co.med
Fachmagazin für Komplementärmedizin

25. Jahrgang
Februar 2019

naturheilkunde-kompakt.de

Ausleitung und Entgiftung

Frische für den Körper

Krebs in der Naturheilkunde

Ergänzende Therapien zum Wohle des Patienten

Hormone

Im Gleichklang bleiben

MEDIENGRUPPE
OBERFRANKEN
FACHVERLAGE

Hormonelle Regulation statt Substitution

Warum die beste Behandlung des Hormonsystems keine ist! | *Katia Trost*

Hormonprobleme nehmen immer mehr zu, genauso wie die Behandlung mit künstlichen und auch naturidentischen Hormonen. Die Ursachen hormoneller Störungen lassen sich durch eine Substitutionstherapie jedoch nicht beseitigen – es sei denn hormonproduzierende Organe sind wesentlich beschädigt oder fehlen. Bei funktionellen Beschwerden kann man Hormonprobleme auch ursächlich behandeln, wenn man die physiologische Rolle des Hormonsystems innerhalb der menschlichen Regelsysteme und der Homöostase nachvollzieht und daraus Konsequenzen für die Behandlung zieht.

Hormone sind Botenstoffe, doch wer gibt ihnen die Botschaft mit auf den Weg? Und was beinhaltet sie überhaupt? Um diesen Fragen nachzugehen, müssen wir uns zunächst mit den Grundlagen des Lebens beschäftigen, beziehungsweise der Grundlage des Lebens überhaupt: Energie.

Energie ist die Grundlage aller irdischen Existenz, ob Pflanze, Mensch oder Computer. Ist viel Energie da, sind alle Funktionen des Betriebssystems aktiv, auch Weiterentwicklungen sind möglich. Ist keine Energie da, tritt bei Computern Funktionslosigkeit ein, bei biologischen Systemen der Tod.

Doch es gibt noch einen Zustand zwischen Leben und Tod. Bei Computern nennt man diesen Stand-by, bei biologischen Systemen ist es ein Zustand des Überlebens.

Der Zustand des Überlebens geht einerseits mit einer Rationierung von Energie einher. Andererseits wird die vorhandene Energie in Systeme gelenkt, die für das Überleben am wichtigsten sind. Systeme, die für das Überleben zunächst unwichtig oder sogar hinderlich sind, werden jedoch weniger versorgt.

Energie wird auf Zellebene produziert – wenn es gut läuft in den Mitochondrien (aerob), wenn es nicht mehr so gut läuft auch im Zellplasma (anaerob durch Glykolyse). Dazu braucht der Körper zwingend Makronutrienten (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß) wie Mikronutrienten (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und evtl. sekundäre Pflanzenstoffe). Die Energieausbeute wird dabei in ATP gemessen, wovon durch die mitochondriale Zellatmung bis zu 36 ATP aus einem Glukosemolekül gewonnen werden können, in der Glykolyse unter Umständen jedoch nur noch zwei ATP – das sind nur fünf Prozent der optimalen Energieausbeute!

Der Körper ist nun darauf angewiesen, ein System zu haben, das die körperliche Kohärenz sowohl bei Energieüberfluss als auch bei Energiemangel sicher stellt, also gleichschaltet. Eine leitende Position nehmen in dieser Gleichschaltung das Nervensystem, das Hormonsystem und auch das Immunsystem ein.

Das Nervensystem ist schneller, das Hormonsystem nachhaltiger, wobei sich das Immunsystem dem Kommando von Nerven- und Hormonsystem unterordnet.

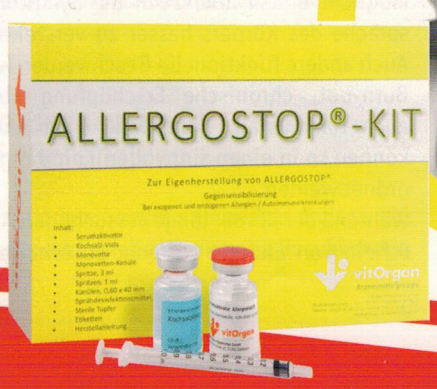
Dabei ergibt sich eine Kommandohierarchie in welcher das Hormonsystem jedoch nicht die höchste Ebene darstellt. Diese Konsequenz ergibt sich auch aus der Wichtigkeit des Nervensystems für den Erhalt des Lebens: Fällt das Nervensystem weg, ist man dem Leben vollständig ausgeliefert, weil der Körper steuerlos ist. Das passiert erst viel später und in geringerem Maße auch durch ein affektiertes Hormon- oder Immunsystem.

