

Das Problem der Östrogendominanz beim Mann

© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)

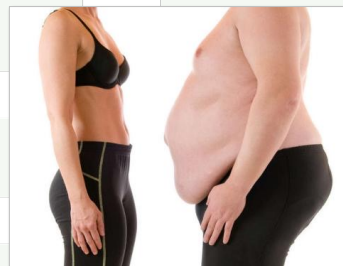


Östrogendominanz/relativer Testosteronmangel

Testosteron wird durch das Enzym Aromatase in Estradiol umgewandelt

Symptome der Östrogendominanz beim Mann

- Gewichtszunahme, Adipositas
- Wassereinlagerungen
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Unruhe
- Ängste
- Schilddrüsenerkrankungen
- Venenprobleme
- Abwehrschwäche
- Bluthochdruck



© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Aromatase natürlich in Schach halten:

- Gewichtsreduktion
- Regelmäßig Sport
- Ausgewogene Ernährung mit 80% Gemüse – 20% Fleisch/Fisch
- Ballaststoffreiche - kohlenhydratarme Ernährung
- Alkohol meiden, insbesondere Bier (Hopfen!)
- Indol-3-Carbinol, Zink & Co

Medikamentöse Blockade bei Brust-CA: Anastrozol, Letrozol und Exemestan

© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Das Problem der chronischen Übersäuerung

© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



„Zivilisationskost“ führt zu einem **Säureüberschuss** von 50-80mmol/Tag
(Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren)



Chronische Übersäuerung = Stress für das Testosteron!

© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Chronische Übersäuerung = Stress für die Hormone!

Studie:

„Die **metabolische Azidose** (chronische Übersäuerung) ist eine wichtige Störung des Säure-Basen-Haushaltes des Menschen.

Sie wird zunächst durch einen **Abfall der Bicarbonatspeicher** charakterisiert und **löst vielfältige endokrine und metabolische Veränderungen aus...**

Experimentelle Untersuchungen belegen zudem die Annahme, dass bereits eine **geringgradige metabolische Azidose**, wie sie z.B. durch den hohen Verzehr tierischen Proteins hervorgerufen wird, diese metabolischen und endokrinen Effekte (siehe unten) auslöst...

Swiss Med Wkly. 2001 Mar 10;131(9-10):127-32. "Metabolic and endocrine effects of metabolic acidosis in humans." Wiederkehr M., Krapf R.

© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Folgen:

- Gleichzeitig ist die **Basenaufnahme** über Gemüse, Obst und Salate deutlich **vermindert**.
- daraus ergibt sich **permanent ein Säureüberschuss** für unseren ursprünglich an basenreiche Ernährung angepassten Stoffwechsel!
- Mangelhafte Ausscheidung basenlöslicher Stoffwechselprodukte
- Ablagerung der Säuren im Bindegewebe.



© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Das Ausscheidungsproblem

Der pH-Wert des Urins ist ausschlaggebend für die Eliminierung von Stoffwechselendprodukten unterschiedlicher Löslichkeit



Nur im **basischen Urin** werden eliminiert :

- Sexualsteroiden (insbesondere **Estrogene** und deren Metaboliten)
- Schwermetalle
- Arzneistoffe, wie Salicylsäure, Furosemid, ...

Problem bei Übersäuerung → Urin ist die meiste Zeit im sauren pH-Bereich

- Kumulation der Estrogene
- Anstieg des SHBG
- Absinken des freien Testosterons

Rudolf Steiner: „ Das ganze rhythmische System ist ein Arzt“

© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Weitere endokrine Effekte der Gewebsübersäuerung

