

# *Pflanzenhormone und hormonelle Balance*



Margret Madejsky, Heilpraktikerin  
NATURA NATURANS,  
Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle  
Abendländische Medizin, München  
[www.natura-naturans.de](http://www.natura-naturans.de)



1




2



**Wie stellt man fest, ob eine Pflanze hormonartige Effekte vermittelt?**

- **Die ersten aus Pflanzen extrahierten östrogenähnlichen Wirkstoffe wurden auf rasierte Rattenbäuche aufgetragen.** Die hormonartigen Effekte zeigten sich dann am Rattenuterus.
- **Die Wirkung testosteronartiger Pflanzen zeigt sich am Hahnenkamm.** So kam man bspw. auf die testosteronartige Wirkung männlicher Brennesselblüten.
- **Inzwischen werden hormonartige Pflanzen an hochsensitiven humanen Brustkrebszelllinien (z. B. MCF-7 Zellen) in vitro getestet.** Im Reagenzglas zeigten Anis und Fenchel oder auch Färberginster östrogenartige Effekte.

3



**Im Pflanzenreich kommen vor:**

- Östrogene, z. B.**  
⇒ Granatapfelkerne (Östron)
- Östrogen ähnliche Wirkstoffe, z. B.**  
⇒ Soja, Rotklee (Isoflavone) u.v.m.
- Gestagen ähnliche Heilpflanzen, z. B.**  
⇒ Alchemilla, Mönchspfeffer, Yamswurz
- Oxytozin ähnliche Pflanzen, z. B.**  
⇒ Eisenkraut, Hirtentäschel
- Cortison ähnliche Pflanzen, z. B.**  
⇒ Kamille, Süßholz
- Adrenalin ähnliche Wirkstoffe, z. B.**  
⇒ Meerträubel (Ephedrin)
- Testosteron ähnliche Pflanzen, z. B.**  
⇒ Männliche Brennesselblüten
- Pheromone, z. B.**  
⇒ Liebstöckel, Muskatellersalbei,...

**Vergleiche hierzu: PRAXISHANDBUCH FRAUENKRÄUTER, AT Verlag 2019**

4

### Häufige hormonelle Leiden in der Naturheilpraxis:

- Schilddrüsenleiden
- Zyklusstörungen
- Prämenstruelles Syndrom
- Ungewollte Kinderlosigkeit
- Myome und Zysten
- Mastopathie & Brustkrebs
- Verfrühte oder erschwerte Wechseljahre

**Fazit:** Die Zunahme hormoneller Erkrankungen erklärt sich durch die zunehmende Belastung der Umwelt mit hormonaktiven Chemikalien (vergleiche hierzu Schlumpf & Lichtensteiger: Hormonaktive Chemikalien, 2000).

**Merke:** Pubertät & Wechseljahre sind keine hormonellen Erkrankungen, sondern Umstellungsphasen mit natürlichen hormonellen Schwankungen.



5

Zu den **Pflanzenhormonen**, auch **Phytoestrogene** oder **Phyto-SERM** genannt, gehören – trotz der völlig unterschiedlichen hormonartigen Effekte (!) - im engeren Sinn vor allem: Soja, Rotklee, Ginster, Hopfen und Silberkerze.

**Hopfen** (*Humulus lupulus*)

**Besenginster** (*Spartium scoparium*)

**Soja** (*Glycine max*)

**Silberkerze** (*Cimicifuga racemosa*)

**Rotklee** (*Trifolium pratense*)

6



## WAS BEDEUTET PHYTO-SERM?

**SERM = Selektive Estrogen Rezeptor Modulatoren**

**Phyto-SERM** interagieren mit den Östrogenrezeptoren und vermitteln Teilfunktionen der >echten< Hormone.

**Phyto-SERM** erhöhen nicht die Östrogene im Blut!

**Phyto-SERM** interagieren bevorzugt mit Beta-Estrogen-Rezeptoren, die entzündungshemmende und tumorwachstumshemmende Effekte vermitteln.

**Phyto-SERM** wirken mindestens 100 bis 1000 mal schwächer als >echte< Östrogene.

**Phyto-SERM** blockieren Hormonrezeptoren, so dass viel stärkere hormonartige Problemstoffe, auch Xenoestrogene oder >hormonelle Disruptoren< genannt, dort nicht mehr angreifen können!



