



# WA Aktuell

## Das vegane Rohkostmagazin

In Dankbarkeit an Helmut Wandmaker, einen der großen Rohkostpioniere unserer Zeit, der entscheidende Vorarbeit für die Natur- und Rohkostbewegung in Deutschland geleistet hat.

Heft 95  
Sept./Okt. 2015



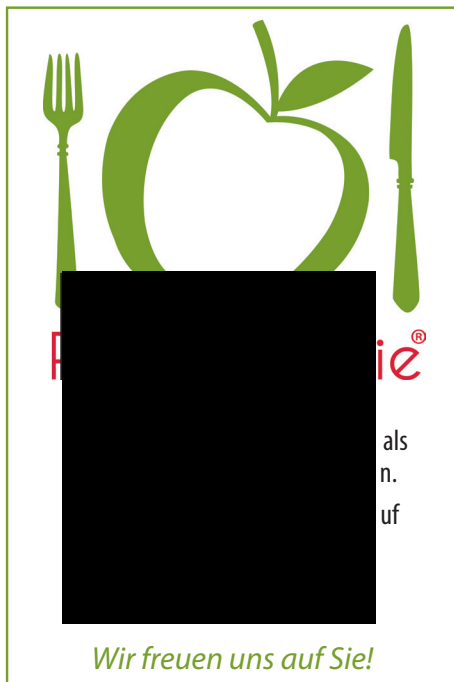
### Inhalt

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <b>Barbara Miller</b>                                |    |
| Sexualhormone.....                                   | 1  |
| <b>Roswitha Mitulla</b>                              |    |
| Alt werden<br>und gesund bleiben.....                | 6  |
| <b>Urs Hochstrasser</b>                              |    |
| Vegane Rohkost für den<br>natürlichen Kreislauf..... | 10 |
| Seminare & Events .....                              | 11 |
| Rezeptvorschläge.....                                | 12 |
| <b>Antje Düwel</b>                                   |    |
| Zurück zur Natur<br>mit Kneipp und Rohkost.....      | 14 |
| <b>Hans-Jörg Müllenmeister</b>                       |    |
| Bitterstoffe.....                                    | 16 |
| <b>Die Rohkostlinge</b>                              |    |
| Neues aus dem Internet .....                         | 20 |
| <b>Silke Leopold</b>                                 |    |
| Sanddorn Zitrone des Nordens...                      | 22 |
| <b>Veronika Sauer</b>                                |    |
| Sich selbst einen Traum<br>verwirklichen.....        | 24 |
| <b>Dieter Schmitt</b>                                |    |
| Wassernachbereitung und<br>Wasseraufbereitung.....   | 30 |
| <b>Elke Neu</b>                                      |    |
| 20 Jahre Sonnenhaus<br>Rohkostmesse.....             | 37 |
| <b>Roswitha Mitulla</b>                              |    |
| Mit Rohkost die Artenvielfalt<br>erhalten .....      | 38 |
| Gesprächsgruppen.....                                | 41 |
| Kleinanzeigen .....                                  | 42 |
| Impressum, Bestellformular .....                     | 43 |



## Sexualhormone mehr als nur Botenstoffe der Liebe

Die Sexualhormone sind vermutlich die geheimnisvollsten aller Hormone, sie beflügeln unsere Phantasie und wir schreiben ihnen fast magische Kräfte zu. Tatsächlich aber kennt kaum jemand ihre Aufgaben und Fähigkeiten, außer natürlich, dass sie dafür sorgen, dass wir einander begehren, sie uns in einen erregten Zustand versetzen und uns fruchtbar machen. Ihre Aufgaben sind aber deutlich vielfältiger. Von entzündungshemmend bis immununterstützend greifen sie in fast alle Organsysteme ein. Rezeptoren finden sich im gesamten Körper und wenn nach fünf Jahrzehnten die Produktion sowohl bei Männern als auch bei Frauen Richtung Null geht (bei Männern zwar langsamer und nicht so abrupt wie bei Frauen, aber ebenfalls deutlich spürbar) sind die Auswirkungen im ganzen Organismus zu spüren, und zwar sowohl körperlich als auch emotional.



