



# Woman's Nature



## Abschnitt 1 | Hormone

### – und was so alles während eines Monatszyklus geschieht

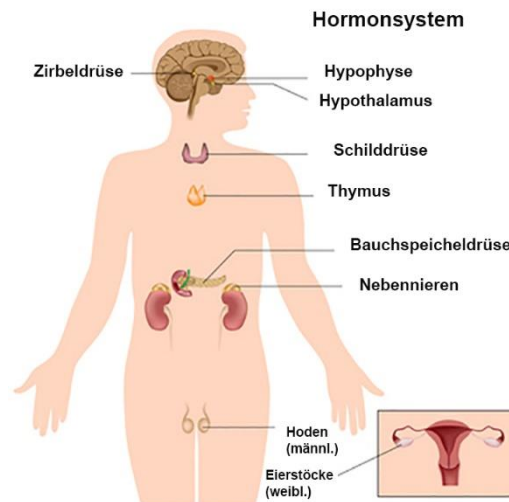
Dieser Kurs „Woman's Nature“ gehört in meinen folgenden Onlineangeboten als Basis und Grundlage dazu. Du sollst erfahren wie dein Körper funktioniert und mit diesem Verständnis erkläre ich dir anschließend, wie du dir mit gesunder Ernährung, aber evtl. auch mit Detoxkuren und einem bewussteren Lebensstil sowie der natürlichen Einstellung zu deiner Weiblichkeit, selbst helfen kannst.

Viele von uns Frauen nehmen über lange Zeiträume, manche vielleicht Jahrzehnte lang Hormone ein. Wir sprechen manchmal auch darüber, dass unsere Hormone „durch den Wind sind“, weil es sich einfach so danach anfühlt. **Aber weißt du eigentlich, was Hormone überhaupt sind und weißt du was während eines Monatszyklus in deinem Körper passiert?** Darüber möchte ich heute in diesem ersten Abschnitt sprechen, damit du ein Grundverständnis davon bekommst, warum manchmal Beschwerden auftreten können. Dieses Grundverständnis ist einfach wichtig, ist so etwas wie eine Grundvoraussetzung dafür, damit du die Abläufe in deinem Körper besser verstehen kannst und auch warum dein Körper manchmal ungewollte Symptome „produziert“. Mit diesem Verständnis zu den eigenen natürlichen Abläufen in dir, kannst du voller Freude und ohne Beschwerden durch die Wechseljahre navigieren.

Zunächst einmal:

**Hormone sind biochemische Botenstoffe, also quasi Nachrichten-übermittler.** An verschiedensten Stellen unseres Körpers gibt es spezialisierte Zellen, die Hormone produzieren und damit ganz gezielt Organfunktionen oder Stoffwechselabläufe regulieren können.

Hier auf diesem Schaubild siehst Du den Hypothalamus und die Hypophyse, die wie eine hormonelle Kommandozentrale im Gehirn wirkt. Von hier aus wird z.B. ein Hormon ausgeschüttet, das für die Reifung einer neuen Eizelle notwendig ist. Die Schilddrüse, die wie ein kleiner Schmetterling in unserem Hals liegt und für unseren Stoffwechsel und z.B. unseren Antrieb – also Dinge aktiv und zielgerichtet anzugehen - zuständig ist.



Fotolia/Alila Medical Media

Wir haben die Nebennieren, die wie kleine Polkappen oben auf den Nieren aufsitzen. Die Nebennieren sind u.a. für die Stresshormone Adrenalin, Cortisol und DHEA zuständig, in gewissem Maß auch für die Bildung von Östrogen und Progesteron besonders wenn wir älter werden. Werden wir älter und hatten über lange Zeitphasen viel Stress, sind diese kleinen Polkappen erschöpft und müde. Wie sich das auf unser komplettes Hormonsystem auswirkt und was du tun kannst, damit sich die Nebennieren wieder erholen können, darum geht es später noch ganz ausführlich.

