Frau Trost und die Hormone

Die Heilpraktikerin Katia Trost hat eine ganz eigene Theorie zur Hormonregulation entwickelt

Illustration: Marina Muun ▮ Text: Bernhard Hobelsberger

1901181920457 0 am 10.07.2019 über http://www.united-kiosk.de

Aufsteigende Hitze, Nebel im Kopf, an der Hüfte unerklärliche Pfunde und die Stimmung so schwankend wie zuletzt in der Pubertät. Solche Themen gehören in vielen Arztpraxen zum Alltag. Ihr gemeinsamer Nenner? Ein Hormonsystem, das aus dem Gleichgewicht geraten ist. Im fein orchestrierten Zusammenspiel von Östrogenen, Progesteron, DHEA, Kortisol, Schilddrüsenhormonen und den anderen Strippenziehern des Organismus geben Misstöne den Takt an. Abhilfe verspricht ein revolutionäres neues Konzept, das die Hamburger Heilpraktikerin und Hormonexpertin Katia Trost entwickelt hat.

Die Theorie

Was das Hormonsystem ins Chaos stürzt

Hormonstörungen entstehen, weil die Produktionsstätten des Körpers – etwa Schilddrüse, Eierstöcke, Nebennieren oder Bauchspeicheldrüse – zu viel oder zu wenig Botenstoffe bilden. Die Schulmedizin macht dafür unter anderem Veranlagung, Entzündungen, Tumoren, Operationen oder die Nebenwirkung von Medikamenten verantwortlich. Auch das Alter kann die Balance der Botenstoffe stören, erkennbar an den Wechseljahren. Katia Trost hingegen lässt die meisten dieser Erklärungen nicht gelten. Die Hamburger Heilpraktikerin und Autorin behandelt seit vielen Jahren Patientinnen mit hormonellen Beschwerden und findet regelmäßig andere Auslöser: nämlich Burnout, Überlastung, Trennungen, seelische Traumata, Nährstoffmangel, Vergiftung. In einem Wort: Stress. „Ich betrachte Hormonstörungen als Alarmreaktion des Körpers. Bei chronischer Überforderung schaltet der Organismus in eine Art Survival-Programm. Die Botenstoffe sind lediglich die Handlanger in diesem Prozess." Was sich im Körper als Hormonchaos bemerkbar macht, wäre demnach der Versuch des Organismus, die Energie mithilfe von Östrogenen und Co. in diejenigen Organe zu lenken, die für die Grundversorgung wichtig sind. Für „Luxusfunktionen" wie Wohlbefinden, Kreativität, gute Laune oder Lust bleibt demnach kaum mehr Platz. Entsprechend müsse man laut Katia Trost den Stress bekämpfen. „Es ist die Botschaft, die verändert werden muss, nicht der Botschafter."

Das passiert bei Stress im Körper

Katia Trost unterscheidet Hormone nach zwei Hauptgruppen. Die einen geben den Ton an, solange der Mensch über Energie und Vitalität verfügt. Sie spricht von den „Botenstoffen, die für das Lebensprinzip stehen". Dabei handelt es sich um Schilddrüsenhormone, DHEA (das „Jungbrunnenhormon"), Progesteron (das Partnerhormon von Östrogen) und Pregnenolon, den Vorläufer von DHEA und anderen Botenstoffen. Sind diese Hormone in Balance, fühlen wir uns wohl und allen Herausforderungen gewachsen. Bei Stress hingegen schaltet der Körper in den „Überlebensmodus". Die Nebennieren übernehmen die Regie, die zu den Hauptakteuren der Botenstoffe zählen. Die kleinen Kappen auf den Nieren kurbeln die Produktion von Adrenalin und Kortisol an, den klassischen Stresshormonen. „Werden die Nebennieren aktiv, führt das unweigerlich dazu, dass die Schilddrüse ihre Aktivität reduziert. Aber auch die Östrogene reagieren auf Stress und werden im Übermaß freigesetzt", erläutert Katia Trost. Das wiederum geht zulasten des Progesterons. Diese Verschiebung des Hormonsystems hin zur Östrogendominanz kann eine Fülle von Symptomen auslösen: Haarausfall, Figurprobleme, Unfruchtbarkeit bis hin zu vorzeitiger Alterung. »

