

Weil du Wechseljahre so verstehen möchtest, dass deine Therapien gut funktionieren!



Wechseljahre naturheilkundlich begleiten

- Chancen, Herausforderungen & Lösungen -



Ganzheitliche Frauenheilkunde - zwischen Klischee & Kompetenz

- wie **du** Frauen im Wandel wirklich erreichst in der Praxis!
- warum Wechseljahre **deine beste Praxischance** sind!
- wie **du** bewährte Mittel von **Steierl-Pharma** dazu einsetzen kannst!

© Silke Uhlendahl 1

1

Steierl-Pharma GmbH - eine Firma mit Herz



Traditionsfirma seit 1949
Ihre Ansprechpartner bei Steierl-Pharma



Eugen Eschenlohr Apotheker Geschäftsführer	Steffen Wegner Dipl. - Betriebswirt (FH) Geschäftsführer	Susanne Quaas Verkauf und Buchhaltung	Angelika Leiter pharmazeut. technische Assistentin Qualitätsmanagement
---	---	---	--

www.steierl.de/newsletter-anmeldung/

© Silke Uhlendahl 2

2

Lerne deine Referentin kennen:



Wer ist Silke Uhlendahl:

Mit lebenslanger Leidenschaft für ganzheitliche Medizin ausgestattet, seit über 30 Jahren in der Medizin und seit 25 Jahren Heilpraktikerin, Mentorin, Referentin und Dozentin, die unzählige Heilpraktikerinnen, naturheilkundliche Ärztinnen und Hebammen mit Herz und Hingabe fortgebildet, begleitet und inspiriert hat.

Mein Ziel
Heute auch euch zu begeistern und die Frauengesundheit nachhaltig zu bereichern!



© Silke Uhlendahl

3

3

Rechtliches & Kontakt



Haftungsausschluss:

- Alle hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung und richten sich an medizinische Fachkreise.
- Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar.
- Der Vortrag erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden.
- Die hier dargestellten Inhalte und Therapiekonzepte entsprechen der Praxiserfahrung der Referentin.

Kontakt zur Referentin:

 uhlendahl@praxis-sichtzeichen.de

 [silkeuhlendahl](#)

 [HeilpraktikerinS.Uhlendahl](#)

Kontakt Steierl-Pharma GmbH:

<https://www.steierl.de/kontakt/>

Alle Inhalte unterliegen dem Urheberrecht

© Silke Uhlendahl

4

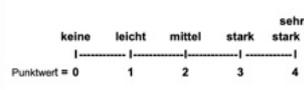
4

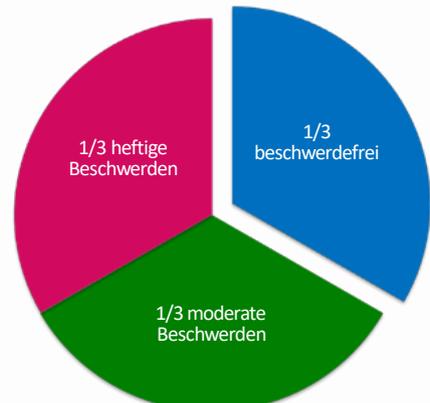
6 Millionen potentielle Patientinnen – Wechseljahre



Aktuell befinden sich in Deutschland schätzungsweise **mehr als 9 Millionen Frauen** in den Wechseljahren!

Menopause Rating Scale (MRS)





© Silke Uhlendahl

5

5

Menopause Rating Scale (MRS)



Menopause Rating Scale (MRS) – Deutsche Version

Bitte bewerten Sie die Schwere der folgenden Beschwerden in den letzten Wochen auf einer Skala von 0 bis 4:

0 = keine Beschwerden
 1 = leichte Beschwerden
 2 = mäßige Beschwerden
 3 = starke Beschwerden
 4 = sehr starke Beschwerden

Symptomgruppe	Einzelsymptome	Wertung (0–4)
1. Psychische Beschwerden	- depressive Verstimmungen - Reizbarkeit - Angst / innere Unruhe - körperliche und geistige Erschöpfung	
2. Somatovegetative Beschwerden	- Hitzewallungen / Schweißausbrüche - Herzklopfen - Gelenk- und Muskelbeschwerden - Schlafstörungen	
3. Urogenitale Beschwerden	- sexuelle Probleme (z. B. Libidoverlust) - Blasenbeschwerden - Scheidentrockenheit	

Gesamtscore: Summe aller Einzelscores (max. 44 Punkte)

Interpretation:
 0–4 Punkte: keine bis minimale Beschwerden
 5–8 Punkte: leichte Beschwerden
 9–16 Punkte: mittlere Beschwerden
 ≥17 Punkte: schwere Beschwerden

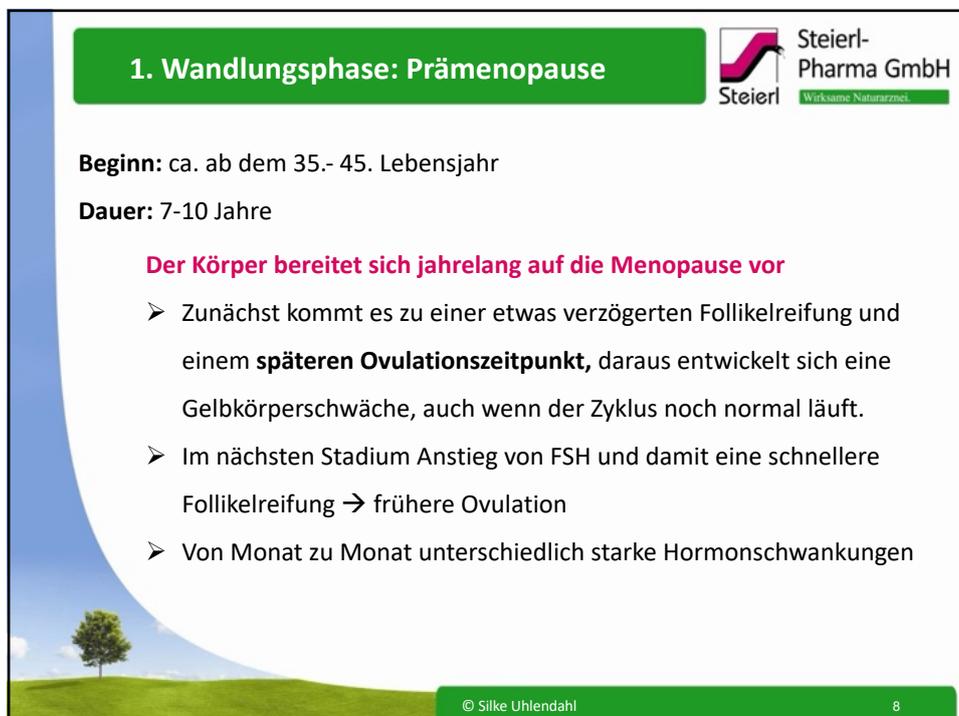
© Silke Uhlendahl

6

6



7



8

Hormonelle Veränderungen



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

- Niedriges Progesteron
- Noch stabil hohes Estradiol



Symptome aufgrund des Progesteronmangels/Östrogendominanz

Stress verstärkt die Symptomatik und verschlechtert das allgemeine Befinden!