## Auch Männer haben Hormonmangel

Warum schreien die Männer empört auf: „Nicht bei mir!“? Eben weil die Abnahme der Blutspiegel über Jahrzehnte bei ihnen fast unmerklich verläuft. An kleine Veränderungen passen wir uns unbewusst an, es sind die großen Sprünge, die uns auffallen. Wenn ich bei Männern - zwischenzeitlich leider auch bei vielen jüngeren - im Laborergebnis sehe, dass die Hormone zu niedrig sind und sanft mit bioidentischen Hormonen substituiere, bekomme ich fast immer sinngemäß die gleiche Rückmeldung: „Sapperlot! Ich hatte keine Ahnung an welch schlechten Zustand ich mich gewöhnt und als normal betrachtet hatte. So gut wie jetzt habe ich mich vor 30 Jahren gefühlt. Wie konnte ich das vergessen?“

Unser Produktionsmaximum der Sexualhormone haben wir zwischen 20 und 30 Jahren, ab dann fallen die Spiegel jedes Jahr weiter ab und wir „altern“, denn sehr viele von den typischen menschlichen Alterserscheinungen sind direkt darauf zurückzuführen, dass weniger und weniger Hormone in den Zellen ankommen und dort ihre segensreiche Arbeit erledigen können. Während dieser Ab-

fall bei Männern bis zum Lebensende stetig weiter fortschreitet, kommt bei Frauen zwischen 45 und 55 Jahren ein abruptes Kippen der Kurve nach unten - die Menopause.

Was genau bewirken diese Hormone im Körper und was passiert folglich, wenn wir immer weniger davon produzieren? Übrigens, Männer und Frauen bilden dieselben Hormone, nur in unterschiedlichen Mengen. Das bedeutet, dass auch Männer Östrogen bilden und es auch benötigen, eine Tatsache, die so manchem Urologen unbekannt ist. „Wozu soll ich bei Ihnen Östrogen testen, Sie sind doch ein Mann!“ sagen öfter Urologen zu meinen männlichen Patienten, die ich zum Kollegen zur Blutkontrolle schicke.

## Was Östrogen alles kann

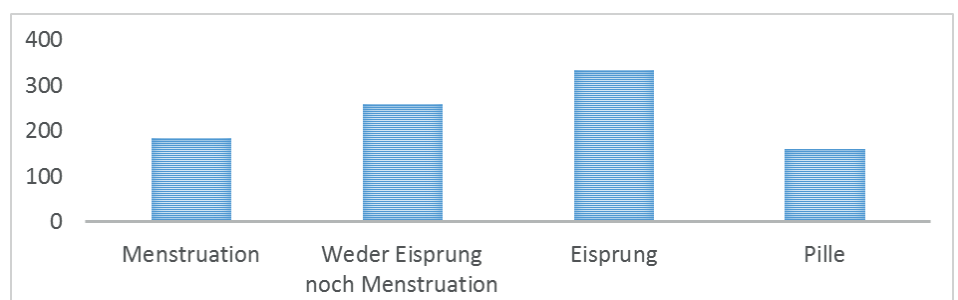
Es ist ein starker Radikalfänger, also antioxidativ wirksam, schützt Herz und Gefäße, ist wichtig zum Aufbau von Knochen und Kollagen, wirkt gegen Falten und Osteoporose, stimuliert Haarwachstum (auch beim Mann), erhält Libido und Potenz, ist ein Fertilitätshormon, steigert die Hirnfunktionen, schützt vor grauem Star, ist Haut- und Schleimhautprotektor, verhindert die Atrophie (das „Verschrumpeln“) der Genitale, schützt vor Demenz, schützt vor Schwerhörigkeit, verhindert Altersdepression, steuert die Thermoregulation. Es wird gemeinhin das „Saftigkeitshormon“ genannt. Um den Eisprung herum macht es Frauen attraktiver, flirtbereiter, verführerischer.

