

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



auf den ersten Blick scheint die Zuordnung klar: Östrogene steuern die sexuelle Entwicklung und Fortpflanzung bei Frauen, bei Männern sind Androgene dafür verantwortlich. Im Alter macht sich die nachlassende Hormonproduktion bei beiden Geschlechtern körperlich und seelisch bemerkbar, wenn auch die Wechseljahre der Frau in unserem Kulturkreis die größere Bedeutung haben. Unsere Autorinnen Renate Borneo und Corinna Schaar beschreiben zum Beispiel sehr ausführlich die Veränderungen, die sich bei Frauen mit dem Beginn der zweiten Lebenshälfte durch die nachlassende Östrogenproduktion einstellen: Erstere schildert das Verständnis der Wechseljahre aus Sicht der TCM, Letztere erläutert, wie Vitalpilze belastende Symptome lindern können.

Tatsächlich sind Frau und Mann jedoch »hormonelle Hybriden«. Beide produzieren männliche und weibliche Hormone, Männer allerdings deutlich geringere Mengen an Östrogenen als an Androgenen und umgekehrt (s. Literaturfachfortbildung »Endokrinum«). So überrascht es nicht, dass die wechseljahresbedingte Hormonreduktion auch das jeweils andere Geschlechtshormon betrifft. Bleiben wir zunächst bei den Östrogenen: Da sie im Körper, geschlechtsunabhängig durch enzymatische Umwandlung (Aromatase) aus Androgenen entstehen, führt die im Alter nachlassende Hormonproduktion

des Hodens beim Mann auch zu einem Östrogenmangel. Dieser führt einer Studie* zufolge zu einer Zunahme der Fettmasse und wirkt sich negativ auf die Libido aus, wobei die Symptome auch bei einer Blockade der Östrogenproduktion bei gleichbleibendem Androgenspiegel auftreten. Bei Frauen verhält es sich ähnlich: Sie leiden bei einem Androgenmangel-Syndrom neben Libidoverlust auch an Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung, was ebenfalls wechseljahresunabhängig nachgewiesen werden konnte.*

Viel diskutiert als Maßnahme bei Wechseljahresbeschwerden sind Phytoöstrogene wie sie zum Beispiel in Soja, Sesam, Leinsamen, Weizen und Hopfen enthalten sind. Sie können an Östrogenrezeptoren binden und dadurch ähnliche Effekte wie die körpereigenen Östrogene auslösen. Andere Pflanzen haben eine phytoöstrogenunabhängige Wirkung auf den weiblichen Zyklus, so auch der Thymian (s. Titelbild), der neben den im Heft vorgestellten Hauptindikationen im Atemwegsbereich menstruationsfördernd wirkt und bei Unterleibskrankheiten sowie Wechseljahrsbeschwerden hilft.

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin

* Finkelstein JS et al. *N Engl J Med* 2013; 369:1011-1022 und Brettschneider H. *Ärzte Zeitung* 17.11.2005