Damit stehen Nerven-, Hormon- und Immunsystem im Dienste einer Anpassung des Organismus an die Herausforderungen durch die Umwelt, denen nur mit ausreichend Energie **optimal** begegnet werden kann. Diesen Zustand kann man als „Leben" bezeichnen, während man eine Anpassung an die Umwelt unter suboptimalen Energie-

ALLERGOSTOP®

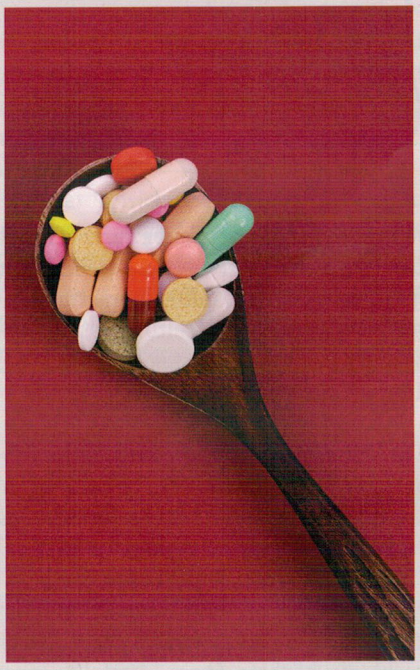
Bei allen Allergiearten

- Direkttherapie: Sofortiger Therapiebeginn
- Eigenherstellung von ALLERGOSTOP® zur Gegensensibilisierung
- Bei exogenen & endogenen Allergien und Autoimmunerkrankungen
- Autologe Blutzubereitung nach Dr. med. K. E. Theurer
- Fordern Sie Infomaterial unter info@vitOrgan.de an



vitOrgan Arzneimittelgruppe

www.vitOrgan.de



Wenn funktionelle Beschwerden des Hormonsystems vorliegen, sollte nicht zwingend auf Pillen zurückgegriffen werden. Dazu gehört auch eine Ernährungsumstellung. *Foto: Fotolia – Belish*

bedingungen als „Überleben" bezeichnen kann.
Die für das Leben oder Überleben notwendigen Umstellungen des Stoffwechsels unter Wahrung der Homöostase übernehmen dabei die Hormone als Botenstoffe zwischen den Organen und Geweben, wobei die Mitochondrien als Energieproduzenten mit dem Nervensystem zusammen häufige Auslöser des Energierationierungsbefehls sind.