Es gibt eine interessante Studie, durchgeführt von einer psychologischen Abteilung einer texanischen Universität.

Man verglich das Trinkgeld, das Stripperinnen abhängig von ihrem Zyklus erhielten.

Frauen, die gerade Ihre Periode hatten, erhielten Trinkgeld, aber nicht allzu viel. Die Männer spüren unterbewusst, dass sie hier wenig Erfolg haben würden bei dem Versuch, sich am Erhalt der Spezies zu beteiligen. Die Frauen, die gerade weder menstruierten, noch einen Eisprung hatten, bekamen etwas mehr. Die Männer dachten wohl, es könnte ja klappen. Wer gerade Eisprung hatte, bekam am meisten, obwohl die Frauen selbstverständlich ihren Zustand nicht herausposaunten, viele von ihnen wussten gar nicht, dass sie gerade Eisprung hatten, aber offensichtlich haben Männer einen Instinkt dafür. Es gab eine andere Studie: Studenten sollten Frauen als mehr oder weniger attraktiv deklarieren. Durchgehend wurden weniger gut aussehende Frauen als „sehr attraktiv“ bezeichnet, die gerade ihren Eisprung hatten, im Gegensatz zu „schöneren“ Frauen, die sich anderweitig im Zyklus befanden.

Am allerwenigsten aber, und das ist der eigentliche Hammer der Studie, bekamen die Frauen, die die Pille nahmen oder eine Hormonspirale trugen. Wie das? Nun, die Pille und die Hormonspiralen geben künstliche Hormone ab. Die Moleküle entsprechen nur zum Teil den natürlichen Hormonen, der Rest sieht anders aus und hat auch andere Wirkungen, nämlich die bekannten und gefürchteten Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, Thrombosen, Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Uns interessiert hier aber der Teil, der den



natürlichen Hormonen gleicht, dieser Teil bewirkt nämlich, dass dem Körper vorgetäuscht wird, es seien ausreichend Hormone da. Daraufhin fährt er die eigene natürliche Hormonproduktion herunter. Deshalb weigere ich mich, bei Patientinnen eine Blutuntersuchung zu machen, die noch eine Spirale tragen oder die Pille nehmen, das ist herausgeworfenes Geld. Die natürlichen Hormone, die im Blut gemessen werden, werden mit Sicherheit im Keller sein.

### **Pille: Kastration der Frau**

Oder anders ausgedrückt: die hormonelle Kontrazeption ist eine Kastration der Frau. Als ob das nicht schlimm genug wäre, sollte man sich Folgendes zu Gemüte führen: Frauen nehmen die Pille deshalb, weil sie nicht schwanger werden wollen und weil sie Sex genießen wollen, ohne sich dabei Gedanken zu machen und Angst zu haben. Sie erhoffen sich, dass sie durch die Pille in ihrer Sexualität „befreit werden“. Durch das Unterdrücken der eigenen Hormone passiert etwas Fatales, es entfallen die Wirkungen der Erregbarkeit, der intensiven Befeuchtung der Schleimhäute und der Fähigkeit, leicht zum Orgasmus zu kommen. Die Frauen, die nun ungetrübten, ungehinderten Sex haben könnten, haben plötzlich keinen Spaß mehr daran. Viele betreiben dann nur noch das, was ich als „Mitleidsex“ bezeichne, und ahnen nicht, dass sie für ihre Partner und überhaupt für alle Männer weniger attraktiv geworden sind, als sie es unter dem Einfluss ihrer eigenen Hormone wären. Im Zusammenhang mit der Pille beobachte ich noch ein weiteres Phänomen in meiner Praxis. Es kommen zunehmend junge Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch zu mir, die jahrelang die Pille nahmen, nun Ende Zwanzig oder in den Dreißigern sind und nach dem Absetzen der Pille nicht schwanger werden, obwohl sie sich das wünschen. Meistens haben sie einen sehr unregelmäßigen Zyklus, in vielen Fällen gar keine Blutungen mehr. Die Schulmedizin bietet Abhilfe mit extrem hohen Dosen an künstli-

chen Hormonen, um ein Heranreifen von Eiern zu erzwingen, um dann mit mehr oder weniger invasiven Maßnahmen diese Eier befruchtet zu bekommen. Aus gutem Grunde lehnen das viele Frauen ab und suchen nach einem natürlichen Weg.

