 30-mal höher als bei Kühen, die gekalbt haben. In den fettarmen Sorten ist der Gehalt auch nur geringfügig weniger. Diese natürlichen Östrogene haben eine 100.000-fach stärkere Wirkung als die Umweltöstrogene. Zusätzlich enthält die Milch Wachstumsfaktoren, Antibiotika, Pestizide und chlororganische Verbindungen. Die Pasteurisierung zerstört Laktase und Probiotika und denaturiert das Kasein. Kein Wunder also, dass viele Menschen und schon Kinder an Milchunverträglichkeit leiden. Zur Reduktion einer Östrogendominanz eignet sich der Verzicht auf Kuhmilchprodukte.

Übrigens: Frauen mit Brustkrebs hatten mit zunehmendem Verzehr fetthaltiger Milchprodukte häufiger Rezidive und eine erhöhte Sterblichkeit. In einer schwedischen Kohortenstudie mit über 100.000 Teilnehmern korrelierte ein hoher Milchkonsum mit mehr Knochenbrüchen. Die Gesamtsterblichkeit der Frauen stieg pro 200 ml Milch pro Tag um 15 %.

„Setzen Sie kosmetische Produkte mit Bedacht ein?“

In kosmetischen Produkten finden sich verschiedene endokrine Disruptoren: Phthalate, Parabene, Phenole, Duftgemische. Der BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz) untersuchte verschiedene Produkte der zehn größten Kosmetikhersteller. Bis zu 50 % der Produkte waren mit hormonell aktiven Substanzen belastet. Selbst Babyshampoo und Rasierschaum, Lippenstifte und Zahnpasta waren nicht frei davon. Mit der App Toxfox, die man sich im Internet herunterladen kann, kann sich jede Kundin vor Ort informieren, welche Kosmetik belastet ist.

Diese endokrinen Disruptoren in Hygieneartikeln können zu folgenden Störungen führen:

Zur Reduktion einer Östrogendominanz eignet sich der Verzicht auf Kuhmilchprodukte.

Ovar: schlechtere Follikelreifung, weniger antrale Oozyten (reduzierte ovarielle Reserve); Corpus luteum: verminderte Progesteron-Produktion; bei der In-vitro-Fertilisierung ist die Rezeptivität des Endometriums reduziert; Brustdrüsenveränderung bis hin zu Brustkrebs; männliche Fertilitätsstörungen, bspw. Leydigzellenfunktion reduziert oder veränderte Schlagfrequenz und Akrosomreaktion der Spermien; in der Schwangerschaft Belastung des Fetus; Wirkung auf hormonelle Achsen der Kinder, Ovar und Hoden noch in der Pubertät nachweisbar.

In einer Fertilitätsklinik in den USA wurden 177 Schwangere nach dem Kosmetika-Gebrauch der letzten 24 Stunden befragt und die Ausscheidung der Paraben- und Phthalatkonzentrationen im Urin gemessen. Die Nutzerinnen schieden einzelne Metabolite in 100–300 % höherer Menge aus als die Nichtnutzerinnen.

Schon in der Schwangerschaft werden die Weichen gestellt

Chronische Erkrankungen durch endokrine Disruptoren beginnen im Mutterleib. Die epigenetische Forschung gibt uns Erklärungen dafür, wie sich Umweltgifte auf den Embryo und Fetus auswirken, sogar mehr noch, wie hormonelle Disruptoren die Spermien oder Eizellen schädigen und dadurch die Folgegeneration beeinträchtigen. Diese Zusammenhänge müssen Paaren mit Kinderwunsch klargemacht werden, damit sie den obigen Maßnahmenkatalog zur Prophylaxe verstehen und umsetzen können.

Eine Frage des Lebensstils

Umweltöstrogene sind nur für einen Teil der endokrinen Störungen verantwortlich zu machen. Mit einem gesunden Lebensstil lässt sich viel ausgleichen. So fördert bspw. Alkoholkonsum das Bauchfett, in dem durch Aromatase-Stimulation vermehrt Testosteron in Östron umgewandelt wird. Durch Verzicht auf Alkohol und durch Gewichtsreduktion sinkt der endogene Östronspiegel.

