

Progesteron Uebersicht

Progesteron - Das Balance-Hormon

Was ist Progesteron?

Progesteron ist ein lebenswichtiges, natürliches Hormon, das hauptsächlich in der zweiten Hälfte des weiblichen Zyklus vom Gelbkörper (Corpus luteum) in den Eierstöcken gebildet wird. Auch die Nebennieren und während der Schwangerschaft die Plazenta produzieren Progesteron.

Funktionen von Progesteron:

- Reguliert den Menstruationszyklus
- Bereitet die Gebärmutterschleimhaut auf eine mögliche Schwangerschaft vor
- Erhöht die Körpertemperatur nach dem Eisprung
- Hat beruhigende, angstlösende und schlaffördernde Wirkungen
- Unterstützt die Knochengesundheit
- Moduliert das Immunsystem

Progesteron in den Wechseljahren: Bereits in der Perimenopause beginnt die Progesteronproduktion deutlich zu sinken. Dieser Abfall beginnt oft früher und stärker als der von Östrogen. Das kann zu einem Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron führen („Östrogendominanz“).

Typische Symptome bei Progesteronmangel:

- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen, Nervosität, Angstgefühle
- PMS-Beschwerden

- Brustspannen
- Unregelmäßige Blutungen
- Migräne
- Wassereinlagerungen

Progesteron und hormonelles Gleichgewicht: Progesteron wirkt als natürlicher Gegenspieler von Östrogen und sorgt für hormonelle Balance. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen beiden Hormonen ist entscheidend für das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Diagnostik - Wie wird Progesteron gemessen?

- Bluttest (idealerweise ca. am 21. Zyklustag bei regelmäßigem Zyklus)
- Speicheltest
- Zyklusgerechtes Timing ist wichtig für eine aussagekräftige Messung

Behandlungsoptionen:

- Bioidentische Progesterontherapie (z.B. Creme, Kapseln)
- Pflanzliche Unterstützung (z.B. Mönchspfeffer)
- Lebensstiloptimierung: Stressabbau, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung

Wichtig: Eine individuelle Diagnostik und Begleitung durch eine erfahrene Therapeutin oder Ärztin sind entscheidend für eine sichere und effektive Behandlung.