

Einleitung

Menschen von heute wissen, dass ein altersbedingter Rückgang von wichtigen Hormonen zu Störungen ihrer Gesundheit führt. Allen ist klar, dass diese Altersveränderungen normal sind, dass aber dadurch Einschränkungen der Lebensqualität und Folgeerkrankungen auftreten können und somit diese Veränderungen nicht „gesund“ sind. Dies alles muss heute nicht mehr erduldet werden. Allerdings möchte niemand, dass beim Ausgleich von Mangelerscheinungen Nachteile auftreten.

Aber genau das ist das Problem. Jahrzehntlang bekamen sehr viele Frauen in den Wechseljahren künstliche Hormone in hohen Dosierungen verschrieben. Unter dieser Therapie kam es dann zu einer Zunahme von Brustkrebs und Thrombosen, sodass Hormone sehr in Verruf kamen und nur noch wenige Frauen für kurze Zeit überhaupt Hormone verordnet bekamen. Die Verunsicherung bei Patientinnen, aber auch bei Ärzten, war groß, weil die Patientinnen ja auch von den Hormonen profitiert hatten und weniger Wechseljahresbeschwerden oder Osteoporose bekamen. Verhinderte Knochenbrüche wurden mit neu aufgetretenem Brustkrebs verglichen.

Glücklicherweise ist dieser Zustand überwunden. Wir haben gelernt, die Zusammenhänge besser zu verstehen. Wir müssen nichts mit Tabletten therapieren, wir wollen nur den Normalzustand wieder herstellen, schließlich haben wir ja mit unseren Hormonen all die Jahrzehnte zuvor gesund gelebt; ebenso alle unsere Vorfahren seit Jahrhunderten und Jahrtausenden. Es geht um die Wiederherstellung normaler Hormonspiegel mit natürlichen, also naturidentischen Hormonen. Damit haben wir schon lange gute Erfahrungen gemacht, wie z. B. beim Ersatz fehlender Schilddrüsenhormone bei jungen wie auch älteren Menschen.

Doch bei vielen sitzt der Schock über die Ergebnisse der Langzeitstudien mit künstlichen Hormonen in hohen Dosierungen noch tief. Immer

noch werden Hormongaben allgemein abgelehnt. Entscheidend sind aber die Art der Verabreichung, die Dosierung und die Wahl des Hormons. Die Wechseljahre müssen nicht erduldet werden. Genau genommen stellen sie nämlich eine Alarmreaktion des Körpers dar.

Die Einnahme von Östrogen und Progesteron als Tablette ist problematisch. Wegen der nachfolgenden Leberpassage müssen sehr hohe Hormonmengen verwendet werden, um wirksame Blutspiegel zu erreichen. Diese Hormone werden nämlich in der Leber rasch wieder abgebaut und sie blockieren die Leberfunktion. Nachteilig ist auch eine Speicherung dieser Hormone im Körper, die an vorgeschädigten Gefäßen und im Brustgewebe zu Erkrankungen führen kann.

Es sind also nicht die Hormone an sich, die schlecht für den Organismus sind. Es ist die hohe Dosierung in den Tabletten und das künstliche und damit körperfremde Hormon, welches das Risiko darstellt. Die Lösung ist die Anwendung über die Haut in individueller Dosierung. Dabei reicht ein Fünfzigstel der Dosierung in der Tablette, um ausreichende Wirkspiegel im Blut zu erreichen. Inzwischen belegen zahlreiche Studien den Vorteil der Hormonanwendung über die Haut.

Synthetische Hormone, vor allem künstliches Progesteron, sind an der Brust und an den Gefäßen ein Risikofaktor, nicht aber das natürliche Progesteron. Künstliche Hormone sollten möglichst als Hormonersatz nicht mehr verwendet werden. Das natürliche, im menschlichen Körper hergestellte, ist die Alternative.