- mehr PMS/PMDS
- stärkere Blutungen
- Gewichtszunahme
- Stressintoleranz
- Kopfschmerzen/Migräne

- Schlechtere Stimmung
- schlechterer Schlaf
- weniger Energie
- mangelnde Libido

© Silke Uhlendahl

9

9

Symptome eines Progesteronmangels



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

 <p>Physische Symptome</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PMS (Prämenstruelles Syndrom) ✓ PMDS (Prämenstruelles dysphorisches Syndrom) ✓ Myome und Zysten ✓ Dysmenorrhoe und Hypermenorrhoe ✓ Fehlgeburten ✓ Zyklische Kopfschmerzen und Migräne ✓ Verminderte Libido ✓ Wassereinlagerungen und Ödeme ✓ Herzrhythmusstörungen ✓ Infektanfälligkeit ✓ Gewichtszunahme
<p>Psychische Symptome</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gereiztheit ✓ Stimmungsschwankungen ✓ Ängste bis hin zu Panikattacken ✓ Depressive Verstimmungen, Depression ✓ Konzentrationsstörungen ✓ Stressintoleranz

© Silke Uhlendahl

10

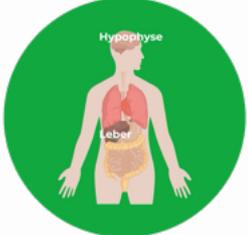
10

Phyto-L® Tropfen



Hauptzielort der Wirkung : Hypophyse

- **Vitex agnus castus D5**
- Chelidonium D5
- Silybum marianum D5




Dosierung von 3 x täglich je 30-50 Tropfen.
100 ml, PZN 03833829

© Silke Uhlendahl
11

11

Mönchspfeffer (Vitex agnus castus)



Pharmakologisch aktive Inhaltsstoffe

Diterpene (z.B. Rotundifuran)

- Rotundifuran gilt als zentral wirksame Substanz
- Dopaminagonistische Wirkung → Hemmung der Prolaktinsekretion

Iridoidglykoside (z.B. Agnusid, Aucubin)

- wirken z.T. antioxidativ und entzündungshemmend
- tragen zur Gesamtwirkung bei, sind aber weniger spezifisch

Flavonoide (z.B. Casticin, Isovitexin)

- z.T. antioxidative Eigenschaften
- könnten durch modulierende Effekte an Hormonrezeptoren ergänzend wirken

Ätherisches Öl (Monoterpene und Sesquiterpene)

→ eher untergeordnete Rolle in der systemischen Wirkung, aber u.U. mit synergistischen Effekten



© Silke Uhlendahl
12

12

Hormonregulation mit Agnus castus



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Klinische Relevanz und Anwendungsbereiche

→ insbesondere bei zyklusbedingten Beschwerden

- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Mastodynie (zyklusabhängige Brustschmerzen)
- Zyklusunregelmäßigkeiten (z.B. verkürzte Lutealphase)

➤ **Kein phytohormoneller Effekt**

→ wirkt *nicht* über Estrogen- oder Progesteronrezeptoren

➤ **Zentrale Wirkung auf die Hypophyse**

Dopamin-agonistische Wirkung an den D2-Rezeptoren



Verkaik S, Kamperman AM, van Westrienen R, Schulte PFI. The treatment of premenstrual syndrome with preparations of Vitex agnus castus: a systematic review and meta-analysis. Am J Obstet Gynecol. 2017 Aug;217(2):150-166. doi: 10.1016/j.ajog.2017.02.028. Epub 2017 Feb 22. PMID: 28237870.

© Silke Uhlendahl
13

13

Vitex agnus-castus: Dilution D5



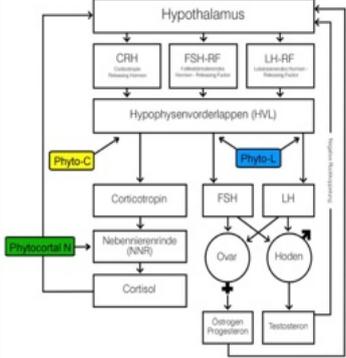
Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Phyto-L®

Hypophysen Stimulanz
FSH/LH regulierend und Gelbkörper fördernd



Phyto-L®
Homöopathisches Arzneimittel
Mischung
Stärke-Verdünnungen
zum Einnehmen
100 ml



Dosierung von 3 x täglich je 30-50 Tropfen.

© Silke Uhlendahl
14

14

Randomisierte doppel blind Studie - 25 Jahre alt Homöopathie

Clinical Trial > Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd. 2000 Aug;7(4):190-9.
doi: 10.1159/000021343.

[The efficacy of the complex medication Phyto-Hypophyson L in female, hormone-related sterility. A randomized, placebo-controlled clinical double-blind study]

Zusammenfassung
Ziel und Design: In einer prospektiven, randomisierten, placebokontrollierten, doppelblinden Studie wurden die Wirkungen von Phyto Hypophyson L (Steierl-Pharma GmbH, Herrsching, Deutschland), einem Agnus castus-haltigen homöopathischen Präparat, bei 67 Frauen mit Fruchtbarkeitsstörungen untersucht.
Patienten und Methoden: 37 Frauen mit Oligomenorrhoe und 30 Frauen mit Amenorrhoe erhielten **3 Mal täglich 50 Tropfen Phyto Hypophyson L** oder Placebo über 3 Monate oder 3 Zyklen.
ERGEBNISMASSNAHME UND ERGEBNISSE: Die **Ergebnismessung ist spontane Menstruation, verbesserte Progesteronkonzentration in der Lutealphase, Verkürzung des Zyklus, früherer Eisprung und Schwangerschaft wurde bei 38 von 67 Frauen erreicht.**

Fazit: Bei Frauen mit Sterilität und Oligomenorrhoe kann eine Behandlung mit Phyto Hypophyson L über einen Zeitraum von 3-6 Monaten empfohlen werden.

Bergmann J, Luft B, Boehmann S, Runnebaum B, Gerhard I. Die Wirksamkeit des komplexen Arzneimittels Phyto-Hypophyson L bei weiblicher, hormonell bedingter Sterilität [Die Wirksamkeit des komplexen Medikaments Phyto-Hypophyson L in weiblicher, hormonbezogener Sterilität. Eine randomisierte, placebokontrollierte klinische Doppelblindstudie]. Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd. 2000 Aug;7(4):190-9. Deutsch. doi: 10.1159/000021343. PMID: 11025394. kopieren/bild herunterladen/Format:

© Silke Uhlendahl
15

15

Progesteron und Vorstufenraub

Praxistipp

Progesteronmangel hat häufig eine Nebennieren- und Stressproblematik als übergeordnete Ursache.

Dabei wird Progesteron als Vorstufe zur Cortisolbildung verwendet und steht dem Syntheseweg der Sexualhormone dann nicht mehr zur Verfügung.
 In diesen Fällen kann eine **Kombination** von Phyto-L[®] mit Phycortal[®] N (NNR-stärken) und Phyto-C[®] (Hypophysenstimulanz) sinnvoll sein.

