



Die Macht der Hormone?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

liegen Ihre Nerven auch manchmal blank, und glauben Sie zufällig an die Macht der Hormone? Zwei praxisrelevante Fragen, die eine gemeinsame Antwort haben können.

Die Praxiserproben haben folgende Situation sicherlich auch schon erlebt: Im Laufe eines Praxistages kommt es zu einem Stau im Wartezimmer. Während die eine Person dies stoisch hinnimmt, tigert die andere ungeduldig im Wartebereich umher. Doch was bewirkt diese grundverschiedenen Seelenzustände? Auffällig oft sind es die Schilddrüsenhormone, deren Effekte auf Parasympathikus und Sympathikus über Gelassenheit oder Reizbarkeit regieren. Bitte fragen Sie Ihre Patienten bei Gelegenheit mal nach ihren TSH-Werten. Vielleicht werden Sie dann genauso staunen wie ich: Ungeduld beginnt „gefühl“ bei TSH kleiner als $0,6 \mu\text{U/ml}$ ($\pm 0,2$) und Gelassenheit bei TSH größer als $1 \mu\text{U/ml}$ ($\pm 0,2$).

Geringste Mengen dieser winzigen Moleküle zeigen also beachtliche Wirkung. Jedoch muss man zugeben, dass Gedanken und Gefühle ebenfalls die Hormonsekretion beeinflussen, sodass entspannenden Momenten in der Natur ein therapeutischer Wert zukommt. Stress dürfte eine der Hauptursachen für die Zunahme hormoneller Leiden sein.

Eine andere Ursache findet sich in der Umwelt. Es sollte uns nachdenklich stimmen, dass heute mehr als 60.000 Chemikalien bekannt sind, die auf verschiedenen Wegen in die Umwelt und in unseren Körper gelangen. Nicht wenige dieser Problemstoffe binden sich an Hormonrezeptoren. Einige dieser hormonaktiven Chemikalien, etwa Weichmacher oder Pestizide, begünstigen Myome, Endometriose oder Brustkrebs. Folglich sind es nicht immer nur die „schlechten“ Gedanken und Gefühle, die uns krank machen, sondern eben auch jene hormonaktiven

Stoffe, deren Verbreitung wir als Verbraucher unterbinden können, indem wir beispielsweise Plastik meiden und biologisch erzeugten Lebensmitteln den Vorzug geben.

Wenn wir schon gerade bei der Ursachenfindung sind: Kürzlich gab es eine Meldung in der Süddeutschen Zeitung, dass die Wechseljahre neuerdings länger dauern. Woran kann das wohl liegen? Ist es der Stress? Möglich. Sind es die hormonaktiven Umweltproblemstoffe? Vermutlich. Von besonderer Relevanz scheint mir hier jedoch eine weitere, leicht überprüfbare Praxiserfahrung: Lassen die Patientinnen in den Wechseljahren ihre Schilddrüse neu einstellen und reduzieren sie ihr Thyroxinpräparat oder lassen jodhaltige Nahrungs(-ergänzungs-)mittel weg, dann sind die Wechseljahre meist rasch wieder erträglich. Dies lässt vermuten, dass die verlängerten Wechseljahre medikamentös induziert sein könnten. Jod und Thyroxin gehören immerhin zu den Topsellern jeder Apotheke, vielleicht sind es sogar die größten derzeit laufenden Arzneiversuche an der breiten Bevölkerung?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen

- erstens den Klarblick bei der Ursachenfindung,
- zweitens wirksame Naturheilmittel und -methoden zur Ausleitung hormonaktiver Umweltproblemstoffe und
- drittens einen erholsamen August mit vielen ausgleichenden Augenblicken in der Natur!

Mit kollegialen Grüßen Ihre

Margret Madejsky
aus dem Naturheilpraxis-Netzwerk