



## STATT SYNTHETISCHER HORMONTHERAPIE –

### 11 LEBENSMITTEL MIT NATÜRLICHEM ÖSTROGEN:

---

#### 1. Traubensilberkerze

Der Wurzelstock der in Nordamerika und Kanada beheimateten Pflanze enthält Phytohormone, die dem körpereigenen Östrogen ähnlich sind. Traubensilberkerze wirkt auf den weiblichen Hormonstoffwechsel regulierend.

#### 2. Mönchspfeffer

Die Wirkstoffe der Heilpflanze aus dem Mittelmeerraum setzen bei der Regulierung des gesamten Hormonhaushaltes an. Da die Pflanze die Freisetzung des Glückshormons Dopamin beeinflusst, wirkt sie zusätzlich stimmungsaufhellend. Mönchspfeffer wird in Kapselform oder in Teemischungen verabreicht, die neben Mönchspfeffersamen häufig auch Frauenmantelkraut oder Johanniskraut enthalten.

#### 3. Johanniskraut

Neben der Wirkung auf den Hormonhaushalt der Frauen wird Johanniskraut als natürlicher Stimmungsaufheller genutzt. Bei leichten bis mittelschweren Depressionen können Extrakte aus der Heilpflanze oft genauso wirksam wie chemische Antidepressiva sein. In der Apotheke sind auch Präparate mit einer Kombination aus Johanniskraut- und Traubensilberkerzenextrakt erhältlich.

#### 4. Hopfen

Durch die Mischung aus östrogenartigen Phytohormonen und ätherischen Ölen hilft Hopfen in den Wechseljahren und bei Hormonstörungen. Der Pflanze wird darüber hinaus eine beruhigende, leicht sedierende Wirkung zugesprochen.

#### 5. Soja

Die positive Wirkung von Soja bei Wechseljahresbeschwerden ist auf die in der Pflanze enthaltenen Isoflavone zurückzuführen. Diese Phytoöstrogene können laut Studien unter anderem Hitzewallungen und Schweißausbrüche reduzieren und sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Funktionen auswirken.

#### 6. Rotklee

Aufgrund seines hohen Gehalts an Phytoöstrogen lindert Rotklee alle Beschwerden, die durch einen Mangel an Östrogen einhergehen. Gleichzeitig soll die Heilpflanze die Konzentration, Stimmung und das Schlafverhalten verbessern sowie zum Erhalt der Knochendichte beitragen. Rotklee kann als Extrakt eingenommen oder als Tee zubereitet werden.

#### 7. Leinsamen

Leinsamen sind besonders reich an Lignan. Diese dem körpereigenen Östrogen ähnlichen Phytohormone haben einen ausgleichenden Effekt auf den Hormonhaushalt.

## 8. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Sesam

Lignane in erhöhter Konzentration finden sich nicht nur in Leinsamen, sondern auch in Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder Sesam. Das macht die nussig schmeckenden Samen, die sich unter anderem gut als Salattopping eignen, zu einer guten Phytoöstrogen-Quelle.

## 9. Trockenfrüchte

Auch getrocknete Aprikosen, Datteln, Pflaumen oder andere Trockenfrüchte enthalten Phytoöstrogene, die den weiblichen Hormonhaushalt positiv beeinflussen können. Dörrobst ist außerdem reich an wichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

## 10. Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen sind reich an Phytoöstrogenen, die den Hormonspiegel in Balance bringen.

## 11. Maca

Die aus den peruanischen Anden stammende Wurzel wird als neues Superfood zunehmend beliebter. Maca soll die Hormonproduktion stimulieren und Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Haarausfall und Schlaflosigkeit reduzieren. Hierzulande ist das Superfood meist als Pulver erhältlich.

## 12. Brennesselextrakt Sitosterol

Brennesselextrakt Sitosterol ist ein natürlicher Wirkstoff für Mann und Frau mit nachgewiesener Wirkung bei Haarausfall, hormoneller Akne und unerwünschter Körperbehaarung. Sitosterol (Beta-Sitosterin) reduziert auf natürliche Weise die negativen Wirkungen des männlichen Hormons Testosteron und seiner aktiven Form Dehydrotestosteron auf Haarwurzeln und Talgdrüsen. Brennesselextrakt Sitosterol kann auch in Kapselform eingenommen werden, z. B. mit den Nährstoff Kapseln von Dr. Sabine Schwarz.

---

***Erhältlich sind diese Lebensmittel auch als Komplexmittel ohne Rezept in Apotheken oder Reformhäusern (z. B. Isoflavon, Menoflavon).***