Das bewährte Steierl-Trio:

Dosierung von 3 x täglich je 30-50 Tropfen je Sorte

© Silke Uhlendahl
16

16

2. Wandlungsphase: Perimenopause



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Beginn: ca. 1-2 Jahre vor der Menopause

Ende: 1-2 Jahr2 nach der Menopause (ja nach Alter)

Die Follikelreserve des Ovars nimmt nun deutlich ab

→ **Hormonelle Produktion der Ovarien sinkt**

- Gestörte Follikelreifung
- Gelbkörperinsuffizienz



→ **Unregelmäßige und ausbleibende Zyklen nehmen zu**

© Silke Uhlendahl

17

17

Hormonelle Veränderungen Perimenopause



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

- **Niedriges Progesteron**
- **Langsam absinkendes Estradiol**
- **Stabil hohes Testosteron (das Ovar und auch die Nebennierenrinde produzieren weiter Androgene)**



- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Gelenkbeschwerden
- Blasenbeschwerden
- Trockenheit von Haut und Schleimhaut

- Bluthochdruck (Stress)
- Gewichtszunahme - insbesondere am Bauch
- Zunahme von Behaarung im Gesicht
- Libidomangel

© Silke Uhlendahl

18

18

Symptome bei Hormonmangel





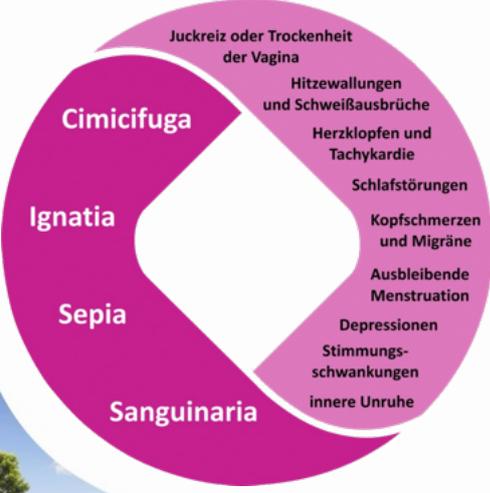
Vasomotorische Symptome	Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schweißausbrüche
Neurologische und psychische Symptome	Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depression, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen
Gynäkologische Symptome	Vaginale Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, verminderte Libido, Harnwegsinfektionen
Kardiovaskuläre Symptome	Erhöhtes Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzrasen
Muskuloskeletale Symptome	Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Osteoporose, erhöhte Frakturanfälligkeit
Dermatologische Symptome	Trockene Haut, dünner werdendes Haar, brüchige Nägel
Metabolische Symptome	Gewichtszunahme, Insulinresistenz, Erhöhte Blutfettwerte

© Silke Uhlendahl
19

19

Steirofemin® Tropfen





Cimicifuga Dil. D3
 Ignatia Dil. D4
 Sanguinaria Dil. D6
 Sepia Dil. D8



100 ml, PZN 15246563

© Silke Uhlendahl
20

20

Steirofemin® Tropfen



Praxistipp
Steirofemin® ist die klassische „Frauenbegleiterin“.

Bei der Dosisfindung wende ich die Faustregel „*Je akuter der Zustand, desto häufiger die Gabe*“ an.
 In meiner Praxis empfehle ich die Gabe in der Wasserflasche: 40 Tropfen je 0,5 l Wasser geben und über den Tag trinken lassen.
 Dabei auf eine ausreichende Trinkmenge achten! Bei jeder Hitzewallung empfehle ich akut 3-5 Tropfen (höchstens 1 x pro Stunde) pur.

Idealerweise begleitet man die Therapie mit einer entsprechenden Hormondiagnostik.



© Silke Uhlendahl

21

21

Symptome bei Hormonemangel





Vasomotorische Symptome	Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schweißausbrüche
Neurologische und psychische Symptome	Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depression, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen
Gynäkologische Symptome	Vaginale Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, verminderte Libido, Harnwegsinfektionen
Kardiovaskuläre Symptome	Erhöhtes Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzrasen
Muskuloskeletale Symptome	Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Osteoporose, erhöhte Frakturanfälligkeit
Dermatologische Symptome	Trockene Haut, dünner werdendes Haar, brüchige Nägel
Metabolische Symptome	Gewichtszunahme, Insulinresistenz, Erhöhte Blutfettwerte

© Silke Uhlendahl

22

22

PRO Hormonersatztherapie



Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Symptomlinderung

→ HRT kann Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche und andere Symptome der Peri- und Postmenopause signifikant reduzieren

Verbesserte Lebensqualität

→ Frauen berichten oft von einer verbesserten Lebensqualität und mehr Wohlbefinden unter HRT

Wir sprechen gleich noch über Hormontherapien!



Effect of Hormone Replacement Therapy on Quality of Life in Postmenopausal Women. JAMA. 2000;284(7):943-950.

© Silke Uhlendahl

23

23

3. Wandlungsphase: Station Menopause



Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Es wurden ca. 200 Frauen im Alter zwischen 50 und Mitte 60 befragt. Viele der Frauen gaben an, sich **trotz des Endes ihrer Fruchtbarkeit körperlich und psychisch besser zu fühlen als in den Jahren vor der Menopause.**

Etwas 93 % der Frauen sagten, sie hätten seitdem mehr Unabhängigkeit in allen Lebensbereichen, von der Arbeit bis zur Freizeit.

Quelle Artikel wissenschaft.de



Letzte spontane Blutung = Menopause

- ✓ zwischen dem ca. 45. – 60. Lebensjahr
- ✓ durchschnittlich mit 51 Jahren

© Silke Uhlendahl

24

24

Symptome bei Hormonmangel





Vasomotorische Symptome	Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schweißausbrüche
Neurologische und psychische Symptome	Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depression, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen
Gynäkologische Symptome	Vaginale Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, verminderte Libido, Harnwegsinfektionen
Kardiovaskuläre Symptome	Erhöhtes Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzrasen
Muskuloskelettale Symptome	Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Osteoporose, erhöhte Frakturanfälligkeit
Dermatologische Symptome	Trockene Haut, dünner werdendes Haar, brüchige Nägel
Metabolische Symptome	Gewichtszunahme, Insulinresistenz, Erhöhte Blutfettwerte

© Silke Uhlendahl
25

25

Vaginalbeschwerden



Bei beginnender Trockenheit früh intervenieren
Estriol D4 kann als sanfte, regulierende Maßnahme homöopathisch unterstützend wirken.
 Parallel dazu lokale Pflegeprodukte regelmäßig einsetzen, auch wenn (noch) keine Beschwerden bestehen.



© Silke Uhlendahl
26

26

Urologische Beschwerden

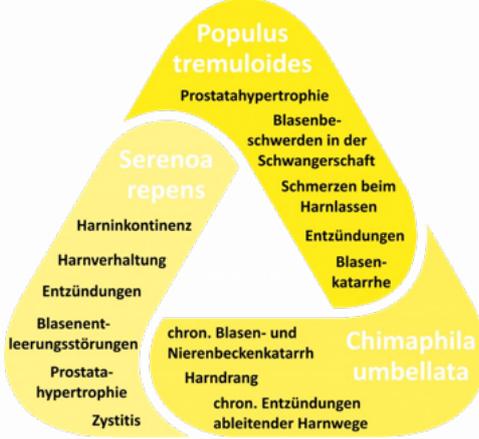


Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Ursinol®
erhält die Blasenfunktion



3 x täglich je 5-10 Tropfen



Populus tremuloides
Prostatahypertrophie
Blasenbeschwerden in der Schwangerschaft
Schmerzen beim Harnlassen
Entzündungen
Blasenkatarrhe