Dann interessieren uns Frauen natürlich auch die Eierstöcke, die für Östrogen und Progesteron sorgen. Du siehst, ich habe jetzt schon einige Hormone erwähnt, die für uns Frauen eine besondere Rolle spielen, dazu gehören u.a. auch FSH und LH.

Damit wir uns vital, fit, gesund und in unserem Körper so richtig wohlfühlen, ist es unbedingt notwendig, dass alle Hormone in einem gesundem Verhältnis zueinander stehen, sich sozusagen in gesunder Balance befinden. Und das ist manchmal gar nicht so einfach für unseren Organismus, denn zahlreiche Außenwirkungen können zusätzlich zu den altersbedingten Hormonumstellungen für Chaos sorgen und uns aus der Balance und fast zum Entgleisen bringen. Fast könnte man also sagen: **Hormone sind die heimlichen Herrscher über unsere Körperfunktionen.**

Bevor ich dir gleich erkläre, wie der monatliche hormonelle Zyklus in unserem Körper verläuft und was dabei in unserem Körper geschieht – übrigens eine richtig spannende Geschichte, die sich die Natur da überlegt hat – jetzt noch einmal ganz genau zu den einzelnen Hormonen:

## FSH

FSH (die abkürzung für Follikelstimulierendes Hormon) wird u. a. in der ersten Zyklushälfte vom Hypophysenvorderlappen ausgeschüttet. Es bewirkt die Reifung einer Eizelle (wird auch Follikel genannt) zum Graaf-Follikel und die Ausschüttung von Östrogen aus den Eierstöcken.

---

## LH

LH (die Abkürzung für Luteinisierendes Hormon) wird u. a. in der Zyklusmitte ausgeschüttet. Es bewirkt zusammen mit FSH den Eisprung und die Umwandlung des Graaf-Follikels in den Gelbkörper. Dieser Gelbkörper produziert seinerseits das Gelbkörperhormon Progesteron sowie in ganz geringen Mengen auch Östrogen.

---

## ÖSTROGENE

Östrogene (so ist der Sprachgebrauch, eigentlich heißt es richtig Estrogene) sie werden oft auch Follikelhormone genannt. Östrogene sind die wichtigsten Steroidhormone. Sie werden hauptsächlich in den Eierstöcken, den Follikeln, dem Gelbkörper und u.a. zu einem geringen Teil auch in der Nebennierenrinde gebildet. Östrogene werden vor allem in der ersten Zyklushälfte ausgeschieden.

- Sie bewirken den Wiederaufbau der Gebärmutterschleimhaut nach der Menstruation.
- Sie fördern in der Pubertät die Ausprägung der Geschlechtsmerkmale.
- Östrogene steigern den Sexualtrieb
- und regen die Zellen in den Brüsten an, sie vermehren das Fettgewebe.
- Sie fördern Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe;
- können Kopfschmerzen und depressive Stimmungen fördern.
- Sind wichtig für ausgeglichene Stimmung und guten Schlaf
- Wirken sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus
- Östrogene reduzieren den Sauerstoffspiegel der Zellen.
- Sie hemmen geringfügig die Osteoklastentätigkeit (Knochensubstanz abbauende Zellen).
- u. v. m.

---

## PROGESTERON

Progesteron wird auch Gelbkörperhormon genannt. Es gehört ebenfalls zu den Steroidhormonen und wird hauptsächlich vom Gelbkörper in der zweiten Zyklushälfte gebildet – während der Schwangerschaft auch in größeren Mengen in der Plazenta, weshalb es auch oft das schwangerschaftserhaltende Hormon genannt wird. Für die für die Hormonersatztherapie synthetisch hergestellten Progesterone wird meist der Überbegriff *Gestagene* benutzt.

- Progesteron wird größtenteils vom Gelbkörper in der zweiten Zyklushälfte gebildet.
- Es bereitet die Gebärmutterschleimhaut für die Aufnahme der Frucht vor
- und unterstützt in der Frühschwangerschaft die Einnistung und das Wachstum des Embryos.
- Progesteron schützt vor Veränderungen des Brustgewebes (Knötchen, Geschwülste),
- unterstützt den Fettabbau,

- wirkt entwässernd,
- normalisiert den Blutzuckerspiegel,
- regt die Osteoblasten an (fördert den Knochenaufbau),
- wirkt antidepressiv,
- und mindert das Risiko von Gebärmutter- und Brustkrebs.
- u.v.m.