ILLUSTRATION: MARINA MUUN/THE LOUD CLOUD

1907101920457J-01 am 10.07.2019 über http://www.united-kiosk.de

Die Macht der stillen Boten

Hormone (von griech. horman, antreiben) sind biochemische Signalstoffe, die zahlreiche Körperfunktionen steuern, indem sie wichtige Informationen von einem Organ oder Gewebe zum nächsten übermitteln. Anders als die elektrischen Signale des Nervensystems, die stets bestimmte Zellen adressieren, wirken Hormone breiter. Die Schilddrüsenhormone Trijodthyronin und Tetrajodthyronin etwa lassen das Herz kräftiger schlagen, kurbeln den Energieumsatz der Zellen an, aktivieren Schweißdrüsen, machen dem Darm Tempo, erhöhen den Blutdruck, unterstützen das Wachstum von Haut und Nägeln – und das ist nur ein kleiner Ausschnitt aus ihrer Jobbeschreibung. Auch Östrogene, die vor allem in den Eierstöcken gebildet werden, wirken in Gebärmutter, Brüsten, Haut, Blutgefäßen, Nervensystem, Darm, Zuckerstoffwechsel … Das erklärt, wieso Störungen der Hormonbalance für so unterschiedliche Beschwerden im Körper sorgen und wieso der Auslöser manchmal schwer zu identifizieren ist. Dazu kommt: Etliche Hormone schwanken in bestimmten Zyklen wie etwa im Tages- und Monatsverlauf oder abhängig vom Lebensalter.

Mit dieser Sichtweise weicht Katia Trost von der klassischen Schulmedizin ab. Für Endokrinologen ist der Hypothalamus der Dirigent im Orchester der Hormone. Die bohnengroße Drüse im Zwischenhirn gibt das Kommando, wann welches Hormon gebildet wird. Katia Trost hingegen beschreibt zwei konkurrierende Chefs, nämlich Schilddrüse und Nebennieren. Ihren Hormonen ordnen sich die anderen Botenstoffe unter – vor allem Östrogen und Progesteron, die den weiblichen Zyklus und die Fortpflanzungsfähigkeit kontrollieren. Innerhalb des Dreiecks aus Schilddrüsen-, Nebennieren- und Sexualhormonen bewegt sich die gesamte hormonelle Balance.

Wieso zu viel Östrogen schadet

Im Mittelpunkt der natürlichen Hormonregulation von Katia Trost steht Östrogen. Allerdings spielt es eine andere Rolle als erwartet. Katia Trost betrachtet es kritisch – nämlich als eine Art von Stresshormon, das Stoffwechsel und Stimmung zwar kurzfristig pusht, aber langfristig in eine hormonelle Disbalance führt. „Ein gesunder Körper ist nicht dauerhaft von Östrogen überflutet, sondern bekommt lediglich östrogeninduzierte Impulse.“ Diese Impulse setzen beispielsweise den Startschuss für den Eisprung, das Wachstum der weiblichen Brust oder den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut in der ersten Zyklushälfte. Kreist hingegen zu viel davon im Blut, geht das auf Kosten von Progesteron, und es kommt zur Östrogendominanz: ein Phänomen, das von etlichen Naturheilern bereits als neues Zivilisationsleiden betrachtet wird. Das Östrogen benimmt sich im Körper wie ein pubertierender Teenager, der Chaos verbreitet. Ödeme lassen die Beine anschwellen, vor allem am Bauch sammeln sich neue Pfunde, Entzündungen heilen schlechter. Überdies führt der Östrogenüberschuss laut Katia Trost zu einer Unterversorgung des Gewebes mit Sauerstoff (Hypoxie), was den Glukosestoffwechsel der Zellen behindert und ein Energiedefizit auf Zellebene begünstigt. Nicht zuletzt drosseln die Östrogene die Schilddrüsenfunktion und begünstigen allergische Reaktionen über die verstärkte Histaminausschüttung. Keine Überraschung, dass Katia Trost die Behandlung mit Sexualhormonen von seltenen Ausnahmen abgesehen strikt ablehnt. Das betrifft selbst bioidentische Östrogene in Pflastern oder Progesteron (z. B. Utrogest), die als sanfter Hormonausgleich gelten.