Serenoa repens
Harninkontinenz
Harnverhaltung
Entzündungen
Blasenentleerungsstörungen
Prostatahypertrophie
Zystitis

Chimaphila umbellata
chron. Blasen- und Nierenbeckenkatarrh
Harndrang
chron. Entzündungen ableitender Harnwege

© Silke Uhlendahl

27

27

Urologische Beschwerden

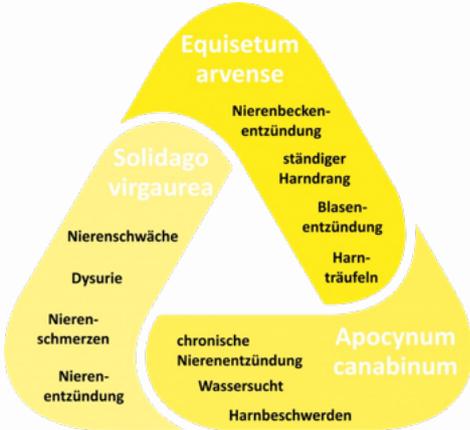


Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Nephroplex®:
spült und erhält die Nierenfunktion



3 x täglich je 5-10 Tropfen



Equisetum arvense
Nierenbeckenentzündung
ständiger Harndrang
Blasenentzündung
Harntrüefeln

Solidago virgaurea
Nierenschwäche
Dysurie
Nierenschmerzen
Nierenentzündung

Apocynum canabinum
chronische Nierenentzündung
Wassersucht
Harnbeschwerden

© Silke Uhlendahl

28

28

Symptome bei Hormonmangel





Vasomotorische Symptome	Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schweißausbrüche
Neurologische und psychische Symptome	Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depression, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen
Gynäkologische Symptome	Vaginale Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, verminderte Libido, Harnwegsinfektionen
Kardiovaskuläre Symptome	Erhöhtes Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzrasen
Muskuloskeletale Symptome	Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Osteoporose, erhöhte Frakturanfälligkeit
Dermatologische Symptome	Trockene Haut, dünner werdendes Haar, brüchige Nägel
Metabolische Symptome	Gewichtszunahme, Insulinresistenz, Erhöhte Blutfettwerte

© Silke Uhlendahl
29

29

Coragil® Tropfen



Blutdruckschwankungen

- Regulation des Blutdrucks
- Herzrhythmusstörungen
- Beklemmungsgefühle
- Schwindelgefühl

Akut: bis zu 12 x tgl. 5 Tropfen

Chronisch: 1-3 x tgl. 5 Tropfen




Viscum album Urtinktur (Mistel)

© Silke Uhlendahl
30

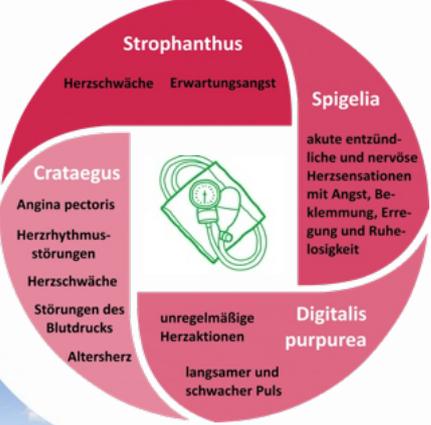
30

Habstal-Cor N® Tropfen



Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Herzbeschwerden Palpitationen, Blutdruckerhöhung





Akut: alle halbe Stunde
Chronisch: 3 mal täglich

© Silke Uhlendahl

31

31

Symptome bei Hormonmangel



Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei



Vasomotorische Symptome	Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schweißausbrüche
Neurologische und psychische Symptome	Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depression, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen
Gynäkologische Symptome	Vaginale Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, verminderte Libido, Harnwegsinfektionen
Kardiovaskuläre Symptome	Erhöhtes Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzrasen
Muskuloskelettale Symptome	Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Osteoporose, erhöhte Frakturanfälligkeit
Dermatologische Symptome	Trockene Haut, dünner werdendes Haar, brüchige Nägel
Metabolische Symptome	Gewichtszunahme, Insulinresistenz, Erhöhte Blutfettwerte

© Silke Uhlendahl

32

32

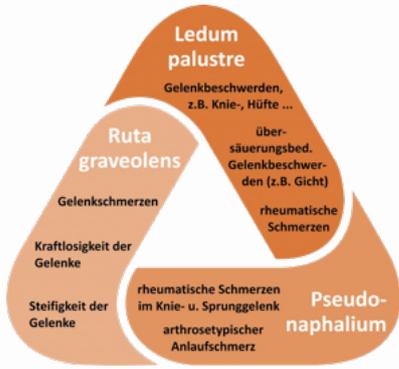
Bewegungsapparat

Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Bei chronischen Verlaufsformen 1-3 x täglich 1 Tablette.





3 x täglich 5-10 Tropfen.

© Silke Uhlendahl

33

33

Osteoporose



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Osteoporose ist ganzheitlich betrachtet eine Folge von der Summierung verschiedener Faktoren:

- Hormonbalance
- Säure Basen-Balance
- Ernährung
- Bewegung
- Vitamin D & Cofaktoren



- **Estradiol verringert die Osteoklastenaktivität**
- **Progesteron stimuliert die Osteoblastenaktivität**

© Silke Uhlendahl

34

34

Osteoporose



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Täglich 2 ml Injektionslösung i.m., i.v. oder s.c. injizieren



Calcium carbonicum Hahnem.
Arthrosis deformans Osteoporose
Kalkstoffwechselstörungen

Beinwell
Knochenveränderungen
Verletzungsfolgen im Stütz- und Bewegungsapparat
Beschleunigt die Frakturheilung

Calcium phosphoricum
Wirbelsäulenerkrankungen
schlechte Frakturheilung
Osteoporose
Rachitis

Acidum silicicum
langsame Frakturheilung
chron. Erkrankung der Knochen und Gelenke

Mb. Scheuermann



Osteoplex[®] Injekt
100 Ampullen je 2 ml



Osteoplex[®]
100 ml

3 x täglich je 5-10 Tropfen

© Silke Uhlendahl 35

35

Osteoporose bis Arthrose



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Inhaltstoffe	
Acidum silicicum (Kieselsäure) Dil. D 12	
Calcium carbonicum Hahnemanni (Austernschalenkalk) Dil. D 12	
Calcium phosphoricum (Calciumhydrogenphosphat) Dil. D 12	
Acorus calamus (Kalmus) Dil. D 6	
Equisetum arvense (HAB 1934) (Ackerschachtelhalm) Dil. D 6 (HAB, V.2a)	
Ilex aquifolium (HAB 1934) (Stechpalme) Dil. D 6 (HAB, V.2a)	
Symphytum officinale (Beinwell) Dil. D 6	
Alchemilla vulgaris (Frauenmantel) Dil. D 6	



Dosierung von 3 x täglich je 30-50 Tropfen.

© Silke Uhlendahl 36

36

Bewegungsapparat

Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

- Wichtig ist, dass die **Bewegung Freude macht und gut in den Alltag passt!**
- Die **Bewegung muss zur Patientin passen – nicht zur Therapeutin!**

15 Minuten barfuß im Garten tanzen ist manchmal wirkungsvoller als 60 Minuten Zwang im Studio!

Bewegung hebt den Dopamin- und Serotoninspiegel – das ist wie ein natürliches Antidepressivum.

