

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einführung | 1 |
| Einführung in die Anti-Aging-Medizin | 2 |
| <i>Alexander Römmler</i> | |
| Morbidität und Mortalität im Alter | 2 |
| Medizinische Abhilfen | 2 |
| Natürliches Anti-Aging – wie und warum wir altern | 3 |
| Anti-Aging-Medizin durch Lebensweise und multiple hormonelle Substitution | 5 |
| Resümee | 9 |
| Androgene und anabole Hormondefizite | 13 |
| 1 Einführung anabole Hormone | 14 |
| <i>Alexander Römmler</i> | |
| 1.1 Klinische Symptomatik anaboler Defizite | 14 |
| 1.2 Androgene – biologische Wirkstärken, Produktionsquellen | 14 |
| 1.3 Androgene – Blutspiegel | 15 |
| 1.4 Individualität, Intrakrinologie | 17 |
| 1.5 Altersverlauf | 17 |
| 1.6 Androgene/anabole Defizienzen – praktische Labordiagnostik | 17 |
| 1.7 Laborwerte im Abgleich mit Erwartungswerten | 18 |
| 1.8 Vorgehensweise in der Praxis | 18 |
| 2 DHEA und Adrenopause | 19 |
| <i>Alexander Römmler</i> | |
| 2.1 Einführung | 19 |
| 2.2 Klinisch relevante Wirkungen von DHEA | 21 |
| 2.3 Individuelle DHEA-Substitution (Replacement) | 24 |
| 2.4 Zusammenfassung | 29 |
| 3 Testosteron bei Frauen | 34 |
| <i>Alexander Römmler</i> | |
| 3.1 Einführung | 34 |
| 3.2 Klinische Wirkungen von Testosteron | 36 |
| 3.3 Substitution mit Testosteron in der Peri- und Postmenopause | 37 |
| 3.4 Zusammenfassung | 40 |
| 4 Testosteron bei Männern zur Substitution | 43 |
| <i>Alexander Römmler</i> | |
| 4.1 Einführung | 43 |
| 4.2 Substitution mit Testosteron im Alter | 46 |
| 4.3 Individuelle Vorgehensweise (Testosteron-Replacement) | 48 |
| 4.4 Zusammenfassung | 51 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | Wachstumshormon und Somatopause | 55 |
| | <i>Alexander Römmler, Josefine Römmler-Zehrer</i> | |
| 5.1 | Einführung | 55 |
| 5.2 | Klinische Folgen niedriger Wachstumshormonspiegel | 57 |
| 5.3 | Somatopause – Diagnostik in der Praxis | 59 |
| 5.4 | GH-Substitution in der Somatopause | 63 |
| 5.5 | Studiendaten zur längerfristigen GH-Substitution | 65 |
| 5.6 | Zusammenfassung | 69 |
| | Östrogene und Gestagene | 77 |
| 6 | Männer und Östrogene | 78 |
| | <i>Alexander Römmler</i> | |
| 6.1 | Einführung | 78 |
| 6.2 | Akuter und chronischer Östrogenmangel | 78 |
| 6.3 | Östrogendefizit versus -exzess im Alter | 80 |
| 6.4 | Intervention bei Männern mit Östrogenmangel | 82 |
| 6.5 | Intervention bei Männern mit Östrogenexzess | 84 |
| 6.6 | Zusammenfassung | 84 |
| 7 | Östrogene in der Peri- und Postmenopause | 89 |
| | <i>Alexander Römmler</i> | |
| 7.1 | Frauen brauchen Östrogene | 89 |
| 7.2 | Hormonersatztherapie: Substitution mit Östrogen und Gestagen | 92 |
| 7.3 | Tipps und Hintergründe zur risikoarmen Östrogenanwendung ... | 99 |
| 7.4 | Hormonersatztherapie und Gestagene | 104 |
| 7.5 | Tipps und Hintergründe zur HRT-Anwendung von Progesteron .. | 108 |
| 7.6 | Erkenntnisse aus 10 Jahren HRT-Studien (kurzes Resümee) | 110 |
| 7.7 | Spezielle Aspekte in der Perimenopause | 113 |
| 7.8 | Synopsis Perimenopause | 117 |
| 8 | Progesteron – systemische Wirkungen bei Mann und Frau | 123 |
| | <i>Alexander Römmler</i> | |
| 8.1 | Präkursor für zahlreiche Steroidhormone | 123 |
| 8.2 | Klinisch etablierte Progesteronwirkungen | 123 |
| 8.3 | Wenig beachtete Progesteronwirkungen | 124 |
| 8.4 | Tipps zur Progesteronanwendung außerhalb einer HRT | 127 |
| 8.5 | Männer und Progesteron | 129 |
| 8.6 | Zusammenfassung: systemische Anwendung von Progesteron | 131 |
| 9 | Pregnenolon – die Schlüsselrolle des ersten Steroidhormons | 137 |
| | <i>Alexander Römmler</i> | |
| 9.1 | Einführung | 137 |
| 9.2 | Biosynthese | 138 |
| 9.3 | Labor | 139 |
| 9.4 | Klinische Wirkungen | 142 |
| 9.5 | Nebenwirkungen | 147 |
| 9.6 | Zusammenfassung | 149 |

