

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 3: Naturheilmittel für Schwangere

**Artikel:** Wenn die Hormone schwindlig machen  
**Autor:** Weiner, Christine / Buchner, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554275>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Wenn die Hormone schwindlig machen

Hormone regeln unser Leben. Sie sorgen dafür, dass wir wachsen, Kinder bekommen, Leistung zeigen und mutig in die Zukunft blicken. Ist unser Hormonspiegel ausgeglichen, scheint die Welt im Lot. Ein hormonelles Ungleichgewicht dagegen wirkt sich belastend aus.

Dann verwandelt sich der Mut in Erschöpfung und Mutlosigkeit. Wir zeigen körperliche und seelische Symptome, die wir oft nicht zuordnen können, sind gereizt oder das Leben insgesamt ist «zu viel». Viele Menschen schleppen sich durch ihre Tage und schlaflosen Nächte. Nicht immer bringen die Betroffenen ihr Körper- und Seelengefühl mit Hormonen in Verbindung.

Hormonschwankungen können in jedem Alter auftreten – bei Kindern, in der

Pubertät, in der Schwangerschaft, im Erwachsenenalter und bei Senioren. Vielen Frauen ist auch nicht bewusst, dass ihre Befindlichkeit mit dem monatlichen Zyklus zusammenhängen kann oder vielleicht die Schilddrüse Alarm schlägt.

### Die PMS-Achterbahn

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) macht Hormonschwankungen deutlich spürbar. Es gleicht einer emotionalen Achterbahn. Eben waren Sie noch souve-

rän, meisterten das Leben, und plötzlich ist der innere Zustand alles andere als stabil. Launen zehren an den Nerven, Kopfschmerzen, Allergien oder Ekzeme plagen, Ängste finden leichter ihren Weg. Auch die Sexualität, die ja eigentlich Freude und Energie vermitteln soll, wird zu so etwas wie Arbeit.

Familienangehörige, Kollegen oder Kunden können oft nicht nachvollziehen, warum die gleiche Frau sich so unterschiedlich zeigt. «Reiss dich doch zusammen!» ist oft die verständnislose Reaktion. Umso entschlossener versuchen sich die Betroffenen «an die Kandare zu nehmen». Doch so etwas wie ein inneres Programm scheint die unangemessene Reaktionen zu verursachen.

### Die Prämenopause

Im deutschsprachigen Raum wird sie nur selten als eigene Phase erkannt. Sie kann um das 35. Lebensjahr beginnen und bis zum Beginn der Wechseljahre dauern. Typisch für eine Prämenopause ist, dass der Zyklus auffallend kürzer wird – besonders bei Frauen, die auf Pille und Pflaster verzichten. Manchmal sind die Blutungen sehr schwach, es gibt aber auch Frauen, die «fast verbluten». Beide Extreme machen deutlich, dass sich im Hormonhaushalt etwas bewegt.

### Die Wechseljahre

werden eingeläutet, wenn die Menstruation ausbleibt und zwei oder drei Zyklen ohne Blutung dazwischen vergehen können. Bekannte Symptome sind Hitzewallungen, Gereiztheit, Schlafstörungen und eine Überempfindlichkeit der Schleimhäute. Oft hören Frauen nun beim Arzt, sie sollten ab jetzt synthetische Hormone einnehmen. Das würde erleichtern, und jung bleiben würden sie noch obendrein.

### Und die Männer?

Viele Männer wollen es nicht wahrha-

ben, aber auch ihr Hormonhaushalt bleibt übers Leben nicht stabil. Etwa ab dem 50. Lebensjahr sind sie einer schleichenden Abnahme der Hormone unterworfen. Je nach Lebensstil, Stress und Ernährung wird dies mehr oder weniger bewusst registriert. Selbst Hitzewallungen sind bei Männern nicht ungewöhnlich! Wenn die Prostata sich meldet und die Sexualität ermüdet, wird auch Männern oft das Wundermittel Hormonpille empfohlen.