Auch Männer kommen in die Wechseljahre, Andropause genannt. Der Zeitpunkt ist weniger genau definiert als bei Frauen. Er kann früher oder später als bei ihnen eintreten. Diese Erkenntnis ist noch relativ jung. Auch Männer können behandelt werden, wenn sie Beschwerden haben. Auch bei ihnen werden naturidentische Hormone verwendet. Männer und ihre Ärzte hatten die Befürchtung, dass die Gabe von männlichen Hormonen Prostatakrebs auslösen könnte. Langjährige Beobachtungen konnten aber zeigen, dass dies nicht der Fall ist.

Bereits heute ist eine individuelle Hormonersatztherapie ohne Risiken möglich. Dieses Buch soll dazu beitragen, Zweifel und Ängste zu beseitigen.

Sicherlich haben Sie viele Fragen, hier bekommen Sie rasch eine erste Antwort, Genaueres in den folgenden Kapiteln.

Eine Zusammenstellung der 20 wichtigsten Fragen:

Wozu brauchen wir Hormone?

Hormone sind chemische Signalstoffe. Organismen mit vielen Zellen müssen Wachstum und Leistung ihrer Organe, Gewebe und Zellen aufeinander abstimmen. Hormone werden in dafür spezialisierten Zellen in Hormondrüsen gebildet und in die Blutbahn abgegeben. Dann gelangen sie zu ihren Zielorganen und lösen dort eine bestimmte Reaktion aus, das bedeutet, sie übermitteln dort eine Information. Hormone haben lebenswichtige Aufgaben. Sie regulieren den Blutdruck, den Stoffwechsel und ermöglichen eine Schwangerschaft. Die meisten Menschen denken bei dem Wort Hormone an Geschlechtshormone, aber es gibt 100 verschiedene Hormone beim Menschen.

Was sind naturidentische Hormone?

Naturidentische oder körperidentische Hormone sind Stoffe, die unser Körper selbst herstellt. Im Laufe der Evolution haben sich diese Substanzen als außerordentlich nützlich erwiesen, um Leben zu erhalten. Naturidentische Hormone haben keine Nebenwirkungen, künstliche Hormone dagegen sind körperfremd; sie wirken wie Medikamente und haben nur hormonähnliche Wirkungen. Sie blockieren die Rezeptoren für die natürlichen Hormone und steigern das Risiko für Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen.

Wie kommt es zu Hormonstörungen?

Genetische Faktoren, Alterungsprozesse, Stress, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Hormone, die „Pille“, Umweltgifte und seelische Belastungen führen zu Hormonstörungen.

Gibt es eine zeitliche Begrenzung für eine Therapie mit naturidentischen Hormonen?

Nein, es besteht keine zeitliche Begrenzung. Die Anwendung naturidentischer Hormone ist auch über einen längeren Zeitraum unbedenklich.

Warum spricht niemand über naturidentische Hormone?

Das liegt wahrscheinlich an wirtschaftlichen Interessen, weil Naturstoffe nicht patentiert werden können und deshalb für die Industrie uninteressant sind. Östrogen- und testosteronhaltige Gels gibt es allerdings schon längere Zeit auf dem Markt. Was fehlt, ist eine kommerziell erhältliche Progesteroncreme in ausreichender Dosierung. Ganz anders sieht es in unserem Nachbarland Frankreich aus. Dort verwenden Frauen schon lange naturidentische Hormone und viele Untersuchungen über diese Therapieform wurden dort durchgeführt.

Besteht ein erhöhtes Krebsrisiko oder die Gefahr einer Thrombose durch die Anwendung naturidentischer Hormone?

Nein. Langzeitbeobachtungen haben bei korrekter Anwendung kein erhöhtes Risiko für Krebs oder Thrombosen ergeben. Weder bei Brust- noch bei Prostatakrebs – im Gegenteil. Teilweise haben neuere Studien gezeigt, dass sogar eine Schutzwirkung vor Krebs zu beobachten ist.

Was sind Östrogene?

Östrogene sind die wichtigsten weiblichen Sexualhormone. Es gibt nicht das Östrogen, sondern die Gruppe der Östrogene. Sie heißen Östron, Östradiol und Östriol. Wenn Östrogene im menschlichen Körper ersetzt werden sollen, dann sollte natürliches, körpermitisches Östradiol

als Gel oder Creme zum Auftragen auf die Haut verwendet werden, um die Leber nicht zu belasten.