Das Frappierende ist, dass es vor 20 bis 30 Jahren kein großes Problem war, schwanger zu werden, nachdem die Pille abgesetzt wurde, obwohl die Mengen an Hormonen in den Präparaten damals deutlich höher waren. Meine Erklärung für die heutige offensichtlich stärkere Belastung des eigenen Hormonsystems durch die Pille oder Spirale ist Folgende: es liegt an den Xenoöstrogenen, sogenannten Fremdöstrogenen, deren Menge in unserer Umwelt und Umgebung in den letzten Jahren sehr zugenommen hat.

Fremdöstrogene sind alle Moleküle, die eine ähnliche, aber nicht gleiche Molekularstruktur haben, wie die eigenen Hormone. Der gemeinsame Nenner ist stets, dass der Teil, der als Schlüssel ins Schloss des Hormonrezeptors an oder in der Zelle fungiert, genau das macht, wie die natürlichen Moleküle, die wir selbst bilden. Das bedeutet, dass diese Fremdhormone am Rezeptor andocken und damit Wirkungen entfalten können. Je ähnlicher der Rest des Moleküls ist, umso ähnlicher die Wirkungen zu den natürlichen Hormonen. Der Teil, der ganz anders aussieht, wird auch ganz andere Wirkungen erzielen, und das sind unerwünschte Nebenwirkungen.

### **Alternative Verhütungsmethoden**

Künstliche Hormone der Pharmazie wie Pille, Spirale oder Hormonpflaster, gehören strenggenommen auch zu diesen Fremdöstrogenen. Sie haben diese Nebenwirkungen, wie eingangs erwähnt. Welche Methoden der Verhütung, die nicht ins Hormonsystem eingreifen, kann man denn empfehlen? Leider gibt es keine vernünftige Alternative. Die Kombination von Temperaturmessmethode, Zervix-Schleim Methode und Kleincomputer, der mit

Messstäbchen das Eisprunghormon LH misst, sind einzeln für sich unsicher. Kombiniert bieten sie einen hohen Schutz, der aber nicht hundertprozentig ist. Die Pille bietet aber auch keinen hundertprozentigen Schutz. Eine andere Alternative sind Kupferspirale oder Kupferkette, wobei es teilweise zu stärkeren Blutungen kommen kann. Und der Kupferspiegel im Blut sollte im Auge behalten werden.

Weitere Fremdöstrogene sind pflanzliche Hormone aus Soja, Mönchspfeffer, Rotklee und Yamswurzel. Sie bringen ebenfalls das Problem des „fast aber doch nicht ganz“ mit sich. Auch diese Xenoöstrogene haben unerwünschte Nebenwirkungen, obwohl sie „natürlich“ sind und in der Hoffnung genommen werden, dass sie besser sind, als die Kunstprodukte aus dem Labor. Ich empfehle diese pflanzlichen Hormone genauso wenig, wie die Präparate der Pharmaindustrie. Bei beiden Gruppen, pflanzlichen und pharmazeutischen Präparaten, können wir mit genug Wissen ausgestattet, unsere eigenen Entscheidungen treffen. Aber was ist mit den Fremdöstrogenen, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, ohne es zu wissen?

### **Fremdöstrogenen ausgeliefert**

Wir finden sie in:

- Weichmachern in Kunststoff (Folie, Verpackungen, Frischhaltedosen, Zahnbürsten, Kleidung usw.).
- Bisphenol A, BPA genannt, im Inneren von Konserven und in Kassenzetteln (wer den Beleg nicht braucht, dem rate ich abzuwinken und das Thermopapier gar nicht anzufassen).
- Pflanzenschutzmitteln, Herbiziden, Pestiziden, Insektiziden usw. (ich rate dringend, möglichst viel in Bioqualität zu essen).
- Parabenen und Erdölderivaten und Konservierungsstoffen in Kosmetik (wer ahnt, dass sein Shampoo das Abnehmen verhindert?).
- Fleisch und Fleischprodukten.