Eine pflanzenbasierte Ernährung mit genügend Ballaststoffen fördert die Ausscheidung von Östrogenmetaboliten, besonders effektiv ist Leinsamen. Bio-Ware ist weniger pestizidbelastet, somit nimmt man auch weniger Xenooestrogene auf. Dafür enthält Bio-Ware mehr Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe, was sich günstig auf die Mitochondrien- und Entgiftungsfunktion auswirkt. Schließlich sind Pflanzenhormone darin enthalten, die überwiegend an den „guten“ Östrogenrezeptor binden und damit eine Schutzfunktion erfüllen.

Im Zusammenhang mit der Ernährung kommt der Darmfunktion und seinem Mikrobiom eine

besondere Bedeutung zu. Durch Individualisierung der Ernährungsumstellung und Ergänzung mit darmfreundlichen Mikroorganismen werden Industriechemikalien leichter ausgeschieden und der endogene Östrogenmetabolismus gestärkt.

Sport in gesundem Maß steigert nicht nur den Stoffwechsel und hilft dabei, das Gewicht stabil zu halten (und damit die Fettzellen an der Östrogenproduktion zu hindern). Er wirkt auch über im Muskel gebildete Signalstoffe und zentrale Neurotransmitter auf den Hormonstoffwechsel, die Stimmung und das Wohlbefinden ein.

Stress ist nicht nur ein Magnesiumräuber, sondern verbraucht auch ein Übermaß an Vitaminen (bspw. Vitamin B₆), die für die Progesteronbildung erforderlich sind. Durch Progesteronmangel wird häufig die Östrogendominanz erst deutlich.

Therapie der Östrogendominanz

Für den Heilpraktiker ist dies ein alltägliches Thema und soll deshalb hier nur stichwortartig angeführt werden. Neben der Beratung zur Optimierung der Umwelt und des Lebensstils kommen die folgenden Therapien zum Einsatz:

Ausleitung von Umweltgiften;

Stützung von Leber und Niere;

Wiederherstellung der gestörten Darmfunktion; individuelle Nahrungsergänzungen, sowohl als Einzelsubstanzen als auch durch Pflanzenheilmittel. Hier gibt es einige, die in den Steroid-Stoffwechsel eingreifen können, bspw. Indol-3-Carbinol (Fa. Fairvital), Chrysin (Fa. Biotikon), Apigenin (z.B. Fa. Cosomed). Allerdings ist die Wirksamkeit durch Studien beim Menschen noch nicht belegt.

Modulation des Immunsystems (physikalische Therapie, Zellextrakte, Phytotherapie);

nach Bedarf Ergänzung mit Homöopathie, TCM oder Ayurveda.

Im akuten Fall kann als vorübergehende Maßnahme bioidentisches Progesteron transdermal eingesetzt werden. Man muss sich jedoch darüber im Klaren sein, dass dadurch die Östrogendominanz nur zeitweilig ausgeglichen werden kann. Einer ursächlichen Therapie ist immer der Vorrang zu geben.

Gerade bei Fertilitätsstörungen (von Frau oder Mann) haben sich die Berücksichtigung der Umweltbelastungen und deren Therapie in einem überschaubaren Zeitrahmen als sehr effektiv erwiesen. ■

Verfasserin

Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Fachärztin für Frauenheilkunde, Naturheilverfahren, Umweltmedizin
Albert-Überle-Straße 11
69120 Heidelberg
E-Mail: ingrid.gerhard@gmx.net

Chronische Erkrankungen durch endokrine Disruptoren beginnen im Mutterleib.

Im akuten Fall kann als vorübergehende Maßnahme bioidentisches Progesteron transdermal eingesetzt werden.