Nebennierendominanz als Schalter des Überlebens

Auch innerhalb des Hormonsystems hat der Körper Hierarchien eingerichtet. Die wichtigste ist dabei das Triumvirat aus Schilddrüse, Nebennieren und Geschlechtsdrüsen. Letztere wiederum ordnen sich Schilddrüse und Nebennieren unter, schließlich ist Fortpflanzung das Erste, das bei Energieknappheit inopportun ist. Sollte der Körper schon für sich nicht ausreichend mit Ressourcen für das Leben ausgestattet sein, verdoppelt sich der Notstand in der Schwangerschaft und, sollte es sich um einen kollektiven Energienotstand der Spezies handeln, auch die Belastung der Gemeinschaft als Ganzes. Neben den Geschlechtshormonen ordnen sich auch alle anderen Hormone der jeweils herrschenden Dominanz von Schilddrüse oder Nebennieren unter.
Für diese Dominanz der Nebennieren gibt es einen kurzen und prägnanten Begriff: Stress! Oft gebraucht, doch selten wird dieser Begriff im richtigen Kontext betrachtet. Stress ist ein objektiver Gradmesser für das Verhältnis zwischen Beanspruchung durch die Umwelt (und den eigenen Körper) und dem Energiepotenzial. Stress wird durch Stresshormone „erzeugt", da diese in Form von Kortisol und Adrenalin den Körper auf die Energiekonservierung vorbereiten, wodurch es zu Verschiebungen im gesamten Stoffwechsel kommt.
„Allgemeines Adaptationssyndrom" hat Hans Selye dieses Phänomen 1953 als Urvater der Stresstheorie benannt [1]. Es unterteilt sich in drei Stufen, dem Alarmstadium (1), dem Resistenzstadium (2) und dem Erschöpfungsstadium (3).
In Stadium 1 erhöht sich die Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol, welche in Stadium 2 wieder abnehmen, wobei sich im Stadium 3 Kortisol erschöpft, da eine dauerhafte Erhöhung von Kortisol zu Gewebeuntergang und Glukoseintoleranz führen [2]. Spätestens ab Stadium 2 regulieren sich auch Schilddrüsen- und Geschlechtshormone herunter. Bei den Geschlechtshormonen geschieht das aus den schon benannten Gründen. Bei der Schilddrüse lässt sich die Unterfunktion aber auch leicht ableiten: Schilddrüsenhormone erhöhen den Grundumsatz, indem die Herstellung von Hitze und Energie aus Glukose angefeuert wird, was ebenfalls in Zeiten knapper Ressourcen wenig sinnvoll ist.

Ausdruck fehlender Energieressourcen

Versteht man die Physiologie des Körpers, können auch allgegenwärtige funktionelle Hormonbeschwerden wie Schilddrüsenunterfunktion, Nebennierenerschöpfung, Östrogendominanz, unerfüllter Kinderwunsch und menopausale Beschwerden eingeordnet werden. Dieses Verständnis ermöglicht einem aber auch die Symptomsprache des Körpers besser zu verstehen. Auch andere funktionelle Beschwerden wie Burn-out, chronische Erschöpfung aber auch Haarausfall, Herzinfarkt oder Akne können so in einen sinnvollen Kontext geordnet werden.
Während der Körper lange versucht den Anschein von Energie aufrecht zu erhalten, indem in den ersten Stadien der Nebennierendominanz Adrenalin und Kortisol nicht nur positiv auf die Stimmung einwirken, sondern als körpereigene Stimulanzien den falschen Anschein von Energie vermitteln, kann dieses Szenario bei einer Erschöpfung der Nebennieren nicht mehr gelingen. Es kommt zu einer schleichenden chronischen Erschöpfung oder zu einem plötzlichen Burn-out. Herz oder Lunge als lebenswichtige Organe profitieren möglichst lange von den vorhandenen Energieressourcen. Erschöpfen auch sie sich, kommt es zu organischen Schäden. Schließlich sorgt Kortisol als kataboles Hormon für einen Abbau des Gewebes zwecks Aufrechterhaltung des Blutzuckers (Glukoneogenese). Der Mensch verdaut sich quasi selbst.
Dabei ist es aus dieser Perspektive auch unerheblich, ob das Herz unter einer Arrhythmie leidet oder ob die zuleitenden Blutgefäße verstopft sind, denn auch die Reinigung und Entgiftung des Körpers funktioniert im Überlebensmodus auf Sparflamme. Selbstverständlich ist eine „Energieinvestition" in die Haare im Überlebensmodus genauso wenig sinnvoll. Lieber werden Stoffwechselendprodukte ins Zwischengewebe geparkt (um Leber, Nieren und Darm zu entlasten) bis hoffentlich wieder bessere Zeiten für die Müllabfuhr anbrechen. Zellulite ist neben spröden Haaren und fahler Haut nur eine unschöne Folge dieses Mechanismus. Wahre Schönheit kommt immer von innen oder eben gar nicht.
Auch Überfunktionen bestimmter Regelsysteme sind aus der Perspektive des Überlebens durchaus erklärlich. Der Körper gibt noch einmal alles (um der Gefahr zu entkommen) bis er merkt, dass er die für die Überaktivität benötigten Ressourcen nicht mehr aufbringen kann, wodurch es dann zur Unterfunktion kommt. Benannt sind solche Syndrome zum Beispiel bei Morbus Basedow oder in der Sympathikusdominanz. Morbus Basedow endet in der Regel früher oder später in der Hypothyreose, während die Sympathikusdominanz in die Parasympathikusdominanz übergeht (wenn auch des nicht myelinisierten Vagussystems [vgl. 3]).