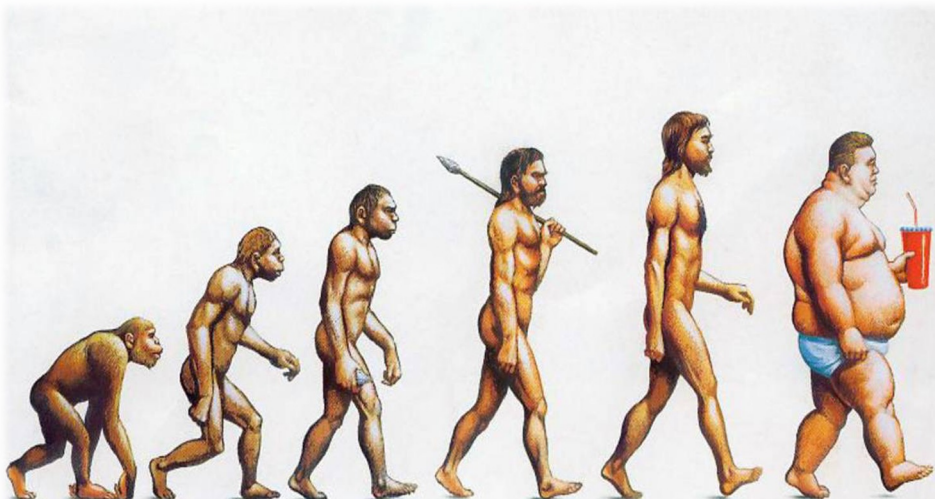
- **Hemmung der Testosteronsynthese**
 - Hemmung der Schilddrüsen-Hormonsynthese
 - Hemmung der STH-Sekretion
 - Steigerung der ACTH-Sekretion
- **Steigerung der Glukokortikoid-Sekretion**
- Behinderung der Vitamin D-Aktivierung
 - Verminderung der Wirkung von Erythropoetin

Swiss Med Wkly. 2001 Mar 10;131(9-10):127-32. "Metabolic and endocrine effects of metabolic acidosis in humans." Wiederkehr M., Krapf R.

© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



„Zivilisierte Androgene“



© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Gegenmaßnahmen gegen Übersäuerung

- 80% basische/pflanzliche Kost + 20% KH, Eiweiß, tierische Fette
- Ausreichende körperliche Bewegung
(Ausscheidung der Säuren über Haut und Lunge)
- Zufuhr von basischen (organisch gebundenen) Mineralien
Magnesium- , Kalium- , Calciumcitrat
- Basenpräparate **nicht zu oder unmittelbar nach den Mahlzeiten!**
- Magensaftresistentes Natriumbicarbonat: Bicanorm® - geht auch nach dem Essen! → **basischer Pankreassaft!**



© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Das fatale Pharma-Problem

Bei den ersten Beschwerden werden häufig statt Bewegung und Ernährungsumstellung bereits **Betarezeptorenblocker** und/oder **Psychopharmaka** verordnet

Diese senken wiederum

Lebensdynamik,
Leistungsbereitschaft,
Vita sexualis,
....



© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Das Problem der endokrinen Disruptoren

© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Endokrine Disruptoren

- Konservierungsstoffe, wie Parabene
- Pestizide
- Weichmacher, wie Bisphenol A, S oder F, ... sind enthalten in:

Einschweißfolie, PET-Flaschen, Schraubdeckeln von Gläsern, Frischhalteboxen, beschichteten Folien, Thermopapier für Kassenzettel, Joghurtbechern, Gummihandschuhen, aber auch in Spielzeugen, Kosmetika, Parfüm, Lacken, Farben und Bodenbelägen, Autos, CDs, DVDs, Brillengläsern und optischen Linsen, Rückenabdeckungen von Handys und Tablets, Unterwassergehäuse von Kameras, Solarpaneele, Schutzhelme und Visiere, Campinggeschirr, Verglasung von Wintergärten und Gewächshäusern, u.v.m. ...

Außerdem wird es wegen der guten Biokompatibilität für eine Vielzahl medizinischer Einmalprodukte verwendet!



© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



Problem: Endokrine Disruptoren

Wirkung dieser Stoffe auf das Endokrinum:

- Induktion der Aromatase: Androgene werden verstärkt in Östrogene umgewandelt
- Induktion des Cytochrom-P450-Enzymsystems: Steroidhormone werden verstärkt abgebaut → Konzentration sinkt!
- Blockieren oder Beeinflussung der Rezeptoren



© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)



... unkaputtbar

© Marie Greiff (Apothekerin), Michael Greiff (Apotheker), Silke Uhlendahl (Heilpraktikerin)