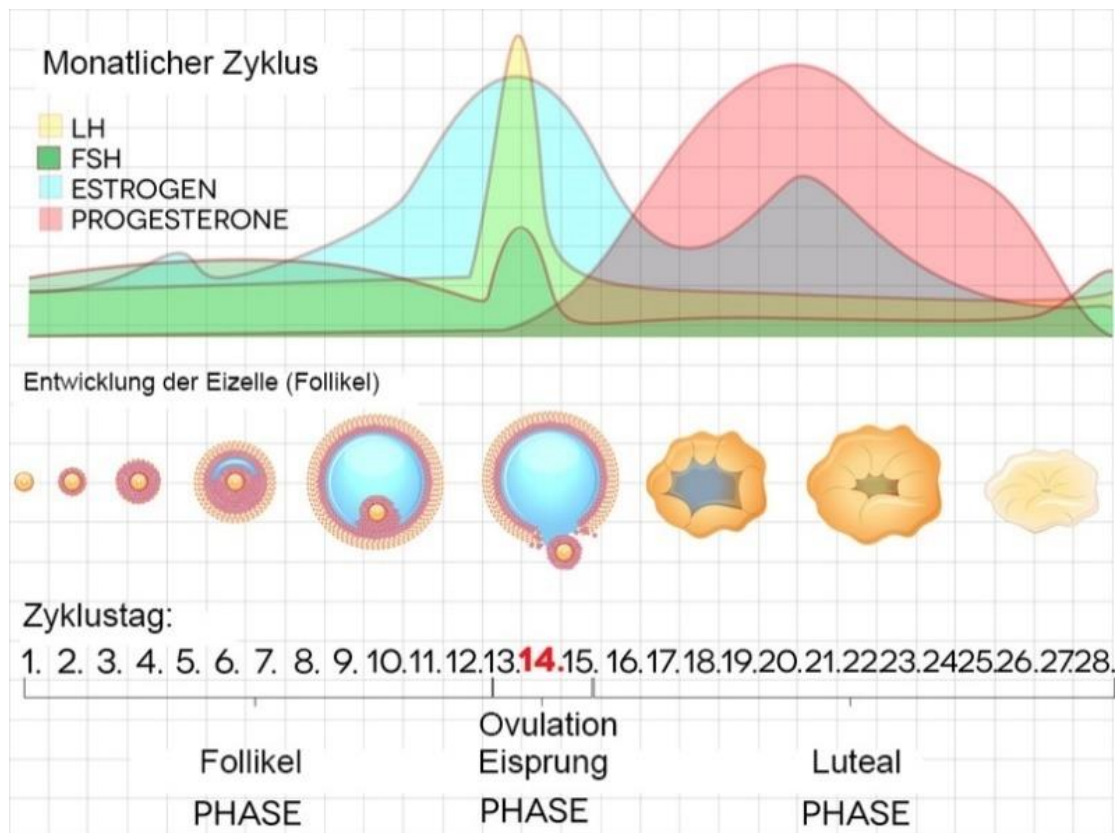
Jetzt aber von der Theorie zu dem, was praktisch so alles während deines Monatszyklus geschieht!

Man könnte uns Frauen auch als "rhythmische Wesen" bezeichnen. Unser Hormonsystem und damit unser monatlicher Zyklus schwingt in einem gleichmäßigen, immer wiederkehrenden Rhythmus – das sind bei dir vielleicht genau 28 Tage, bei manchen Frauen sind aber auch 24 oder 31 Tage normal, das kann individuell ganz verschieden sein. Diesen wiederkehrenden Rhythmus benötigen wir unbedingt um gesund zu bleiben, aber auch um unser volles kreatives, weibliches Potenzial zu leben. Das hört sich vielleicht für dich erst einmal etwas abgehoben an, oder? Ist es aber gar nicht, wenn wir uns mehr mit der Natur, aber auch mit unserer „Woman´s Nature“ unserer Natur als Frau beschäftigen.