7



### Fünf Argumente contra Soja

- Möglich ist eine Kreuzallergie zur Birke.
- Soja ist ein Mastfutter für Tiere.
- Soja blockiert die Schilddrüse.
- Die meisten Mitteleuropäer können die hormonartigen Inhaltsstoffe nicht verwerten, bzw. im Darm in wirksame Formen überführen.
- Soja hilft - je nach Studie - kaum oder gar nicht bei Wechseljahresbeschwerden.

**Wichtig:** Als Nahrungsmittel zugeführt ist Soja jedoch harmlos und auch bei Brustkrebs völlig unbedenklich. Soja senkt Cholesterin und Blutfette und schützt Herz und Knochen.

8



Übersteigt der Anteil an Rot- oder Weißklee als Futterpflanze auf der Weide 20 bis 25 Prozent, dann werden die Kühe aufgrund der Östrogendominanz nicht mehr trächtig.

9

	<p><b>Rotklee (<i>Trifolium pratense</i>)</b></p> <p><i>In Australien waren Schafe, die auf Wiesen mit hohem Rotkleeanteil gegrast hatten, unfruchtbar geworden. Dies führten Forscher auf die sehr hohe Zufuhr von Rotklee-Isoflavonen zurück. (vgl. Seidlova-Wuttke 2010)</i></p> <p>Rotklee enthält mehrere östrogen-ähnliche Stoffe: Genistein, Daidzein, Formononetin, Biochanin A.</p> <p><b><u>Bitte beachten Sie die Stellungnahme Nr. 039/2007 des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) vom 3. April 2007.</u></b> Das BfR rät von der hochdosierten Einnahme von Isoflavonen bei Brust-, Eierstock oder Gebärmutterkrebs oder bei entsprechender familiärer Disposition ab und weist darauf hin, dass Isoflavone die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen (Thyroxinbedarf steigt, Isoflavone wirken strumigen).</p>	
--	--	--

10



### Hopfen (Humulus lupulus)

Die östrogenähnliche Wirkung zeigt sich durch Zwischenblutungen der Hopfenpflückerinnen und durch Triebdämpfung der männlichen Erntehelfer. Bei hochdosiertem Dauergenuss regt Hopfensaft das Brustdrüsenwachstum an.

**Wir nutzen die hormonartige Wirkung von Hopfenextrakten zum Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut bei Kinderwunsch schwach blutender Frauen.**

11

**Hopfen (Humulus lupulus)**

**„Der Hopfen enthält, zumal im ganz frischen Zustand, pflanzliche Hormone, die den Östrogenen entsprechen, und zwar in recht erheblicher Menge.“**  
(Rudolf Fritz Weiß: Lehrbuch der Phytotherapie)

**Hopfen:**

- ... enthält 8-Prenylnaringinin mit Östradiol ähnlicher Wirkung
- ... wirkt Trieb dämpfend auf Männer und macht Frauen lustig
- ... fördert die Regelblutung (wirkt im Sinne der TCM „Blut aufbauend“)
- ... pflegt in Form von Vaginalgels die Scheidenhaut
- ... kräftigt die Haare als >Bier-Ei-Schampoo<

12



### Bier-Ei-Schampoo

- 1 Glas gehopftes Bier (siehe Banderole)
- 1 Bio-Eigelb
- 2 bis 3 Tropfen ätherisches Rosengeranienöl
- 1 bis 2 TL Buchsbaumblätterextrakt (sofern vorhanden)

Zubereitung: Mit der gleichen Menge warmem Wasser auffüllen und in einem Messbecher alles miteinander verquirlen. Dann wie ein Shampoo ins nasse Haar einmassieren, kurz einwirken lassen und dann gründlich ausspülen. Damit das Haar kämmbär wird und schön glänzt, empfiehlt sich eine Spülung mit 1 – 2 EL Bio-Apfelessig auf ½ Liter warmem Wasser.