### Schwer erkennbar

Hormonschwankungen sind tückisch, denn die Symptome sind oft schlecht einzuordnen. Die Reaktionen sind vielfältig, oft genug werden sie anderen Ursachen zugeschrieben: der Seelenlage,

## Mögliche Symptome

Die Erscheinungsformen eines gestörten Hormonhaushaltes sind vielfältig. Folgende Symptome können (u.a.) auf Hormonstörungen hinweisen:

- Entzündungen im und am Körper
- Kopfweg, Migräne
- Seh- und Hörprobleme
- Krämpfe und Verspannungen
- Schwindel, Schweissausbrüche
- Ringe um die Augen
- Haarausfall und Bartwuchs bei Frauen
- Über- und Untergewicht
- Zahn-, Kiefer- u. Nebenhöhlenprobleme
- Schilddrüsenprobleme
- sexuelle Lustlosigkeit
- Herz- u. Kreislaufprobleme
- Schwangerschafts- / Wochenbettprobleme
- Blasen- und Darmschwäche, Blähungen
- Wasserablagerungen
- Aggressionen, emotionale Ausraster
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Unentschlossenheit, Orientierungsprobleme
- Tränenausbrüche, Eifersucht und Misstrauen
- Phobien, Ängste und Panikattacken
- Schlafstörungen

dem Stress, dem Alter oder dem Versagen eines Organs. Besonders Frauen fühlen sich oft ihren Hormonen und deren Schwankungen regelrecht ausgeliefert. Der erste Gang führt meist zum Arzt, der dann, wie gesagt, häufig künstliche Hormone empfiehlt.

### Es geht auch anders!

Die Natur hat auch bei Hormonproblemen eine umfangreiche Apotheke zu bieten. In den USA und in mehreren europäischen Ländern liegen schon viele praktische Erfahrungen vor, wie man mit pflanzlichen Hilfen und bioidentischen Hormonen vorsichtig die Drüsenschwächen ausgleichen kann.

So kann beispielsweise mit einer individuell angemessenen Dosis Traubensilberkerze unterstützt werden, wenn Hitzevallungen und übermässiges Schwitzen eindeutig auf einen plötzlichen oder schleichenden Östradiolmangel zurückzuführen sind. Der Wirkstoff gehört zu den Isoflavonen, die auch in anderen Pflanzen enthalten sind, z.B. in Rotklee oder Hülsenfrüchten. Häufen sich «PMS-Chaostage», kann man auf Frauenmantel oder Yamswurzel zurückgreifen. In

beiden Pflanzen ist u. a. Diosgenin enthalten, das das Hormon Progesteron unterstützt.

### Hormon-Selbsthilfe

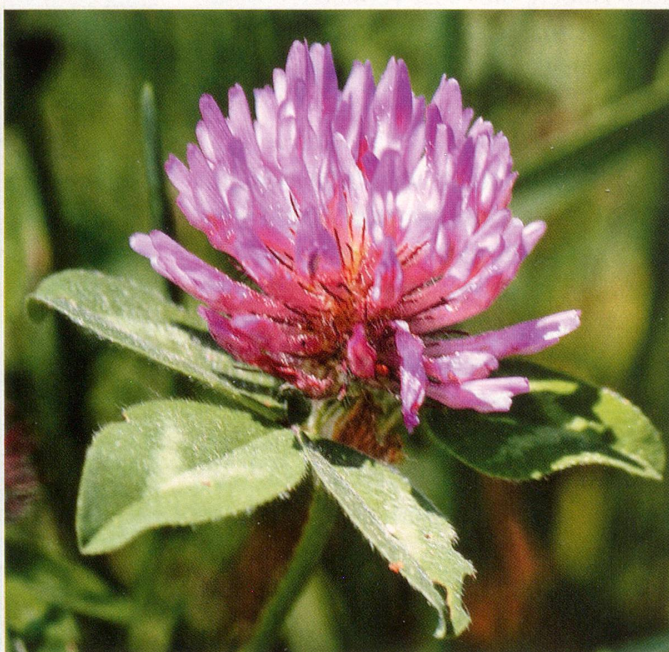
Leider sind diese Informationen nicht weit genug verbreitet. Es ist meist leichter und lukrativer, mit grossen Pharmafirmen zu kooperieren, als herauszufinden, was Mutter Natur zu bieten hat.