Bewegung ist ein natürlicher Hormoncocktail!



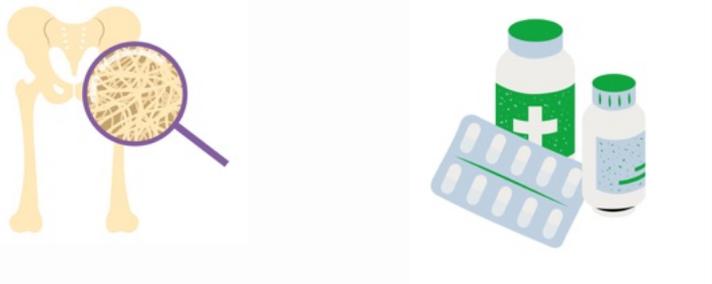
© Silke Uhlendahl 37

37

PRO Hormonersatztherapie

Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Verbesserung der Knochendichte
→ Verringerung des Risikos für Osteoporose und Frakturen



Hormone Replacement Therapy and the Prevention of Osteoporosis. New England Journal of Medicine. 1998;339(1):1-4.

© Silke Uhlendahl 38

38

4. Wandlungsphase: Postmenopause



Beginn: 1-2 Jahre nach der Menopause (je nach Alter)

Dauer: bis ca. 65. Lebensjahr (danach Senium)

Hormonelle Veränderungen



- Estradiol, Progesteron: Hormonkonzentrationen pendeln sich langsam auf Werte der Follikelphase ein!
- Progesteron, Estrogen und Testosteron stehen wieder in besserem Verhältnis zueinander
- Estron wird dabei zum vorherrschenden Estrogen
- LH und FSH bleiben dauerhaft hoch
 - FSH: 30–100 IU/l (oft >50 IU/l)
 - LH: 15–50 IU/l

© Silke Uhlendahl
39

39

Endogene Hormonbildung: Ovar und NNR





Schon gewusst?
Testosteronspiegel postmenopausaler Frauen deutlich höher, als die junger Frauen nach Ovariectomie!



Testosteron
Androstendion
DHEA

Aromatisierung
durch das Enzym Aromatase

in

Estron E1
Estradiol E2

Leber
Muskelgewebe
Brustgewebe
Fettgewebe

Merke: Stress ist ein Hormonfresser!

© Silke Uhlendahl
40

40

20

Phytocortal® N Tropfen



Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Phytocortal® N

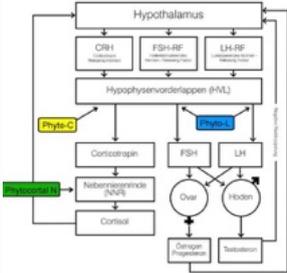
Bellis perennis Dil. D5
Chelidonium majus Dil. D5
Dioscorea villosa Dil. D5

NRR stabilisierend und Cortisol fördernd

Merke:
Hormonbereitstellung postmenopausal, über die NNR nimmt einen großen Stellenwert ein!



3 x täglich je 30-50 Tropfen



© Silke Uhlendahl

41

41

Gänseblümchen – Bellis perennis



Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Pharmakologisch relevante Inhaltsstoffe:

Saponine (z. B. Triterpensaponine): Diese haben schleimlösende, entzündungshemmende und leicht immunstimulierende Wirkung.

Flavonoide (z. B. Apigenin, Luteolin): Wirken antioxidativ, antientzündlich, gefäßschützend.

Gerbstoffe (v. a. in den Blättern): Leicht adstringierend, daher äußerlich bei Hautentzündungen oder kleinen Wunden hilfreich.

Ätherisches Öl (in geringer Menge): Mild antimikrobiell und entzündungshemmend.

Polysaccharide: Immunmodulierend.

Bitterstoffe: Anregend auf Galle und Verdauung.



© Silke Uhlendahl

42

42

Gänseblümchen – Bellis perennis



Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Bellis perennis homöopathisch als Kraftspender

Seelisch-körperlicher Wiederaufbau

- nach einer **körperlichen Erschütterung** (z. B. OP, Geburt, Unfall, Infekt)
„nicht mehr auf die Beine kommen“,
- **körperlich ausgelaugt** sind, obwohl sie äußerlich
„funktionieren“, sich **nicht mehr richtig regenerieren**, obwohl Ruhe oder
Therapie erfolgt ist,
- ein Gefühl haben von: „*Es sitzt tiefer – ich kann es nicht richtig greifen.*“

Hier wirkt Bellis in der **Tiefe** der **Mitochondrienkraft**
und auch im **seelischen Erleben von Tiefe und Schock.**



© Silke Uhlendahl

43

43

Yamswurzel – Dioscorea villosa



Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Pharmakologisch aktiver Inhaltsstoff: Steroidsaponin (Diosgenin)

Wichtig:

- Diosgenin ist **nicht hormonwirksam im menschlichen Körper**
- Der Körper **kann es nicht** zu Progesteron oder Estrogen umwandeln
- In der pharmazeutischen Industrie wird Diosgenin **im Labor als Ausgangsstoff für die Synthese bioidentischer Hormone** verwendet



© Silke Uhlendahl

44

44

Yamswurzel – Dioscorea villosa



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Homöopathische Wirkung
Kraft aus der Mitte – bei Erschöpfung durch vegetative Reizung

- **nervöser Druck** (auch hormonell-vegetativ),
- **Solarplexuszone** unruhig, aufgewühlt, krampfhaft oder „leer“
- **Dysbalance zwischen Vagus und Sympathikus** (typisch z. B. bei hormoneller Umstellung, Perimenopause, PMS),
- **unruhige Energiezustände** mit „Umherlaufen müssen“ (typisch *Bewegung bessert!*),
- **funktionelle Bauchbeschwerden mit Erschöpfung**



© Silke Uhlendahl

45

45

Phyto-C® Tropfen



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

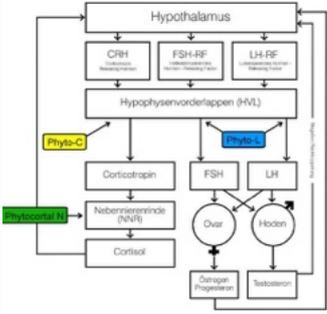
Phyto-C®
Basilicum Dil. D5
Juniperus sabina Dil. D5
Viscum album Dil. D5

Hypophysenregulierend und balancierend

Regulationsmittel:
 Die Hypophyse reguliert übergeordnet Stressregulation.
 Phyto-C® ist ein balancierendes Mittel.



3 x täglich je 30-50 Tropfen



© Silke Uhlendahl

46

46

Basilikum - Tulsi – Ocimum ssanctum



Pharmakologische Wirkung bei Stress:

Anxiolytisch & adaptogen
Linalool & Eugenol wirken am GABA-System angstlösend & entspannend
Adaptogene Wirkung durch Polyphenole und bessere HPA-Achsen-Regulation

Neuroprotektiv & antioxidativ
Schutz vor oxidativem Stress im limbischen System (Amygdala, Hippocampus)
Hemmt proinflammatorische Zytokine wie TNF- α , IL-1 β

Balanciert Cortisol-Spiegel
Es zeigt sich eine **Cortisol- senkende Wirkung**, insbesondere bei regelmäßiger Einnahme von Extrakten oder -Tee.

