

Die "Midlife-crisis" des Mannes

Liebe Leserinnen und Leser,



die Wechseljahre sind kein „Privileg“ der Frau. Seit den dreißiger Jahren bekennen sich auch die Männer dazu und leben in den „besten Jahren“ ihre Midlife-crisis aus, während mancher Endokrinologe noch heute rundweg bestreitet, dass es das männliche Pendant überhaupt gebe, das Klimakterium virile. Doch es ist nicht von der Hand zu weisen: Ab dem 30. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel um etwa 1,2 Prozent pro Jahr, damit verbunden lassen Libido und Potenz nach. Das bedeutet zwar noch lange nicht, dass ein Hormondefizit vorhanden ist, Testosteron wirkt sich aber auch auf die Stimmungslage, intellektuelle Fähigkeiten, Muskel- und Fettverteilung sowie Knochen- und Eiweißstoffwechsel aus. So leiden auch Männer unter typischen Symptomen wie Hitzewallungen, Unruhe, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen und Depressionen.

Ganz allmählich geht auch der zirkadiane Rhythmus der Hormone mit seinem morgendlichen Testosteronmaximum verloren. Die aus dem Lot geratenen Hormone wirken sich auf die gesamte Lebensführung aus. Neben den Androgenen haben beim Mann auch Östrogene eine nicht zu unterschätzende Bedeutung. Sie steuern wichtige biologische Vorgänge in Gehirn, Knochen, Blutgefäßen und Fettstoffwechsel des Mannes und sind damit an seinen klimakterischen Beschwerden nicht unbeteiligt. Ein mit zunehmendem Alter erniedrigter Östrogenspiegel macht sich auch beim Mann bemerkbar.

Rotklee gegen das Männerleiden

Die Hauptvertreter der pflanzlichen Östrogene sind die Isoflavonoide, deren Struktur den Östrogenen ähnelt. Eine hervorragende Quelle dafür ist Rotklee, er besitzt in der Natur den höchsten Gehalt an Isoflavonen. Seine hochaktiven Inhaltsstoffe können im Körper rasch metabolisiert werden und sind daher sehr gut bioverfügbar. Es wurde nachgewiesen, dass Rotklee – im Gegensatz zu Soja – die Aromatase hemmt und dadurch auch den Testosteron-Spiegel anhebt.

Das Männerschicksal: Die Prostata

Auch das „Männerschicksal“ Prostata kann mit Hilfe von Phytoöstrogenen abgewendet werden: Sowohl benigne als auch maligne Formen der Prostat hypertrophie kommen in Asien, wo aufgrund der traditionell anderen Ernährungsgewohnheiten der Anteil pflanzlicher Kost wesentlich

höher ist als bei uns, vergleichsweise selten vor. In Studien ergaben sich deutliche Verbesserungen bei Verzehrsmengen von 45 mg Isoflavonoiden. Eine wohldosierte Östrogensubstitution, bei der die Dominanz des Testosterons unangetastet bleibt, lässt sich mit Hilfe des naturidentischen Östradiols aus der wilden Yams-Wurzel erzielen. Bei konsequenter Anwendung rückte man damit bei den männlichen Patienten Symptomen wie Depressionen, Schlaf- und Gedächtnisstörungen, Libido- und Potenzproblemen, Haarausfall und Gewichtszunahme erfolgreich zu Leibe.

Nicht nur für Frauen: Die Yamswurzel

Und noch ein Tipp: Bilanzierte Diät bei Prostatabeschwerden

Sägepalme: Der „Klassiker“ bei Prostata-Beschwerden

Die Sägepalme ist eine Frucht tragende Palme, die aus den Vereinigten Staaten stammt. Sie wurde von den Indianern seit Jahrhunderten benutzt, fand jedoch erst im 19. Jahrhundert Eingang in die westliche Kräutermedizin. Von Anfang an wurde sie für die Prostata und für urologische Zwecke eingesetzt. Sie wurde in Europa schnell populär, nachdem europäische Therapeuten sie in ihr Repertoire aufgenommen hatten.

„Über den grünen Tee" gelobt

„Abwarten und Tee trinken" ist vor allem dann gesundheitsfördernd, wenn es sich dabei um grünen Tee handelt. Speziell für Männer dürften die im grünen Tee enthaltenen Catechine, insbesondere Epigallocatechin, von Interesse sein, die einerseits kanzerogene Toxine zu entgiften vermögen, andererseits selektiv die Steroid-5-Reductase hemmen. Dieses Enzym wandelt nämlich Testosteron in 5-DihydroTestosteron um, welches sowohl beim Prostatakarzinom als auch beim androgenen Haarausfall „seine Hand im Spiel" hat. Diese nicht unerheblichen Männerleiden führen die Lobesliste über den grünen Tee an, sie reicht von antimutagenen über antiarteriosklerotische und blutdrucksenkende bis hin zu antibakteriellen, antiviralen und zahnschützenden, letztendlich sogar lebensverlängernden Effekten.

Was man(n) noch tun kann

Frauen hassen ihre Cellulitis und Männer ihre Glatze. Wenngleich eine Substitution nicht immer lebensnotwendig ist, so kann ein Mangel doch einen deutlichen Verlust an Lebensqualität bedeuten. Für kräftiges und gesundes Haar empfiehlt sich jedenfalls **das „Schönheitsvitamin" Biotin**. Die neurotrophen Vitamine **B6 (Pyridoxin)** und **B12 (Cyanocobalamin)** dienen als „Nervennahrung" und helfen, bei Stress Ruhe zu bewahren. Insbesondere B 12 hat sich bei Patienten mit Depressionen gut bewährt. **Pantothensäure** hat ein weit reichendes Wirkungsspektrum, u. a. wird sie zur Synthese von Steroiden wie Nebennierenrinden- und Sexualhormonen benötigt.

Sonnenbräune schadet nicht nur der Haut, sondern stärkt andererseits wiederum die Knochen, weil sie die Vitamin-D-Bildung fördert. In einer Studie wiesen die Sonnenfans einen fast doppelt so hohen 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegel auf wie die Kontrollprobanden. Der Vitaminvorsprung schlug sich in Knochendichtemessungen in einem erhöhten Mineraliengehalt von Hüft- und Wirbelknochen nieder. Wer also in Sachen Sonne in Gewissensnot kommt, kann diese zumindest

lindern mit einer **Vitamin-D-Substitution**.

Errata zum letzten Gesundheitsbrief

Ich erhielt von Frau Rückriem die folgende Email:

Zu Ihrem schonend garen, möchte ich nur folgendes bemerken. Wollen Sie die Menschheit mit Aluminium füllen? Man sollte nie in oder auf Aluminiumfolie Lebensmittel erhitzen. über 37 Grad verdampfen Spuren und gehen in die Nahrung!!!!

Frau Rückriem hat absolut Recht. Bitte verwenden Sie niemals Aluminiumfolie zum Garen von Speisen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln