

Können auch Männer von Progesteron profitieren?

von Dr. David Smallbone M.B., Ch. B., L.R.C.P., M.R.C.S., M.F.Hom., F.C.O.H.

Einleitung

Es ist wichtig zu verstehen, dass Progesteron nicht nur ein weibliches Hormon ist. Obwohl es bei Frauen die einzigartige Funktion besitzt, das ungeborene Kind in der Schwangerschaft zu schützen, hat Progesteron bei Männern und Frauen noch viele weitere Funktionen. Männer produzieren dieses Hormon in den Nebennieren und in den Hoden. Allerdings in geringerer Menge als ovulierende Frauen in den menstruierenden Jahren.

Weiterhin ist es für Männer wichtig zu wissen, dass Progesteron sich nicht feminisierend auf den männlichen Körper auswirkt. Es ist sogar so, dass Progesteron normalerweise den Geschlechtstrieb bei Männern (und bei Frauen) erhöht. Allerdings können hohe Dosen Progesteron die Spermaproduktion verringern. Daher kann Progesteron auch bedingt kontrazeptive Eigenschaften aufweisen.

Prostata-Probleme

Gutartige Hypertrophie der Prostata (benign prostatic hypertrophy, bzw. BPH) ist ein weitverbreitetes Problem bei Männern um die 50. Grund dafür scheint ein fehlendes Absterben der nicht mehr benötigten Zellen zu sein. Obwohl gutartig, ist es erstens nicht angenehm und kann zweitens die Grundlage für sich später entwickelnden Prostatakrebs sein.

Das männliche Hormon Testosteron ist an sich nicht besonders aktiv. Um 100% aktiv sein zu können, muss es in die hunderte Male aktivere Form Di-Hydrotestosteron (DHT) umgewandelt werden. Jedes überschüssige DHT muss neutralisiert werden, sonst kann es zu Zellschädigung, inklusive der Entstehung von Krebszellen, kommen. Progesteron scheint zwei ausgesprochen positive Rollen bei der Verhinderung von Prostata-Erkrankungen zu spielen. Zum einen hemmt Progesteron ein Enzym namens 5-Alpha-Reductase, welches für die Umwandlung von Testosteron in DHT verantwortlich ist und schützt so vor der Produktion von überschüssigem DHT. Zum anderen spielt Progesteron sowohl bei Männern wie bei Frauen eine wichtige Rolle im Schutz vor Krebs. Alle Zellen besitzen eine bestimmte Lebensdauer und wenn diese vorbei ist begehen sie 'Selbstmord'. Dieser Vorgang wird Apoptose genannt. Wenn Zellen über ihre vorgesehene Lebensspanne hinaus bestehen werden sie anfälliger für kanzerogene Veränderungen und wenn sie sich teilen, haben die entstehenden Zellen ein größeres Risiko abnormal oder potenziell kanzerogen zu sein. Sowohl Östrogen wie Testosteron unterstützen das Zellwachstum. Das ist ihre Rolle. Wir wissen nun, dass Östrogen

(wenn es nicht von Progesteron ausbalanciert wird) die genetische Kodierung der östrogen-empfindlichen Zellen beeinflusst und die Apoptose verhindert. Dies führt dazu, dass die Zellen zu lange leben, zu viele 'Tochterzellen' und potenziell zu viele mutante Zellen produzieren. Es ist wahrscheinlich, dass Testosteron denselben Effekt auf die Zellen besitzt. Gleichzeitig hat es sich gezeigt, dass die Progesteronrezeptoren die genetische Kodierung in den Zellen in die andere Richtung beeinflussen; so dass die Apoptose wieder anspringt. Sind Östrogen und Progesteron (sowie wahrscheinlich Testosteron und Progesteron) im Gleichgewicht, dann sollten die Zellen rechtzeitig sterben, bevor sie abnormale Nachkommen entwickeln.