© Silke Uhlendahl 47

47

Basilikum - Tulsi – Ocimum ssanctum



Basilicum Dil. D5

In D5 wirkt Basilikum nicht rein stofflich, sondern als **Reizregulationsmittel** – bei Menschen, die „aus dem Gleichgewicht geraten sind“, vor allem durch **chronischen Stress, Überforderung oder hormonelle Umbruchsphasen** (Wechseljahre, prämenstruell usw.).

Tipp:
Für die reizüberladene Frau mit Nervenspannung, hormonellen Umschwüngen und Reizdarm – die „kein Mittel gut verträgt“ und auf sanfte Regulation anspricht.



© Silke Uhlendahl 48

48

Wacholder - Juniperus communis



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Pharmakologische Wirkung in der Phytotherapie:

Hauptinhaltsstoffe:
Ätherische Öle (bis zu 2 %): v. a. **α-Pinen, β-Pinen, Sabinen, Myrcen**
Flavonoide (Rutin, Isoquercitrin), Gerbstoffe, Harze, Bitterstoffe



<p>Diuretisch</p> <p>Spasmolytisch & carminativ</p> <p>Antiseptisch (v. a. Harnwege)</p> <p>Stoffwechsellanregend</p> <p>Antirheumatisch / durchblutungsfördernd</p>	<p>Merke : Bei Nierenerkrankungen oder in der Schwangerschaft ist Wacholder kontraindiziert</p> <p>Förderung der Harnausscheidung durch Reizung des Nierenepithels</p> <p>Linderung von Blähungen, krampflösende Wirkung auf die glatte Muskulatur des Verdauungstraktes</p> <p>Hemmung bakteriellen Wachstums in ableitenden Harnwegen</p> <p>Gallefluss und Leberstoffwechsel werden aktiviert</p> <p>Einsatz äußerlich in Salben bei Muskel- und Gelenksbeschwerden</p>
---	--



© Silke Uhlendahl

49

49

Wacholder - Juniperus communis



Steierl-Pharma GmbH
Wirksame Naturarznei

Juniperus Dil. D5

In der **D5-Potenz** wirkt Juniperus **nicht mehr toxisch**, hat aber noch eine funktionelle, **organotrop wirkende Komponente** – besonders auf:

Niere, Leber, Harnwege
Haut (v. a. als Ausscheidungsorgan)
Lymphsystem
Emotionale Ebene: Gereiztheit, Verschlackungsgefühl, depressive Verstimmung durch toxische Belastung

Tipp:
Für Patientinnen mit **multifaktorieller Erschöpfung + Stoffwechselträgheit** nach Infekten oder Medikamentenbelastung (z. B. lange Hormontherapie, Antibiotika)



© Silke Uhlendahl

50

50

Mistel – *Viscum album*



Pharmakologische Wirkung in der Phytotherapie:

Für die pharmakologische Wirkung sind Inhaltsstoffe wie u.a. Mistellecne, Viscotoxine, Flavonoide, freie Aminosäuren (z.B. L-Arginin und L-Tyrosin), Amine und Triterpene (z.B. Betulin- und Oleanolsäure) verantwortlich.



Hauptinhaltsstoffe (pharmakologisch relevant):
 Lektine (*Viscum*-Lektine I, II, III) – zytotoxisch, immunmodulierend
 Viskotoxine – zelltoxisch, v. a. gegenüber Tumorzellen
 Flavonoide, Triterpene
 Polysaccharide
 Oligosaccharide, Glykoproteine
 Aminosäuren
 Misteleine – hormonähnliche Substanzen

Bei **starker vegetativer Labilität** (z. B. in der Perimenopause mit Blutdruckdysregulation oder Tachykardien) kann Mistel zunächst zu ausgeprägten Reaktionen führen – langsamer Einstieg empfohlen z.B. mit D5

© Silke Uhlendahl
51

51

Mistel – *Viscum album*



Viscum album Dil. D5

In der **D5-Potenz** wirkt *Juniperus* **nicht mehr toxisch**, hat aber noch eine funktionelle, **organotrop wirkende Komponente** – besonders auf:

Niere, Leber, Harnwege
Haut (v. a. als Ausscheidungsorgan)
Lymphsystem
Emotionale Ebene: Gereiztheit, Verschlackungsgefühl, depressive Verstimmung durch toxische Belastung

Tipp:
 Für Patientinnen mit **multifaktorieller Erschöpfung + Stoffwechselträchtigkeit** nach Infekten oder Medikamentenbelastung (z. B. lange Hormontherapie, Antibiotika)

Von *Viscum album* werden nach HAB die Sprossen mit Früchten verwendet.



© Silke Uhlendahl
52

52

Stressregulation: Torniplex

Situative Stressoren
Stress wird bedingt durch äußere Belastungen (Zeitdruck, Lärm usw.)

Personale Stressoren
Stress durch innere Prozesse Bedingungen innerhalb der Person (z.B. zu hohe Ziele)

3 x täglich je 5-10 Tropfen

Stressreaktionen chronifizieren nur, wenn die Stressoren negativ bewertet werden

© Silke Uhlendahl
53

53

Stressregulation: Potagil

3 x täglich je 5-10 Tropfen

Acidum silicicum
Mangel an Lebensenergie & Wärme mit Menstruationsstörungen und „beim Beischlaf wird ihr übel“ schreibt Clarke in der Materia Medica.

Acidum phosphoricum
Erschöpfungsdepression und eine körperliche, seelische und geistige Schwäche. Typisch sind Apathie, Niedergeschlagenheit und ein starkes Verlangen nach Ruhe.

Selenium
Große Erschöpfung und Schlafsucht mit Libidoverlust. Boericke schreibt „sexuelle Atonie“.

© Silke Uhlendahl
54

54

Symptome bei Hormonmangel



Vasomotorische Symptome	Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schweißausbrüche
Neurologische und psychische Symptome	Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depression, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen
Gynäkologische Symptome	Vaginale Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, verminderte Libido, Harnwegsinfektionen
Kardiovaskuläre Symptome	Erhöhtes Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzrasen
Muskuloskeletale Symptome	Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Osteoporose, erhöhte Frakturanfälligkeit
Dermatologische Symptome	Trockene Haut, dünner werdendes Haar, brüchige Nägel
Metabolische Symptome	Gewichtszunahme, Insulinresistenz, Erhöhte Blutfettwerte



© Silke Uhlendahl

55

55

Grundregulation verbessern & Leber stärken



Beispiel Haarausfall

Wirkung	Relevanz für Haarausfall
 <p>Fördert Lymphabfluss, aktiviert Retikuloendotheliales System (RES)</p>	Verbesserung der Mikrozirkulation , v. a. Kopfhaut und Haarwurzeln
 <p>Unterstützt die Nierenfunktion, reguliert Flüssigkeitshaushalt</p>	Entlastet die Matrix, Ausscheidung hormoneller Metaboliten
 <p>Aktivieren die Leber, fördern Gallefluss und Stoffwechsel</p>	Leberentlastung , Verbesserung der Hormonverarbeitung

© Silke Uhlendahl

56

56

Symptome bei Hormonmangel



Vasomotorische Symptome	Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schweißausbrüche
Neurologische und psychische Symptome	Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depression, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen
Gynäkologische Symptome	Vaginale Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, verminderte Libido, Harnwegsinfektionen
Kardiovaskuläre Symptome	Erhöhtes Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzrasen
Muskuloskeletale Symptome	Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Osteoporose, erhöhte Frakturanfälligkeit
Dermatologische Symptome	Trockene Haut, dünner werdendes Haar, brüchige Nägel
Metabolische Symptome	Gewichtszunahme, Insulinresistenz, Erhöhte Blutfettwerte



© Silke Uhlendahl

59

59

Wechseljahre und Gewichtsveränderung



Die Wechseljahre lassen sich in die vier besprochenen Hauptphasen gliedern, die alle spezifische **Stoffwechsellmuster** und **Risiken für Gewichtszunahme** mit sich bringen:

Prämenopause: Viele Frauen berichten hier schon von 2–5 kg Zunahme.
 Perimenopause: Gewichtszunahme von 3–10 kg – meist viszerales Fett.
 Menopause: Häufig kommt es zu einem metabolischen Syndrom.
 Postmenopausal: Gewicht stagniert oder nimmt weiter leicht zu.