| | |
|---|-----|
| Tryptophan-Serotonin-Melatonin-System | 155 |
| 10 Serotonin-Defizit-Syndrom – eine praxisrelevante Entität | 156 |
| <i>Alexander Römmler</i> | |
| 10.1 Einführung | 156 |
| 10.2 Beachtenswertes aus Physiologie und Biochemie | 156 |
| 10.3 Klinische Diagnostik | 162 |
| 10.4 Labordiagnostik | 167 |
| 10.5 Therapie beim Serotonin-Defizit-Syndrom | 170 |
| 10.6 Zusammenfassung | 177 |
| 11 Melatonin – mehr als ein Schlafhormon | 185 |
| <i>Alexander Römmler</i> | |
| 11.1 Einführung | 185 |
| 11.2 Praxisrelevante Aspekte zur Physiologie | 186 |
| 11.3 Klinisch-therapeutische Wirkungen von Melatonin – ein Ausblick | 191 |
| 11.4 Melatoninsubstitution in der Alterssprechstunde | 193 |
| 11.5 Zusammenfassung | 203 |
| Sonderthemen | 211 |
| 12 Chronobiologie der Hormone | 212 |
| <i>Jan-Dirk Fauteck</i> | |
| 12.1 Einführung | 212 |
| 12.2 Rhythmik der wichtigsten Hormone .. | 216 |
| 12.3 Therapeutische Konsequenzen: Hormonersatztherapie vs. Chrono-Hormon-Therapie | 220 |
| 13 Orthomolekulare Medizin und Hormonsubstitution | 225 |
| <i>Antoinette Föhr-Keller, Alexander Römmler</i> | |
| 13.1 Einführung | 225 |
| 13.2 Gründe für einen erhöhten Mikronährstoffbedarf im Alter | 226 |
| 13.3 Altersbedingte Besonderheiten einiger Mikronährstoffe | 231 |
| 13.4 Synopsis „Orthomolekulare Medizin und Hormonsubstitution“ | 236 |
| 14 Testosteronbehandlung beim Mann | 239 |
| <i>Farid Saad</i> | |
| 14.1 Einleitung | 239 |
| 14.2 Diagnose des Testosteronmangels ... | 240 |
| 14.3 Behandlung mit Testosteron | 244 |
| 14.4 Effekte der Testosteronbehandlung .. | 247 |
| 14.5 Schlussfolgerungen | 250 |
| 15 Hormonstatus im Alter – Kasuistiken zur Interpretation von Laborwerten | 255 |
| <i>Antje Hiemer, Alexander Römmler</i> | |
| 15.1 Der Erstbesuch | 255 |
| 15.2 Kasuistiken zur Hormoninterpretation bei der Frau | 256 |
| 15.3 Kasuistiken zur Hormoninterpretation beim Mann | 261 |
| 15.4 Schilddrüsenlabor – spezielle Aspekte im Alter | 268 |

Anhang 271

Praktikable Referenz- und Zielbereiche wichtiger Hormone 272

Häufig benutzte Abkürzungen 274

Nützliche Adressen (kleine Auswahl) 276

Sachverzeichnis 277