
Subject: Östrogendominanz verringern
Posted by [Foxi](#) on Fri, 05 Sep 2008 07:18:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mal ne Frage dazu

DIM soll ja helfen (nehm ich zur Zeit)

wie sieht es mit der Yamswurzel aus
soll ja Progesteron anheben ist ein Natürlicher Gegenspieler
von Östrogen das soll das Diosgenin in der Yams bewirken

blös

http://www.gut-durch-die-wechseljahre.de/wechseljahre/expertenrat/haeufige_fragen/o-z/content-166231.html

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/mexican-wild-yam-pi.htm> l

da heist es das Diosgenin zu Haarausfall führen kann
und Östrogen auch erhöht
Yams soll aber bewirken das sich die Hormone wieder einpendeln
genau wie bei DIM ??!

ist Yams jetzt gut gegen Östrogen oder schlecht?
es gibt ja auch eine Progesteron Creme die soll
auch Östrogen abbauen und Wassereinlagerungen verschwinden lassen , hab da ziemlich viel
rumgegoogelt vielen Frauen hat
es gut geholfen weil sie unter der Pille verfettet sind
Gelenkschmerzen-Hitzewallungen-Verfettung verschwunden
Yams wäre da ja ähnlich wie die Progesteron Crem oder?

was kann man eigentlich noch tun bei zuviel Östrogen
außer auf Ernährung achten und Sport

Arimidex und Co. ist mir zu gefährlich

P.s

Fin zur Zeit abgesetzt beginn erst wieder wenn sich der Körper
nach Dut regeneriert hat mit Fin geht es sehr schleppend voran
und immer noch so komische Hitzewallungen nach dem Einnehmen
das hatte ich unter Fin nie! erst seit sich mein Körper unter Dut
aufgeschwemmt-verfettet hat, seitdem hab ich auch unter Fin NW's die ich noch nie in all den
Jahren hatte

Foxi

Subject: Re: Östrogendominanz verringern
Posted by [Foxi](#) on Fri, 05 Sep 2008 08:47:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yams soll aber gut sein laut diesem Bericht
(Östrogendominanz)

2. „Natürliches“ Progesteron und Yamswurzel Diese Bezeichnung ist irreführend, denn es handelt sich um ein im Labor synthetisch hergestelltes Hormon, allerdings aus natürlichen Grundstoffen pflanzlicher Herkunft. Die Grundsubstanz heißt Diosgenin, das in der mexikanischen Yamswurzel vorkommt. Das Hormon ist von der Struktur her identisch mit dem körpereigenen Progesteron. Der amerikanische Arzt Dr. Lee setzt seit über 20 Jahren „natürliches“ Progesteron ein, linderte damit Wechseljahrsprobleme spürbar und meldet große Erfolge bei Osteoporose. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. In Mexiko wird die Yamswurzel in der Erfahrungsheilkunde bei diversen Frauenleiden und bei Krämpfe eingesetzt. Extrakte der Yamswurzel (Diosgenin) werden auch pulverisiert in Kapseln oder Cremes angeboten. Diosgenin gleicht ohne Nebenwirkungen eine Östrogendominanz aus, es besetzt die Progesteronrezeptoren, wirkt wie Progesteron und harmonisiert den Hormonhaushalt. Diosgenin stimuliert auch die Produktion von DHEA (DeHydroEpiAndrosteron) in den Drüsen der Nebennieren. DHEA gilt als „verjüngend“, das heißt, es verlangsamt den Alterungsprozess. Mit der mexikanischen Yamswurzel kann eine künstliche Hormonbehandlung umgangen werden. Ideale Ergänzungen sind Borretsch oder Nachtkerzenöl (z.B. Biofrid Plus Kapseln), ein Vitaminkomplex und eine Hopfen-Kur. Der Eingriff in den Hormonhaushalt erfolgt bei der Diosgenincreme am sanftesten. In Deutschland ist der freie Verkauf von Cremes oder Kapseln mit Diosgenin erlaubt, dagegen sind alle Zubereitungen mit Progesteron rezeptpflichtig. Auch für Männer hilfreich Die Veränderung des Hormonstoffwechsels findet bei Männern und Frauen statt, nur bei Männern werden die physischen und psychischen Begleiterscheinungen neudeutsch als „Midlife-Crisis“ bezeichnet. Ein Anzeichen einer Dysbalance der Hormone bei Männern kann eine Prostatavergrößerung sein, der Einsatz von Diosgenincreme war bei unseren Patienten erfolgreich.

3. Phytohormone (Soja, Hopfen, Kressesamen etc.) Phytohormone sind Pflanzenstoffe mit östrogenähnlicher Struktur und Wirkung auf den menschlichen Organismus. Ihre Wirksamkeit ist aber um ein Vielfaches geringer als die von synthetischem Östrogen.

Subject: Re: Östrogendominanz verringern
Posted by [Foxi](#) on Tue, 30 Sep 2008 14:04:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist DIM wirklich geeignet
oder verschlimmert es eventuell sogar?

<http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&>

amp;threadid=81292&FTVAR_MSGDBTABLE=

Foxi