Schon gewusst?
 Frauen mit einem BMI von ca. 25-27 haben oft eine ausgewogene Östrogenbasis.

Ein leicht erhöhter Körperfettanteil (um 30 %) kann den natürlichen Estronspiegel stabilisieren, ohne entzündlich zu wirken!
 Fazit: Zunahme von 2–4 kg Fettmasse, verteilt v. a. im Oberschenkel-, Hüft- oder Brustbereich, ist oft *hilfreich und physiologisch sinnvoll!*



© Silke Uhlendahl

60

60

Insulinresistenz & Gewichtsprobleme postmenopausal



Cortisol
 Dauerstress in der Postmenopause → Cortisol↑ → Glukose↑ → Insulinresistenz.
 Erhöht Appetit (v. a. auf Zucker, Fett), senkt Schlafqualität.

Östrogenmangel
 Östrogene fördern Insulinsensitivität in Leber, Fett- und Muskelzellen.
Mangel: Fettzellen speichern mehr – v. a. viszerales Fett.

Mitochondrienschwäche
 Östrogene schützen Mitochondrien → deren Verlust senkt Energieumsatz.
 Folge: weniger Glukoseverbrennung, mehr Speicherung.

Chronische stille Entzündung
 Fettzellen (v. a. im Bauchbereich) produzieren **entzündliche Zytokine**.
 Diese **blockieren Insulinrezeptoren** → klassische Insulinresistenz.
 Parallel: Leptinresistenz

Sarkopenie
 Weniger Muskelmasse → weniger Insulinsensitivität → Glukoseverwertung sinkt.
 Besonders bei Bewegungseinbußen + Proteinmangel + Inaktivität.



© Silke Uhlendahl

61

61

Praxistipp für Therapeutinnen



<https://insider.vitalessenz.de/ve-ef-kooperation/>



© Silke Uhlendahl

62

62

6 Millionen potentielle Patientinnen



Leber, Darm, Ernährung und Stressregulation spielen eine zentrale Rolle bei der Hormonregulation.

Leber: Abbau und Regulation von Hormonen.
Darm: Verarbeitung von Hormonen und Nährstoffaufnahme.
Ernährung: Liefert notwendige Nährstoffe und unterstützt die Leber und den Darm.
Stressregulation: Beeinflusst die Hormonproduktion und -balance.

Durch die gezielte Behandlung dieser Bereiche können wir oft einen signifikanten Einfluss auf Ihre Wechseljahresbeschwerden haben. Eine gesunde Lebensweise und regelmäßige Unterstützung in diesen Bereichen helfen, Symptome zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern.

Welche Rolle spielt die Hormonersatztherapie?

© Silke Uhlendahl
63

63

**Arten der Hormonersatztherapie
(ärztliche Verschreibungspflicht in Deutschland)**



HET: Hormon Ersatz Therapie

HRT: Hormone Replacement Therapy

Hormon Therapie HT: Therapie mit Hormonersatzstoffen

- Ethinylestradiol (EE)
- Konjugierte equine Estrogene (CEE)
- Progestine (z.B. Drospirenon, Dienogest, Norgestimat, ...)

BHT: Bioidentische Hormon Therapie
Therapie mit zugelassenen Arzneimitteln mit bioidentischen Hormonen
z.B. Gynokadin, Progestan, Utrogest

CBHT: Compounded Bioidentical Hormone Therapy
Therapie mit Individualrezepturen mit bioidentischen Hormonen aus der spezialisierten Apotheke

© Silke Uhlendahl
64

64

Verschiedene Anwendungen



Welche Unterschiede gibt es?



sublingual: direkte Aufnahme über Speichel unter der Zunge an der gut durchbluteten Schleimhaut mit hoher Permeabilität und direkter Aufnahme ins Blut und systemischer Wirkung.

oral: Auflösen im Magen, Hauptabsorption im Dünndarm und Aufnahme in den Blutkreislauf über Pfortader zur Leber. Dort First Pass Effekt: Metabolismus und Inaktivierung und Reduktion der Bioverfügbarkeit. Restwirkstoff geht ins Blut und wird systemisch verteilt.



tophisch: direkte Aufnahme Schleimhaut mit lokaler Wirkung ohne in signifikanten Mengen in den Blutkreislauf zu gehen – eher lokale Wirkung

transdermal: Galenik erlaubt durchdringen der Hautbarriere und Wirkstoffe gelangen ins Blut ohne first pass Effekt. Wirkstoffabgabe langsam – systemische Wirkung

© Silke Uhlendahl

65

65

Hormonrezeptorsensitivität



Progesteronrezeptoren (PR)

In den Wechseljahren und postmenopausal:

Abnahme der Rezeptoraktivität: Mit der Menopause sinken die Progesteronspiegel, was zu einer Abnahme der Rezeptoraktivität führen kann. Der Rückgang der Progesteronrezeptoren kann auch von den spezifischen Anforderungen und Funktionen der Gewebe abhängen. Im Endometrium, wo Progesteron eine Rolle bei der Stabilisierung der Gebärmutter-schleimhaut spielt, ist die Rezeptorregulation stärker betroffen als in anderen Geweben.

Rezeptorregulation: Der Mangel an Progesteron kann zu einer Downregulation der Rezeptoren führen, da weniger Progesteron vorhanden ist, um die Rezeptoren zu aktivieren.

Östrogenrezeptoren (ER):

In den Wechseljahren und postmenopausal:

Die Anzahl der Östrogenrezeptoren kann in einigen Geweben aufgrund der sinkenden Östrogenspiegel reduziert sein. Publikationen zeigen, dass in postmenopausalen Frauen die **Rezeptordichte in einigen Geweben** wie der Brust und dem Endometrium **zunehmen kann**, um den niedrigeren Östrogenspiegel auszugleichen.

Dies könnte zu einer **erhöhten Empfindlichkeit gegenüber den verbleibenden Östrogenen** führen.



Miller, W. L. (2002). "The regulation of steroidogenesis." *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 87(2), 161-166. Link

Santen, R. J., et al. (2012). "Estrogen and selective estrogen receptor modulators." *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 97(4), 1212-1220.

D. H. Rice (2004). "Regulation of progesterone receptor expression in the reproductive tract." *Reproductive Biology and Endocrinology*, 2, 3

Blaustein, J. D., & Brinton, R. D. (2017). "Estrogen receptors and their mechanisms of action." *Endocrinology*, 158(4), 1097-1107.