Ausdruck blockierter Energieressourcen

Das Hormonsystem ist allerdings nicht nur ein Botschafter mangelnder Energieressourcen, sondern auch von blockierten Energieressourcen.

Energieblockaden können sich wiederum durch alle möglichen Ursachen im Körper bemerkbar machen. Sehr zentrale Energieblockaden können sich von Seiten der Psyche und des Nervensystems oder mittels epigenetischer Störungen manifestieren. Erstere gewinnen durch die Rolle des Nervensystems als Chef des Organismus an Heftigkeit, letztere durch Veränderung der Konzepte unseres ursprünglichen Bauplanes, der Gene.

Einfluss der Umwelt

Epigenetische Störungen betreffen zwar nicht die Gene an sich, jedoch die Art wie diese ausgelesen werden. Ausgelöst werden epigenetische Störungen durch Umweltereignisse von außerhalb des Gens [4], die auch an die nächste Generation weiter gegeben werden können. Dazu zählen auch Nährstoffmängel und psychische Einwirkungen.

Einfluss eines Nährstoffmangels

Epigenetisch veranlagte Nährstoffmängel können laut meiner Erfahrung dazu führen, dass ein Individuum einen höheren Bedarf an bestimmten Nährstoffen hat, die letztendlich unmöglich über die Ernährung alleine gedeckt werden können, was dann wiederum zu Energiemangel auf Zellebene führt. Das führt unter Umständen dann zu Hormonstörungen und einer Verschiebung der Verhältnisse in den Neurotransmitter wie auch zu Entgiftungsproblemen (s. auch [5]).

Einfluss von Medikamenten

Nicht zu vernachlässigen ist meiner Erfahrung nach auch das, was in der Homöopathie als „Arzneikrankheit" bezeichnet wird. Gemeint ist damit die dauerhafte Einwirkung von Substanzen auf die Funktion des Körpers, auch lange, nachdem die Einnahme beendet wurde. Ein häufiges Beispiel in der Praxis sind Störungen der Hormone nach dem Absetzen der Pille oder dauerhafte Anorgasmie nach Absetzen von Antidepressiva. Es ist wahrscheinlich, dass auch hier dauerhafte epigenetische Veränderungen eintreten [6].

Einfluss von Traumata

Auch Traumata können dem Bereich der epigenetischen Veränderungen zugeordnet werden, wenn auch in Form einer Überbelastung des Nervensystems. Besonders Bindungsstörungen, die aus meiner Sicht im Prinzip in verschiedenen Abstufungen allgegenwärtig sind, prägen das Hormonsystem entscheidend mit.

Frühkindliche oder gar intra-uterine Bedrohungen des Organismus setzen mittels traumatischer Mechanismen hier Weichen für das Verweilen in einem ständigen Alarmstadium. Das führt zu einer dementsprechenden Tendenz zur Auslösung des Adaptationssyndroms, auch wenn im „Außen" keine aktuelle Bedrohung erkennbar ist. Das ist insofern problematisch, als dass eine Dominanz der Stresshormone nicht nur zu einer Umlenkung von Energie in lebenswichtige Systeme führt, sondern auch unweigerlich zu einer Veränderung des Nährstoffstromes, indem zum Beispiel Zink und Magnesium verstärkt ausgeschieden werden, damit ein Stresspotenzial überhaupt erzeugt werden kann. Das wiederum führt mittelfristig zu Nährstoff- und Energiemängeln.

