



Chrysin macht natürliche Testosteronsteigerung möglich

Naturprodukt verändert den Hormonstoffwechsel und steigert die Liebeslust

Chrysin ist nicht nur der gelbe Farbstoff in manchen Blüten. Im menschlichen Organismus hemmt es die Umwandlung von Testosteron in Östrogen, was nicht nur Männer potenter macht, sondern auch starke und positive gesundheitliche Aspekte für Frauen und Männer hat. Chrysin ist ein natürlich vorkommendes Bioflavonoid. Es kann daher aus ganz unterschiedlichen Pflanzen extrahiert werden. Am bekanntesten ist die Gewinnung aus der Passionsblume, *Passiflora coerulea* und *incarnata*.

Chrysin ist ein Aromatasehemmer

Chrysin, chemisch 5,7-dihydroxyflavon, gilt als ein Mittel, welches ein Enzym namens Aromatase in unseren Körper hemmen kann. Aromatase ist beim Mann für die Umwandlung von Testosteron in Östrogen (weibliche Geschlechtshormone) verantwortlich und bei der Frau für die Aktivierung von Östrogenvorstufen zu aktiven Östradiol. Mittel, die diese Aromatase hemmen, werden „Aromatasehemmer“ genannt. Sie blockieren das Enzym Aromatase, das beim Mann für den Umwandlungsprozess von Testosteron in Östrogen benötigt wird und bei der Frau, um Östrogen aktiv zu machen. Die Aromatase ist im Fettgewebe des Mannes besonders aktiv. Mit zunehmendem Alter wird daher immer mehr Testosteron in Östrogen umgewandelt, dadurch nimmt mit zunehmenden Alter beim Mann die Muskelmasse ab und die Fettmasse zu. Herzprobleme werden häufiger, der Blutdruck steigt. Aber auch andere negativen Symptome bemerkt der Mann, wenn das Testosteron abfällt und das Östrogen steigt: Die Abnahme des Testosterons und die relative Zunahme der Östrogene führen unter anderem zu Impotenz, erektiler Dysfunktion und Prostatabeschwerden. Auch die Prostatakarzinome entstehen am häufigsten, wenn die Testosteronwerte am niedrigsten und die Östrogenwerte am höchsten sind.

Wird nun dieses Enzym (Aromatase) wirksam gehemmt, wird weniger Östrogen produziert. Dies ist auch in der Onkologie wünschenswert, wenn Tumore

behandelt werden, deren Wachstum durch Östrogene angefangen wird z.B. manche Mamakarzinome.

Wirksam wie ein Arzneimittel

Eine Studie im Journal of Steroid Biochemical Molecular Biology (1993; Vol 46, No. 3) zeigte, dass Chrysin von allen Bioflavonoiden die ausgeprägteste aromatasehemmende Potenz hat. Dabei wurden zehn Bioflavonoide (Rutin, Genistein, Tee-Catechine u.a.) mit der Wirkung des Arzneistoffes Aminoglutethimide verglichen. Bei Aminoglutethimid handelt es sich um einen zugelassene und rezeptpflichtigen Aromatasehemmer, der seine hauptsächliche Anwendung beim hormonpositiven Mamakarzinom hat. Nur Chrysin war genauso wirksam wie das rezeptpflichtige Arzneimittel.

Während der Krebs vorbeugende Effekt von Chrysin hauptsächlich für Frauen von Interesse ist, hilft es Männern, ihren Testosteronspiegel zu heben. **Ein hoher Testosteronspiegel steigert die Potenz und die Vitalität, hellt die Stimmung auf, beugt Herz-Kreislauferkrankungen vor und vermindert den altersbedingten Muskelschwund, das Bauchfett und beugt Diabetes vor.**

Chrysin kann noch mehr

Chrysin hat jedoch nicht nur einen Aromatasehemmer, sondern viele positive biologische Eigenschaften. Es ist ein hervorragendes Antioxidanz und hat entzündungshemmende, antidiabetische und axiolytische Eigenschaften. Da es immer deutlicher und offensichtlicher wird, dass Altern einem ständigen fortschreitenden chronisch-entzündlichem Prozess entspricht, gilt Chrysin auch als wirkungsvolles Anti-Aging-Mittel.

Die angstlösenden Eigenschaften von Chrysin wurden in einem Placebo-kontrollierten Tierversuch untersucht (Pharmacology Biochemistry and Behavior 1994, Vol 47), wobei Mäusen entweder Chrysin, Diazepam (Valium) oder Placebo gegeben wurde. Dabei zeigt sich, dass die „Chrysin-Mäuse“ genauso

entspannt waren wie die Diazepam-Mäuse. Sie litten jedoch nicht unter den Nebenwirkungen, wie beispielsweise Müdigkeit, sondern waren ständig hellwach. Eine weitere Studie an Ratten bestätigte 1997 die entspannenden Eigenschaften von Chrysin und zeigte, dass Chrysin im Unterschied zu Diazepam weder das Gedächtnis noch die Konzentration beeinträchtigt.

Chrysin als Nahrungs- ergänzungsmittel

Der menschliche Darm nimmt Chrysin nur schwer auf, d.h. er kann es nicht richtig resorbieren, dieses Problem kann aber leicht überwunden werden, wenn dem Chrysin schwarzer Pfeffer hinzugefügt wird, dann wird die Bioverfügbarkeit erheblich gesteigert. (Biochemical Pharmacology, 1999, Vol. 58). Es gibt im Handel verschiedene Chrysin, denen bereits Piperine (Schwarzer Pfeffer) zugefügt wurde, z. B. Andromir von Euronutrador. **Die Dosierung: 3 x 1 bis 3 x 2 pro Tag.**

Studien:

Cao, G., Sofic, E. and Prior, R.L. (1997) Antioxidant and prooxidant behavior of flavonoids: structure-activity relationships. *Free Radical Biol. Med.* 22, 749 – 760.
Havsteen, B. (1983) Flavonoids, a class of natural products of high pharmacological potency. *Biochem. Pharm.* 32, 1141 – 1148.
Laranjinha, J., Vierira, O., Almeida, L. and Madeira, V. (1996) Inhibition of metmyoglobin/H₂O₂-dependent

low density lipoprotein lipid peroxidation by naturally occurring phenolic acids. *Biochem. Pharm.* 51, 395 – 402.

Nakayama, T., Yamada, M., Osawa, T. and Kawakishi, S. (1993) Suppression of active-oxygen-induced cytotoxicity by flavonoids. *Biochem. Pharm.* 45, 265 – 267.

Nakayama, T. (1994) Suppression of hydroperoxide-induced cytotoxicity by polyphenols. *Cancer Res.* 54, 1991 – 1993.

Ogasawara, H., Fujitani, T., Drzewiecki, G. and Middleton, E. (1986) The role of hydrogen peroxide in basophil histamine release and the effect of selected flavonoids. *J. Allergy Clin. Immunol.* 78, 321 – 328.

Rice-Evans, C.A., Miller, N.J., Bolwell, P.G., Bramley, P.M. and Pridham, J.B. (1995) The relative antioxidant activities of plant-derived polyphenolic flavonoids. *Free Radical Res.* 22, 375 – 383.

Van Acker, S.A., Van den Berg, D.J., Tromp, M.N., Griffioen, D.H., Van Bennekom, W.P., Van der Wugh, W.J. and Bast, A. (1996) Structural aspects of antioxidant activity of flavonoids. *Free Radical Biol. Med.* 20, 1019 – 1026.



Dr. med. Friedrich R. Douwes
Ärztlicher Direktor der Klinik St. Georg