Heilpraktikerin Katia Trost will hormonelle Störungen ohne Hormonersatztherapie regulieren

Hormonstörungen sind eine Alarmreaktion des Körpers

Wie Östrogen zurück in die Balance kommt

1. Die Seele stärken

Das erste Ziel der natürlichen Hormonregulation besteht darin, Stress auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Dabei helfen ausreichend Schlaf, Ruhepausen, Spaziergänge, sanfter Sport wie Tai-Chi und Yoga sowie der regelmäßige Wechsel in eine reizarme Umgebung. Das sind keine revolutionären Neuerungen, zugegeben, aber in Summe höchst effektive Anti-Stress-Strategien. „Machen Sie sich klar, dass die Nebennieren nach einem jahrtausendealten Prinzip funktionieren“, unterstreicht Katia Trost. „Gerade weil unsere Umwelt mittlerweile an Reizen völlig überladen ist, sind wir darauf angewiesen, Ruhezeiten einzuhalten und auch mal nichts zu tun. Entspannte Abende, arbeitsfreie Wochenenden und Urlaube sind gelebte Gesundheitsvorsorge.“ »

1907101920457J-01 am 10.07.2019 über http://www.united-kiosk.de

Sanfter Sport und arbeitsfreie Wochenenden sind gelebte Gesundheitsvorsorge

Zum Weiterlesen: Katia Trost, „Wege aus der Hormonfalle: Hormonelle Balance statt Hormontherapie“, mvg Verlag, 2019, 512 Seiten, 29,99 Euro

2. Mehr Vitalität gewinnen
Nicht jeder findet auf die Schnelle den Ausschalter für die 1000 Volt, die uns täglich unter Hochspannung setzen. Darum gilt es, auch die Stresstoleranz zu stärken. „Die meisten Patienten beginnen meine Therapie mit gestressten Nebennieren und der Vitalität eines Hünengrabes“, schreibt Katia Trost in ihrem Ratgeber. Den Ausweg aus der Energiekrise weisen eine gesunde Ernährung, häufige, aber kleinere Mahlzeiten, gegebenenfalls die gezielte Ergänzung von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien sowie schließlich die Entgiftung von Leber und Niere. All das puffert die Körperzellen gegen Stress ab. Mindestens ebenso wichtig: ein Selbst-Empowerment für die Seele. Neue Herausforderungen suchen, alte Leidenschaften aktivieren – das seien Wunderwaffen gegen Burnout. Ein Coaching oder eine Gesprächstherapie können dabei helfen, solche Kraftquellen zu erschließen. Und: „Die Heilung von Traumata kann ein Meilenstein auf dem Weg zur hormonellen Gesundheit sein“, verspricht die Heilpraktikerin. Moderne Traumatherapien böten die Chance, dass sich das Nervensystem neu programmiere, sich die Nebennieren beruhigen und das Hormonsystem wieder ins Gleichgewicht komme.

3. Östrogene reduzieren
Finden Körper und Seele zurück in die Balance, reduziert sich laut Katia Trost die Dominanz des Stresshormons Östrogen merklich. Zusätzlich hilft es, den Kontakt mit Chemikalien zu reduzieren, die im Körper östrogene Wirkung erzielen. Rund 800 solcher Stoffe, sogenannte endokrine Disruptoren, sind mittlerweile bekannt. Die hormonell wirksamen Substanzen – bekannt sind vor allem die Parabene als Konservierungsmittel – können in Handseife, Sonnencreme, Deodorant oder Shampoo stecken. Sie werden auf dem Etikett meist mit der Endung „-paraben“ angegeben. Auch in Arzneien, PET-Flaschen, Reinigungsmitteln, Duschvorhängen und selbst in Lebensmitteln können Disruptoren stecken. Soja etwa enthält natürliche Pflanzenhormone. Aus naheliegenden Gründen empfiehlt Katia Trost ihren Patientinnen außerdem, Alternativen zum Hormonersatz in den Wechseljahren zu suchen. „Ich stärke bei meinen Patienten Schilddrüse, Nebennieren und Progesteronproduktion zur Ausbalancierung des Östrogens. Dabei setze ich auf Ernährung und einen anderen Lifestyle, aber auch auf den Einsatz von Vitaminen und Mineralien sowie auf Ausleitungsverfahren und Homöopathie. Nicht selten verschwinden dann Symptome, die angeblich nur durch Östrogene kuriert werden können, wie z. B. trockene Schleimhäute.“

Es gibt bereits einige Behandlerinnen, die nach der Methode von Katia Trost arbeiten. Adressen unter hormoncoach-finden.de

1907101920457J-01 am 10.07.2019 über http://www.united-kiosk.de