Diese geballte Ladung an Fremdöstrogenen plus die künstlichen Hormone der Empfängnisverhütung scheinen eine Schwelle überschritten zu haben, die bei vielen jungen Frauen zu dauerhaften Veränderungen der eigenen Hormonproduktion führt. In solchen Fällen ist es unabdingbar, die Ernährung nach weiteren „Disruptoren“, Hormonstörern, abzusuchen. Man muss die Nährstoffmenge in der Ernährung erhöhen durch Umstellung von Essgewohnheiten, also deutlich mehr pflanzliche Rohkost in Bioqualität essen, Nahrungsergänzungsmittel nehmen, weil manche essentiellen Nährstoffe nicht mehr in ausreichenden Mengen in der heutigen Ernährung zu finden sind wie B-Vitamine, die Vitamine D, A, K2, Omega3 und Antioxidantien. Und man muss den Darm sanieren, um die Nährstoffe überhaupt erst aufnehmen zu können. Häufig ist es auch nötig, mit geringen Mengen an bioidentischen Hormonen erst einmal den Körper zu unterstützen. Richtig dosiert sind diese naturidentischen Hormone genauso nebenwirkungsfrei wie unsere eigenen Hormone, wenn sie in gesunden Mengen selbst produziert werden. Es ist eine der größten Freuden meiner Arbeit, wenn ein Paar, das schon lange versucht hatte, das die Frau schwanger wird, es nicht nur schafft, sondern dann auch durch eine gute Ernährung mit abwechslungsreicher Rohkost während der Schwangerschaft ein gesundes Baby bekommt, das rundherum zufrieden und gut genährt ist, frei von Schreikoliken, Problemen beim Zunehmen und häufigen Infekten.

### Mehr Männer mit Brustkrebs

Bei Männern ist es mit den Fremdöstrogenen ebenfalls kritisch. Als ich in den 90er Jahren in der Brustchirurgie tätig war, hatten wir es mit einem einzigen Fall von männlichem Brustkrebs zu tun. Wir wurden damals alle zusammengerufen, um uns diese exotische Erkrankung anzusehen. Heute ist männlicher Brustkrebs keine Seltenheit mehr. Ein großer Anteil der Männer an den Stränden hat „Brüste“, dies ist eindeutig die

Wirkung von Fremdöstrogenen. Und mit der Stimulierung des Wachstums der männlichen Brustdrüsen, die auch Männer haben, wenn auch unterentwickelt, da nicht benötigt, wächst die Gefahr einer Enttarnung einer dieser Zellen, die auf unnatürliche Art gezwungen werden, sich immer wieder zu teilen.

Männer und Frauen sollten konsequent Fremdöstrogenen aus dem Wege gehen, denn durch diese „zusätzlichen“ Östrogene kommt es zu einer „Östrogendominanz“, einem Ungleichgewicht von Östrogen und Progesteron. Und hier fällt ein Mangel an Progesteron doppelt ins Gewicht.

#### Progesteronwirkungen

- Stark antidepressiv (die Gehirnzellen haben eine hohe Dichte an Progesteronrezeptoren)
- Fettabbauend
- Entzündungshemmend (Arthrosen, Rheuma)
- Nervenschutz
- Schlafinduzierend, entspannend
- Cholesterinsenkend
- Schutz vor Diabetes
- Kann beim Mann bei Bedarf in Testosteron umgewandelt werden
- Neutralisiert die Östrogenwirkung auf die Brust
- Abwehrstärkend
- Libido-, potenzsteigernd
- Haut- und Schleimhautelastizität
- Schutz vor Altersdemenz und Alzheimererkrankung

#### Progesteron und Testosteron

Viele Patienten, denen Progesteron fehlt, spüren bereits in den ersten Tagen der Einnahme einen Rückgang von Schmerzen im Körper und eine Stimmungsaufhellung. Viele, die Antidepressiva nehmen, haben als Ursache in Wahrheit einen Progesteronmangel.