Jordan, V. C. (2008). "The role of estrogen receptors in the endocrine and environmental modulation of breast cancer." *Cancer Research*, 68(10), 4257-4262.

Gao, H., et al. (2011). "Genetic and epigenetic regulation of estrogen receptor alpha in breast cancer." *Frontiers in Endocrinology*, 5, 104.

Kato, S., et al. (2003). "Mutations and polymorphisms of estrogen receptors in breast cancer." *Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 83(1-5), 159-166

© Silke Uhlendahl

66

66

**Ultra-low-dose-Substitution –
bioidentische Hormone in homöopathischer Potenzierung**



Hormone unterliegen ab der D4-Potenz nicht mehr der Verschreibungspflicht.

Anwendungsgebiete:
Zur Anregung und Regulation der endogenen Hormonsynthese bei hormonellen Dysbalancen

Individualrezepturen Markt Apotheke Greiff:



- D4-Cremes
- D4-Cremes Plus
- D4-Mundsprays
- D4-Globuli
- HSC-Globuli

© Silke Uhlendahl

67

67

**Individualanfertigung:
Verschreibungspflichtige Cremes**





Verstellbarer
Dosierspender

Ausnahmen: Cortisol 0,5 % bis zu 30 g
verschreibungsfrei Pregnenolon 0,5 % und 1,0 %

	Crememenge pro Hub	Progesteron 1%	Progesteron 5%
Kleiner Hub	40 mg	0,4 mg	2,0 mg
Mittlerer Hub	90 mg	0,9 mg	4,5 mg
Großer Hub	135 mg	1,35 mg	6,75 mg

	Crememenge pro Hub	Estradiol 0,01%	Estradiol 0,06%
Kleiner Hub	40 mg	4 µg	24 µg
Mittlerer Hub	90 mg	9µg	54µg
Großer Hub	135 mg	13,5µg	81µg

© Silke Uhlendahl

68

68

**Orientierungswerte
– was der Körper selbst herstellt -**



Phase	Estradiol (µg/Tag)	Progesteron (µg/Tag)
Follikelphase	50–150 µg	<1 µg
Lutealphase	70–200 µg	10–20 mg
Postmenopause	<10 µg	–0 µg

Die genauen Werte für die Hormonbildungsraten variieren je nach Quelle und **individuellen physiologischen Unterschieden!**

Beispiele Progesteron
 Creme Markt Apotheke Greiff: 4 große Hübe **Creme 1%: 5,4 mg Progesteron**
 Kapseln Utrogest®, Famenita® : je Kapsel **200 mg Progesteron (20-100 mg)**

Orale Einnahme: Bioverfügbarkeit: ca. 10–15 %
 Vaginale Anwendung :Bioverfügbarkeit: ca. 30–50 %
 Transdermale Anwendung: Bioverfügbarkeit: sehr variabel, meist nur ca. 10 %

© Silke Uhlendahl
69

69

**Orientierungswerte
– Was der Körper selbst herstellt**



Phase	Estradiol (µg/Tag)	Progesteron (µg/Tag)
Follikelphase	50–150 µg	<1 µg
Lutealphase	70–200 µg	10–20 mg
Postmenopause	<10 µg	–0 µg

Die genauen Werte für die Hormonbildungsraten variieren je nach Quelle und **individuellen physiologischen Unterschieden!**

Beispiele Estradiol
 Creme Markt Apotheke Greiff: 4 große Hübe **Creme 0,01%: 54 µg Estradiol**
 2 große Hübe **Creme 0,06% : 162 µg Estradiol**

Gel Estreva®: 1 Hub: **516 µg Estradiol**
 Gel Gynokadin®: 1 Hub: **750 µg Estradiol**
 Spray Lenzetto®: 1 Hub: **1530 µg Estradiol**

© Silke Uhlendahl
70

70

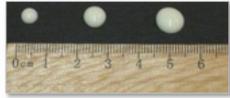
Erste Hilfe Plan

Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Was tue ich bei Überdosierung, relativer Kontraindikation oder schlechtem Metabolismus?

1. Basistherapiekanon
2. Fokus auf Leberbehandlung und Darm
3. Nebenniere und Stressregulation mit beachten
4. Schilddrüse/Stoffwechsel mitbeachten
5. Metabolismus unterstützen
6. Beschwerden genauer analysieren und zusätzliche Komponenten aus dem Therapiekanon hinzufügen
7. Langsame Reduktion Ausschleichprozesse begleiten

Jeder Fall sollte individuell bewertet werden!



© Silke Uhlendahl 71

71

Fördern des gesunden Metabolismus

Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

„gesunde Lebensführung & Sport“

- Indol 3 Carbinole
- Resveratrol
- Polyphenole
- OPC
- Sägepalme
- Grünteextrakte
- Bitterstoffe
- Mikronährstoffe ausgleichen (Zink, B Vitamine, Magnesium usw.)
- Antioxidantien ausgleichen (Vitamin C, Selen usw.)
- Vitamin D
- Omega 3 Fettsäuren
- Aminosäuren



© Silke Uhlendahl 72

72

Höre nie auf zu lernen und gewinne Sicherheit

Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Warum sollte man bei Unsicherheiten mit 1:1 Unterstützungen weitermachen?

„Die Grenzen liegen in der Therapeutenkompetenz und den Ängsten“

Bei Unsicherheiten:
Plane **deine Fallsupervision** als **individuelle Fortbildung!**
Zur Übung und Vertiefung des Verständnisses für speziellere Fälle!

Ich helfe gerne weiter mit 1:1 Mentoring

Information zu Ablauf und Honoraren unverbindlich anfordern per Mail an: uhlendahl@praxis-sichtzeichen.de



© Silke Uhlendahl 73

73

Verpasse keinen Vortrag mehr

Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Registrierte dich gerne für meinen kostenfreien Newsletter

Kostenfreie Vortragstermine 2. HJ 2025

- ✓ 3. Juli FEMNA (Aufzeichnung)
- ✓ 7. Juli FRAUENGEFLÜSTER (Aufzeichnung)
- 10. Oktober GANZIMMUN
- 8. November ONLINETAGUNG FHK
- 3. Dezember GANZIMMUN

Fachgruppe FHK AK bei Facebook



© Silke Uhlendahl 74

74

**Aus- und Fortbildungen Thema Frauenheilkunde,
Wechseljahre und Hormone**

 Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Große Frauenheilkundeausbildung seit 2013 in Kooperation mit der Isolde Richter Schule:
Einstieg in Jahrgang 13 noch möglich!

<https://www.isolde-richter.de/ausbildung/frauenheilkunde-ausbildung>

Vertiefung zum Thema Wechseljahre:
Aufzeichnung verfügbar
<https://www.isolde-richter.de/ausbildung/wechseljahre-fuer-therapeuten>

Gastreferentin und Chatmoderatorin **Hormonseminare** der Markt Apotheke Greiff
<https://www.marktapotheke-greiff.de/content/seminare-15>



© Silke Uhlendahl 75

75

Herzlichen Dank

 Steierl-Pharma GmbH
Steierl Wirksame Naturarznei

Dir/Ihnen hat der Vortrag gefallen?

**Dann freuen wir uns, wenn Du/Sie es weitersagen, denn zufriedene
Teilnehmende sind für uns das schönste Geschenk!**

© Silke Uhlendahl 76

76