Elisabeth Buchner war eine Betroffene. Mit 38 Jahren fühlte sie sich oft morgens wie gerädert, ihre Gelenke schmerzten, sie hatte keine Lust auf Sex und in der Schilddrüsengegend empfand sie zeitweise einen merkwürdigen Druck. «Das sind die Wechseljahre», meinte ihr Arzt und empfahl ein Pillenpräparat.

Frau Buchner begann daraufhin, sich mit diesen Fragen näher zu beschäftigen. Sie suchte nach natürlichen Alternativen, die ihr Hormonprogramm behutsam ins Lot bringen könnten. Heute, nach 14 Jahren intensiver Auseinandersetzung mit dem Thema, berät und schult sie gleichermassen Betroffene und Fachleute, die Fragen zu verschiedenen Hormonkrisen haben.

«Wir schauen auf mögliche Ursachen

Die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*, links) und der Rot- oder Wiesenklee (*Trifolium pratense*) gehören zu den Pflanzen, die natürlicherweise Hormone (sog. Phytohormone) enthalten.



und Zusammenhänge. Dazu gehören Ernährung, Beruf, Familiensituation, Erb-anlagen, persönliche Entwicklungsgeschichte sowie seelische Belastungen», erklärt Elisabeth Buchner.

«Auch fragen wir genau nach, was von Ärzten bereits untersucht und diagnostiziert wurde. Wir geben Hinweise, wie die Selbstbeobachtung möglichst einfach gestaltet werden kann und welche natürlichen Behandlungsmöglichkeiten nach heutigem medizinischem Wissen zur Verfügung stehen. Hormonhilfen müssen immer individuell angepasst werden.»

Die Arbeit der «Hormonselbsthilfe» in Deutschland, Österreich und der Schweiz richtet sich direkt an Betroffene. Zusammen mit Elisabeth Buchner bemüht sich ein Team von Beratern und ein Netzwerk von medizinischen Fachleuten, nach wissenschaftlich neuestem Stand zu informieren und zu helfen. Das Know-how der modernen Hormonforschung muss ständig weiter entwickelt, überprüft und angepasst werden. Über Literatur, Beratung, Vorträge und Seminare wird dieses Wissen weitergegeben. Die Hormonselbsthilfe appelliert an die eigene Verantwortung, informiert und versucht, eine Brücke zwischen Patient und Arzt zu schlagen.

Hinweise und Empfehlungen der «Hormonselbsthilfe» sind keine Diagnosen, sondern dienen allein dem Verständnis von hormonellen Zusammenhängen und einer gesunden, natürlichen Lebensweise. Diese Informationen sind als Grundlage bzw. Ergänzung zum Gespräch mit dem Arzt zu betrachten.

Inzwischen gibt es die Möglichkeit, mit einem besonderen Speicheltest gezielt die Hormonsituation zu untersuchen. Hormontests, die über eine Blutprobe ermittelt werden, messen hauptsächlich die passiven, nicht wirksamen Hormonanteile und werden oft an un-

günstigen Zyklustagen durchgeführt. Der Speicheltest dagegen, so Elisabeth Buchner, ist einfach, genau und kostengünstig. Von manchen (deutschen) Kassen werden sogar die Kosten übernommen.

• Christine Weiner

### Christine Weiner sprach für die GN mit der Autorin und Gründerin der «Hormonselbsthilfe», Elisabeth Buchner.

**GN:** Wer kann sich an Sie wenden?

**Elisabeth Buchner (EB):** Jung und Alt, Frau und Mann – einfach alle, die Fragen zu persönlichen Hormon-Notlagen haben. Wer mit seiner bisherigen Hormonbehandlung nicht zufrieden ist oder nach natürlichen Alternativen sucht, ist bei uns richtig.

**GN:** Wie beraten Sie?

**EB:** Klienten informieren sich über unsere Internetseite oder wenden sich per Telefon, Brief oder E-Mail an uns. Wir bitten dann meist darum, einen ausführlichen Fragebogen auszufüllen. Bei einem zuvor vereinbarten Telefonat gehen wir die aus unserer Sicht kritischen Punkte durch und suchen nach

Elisabeth Buchner gründete die «Hormonselbsthilfe» mit dem Ziel, betroffenen Menschen das Verständnis über hormonelle Zusammenhänge näher zu bringen und natürliche Hilfestellungen zu geben.



