
Subject: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl
Posted by [Helena](#) **on** **Wed, 05 Feb 2014 18:24:58 GMT**

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr lieben,

immer wieder lese ich von diesen natürlichen "Hormone-in-Balance-bringer".

Habe jetzt mit Mönchspfeffer mal begonnen. Nicht weil ich mit dem Zyklus Probleme habe, sondern weil ich HOFFE den HA damit irgendwie zu bessern...

Zur Zeit ist alles wieder schlimmer und ich bin echt mal wieder verzweifelt.

Da ich sehr ungern mit chemischen Hormonen experimentieren will, daher mal meine Frage:
Wer hat Erfahrungen mit

-Mönchspfeffer

-Yams-Wurzel

-Nachtkerzenöl

???

Bringt das was? Hat das Jmd. von euch geholfen?

Wenn ich im Internet recherchiere klingt das so, als ob alle 3 Mittelchen das gleiche Ziel haben, nämlich Hormone zu balancieren.

Oder wirkt das eine besser/schlechter/anders?

Würde mich über einen Austausch mit euch freuen

Lg Helena

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl

Posted by [susanne27](#) **on** **Thu, 06 Feb 2014 15:44:52 GMT**

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nachtkerzenöl hat mir vor einigen Jahren eine Zeit lang geholfen, HA wurde weniger. Habs dann aber nicht mehr regelmässig genommen und der HA wurde wieder schlechter. Vor 4 Wochen habe ich wieder mit der Einnahme angefangen, erst eine Kapsel a 1300 mg und seit einigen Tagen 2 Kapseln. Habe schon sehr viel Positives über Nachtkerzenöl und weniger HA gelesen, vor allem in höherer Dosierung. Auch Omega 3 ist wichtig für die Haare (in Fischöl u. Leinöl).

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl

Posted by [Sissi](#) **on** **Thu, 06 Feb 2014 18:30:18 GMT**

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Helena,

soweit ich informiert bin, hilft Nachtkerzenöl vor allem bei erhöhtem dht.

Es kann anscheinend auch eine Östrogen-Dominanz verstärken, was ja wiederum

contraproduktion ist bei HA.

Eine Freundin von mir hat es lange hochdosiert genommen wegen HA, aber keine Wirkung erzielt, da bei ihr die Ursache eine andere ist. Geholfen hat ihr Progesteroncreme.

Ausserdem enthält Nachtkerzenöl sehr viel Vitamin E, da sollte man auch nicht zu viel davon regelmäßig einnehmen, schlecht z.B. bei SD-UF.

LG
Sissi

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl

Posted by [susanne27](#) on Thu, 06 Feb 2014 20:21:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sissi,

ich habe genau das Gegenteil gelesen bzgl Nachtkerzenöl und Östrogendominanz.
Schau mal hier:

Zitat:Nachtkerze

Das Öl aus den Nachtkerzen-Samen (*Oenothera biennis*) enthält einige Phytohormone, darunter sowohl progesteron- als auch östrogen-ähnliche Substanzen:

Beta-Sitosterol, Stigmasterol, Tryptophan, Campesterol, Lupeol, Quercetin.

Außerdem enthält das Nachtkerzen-Öl Gamma-Linolensäure in besonders großer Menge.

Diese Inhaltstoffe befähigen das Nachtkerzen-Öl erfolgreich gegen Östrogen-Dominanz zu wirken.

Nachtkerzen-Öl wird vor allem gerne angewendet, um den Menstruationszyklus zu harmonisieren. PMS-Symtome und Menstruationsbeschwerden werden gelindert.

Präparate mit Nachtkerzenöl gibt es in Apotheken, Drogerien und manchen Supermärkten.

Quelle: <http://oestrogen-dominanz.de/buch/heilpflanzen-zum-hormonaus gleich.htm>

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl

Posted by [Helena](#) on Tue, 11 Feb 2014 19:00:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

bin die letzten Tage nicht zum Schreiben gekommen.
Das mit dem Nachtkerzenöl klingt generell ja schon recht gut.
Mönchspfeffer ist ja vom Wirkprinzip ähnlich?!

Ich hab seit ein paar Tagen mit Mönchspfeffer begonnen. Kann man das auch mit Nachtkerzenöl kombinieren?

Für mich klingen beide Sachen gut und daher weiß ich nicht so recht, was jetzt "besser" ist.
Bisher merke ich von dem Mönchspfeffer noch nichts, wäre aber auch zu früh.

Lg Helena

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 12 Feb 2014 07:59:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würde mich auch interessieren...

Was von Beidem ist besser?
Kann man das kombinieren?