Naturheilpraxis • ISSN 0177-6754 •
www.naturheilpraxis.de

Offizielles Organ: Arbeitskreis für Augendiagnose u. Phänomenologie Josef Angerer e.V., München; N.W.P. Nederlandse Werkgroep van Praktizijns in de natuurlijkegeneeskunst; Deutsche Gesellschaft für Klassische Homöopathie e.V.; AG für klass. Akupunktur und TCM

Chefredakteurin und V.i.S.d.P.
Agnes Hey, agnes.hey@pflaum.de

Redaktionsleiterin
Elisa Gebhardt, gebhardt@pflaum.de

Leiterin Mediavertrieb
Christine Seiler, seiler@pflaum.de

Anschrift: wie Verlag, z.Zt. gilt Anzeigenpreisliste Nr. 54 vom 1.1.2016

Anzeigenschlusstermin: 5. vor dem Erscheinungsmonat

Kundenerlebnis
kundenservice@pflaum.de, (089) 12607-0

Druck
pva Druck und Medien –
Dienstleistungen GmbH
Industriestraße 15,
76829 Landau in der Pfalz

Verlag
Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG
Lazarettstraße 4, 80636 München
(089) 12607-0 • Fax (089) 12607-202
www.pflaum.de

Komplementär
PFB Verwaltungs-GmbH

Geschäftsführerinnen
Agnes Hey, Edith Laubner

Ehrenherausgeber
Karl Friedrich Liebau

Autorenhinweise

Grundsätzlich werden nur bisher unveröffentlichte Manuskripte angenommen. Die eingesandten Manuskripte dürfen auch nicht gleichzeitig anderen Verlagen zum Abdruck angeboten werden. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar.

Hinweis: Für Dosierungen und Applikationsweisen von Medikamenten kann von Verlag, Herausgebern und Schriftleitung keine Gewähr übernommen werden. Diesbezügliche Angaben sind gegebenenfalls vom Anwender auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen.

Eine Markenbezeichnung kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, auch wenn bei ihrer Verwendung in dieser Zeitschrift das Zeichen ® oder ein anderer Hinweis fehlen sollte.



LEISTUNGSLUST

FACHZEITSCHRIFT FÜR SPORT- UND FITNESS-TRAINER



LEISTUNGSLUST ist die neue Fachzeitschrift für Sport- und Fitness-Trainer. Hervorragend recherchierte Fachinformation, spannend aufbereitet, jederzeit verfügbar.

LEISTUNGSLUST liefert direkt anwendbare Tipps und das Wissen der Besten: Anerkannte Trainer, Spitzensportler und Mediziner bringen das auf den Punkt, was Sport- und Fitness-Trainer für ihre tägliche Arbeit brauchen.

LEISTUNGSLUST macht Dich als Trainer und Deine Kunden erfolgreicher. Alle 2 Monate als Heft und natürlich regelmäßig im Web und auf dem Smartphone.



AUTORENABDRUCK

www.leistungslust.de



PFLAUM
VERLAG



Pascoflair®

Ihre Ruheinsel aus der Natur

- ✓ entspannt bei Stress und Mehrfachbelastung
- ✓ erhält Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ verschafft innere Ruhe und fördert so den gesunden Schlaf
- ✓ wirkt schnell^{1,2} und ist ausgezeichnet verträglich



¹ Muehlebach, A., Alizadeh R., et al. (2008) Anesth Analg 106(6), 1728-32. ² Dimpfel, W., Koch K., et al. (2012) Neuroscience & Medicine, 3, 130-140.

Pascoflair®: Pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung. **Zusammensetzung:** Eine überzogene Tablette enthält: Wirkstoff: 425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (5:1). Auszugsmittel: Ethanol 50% (V/V). Sonstige Bestandteile: Maltodextrin, hochdisperses Siliciumdioxid, Cellulosepulver, Croscarmellose Natrium, Magnesiumstearat (E 571), Stearinsäure, Talkum, Sucrose (Saccharose), Calciumcarbonat E 170, Arabisches Gummi, Tragant, Glucosesirup (Trockensubstanz), Hypromellose, gebleichtes Wachs, Carnaubawachs, Schellack (wachsfrei u. gebleicht), Farbstoffe: Titandioxid E 171, Eisen(III)hydroxid-oxid E 172. Enthält Sucrose und Glucose. **Anwendung:** 1-2 Tablette. **Gegenanzeigen:** Bekannte Allergie gegen Passionsblumenkraut oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Nach Einnahme von Arzneimitteln mit Passionsblume können allergische Hautreaktionen, Übelkeit und erhöhter Puls auftreten (Häufigkeit nicht bekannt). Pascoe pharmaceuticalische Präparate GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.de

AUTORENABDRUCK