Gleicht man diesen aus, benötigen sie ihr nebenwirkungsbehaftetes Medikament nicht mehr. Meistens geht es ihnen stimmungsmäßig deutlich besser als zuvor mit dem Antidepressivum. Ich höre häufig: „Wenn ich morgens aufwache, dann habe ich nach langen Jahren wieder Lust, den Tag anzugehen. Ich bin neugierig darauf, was er bringen mag und habe Lust, neue Projekte anzupacken.“

Testosteron gibt Kraft, lässt Muskeln wachsen und hilft beim Fettabbau. Deshalb nehmen Männer, die deutlich mehr davon im Körper als Frauen haben, nicht so schnell zu. Und wenn sie sich entscheiden, abzunehmen, klappt es deutlich leichter als bei Frauen. Es erhöht die Mineralstoffdichte in den Knochen und beugt so einer Osteoporose vor. Es stimuliert das Knochenmark, mehr rote Blutkörperchen zu bilden, die mehr Sauerstoff transportieren zu können – eine gewünschte Dopingwirkung. Es erhöht auch Selbsteinschätzung, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein.

Testosteron ist bei Männern häufig erniedrigt, ohne dass sie es spüren. Es gibt in meiner Praxis so manch überraschten Patienten beim Besprechen der Laborergebnisse. Bei Frauen sehe ich eher das Gegenteil, nämlich ein Zuviel an Testosteron. Die Effekte können sein: Zysten an den Eierstöcken oder in der Brust, Ausbleiben des Eisprungs, Akne, Stammfett, also Fett um die Gürtellinie herum im Gegensatz zum „Östrogenfett“, das eher auf Hüften und Oberschenkeln sitzt (Birne oder Apfel) und generalisiertes Entzündungsgeschehen im ganzen Körper, sowie einzelne schwarze Haare an unbehaarten Stellen

#### Alternativmedizin bei Störungen

Glücklicherweise bietet die alternative Medizin bei den meisten hormonellen Störungen Maßnahmen, um hier abzuhelpen. Die zuvor genannte Mängelbeseitigung durch eine Ernährung, die überwiegend aus pflanzlicher Roh-

kost besteht, der Nährstoffdichte wegen, Nahrungsergänzungsmittel und Darmsanierung können in leichten Fällen bereits ausreichend sein. In schwereren Fällen, kann es hilfreich sein, bioidentische Hormone zu verschreiben. Ob nur zeitweise oder dauerhaft hängt vom Fall und vom Verlauf ab.

Bei allen Hormonstörungen ist es wichtig und nötig, sich auch die Nebenniere und Schilddrüse (siehe vorhergehende Teile dieser Artikelreihe) anzusehen, einschließlich der Bauchspeicheldrüse, die für die Blutzuckerregulierung verantwortlich ist. Wechselwirkungen sollten erkannt und behoben werden. Häufig pendeln sich die Hormone eines Systems von alleine ein, wenn man das ursächliche andere Hormonsystem behandelt.

Mit folgenden Maßnahmen kann man zu Hause Gutes für die eigenen Hormone tun: Glutenhaltige Nahrungsmittel führen zu Östrogendisbalancen. Das gilt nicht für Weizengrassaft! Alkohol meiden – es erhöht Östrogen und reduziert einen evtl. gewünschten Fettabbau. Schlaf vor 22 Uhr erhöht das Schlafhormon Melatonin, das ein natürlicher Gegenspieler von Östrogen ist. Kaffee erniedrigt Progesteron, von dem ich noch nie ein „Zuviel“ sah. Wir haben fast alle einen Progesteronmangel, mehr oder weniger ausgeprägt. Progesteron ist auch ein natürlicher Gegenspieler von Östrogen und damit von den Fremdöstrogenen.

