

SEXUALHORMONE

ÖSTROGEN

WIRKUNG IM KÖRPER

FOLGEN DES MANGELS

NERVENSYSTEM

- Fördert die Gedächtnisfähigkeit
- Beeinflusst die Schmerzverarbeitung
- Wirkt stimmungsaufhellend
- Regulierung der Körpertemperatur

- Sinkende kognitive Leistungsfähigkeit
- Stärkere Schmerzempfindung
- Nervosität, Stimmungsschwankungen
- Hitzewallungen

HAARE

- Stimuliert das Haarwachstum
- Hemmt Androgene

- Haarausfall
- Damenbart

IMMUNSYSTEM

- Stimuliert das Immunsystem
- Fördert die Wundheilung

- Höhere Anfälligkeit für Krankheiten
- Verschlechterte Wundheilung

STOFFWECHSEL

- Senkt den Cholesterinspiegel
- Fördert den Fettstoffwechsel

- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Gewichtszunahme, Arterienverkalkung
- Schlaganfall-, Diabetes-, Herzinfarktrisiko

GEBÄRMUTTER

- Aufbau & Durchblutung der Schleimhaut
- Löst indirekt den Eisprung aus

- Ausbleiben der Blutung
- Ausbleiben des Eisprungs

SCHEIDE & HARN

- Reguliert die Schleimhautfeuchtigkeit
- Reguliert Harnwegsschleimhäute

- Scheidentrockenheit
- Harnwegsbeschwerden/ Blasenchwäche

KNOCHEN & GELENKE

- Hemmt den Knochenabbau
- Hemmt den Knorpelabbau

- Abbau von Knochenmasse (Osteoporose)
- Gelenkbeschwerden

HAUT

- Fördert Kollagenbildung & Durchblutung
- Fördert die Elastizität und Feuchtigkeit

- Faltenbildung
- Trockene Haut (Juckreiz)

PROGESTERON

WIRKUNG IM KÖRPER

FOLGEN DES MANGELS

NERVENSYSTEM

- Wirkt schlaffördernd
- Wirkt antidepressiv
- Fördert die Gedächtnisfähigkeit

- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmung, Reizbarkeit
- Sinkende kognitive Leistungsfähigkeit

HAARE

- Hemmt Androgene

- Damenbart

BRUSTDRÜSE

- Hemmt das Drüsenwachstum

- Brustspannen

IMMUNSYSTEM

- Stimuliert das Immunsystem
- Wirkt entzündungshemmend

- Höhere Anfälligkeit für Krankheiten
- Höhere Anfälligkeit für Entzündungen

STOFFWECHSEL

- Stimuliert den Stoffwechsel

- Gewichtszunahme

GEBÄRMUTTER

- Aufbau & Durchblutung der Schleimhaut
- Ermöglicht die Eizellen Einnistung

- Ausbleiben der Blutung
- Ende der Fruchtbarkeit

WASSERHAUSHALT

- Fördert die Wasserausscheidung

- Wassereinlagerungen

KNOCHEN

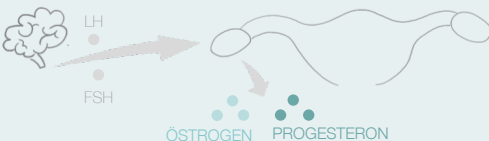
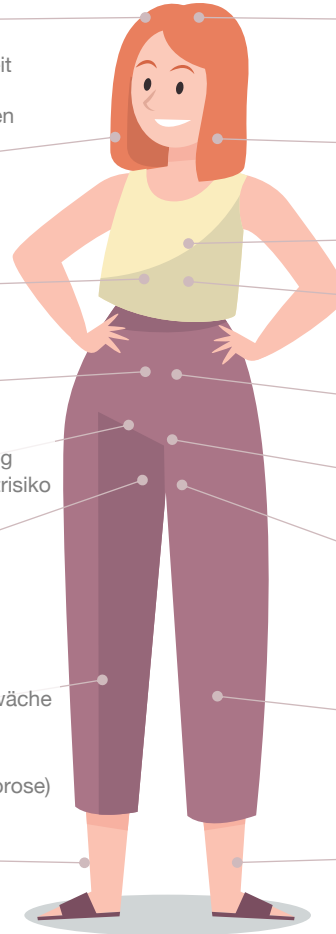
- Hemmt den Knochenabbau

- Abbau von Knochenmasse (Osteoporose)

HAUT

- Fördert Kollagenbildung & Durchblutung

- Faltenbildung



Die Sexualhormone Östrogen und Progesteron werden vor allem in den Eierstöcken einer Frau hergestellt. Die Produktion der Hormone beginnt im Gehirn. Das Gehirn stößt die Steuerungshormone LH und FSH aus, die dann in den Eierstöcken die Hormonproduktion anregen.

In der ersten Hälfte des weiblichen Zyklus dominiert das Hormon Östrogen. In der zweiten Zyklushälfte, nach dem Eisprung, dominiert das Hormon Progesteron. Im Laufe der Wechseljahre erleben Frauen meist zunächst eine Östrogendominanz (sowie einen Progesteronmangel). Später sinkt der Spiegel beider Hormone.