Einfluss der frühkindlichen Bindung

Eine weitere, aus meiner Sicht kaum beachtete, Konsequenz frühkindlicher Bindungsstörungen ist auch der sogenannte „locus of control shift", ein Mechanismus der getriggert wird sobald das Kind intrauterin oder in den ersten Lebensjahren nicht ausreichend gut gebunden ist.
Dieser Mechanismus führt dazu, dass ein Mensch bewusst, häufig aber auch unbewusst, davon ausgeht, dass er oder sie alles Schlechte (insbesondere die mangelnde Bindung) auch verdient hat. Konsequenz dieser frühen Prägung ist oft ein Arbeiten gegen sich selbst [7]. Diese Selbstsabotage kann sich in allen Formen selbst-zerstörerischen Verhaltens äußern, meiner Erfahrung nach auch in Form von autoimmunen Erkrankungen, die ja nüchtern betrachtet auch eine Form von Selbstzerstörung darstellen.

Einfluss von Reflexen

Verstärkt wird eine Überbelastung des Nervensystems zudem häufig durch persistierende frühkindliche Reflexe, die einen unmittelbaren biologischen Zusammenhang mit den Nebennieren haben und so neurologisch bedingte erhöhte Ausschüttungen an Kortisol und Adrenalin mit sich bringen können [8], wodurch der Nährstoffstrom in die Zellen verändert wird, sodass es auch hier zu Energieblockaden der Zelle kommen kann.

Konsequenzen für die Behandlung

Aus all dem bereits erläuterten ergibt sich, dass funktionelle hormonelle Beschwerden

Katia Trost

Seit vielen Jahren ist Katia Trost Heilpraktikerin sowie Therapeutin und auf hormonelle Balance spezialisiert. Aufgrund ihrer eigenen Lebensgeschichte sah sie sich gezwungen ihr einstmals gravierendes hormonelles Problem selbst in die Hand zu nehmen. In Deutschland war sie eine der ersten Therapeutinnen, die sich auch mit dem Thema „naturidentische Hormone" auskannte und hat hierüber Seminare für Ärzte und Heilpraktiker abgehalten.

Mit der Zeit, nicht mehr so ganz von den Ergebnissen überzeugt, hat sie sich mit den verschiedensten Wissensgebieten wie Physiologie, Biochemie, Evolutionstheorie, Psychologie und dem Nervensystem auseinander gesetzt, um hormonellen Störungen ursächlich auf den Grund gehen zu können. Dabei hat sie herausgefunden, dass die hormonelle Substitution selten nötig ist, wenn man die Regeln des Körpers respektiert. Betrachtet man den Körper hingegen wie eine fehlerhafte Maschine, können auch scheinbar gut gewählte naturidentische Hormongaben und Therapien zu keinen, ungewollten oder gar paradoxen Ergebnissen führen. Ihr Behandlungskonzept ist ganzheitlich und zielt auf die Selbstregulation des Körpers im hormonellen Bereich ab.

Sie führt in Hamburg eine ursachenbasierte Praxis, in der hormonelle Störungen als komplexes und systemisches Thema verstanden und behandelt werden. Ihr Buch „Wege aus der Hormonfalle" erscheint am 1. April 2019. Ab Ende 2019 bildet sie auch wieder interessierte Kollegen in ihrer Methode aus.

Kontakt:
Katia Trost
Naturheilpraxis für hormonelle Balance und Traumatherapie
Hansastraße 14
20149 Hamburg
www.katiatrost.de

Ursachen haben, die meist außerhalb des Hormonsystems an sich liegen, da Hormone lediglich Botenstoffe sind.

Das Hormonsystem ist damit ein reaktives System, das so lange auf Überleben gestellt sein wird, bis letztendlich **alle** Ursachen beseitigt werden, die im System Mängel oder Blockaden im Energiesystem begründen können. Gleichzeitig hat dieses System den Vorteil, dass es sich von alleine reguliert, sobald das Prinzip Leben im Körper etabliert wurde (vorausgesetzt, die dementsprechenden hormonellen Drüsen sind vorhanden und nicht vollkommen funktionsunfähig).