13



### Salbei (Salvia officinalis)

„Warum stirbt denn der, dem Salbei wachset im Garten?“ Antwort: „Weil gegen den Tod im Garten kein Kraut gewachsen ist.“  
(Lehrvers der Schule von Salerno, 11. JH)

**Salbei enthält östrogenähnliches Salviol und beta-Sitosterol.**

#### Praxistipp:

#### ⇒ Salbei-Essig-Abreibungen:

Zirka 7 Tage lang Salbei in Bio-Apfelessig ausziehen, dann 1 EL auf einen feuchten Schwamm geben und die schwitzigen Stellen damit betupfen – nicht abwaschen!



#### ⇒ Schweißhemmender Kräutertee:

Hopfenzapfen / Salbeiblätter / Walnussblätter zu gleichen Teilen mischen, 2 TL pro Tasse à 200 ml heiß überbrühen, etwa 5 bis 8 Min. ziehen lassen, abseihen, 2 – 3 Tassen täglich trinken.

14



**Lein (*Linum ussitatissimum*):** Enthält östrogenähnliche Lignane.

„Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass nicht nur Leinsamen, sondern auch andere Bestandteile der Pflanze (Wurzel) eine hemmende Wirkung auf das Wachstum von Krebszellen haben.“ (vgl. Briese 2010)

**Gesundheitsbewusste Menschen schätzen daher das Budwig-Frühstück** (Johanna Budwig, 1908 – 2003) 150 g Bio-Magerquark / 2 EL Leinöl / 1 TL Imkerhonig / 1 Handvoll regionale und saisonale Früchte

15

**Silberkerze (*Cimicifuga racemosa*)**

**Cimicifuga-Extrakte**

- ... enthalten keine Phytoöstrogene!
- ... interagieren nicht mit den Östrogenrezeptoren!
- ... erhöhen nicht den Östrogenspiegel im Blut!
- ... reduzieren Hitzewallungen und Schweißse über den Hypothalamus.
- ... beeinflussen den Serotoninspiegel positiv
- ... greifen an den Opiatrezeptoren im ZNS an
- ... reduzieren Hitzewallungen um über 50%!
- ... beginnen etwa zwei Wochen nach Einnahmebeginn zu wirken.
- ... verlängerten laut einer Studie die Überlebensdauer von austherapierten Brustkrebspatientinnen! (vgl. Henneicke von Zeppelin et al. 2007)

16





**Die besten Effekte erzielt man mit Cimicifuga-Präparaten aus der Apotheke, zum Beispiel mit:**

- Hochdosierten Monopräparaten oder mit
- Kombinationspräparaten aus Johanniskraut & Silberkerze oder mit
- Homöopathischen Arzneikombinationen

Wichtig ist, die eigene Dosis zu finden, die meist sehr viel höher liegt als die Dosierungsvorschläge aus den Beipackzetteln, und bei richtiger Dosierung am Ball zu bleiben, bis - meist nach 2 Wochen - die Wirkung einsetzt.

17

**Studienergebnisse zu Rhapontikrhabarberwurzelextrakt**  
(zitiert nach P. W. Heger, Zeitschrift für Phytotherapie 6/2010)

*„Dies zeigt, dass Hitzewallungen durch ERr 731 stärker reduziert werden dürften als durch eine niedrig dosierte Hormontherapie ...“*

*„Zu Beginn hatten alle Frauen im Durchschnitt 12 Hitzewallungen pro Tag. Nach 12 Wochen ... durchschnittlich noch 2,8 Hitzewallungen pro Tag (unter Plazebo waren es 11,4)“*

*„Weitere typische Wechseljahresbeschwerden, insbesondere Angst, depressive Verstimmungen und Schlafstörungen wurden auf ein Minimum reduziert.“*

**Wichtig:** Die Einnahme von ERr 731 hatte keinen Einfluss auf den Östrogenspiegel im Blut, auf die Leberwerte, auf die Gebärmutter Schleimhaut, auf das Körpergewicht oder auf den Blutdruck!  
**Vermutet wird eine Schutzwirkung der Stilbenderivate vor Brustkrebs!**





18



19



20



**Vielen Dank fürs Zuhören!**

Bitte besuchen Sie uns im Internet:  
[www.natura-naturans.de](http://www.natura-naturans.de)

**NATURA NATURANS**

Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle  
Abendländische Medizin, München