

## ROTKLEE

- Rotklee besitzt in der Natur den höchsten Anteil an pflanzlichen Östrogenen, den Isoflavonen
- In erster Linie sind das die Isoflavonoide Genistein und Daidzein, die den Östrogenen (weiblichen Hormonen) sehr ähnlich sind

### WIRKUNGEN

#### Hormonsystem der Frau:

- Östrogen ausgleichend: Trägt zu einem ausgeglicheneren Hormonspiegel bei
- Phytoöstrogene zeigen zwar eine schwächere Wirkung als körpereigene Östrogene, können aber bei verminderter Östrogenproduktion als Ergänzung dienen und gleichzeitig zu hohe Östrogenspiegel reduzieren, indem sie an die Östrogen-Rezeptoren andocken und den Platz für das stärker wirkende körpereigene Östrogen blockieren
- Harmonisiert Zyklusschwankungen und lindert Regelschmerzen

#### Hormonsystem des Mannes:

- Auch wichtig für Männer, vor allem bei starkem Testosteron-Abfall, der einen Östrogen-Abfall nach sich zieht
- Östrogenmangel beim Mann führt zu Libidoverlust, Gewichtszunahme, Schlafproblemen, Depressionen
- Kann den PSA-Wert senken, bei negativen Prostatakrebsbefunden mit erhöhtem PSA-Wert

#### Knochen:

- Beugt hormonabhängigen Beschwerden vor, wie etwa dem Knochenschwund im Alter
- Östrogene sind an der Kalziumeinlagerung in die Knochen beteiligt und erhalten die Knochen. Nach dem Wechsel sind sie in Form von Pflanzenöstrogenen wichtig zum Schutz vor Osteoporose

#### Wechseljahre:

- Gegen typische Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Nervosität und Reizbarkeit

#### Krebsvorbeugung bei der Frau:

- Da sich die Pflanzenöstrogene in die Rezeptorzellen für das aggressive Östradiol setzen, verhindern sie Östrogendominanz

#### Haut:

- Verbessert das Hautbild signifikant, fördert weiche, glatte Haut durch Fetteinlagerung unter der Haut
- Hält das Bindegewebe gepolstert
- Hemmt Entzündungen
- Schützt vor UV-induzierter Strahlung
- Bei hormonell bedingter, leichter Akne
- Gegen Elastizitätsverlust und Alterungsprozesse in der Haut
- Bei Ekzemen und Psoriasis empfohlen
- Reinigt das Blut

#### Schleimhaut:

- Unterstützt die vaginale Schleimhaut

#### Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Ein angemessener Östrogenspiegel verbessert den Blutfluss
- Fördert die Durchblutung, begünstigt die Weitstellung der Venen
- Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride
- Schützt vor Herz-, Kreislaufkrankungen
- Entzündungshemmend

**Psyche:**

- Ein angemessener Östrogenspiegel unterstützt guten Schlaf und positive Stimmung
- Erhöht die Konzentrationsfähigkeit

**ZU BEACHTEN**

- Eine interessante Beobachtung wurde in Bezug auf die Kombination von Rotklee und Yams gemacht. Wer auf Rotklee allein so gut wie gar nicht reagiert, hat oft gute Erfolge durch die Kombination von Rotklee mit Yams-Wurzel. Wahrscheinlich ergeben sich noch unbekannte Synergieeffekte. Selbst bei Endometriose, Myomen, unregelmäßigen Monatszyklen und Regelschmerzen kommt es mit der Kombination häufig zu enormen Verbesserungen. Siehe Yams
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (generell sind in dieser Zeit keine hormonbeeinflussenden Pflanzen empfohlen)