Ab Beginn der Pubertät und bis zur Menopause, unterliegt unsere Fruchtbarkeit dem monatlichen – an den Mondrhythmus angepassten – Menstruationszyklus. Leider halten wir uns ja kaum noch in der freien Natur auf, sondern meistens in geschlossenen Räumen. Bei ethnischen Völkern aber, die noch der Natur viel zugewandter leben, kann man tatsächlich beobachten, wie die Frauen mit einsetzendem Neumond ihre Periode bekommen und bei Vollmond ihren Eisprung. In diesem Zusammenhang auch total interessant finde ich dass Frauen die in Gemeinschaften mit anderen Frauen leben zunehmend auffällt, dass sich der monatliche Zyklus aneinander anpasst und die Menstruation meist zur gleichen Zeit kommt.

Aber da viele Frauen ja auch die Antibabypille oder Verhütungshormone einnehmen und deshalb keinen natürlichen monatlichen Zyklus mehr besitzen, fällt es meistens sehr schwer, in der monatlichen Blutung einen Bezug zur Natur zu finden. Und leider wird die Blutung oft nur noch als lästiges Übel gesehen. Wir Frauen entfernen uns dadurch immer weiter von unserer Frauen-Natur und so ist es auch – zumindest in meinem Verständnis - kein Wunder, dass es immer mehr Zyklusstörungen, Frauenerkrankungen und Unverständnis für unseren Körper gibt.

So jetzt aber, komm mit mir auf die Reise durch unseren monatlichen Zyklus



Fotolia/reineg

Der erste Zyklustag entspricht dem ersten Tag der Periode (Neumond). Während der kompletten ersten Zyklushälfte wird von der Hypophyse vermehrt das Hormon FSH (wir erinnern uns, das ist das Follikelstimulierende Hormon) ausgeschüttet, das die Reifung der Eizelle (oder Follikel genannt) unterstützt und die Bildung des Hormons Estrogen (auch als Östrogen bekannt) in den Eierstöcken anregt.

Etwa um den 14. Tag des Zyklus steuert die Hypophyse, die man auch als Hormonschaltzentrale bezeichnen könnte, zusätzlich zum FSH noch das LH (das Luteinisierende Hormon) bei. Gemeinsam bewirken FSH und LH den Eisprung, die Ovulation. Und der Östrogenspiegel erreicht seinen höchsten Wert im Zyklus.

Während der Follikel weiter in Richtung Gebärmutter wandert, verwandelt sich die "Eihülle" in den sogenannten Gelbkörper. Dieser Gelbkörper produziert das Gelbkörperhormon (Progesteron) und geringe Mengen Östrogen. Unter der Wirkung des Progesterons bereitet sich die Gebärmutterschleimhaut auf eine mögliche Schwangerschaft und Einnistung einer befruchteten Eizelle vor. Man nennt das Progesteron/Gelbkörperhormon deshalb auch das schwangerschaftserhaltende Hormon. Kommt es zu keiner Schwangerschaft, beginnt der Gelbkörper etwa neun Tage nach der Ovulation/Eisprung zu schrumpfen, wandelt sich in Narbengewebe um und produziert dabei immer weniger Progesteron, was dann schließlich zur Regelblutung führt.

Ganz schön kompliziert, oder? Ich finde es immer wieder faszinierend, zu sehen, wie unser Körper funktioniert. Und zu verstehen, warum er manchmal einfach nicht so funktioniert wie wir das gerne hätten. Meistens passiert das nämlich wenn wir gegen unsere Natur leben....

---

**Hinweis:**

Alle Beschwerden müssen von deinem Arzt abgeklärt werden – in meinem Onlinekurs genannte Tipps dienen nicht zur Heilung von Krankheiten.