Adressen:  
Hormonselbsthilfe  
E. Buchner  
Höhenröthstr. 9  
DE-91077 Kleinsendel-  
bach  
Tel. +49 9126 78 35  
Fax +49 9126 28 35 01  
E-Mail: info@  
hormonhilfen.de  
Internet: www.  
hormonselbsthilfe.de

Censa Centrum für  
Speichelanalyse  
Henkestr. 91  
DE-91052 Erlangen  
Tel. +49 9131 53 0792  
Internet:  
www.censa.de

Lösungen, die dem Ratsuchenden sinnvoll und praktikabel erscheinen.

Thema des Fragebogens sind auffällige Symptome, Ess- und Lebensgewohnheiten, Belastungen im familiären oder beruflichen Umfeld, Entwicklungsauffälligkeiten und vieles mehr. Mittels des Fragebogens komme ich einem Hormonungleichgewicht und seinen möglichen Ursachen leichter auf die Spur.

Dann können weitere Untersuchungen beim Arzt erfolgen oder es wird ein Speichelhormontest vorgeschlagen. Aus Erfahrung weiss ich, wie wichtig es ist, die eigenen Symptome zuordnen zu können. Je besser ich die Zusammenhänge verstehe, umso weniger bin ich abhängig von dem, was mein Arzt vielleicht nicht weiss!

**GN:** Was kann man mit dem Speicheltest feststellen?

**EB:** Der Speicheltest ist eine schnelle und wirksame Methode, die aktiven Geschlechtshormone zu messen bzw. Hormonstörungen sichtbar zu machen. Man kann den Verdacht auf Hormonmangel oder -überschuss abklären, aber z.B. auch körperliche Folgen von falschen Medikamenten oder Dosierungen, Hormonspirale oder -ring, Pille, Hormon-ersatztherapien usw. aufzeigen.

**GN:** Geben Sie Hilfen, was man mit dem Ergebnis nun am besten macht?

**EB:** Sehr gerne, denn der Speichelhormontest ist speziell im deutschsprachigen Raum in der medizinischen Fachwelt noch relativ unbekannt. Die nackten Zahlen sind nur für wenige «Insider» zu verstehen. Deswegen nennen wir Hilfsmöglichkeiten, die man mit einer medizinischen Fachkraft besprechen kann.

Die Berater behandeln nicht – es sei denn, es sind Ärzte oder Heilpraktiker unseres Hormonhilfe-Netzwerks. Ziel ist es, die Ratsuchenden mit fundierten Entscheidungshilfen und Informationen zu versorgen, damit sie wieder ins natürliche hormonelle Gleichgewicht finden.

**GN:** Helfen Sie, das richtige Präparat zu wählen?

**EB:** Wir machen keine Reklame für bestimmte Produkte. Deswegen nennen wir alle für die jeweilige Fallgeschichte angemessenen Wirkstoffe von Produkten, die es auf dem regulären Medikamenten-Markt gibt, und welche Dosierungsmöglichkeiten mit dem Arzt besprochen werden sollten. Grundsätzlich sind die Dosierungsangaben auf den Packungsbeilagen immer im Blick auf die Fallgeschichte zu hinterfragen.

### A.Vogel-Tipp

A.Vogel Menstruasan®-Tabletten sowie A.Vogel Menosan®-Tabletten und Menosan-Tropfen sind homöopathische Komplexmittel mit Wirkstoffen u.a. aus der Traubensilberkerze.

Menstruasan kann bei krampfartigen Unterleibsschmerzen, zu starker Periode, Unwohlsein sowie bei prämenstruellem Syndrom (PMS) mit leichter depressiver Verstimmung, Reizbarkeit und Brustschmerzen durch Wassereinlagerung eingesetzt werden.

Mit Menosan können Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, innere Unruhe, Reizbarkeit oder krampfartige Schmerzen der weiblichen Unterleibsorgane behandelt werden.