Und welches nehmt ihr?
Gerne verlinken

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl
Posted by [mina89](#) on Sat, 15 Feb 2014 15:04:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann man das Nachtkerzenöl einfach so bedenkenlos nehmen (also kann man damit nichts verkehrt machen) oder wie sollten die Hormonwerte dafür aussehen?

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl
Posted by [susanne27](#) on Sat, 15 Feb 2014 15:16:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme jetzt seit 5 Wochen Nachtkerzenöl und merke leider bisher nichts an den Haaren...
aber... ich hatte immer extreme und damit meine ich wirklich extreme Regelschmerzen und die waren diesmal so gut wie nicht vorhanden!!! Normalerweise musste ich 3-4 Tage lang mehrere Schmerztabletten nehmen und hatte oft noch Migräne aber diesmal bin ich mit einer Tablette Diclofenac ausgekommen und die hatte ich quasi auch nur vorbeugend genommen (evt. hätte ich sie gar nicht gebraucht)! Werde also das Nachtkerzenöl auf jeden Fall weiter nehmen, ggf. bringt es ja auch bald mal etwas bzgl. der Haare.

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl
Posted by [Helena](#) on Mon, 17 Feb 2014 20:17:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@susanne: das mit den regelbeschwerden klingt ja schon mal gut
Konnte das gleiche bei mir mit dem mönchspfeffer auch schon beobachten. Die Kopfschmerzen waren milder und die sonstigen beschwerden wurden auch harmloser, allerdings merke ich auch noch keinen Effekt bei den Haaren...

Wir halten uns einfach mal auf dem laufenden, ok?

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl
Posted by [susanne27](#) on Tue, 18 Feb 2014 18:43:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja das sollten wir.

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl
Posted by [mina89](#) on Wed, 26 Feb 2014 09:04:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

susanne: Wie viel Nachtkerzenöl nimmst du denn am Tag? Und nimmst du es jeden Tag oder nur in bestimmten Zyklusphasen?

Ich habe mir jetzt mal die Kapseln von dm geholt, weiß aber nicht, ob die hoch genug dosiert sind:

Nachtkerzenöl 400mg
davon GLA 38mg

Was bedeutet GLA? Ist das relevant?

Momentan versuche ich erstmal, mein Immunsystem wieder zu stärken, aber dann werde ich das mit dem Nachtkerzenöl mal in Angriff nehmen wollen.

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl
Posted by [susanne27](#) on Wed, 26 Feb 2014 22:16:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mina, ich habe am 6. Februar etwas zur Dosierung geschrieben:

Zitat:Nachtkerzenöl hat mir vor einigen Jahren eine Zeit lang geholfen, HA wurde weniger. Habs dann aber nicht mehr regelmässig genommen und der HA wurde wieder schlechter. Vor 4 Wochen habe ich wieder mit der Einnahme angefangen, erst eine Kapsel a 1300 mg und seit einigen Tagen 2 Kapseln. Habe schon sehr viel Positives über Nachtkerzenöl und weniger HA

gelesen, vor allem in höherer Dosierung. Auch Omega 3 ist wichtig für die Haare (in Fischöl u. Leinöl).

Ich nehme nach wie vor 2 Kapseln a 1300 mg. GLA = gamma linolenic acid = Gamma-Linolensäure.

Nachtkerzenöl enthält meistens 9-10% GLA.

Subject: Aw: Mönchspfeffer, Yams-Wurzel, Nachtkerzenöl

Posted by [peachy.rose](#) on Sat, 01 Mar 2014 13:49:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr interessantes Thema, informiere mich momentan auch darüber. Bin mir aber nicht sicher was das richtige für mich ist, kenne mich mit Hormonen leider gar nicht aus. Mir wurde gesagt das mein Östrogen zu niedrig sei, ich stelle mal meine Werte rein, vielleicht kann mir einer Helfen? Das wäre super.

File Attachments

- 1) [Werte2.JPG](#), downloaded 713 times
-

Test/Datum	Einheit	Norm	
Androsten dion	ng/ml	1.0 - 5. 5	1,6
DHEAS	µg/ml	0.99 - 3. .40	2,92
Östradiol (E2)	pg/ml	Follikel phase 13 - 166	19
FAI	Index	0.38 - 5 .91	1,7
FSH	mU/ml	Follikel phase 3. 5 - 12.5	5,8
Testosteron	µg/l	0.07 - 0 .73	0,44
LH-FSH-Quotient	kA		0,7
Luteinis. Hormon (LH)	mIU/ml	Follikel phase 2. 4 - 12.6	4,3
Prolaktin	mIU/l	59 - 619	148
SHBG	nmol/l	prämenopausal	89,08
TSH basal	µIU/ml	0.27 - 4 .20	2,51
KOM SCHILDDRUESEN			Bei bestätigten TSH-Werten im Gr lem fT4 ...