### Safran erhöht Progesteron

Zucker und Fructose in Obst bringen viele Hormonsysteme durcheinander. Deshalb sollte man möglichst auf einen niedrigen glykämischen Index achten, bzw. bei Obstarten, die süßer sind wie beispielsweise Bananen, Mangos, Ananas, kleinere Portionen und seltener essen. Zimt kann einen Testosteronüberschuss reduzieren. Es wäre gut, möglichst viel an pflanzlicher Rohkost auf dem Speisezettel zu haben, um so viele Nährstoffe wie möglich in den Körper zu bekommen.

Ob Nahrungsergänzungsmittel, nährstoffreichere Ernährung und ein gesunder Darm sowie Verhaltensänderungen im täglichen Leben ausreichen, um wieder eigenständig gesunde Mengen aller Hormone zu produzieren, lässt sich nur anhand eines Bluttests sowie dem genauen Studieren der Anamnese entscheiden. Bei Frauen muss der Abnahmezeitpunkt für das Labor in einem bestimmten Zeitfenster innerhalb des Zykluses stattfinden, Männer und Frauen in der Menopause oder diejenigen, die seit einiger Zeit keinen Zyklus mehr hatten, können die Werte jederzeit kontrollieren. Näheres zur Blutabnahme, qualifizierten Laboren und Therapeuten, die sich mit Hormonen und gegebenenfalls mit der Substitution von fehlenden Hormonen durch bioidentische Präparate auskennen, findet man auf der Internetseite [www.hormon-netzwerk.de](http://www.hormon-netzwerk.de).

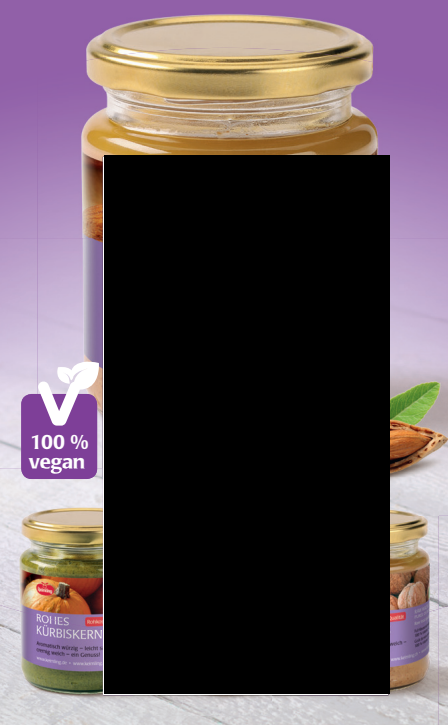
Häufig ist die Substitution keine Dauertherapie, sondern nur eine Unterstützung des Organismus, während Mangelzustände ausgeglichen werden. Nach einer gewissen Zeit kann man langsam ausschleichen, und häufig übernimmt der gestärkte Körper wieder die Eigenproduktion. Entscheidend bei dieser Substitution ist, dass man die bioidentischen Hormone in Kapselform zu sich nimmt und nicht auf die Haut aufträgt. Leider schwankt bei der Applikation mit Creme oder Gel die Aufnahmemenge abhängig vom Fettstoffwechsel, und man bekommt selten stabile Spiegel im Blut hin. Die Substitution mit Kapseln, die für jeden Patienten gesondert angefertigt werden, bietet hingegen die Möglichkeit, ganz fein zu dosieren.

Hormone zu balancieren und wieder ins Gleichgewicht zu bringen kann sich durchgreifend auf alle Körpersysteme und positiv auf die Psyche auswirken. Es kann in jedem Alter das letzte Puzzelstück einer gesunden Lebensweise sein, um sich endlich wieder im eigenen Körper zu Hause zu fühlen.

Barbara Miller

**FIT MIT VEGAN- & ROHKOST**

## Rohköstliche Natur-Muse



**100 % Bio**

- ✓ Cremig weich, vollmundig nussig
- ✓ Ökologischer Landbau, Rohkost-Qualität
- ✓ Für Salate, Suppen, Desserts oder auf Kräckern

de