

Oestrogen Uebersicht

Östrogene - Die weiblichen Schönheits- und Vitalitätshormone

Was sind Östrogene?

Östrogene sind eine Gruppe von Hormonen, die hauptsächlich in den Eierstöcken produziert werden. Es gibt verschiedene Formen, die wichtigsten sind:

- Estradiol (E2) – das wichtigste Östrogen vor den Wechseljahren
- Estron (E1) – dominiert nach den Wechseljahren
- Estriol (E3) – aktiv in der Schwangerschaft

Funktionen von Östrogen:

- Steuerung des Menstruationszyklus
- Aufbau der Gebärmutterschleimhaut
- Erhalt der Knochendichte
- Schutz des Herz-Kreislauf-Systems
- Einfluss auf Haut, Haare und Schleimhäute
- Regulation von Stimmung und kognitiven Funktionen
- Beteiligung am Fettstoffwechsel

Östrogen in den Wechseljahren: Mit Beginn der Wechseljahre sinkt die Produktion von Östrogen allmählich. Dieser Rückgang kann zu einer Vielzahl von Beschwerden führen und die Gesundheit langfristig beeinflussen.

Typische Symptome bei Östrogenmangel:

- Hitzewallungen und Nachtschweiß

- Schlafstörungen
- Trockene Haut und Schleimhäute (z. B. Scheidentrockenheit)
- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen
- Nachlassende Knochendichte (Osteoporose-Risiko)
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Verminderte Libido

Östrogene und hormonelles Gleichgewicht: Ein ausgewogenes Zusammenspiel von Östrogen und Progesteron ist entscheidend für das Wohlbefinden. Ein Ungleichgewicht kann zu einer sogenannten "Östrogendominanz" oder zu deutlichem Östrogenmangel führen.

Diagnostik - Wie werden Östrogene gemessen?

- Bluttest (am besten zyklusabhängig bei noch bestehender Menstruation)
- Speicheltest
- Wichtig: die Ergebnisse im Zusammenhang mit Symptomen betrachten

Behandlungsoptionen:

- Bioidentische Östrogentherapie (z.B. Gels, Pflaster, Cremes)
- Lokale Östrogentherapie (z.B. bei Scheidentrockenheit)
- Pflanzliche Unterstützung (z.B. Phytoöstrogene wie Soja, Rotklee)
- Lebensstilmaßnahmen: Ernährung, Bewegung, Stressmanagement

Wichtig: Die Entscheidung für eine Östrogentherapie sollte immer individuell und unter ärztlicher Begleitung getroffen werden.