Eine ursächlich begründete Behandlung hormoneller Dysbalancen ist somit komplex und verlangt einen multifaktoriellen Ansatz. Sinnvoll ist dabei auch die Beachtung körperlicher Hierarchien, deren Respektierung häufig einen positiven „trickle down effect" in der Gesundheit des Patienten bewirken kann.

Konkret bedeutet ein energiebasierter Behandlungsgrundsatz auch, dass niemals nur Maßnahmen zum Zuge kommen, die Energie lediglich bewegen. Energetische Maßnahmen wie zum Beispiel Homöopathie (aber auch viele stofflichen Medikamente!) können Energie bewegen, jedoch nicht herstellen. Und wo nichts da ist, kann auch nichts bewegt werden.

Energie auf Zellebene ist immer auf Nährstoffe angewiesen. Moderne Ernährungsmythen und eine zunehmende Auslaugung der Böden sorgen damit häufig schon für eine wesentliche Ursache hormoneller Beschwerden, da bereits die stoffliche Grundlage für das Leben fehlt. Alle anderen Behandlungsmaßnahmen fallen in diesem Falle anschließend häufig wie ein Haus auf einem wackligen Fundament in sich zusammen.

Blockaden des Energiesystems hingegen sorgen dafür, dass der Organismus unter Umständen vor vollen Trögen verhungern muss. Deswegen sollten Mängel und Blockaden des Energiesystems sinnvollerweise gemeinsam betrachtet und behandelt werden.

Schematisch ergibt sich meiner derzeitigen Erfahrung nach folgende Behandlungsreihenfolge der Regelsysteme für funktionelle hormonelle Beschwerden, wobei es natürlich immer auch Wechselwirkungen und Überschneidungen geben wird:

- Mitochondrien
- Epigenetik
- Arzneikrankheit
- Nervensystem organisch
- Nervensystem psychologisch
- Hormonsystem (wenn nicht funktionell bedingt)
- Immunsystem
- Restliche Körpersysteme/Organe

Methoden, die sich als hilfreich in meiner Praxis heraus gestellt haben, sind:

- Ernährungsumstellung (bzw. Sicherstellung, dass genügend Makronutrienten zur Verfügung stehen)
- Supplementierung mit Mikronährstoffen – aus meiner Sicht unerlässlich
- Ausleitung von Chemikalien und Medikamenten
- Integration frühkindlicher Reflexe Traumatherapie

Bei vielen der von mir angewandten Methoden habe ich im Laufe der Zeit meine eigene Methodik entwickelt, sodass zum Beispiel die Ernährungsumstellung nicht immer mit gängigen Modellen der Ernährungswissenschaft übereinstimmt. Das gilt auch für die Supplementierung von Mikronährstoffen, die immer individuell geschieht und nicht nach dem „Gießkannenprinzip" – denn, was dem einen nützt, kann dem anderen schaden. Die Ausleitung von Chemikalien und Medikamenten betreibe ich mit einer ebenfalls eigens entwickelten homöopathischen Therapie.

Fazit

Alles in Allem habe ich gelernt hormonelle Störungen nicht als einen Fehler im System zu betrachten, sondern als eine clevere Überlebensstrategie des Körpers, die wir medizinisch im Grunde als pathophysiologisch bezeichnen müssten. Arbeiten wir **mit** und **für** den Körper, statt gegen ihn, können wir ihn oft wieder aus der Pathophysiologie (Überleben) in die Physiologie (Leben) zurückführen. ■

Literaturhinweis

[1] Seyle, Hans. Einführung in die Lehre vom Adaptationssyndrom. Thieme, 1953
[2] Braun. Pathophysiology. 2017
[3] Porges in Levine, Peter A. Sprache ohne Worte. Kösel-Verlag, 2011
[4] Lipton, Bruce. Intelligente Zellen. KOHA-Verlag, 2006
[5] Walsh, William J. Psychische Erkrankungen anders behandeln. VAK, 2016
[6] Csoka, Epigenetic side-effects of common pharmaceuticals, 2009
[7] Schwarz, L. et. al. The Comprehensive Resource Model. Routledge, 2017
[8] Goddard Blythe, S. Greifen und Be-Greifen. VAK, 2013