Progesteron schützt Männer nicht nur vor exzessivem aktiven Testosteron (d. h. DHT), sondern auch vor toxischen Xeno-Östrogen, welche inzwischen in immer größeren Mengen in der Umwelt und in vielen Haushaltschemikalien zu finden sind. Es ist sogar so, dass Dr. John Lee davon ausgeht, dass die heutzutage fast epidemisch hohe Anzahl von BPH und Prostatakrebs darauf zurückzuführen ist, dass wir Menschen diesen Östrogenen inzwischen exzessiv ausgesetzt sind. Quellen für Xeno-Östrogene sind u. a. kommerziell herangezogenes Rind-, Schweine- und Hühnerfleisch, Spermizide, Reinigungsmittel, Weichplastik, Pestizide, Unkrautvernichtungsmittel, Intimhygieneprodukte und sogar Leitungswasser.

Haarverlust und Kahlheit bei Männern

In welchem Alter Männer beginnen Haare zu verlieren oder eine Glatze zu bekommen wird meist durch die Erbanlagen bestimmt. In diesen Fällen scheint natürliches Progesteron keine Wirkung zu haben. Wenn allerdings keine genetische Komponente vorliegt, kann der Haarausfall auf einer hohen Umwandlung von Testosteron in DHT zurückzuführen sein. Ist dies der Fall, scheint Progesteron den Haarverlust zu reduzieren und in einigen Fällen kommt es auch wieder zu verbessertem Haarwuchs.

Osteoporose bei Männern

Osteoporose betrifft sowohl Männer wie Frauen. Die Krankheit beginnt schleichend und zeigt in den ersten Jahren nur sehr wenige Symptome. Kleinerwerden ist oft ein erstes Zeichen oft recht signifikant bis zu 10cm. Am besten versucht man schon im Vorhinein der Osteoporose vorzubeugen.

Bei Frauen unterdrückt Östrogen bestimmte Knochenzellen, die Osteoklasten, was zur Folge hat, dass die Reabsorption des Knochens verhindert wird. Ein bestimmter Grad an Reabsorption ist aber auch notwendig, da 'alte' Knochen porös werden und ersetzt werden müssen. Ansonsten kann der Knochen schon bei kleinen Belastungen brechen. Da wo der Knochen reabsorbiert wurde, beginnt eine andere Knochenzellgruppe, die Osteoblasten, neuen Knochen aufzubauen. Es hat sich inzwischen herausgestellt, dass die Osteoblasten Progesteronrezeptoren in ihren Zellwänden haben, und dass diese knochenaufbauenden Zellen durch Progesteron stimuliert werden. Das ist der Grund für die Annahme, dass Progesteron hilfreich zur Vorbeugung vor Osteoporose ist.

Bei Männern wie bei Frauen unterdrückt Östrogen (welches auch vom männlichen Körper produziert wird) die Osteoklasten und daher letztendlich auch die knochenbildenden Osteoblasten. Allerdings spielt Testosteron ebenfalls eine Rolle beim Knochenaufbau und damit

einer guten Knochenqualität. Es zeichnet sich ab, dass auch die männlichen Osteoblasten Progesteronrezeptoren besitzen. Daher scheint es möglich zu sein, dass, wenn der Testosteronspiegel im Alter abfällt, die Knochendichte durch die Verwendung von Progesteron erhalten werden kann. Ebenso wie bei Frauen sollte die Anwendung von natürlichem Progesteron lange vor dem potenziellen Ausbruch der Osteoporose beginnen z. B. Ende 50 oder früher, um dem Ausbruch der Krankheit in den 60ern und 70ern vorzubeugen.

Wie viel Progesteron für Männer?

Männer produzieren weniger Progesteron als Frauen vor der Menopause. Daher sollte die Dosis für Männer niedriger als die für Frauen sein. Dr. John Lee verschrieb unter BPH und Prostatakrebs leidenden Männern Progesteron und konnte Erfolge erzielen. Er empfiehlt eine Dosis von 8-12mg natürlichem Progesteron täglich.

Dazu dieses Nahrungsergänzungsmittel: ist die einzige Firma die die ganze Wurzel verkauft.

http://www.mexican-wild-yam.com/shop/yamswurzel-die-ganze-wurzel-und-kein-extrakt.html?gclid=CO_mza7m0LcCFZQZtAodmiQAiA

und hier eine extra Progesteron Creme für Männer

http://www.biovea-deutschland.com/product_detail.aspx?NAME=PROGESTA-CARE-MÄNNER-FORMEL-85g&PID=2507&OS=204#.UeE6OSpXvSs