Was ist eine Östrogendominanz?

Wenn zu viel Östrogen im Verhältnis zum Progesteron vorliegt, dann spricht man von einer Östrogendominanz. Das Verhältnis von Östrogen zu Progesteron sollte mindestens 1 : 100 betragen. Wenn Östrogene nicht gleichzeitig durch Progesteron ausgeglichen werden, dann treten gesundheitliche Störungen auf.

Die typischen Beschwerden sind: Einlagerung von Wasser, Ödembildung, Schwellung der Brust, Mastopathie, prämenstruelle Stimmungsschwankungen (PMS-Syndrom), Abnahme der Libido, verstärkte und unregelmäßige Regelblutungen, Gebärmuttermyome, Eierstockzysten, Endometriose, Blutzuckerschwankungen, Gewichtszunahme mit Fettdspots an Oberschenkeln und Hüften, Zunahme von Brust- und Gebärmutterkrebs und eine Verschlechterung der Schilddrüsenfunktion.

Was ist Progesteron?

Progesteron ist der wichtigste Vertreter der natürlichen, im menschlichen Körper gebildeten Gestagene. Progesteron ist geschlechtsneutral, kommt also auch bei Männern und Kindern vor. Progesteron wird bei Frauen im Gelbkörper, der nach dem Eisprung im Eierstock zurückbleibt, gebildet und während einer Schwangerschaft produziert die Plazenta in großen Mengen Progesteron. Es wird auch in den Nebennieren, bei Männern im Hoden gebildet. Das natürliche Progesteron ist das wichtigste Hormon zur Behandlung einer Östrogendominanz. Natürliches Progesteron kann als Kapsel geschluckt, in die Scheide eingeführt oder – am besten – auf die Haut aufgetragen werden.

Was ist Testosteron?

Testosteron ist das wichtigste männliche Hormon und wird zu 95 % in den Hoden und zu 5 % in den Nebennieren gebildet. Testosteron ist für

die Bildung, den Erhalt und die Funktion der männlichen Geschlechtsorgane und der Geschlechtsmerkmale notwendig. Frauen bilden ebenfalls Testosteron, aber in deutlich geringerem Umfang als Männer. Es kommt aus der Nebennierenrinde und aus dem Eierstock. Es hat Bedeutung für die Scham- und Achselbehaarung und die Libido. Testosteron hat viele weitere Eigenschaften: es liefert Energie und Spannkraft, es macht gelassen, Stress wird besser ertragen, es macht gute Laune und regt das sexuelle Verlangen beim Mann und bei der Frau an, es stärkt den Knochen und die Muskulatur, baut Fett ab, verbessert die Herzleistung und erweitert die Herzkranzgefäße und es steigert die Produktion roter Blutkörperchen.

Wie kommt es zu den Wechseljahren?

Die Wechseljahre, auch Menopause genannt, setzen nicht schlagartig ein, es treten verschiedene Stadien auf. Die Jahre zuvor werden als Prämenopause bezeichnet. Schon in dieser Zeit treten Hormonveränderungen auf. Die Hormone versiegen nicht gleichzeitig. Östrogene, Progesteron und männliche Hormone fallen nicht zur gleichen Zeit aus, es wird eine bestimmte Reihenfolge eingehalten. Der Abfall der Hormone führt zu einem Anstieg der Steuerungshormone LH und FSH. Ganz am Anfang steht der zunehmende Progesteronmangel. Erst danach sinkt das Östradiol ab. Beim Mann fällt das Testosteron kontinuierlich ab, bis eine untere Grenze erreicht wird. Die normalen Tagesschwankungen gehen zurück. Dabei kommt es zunehmend zu Beschwerden.

Was sind die häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren?

Bei Frauen: Unruhe, Reizbarkeit, Leistungsminderung, Depressivität, unregelmäßige Blutungen, verkürzte Zyklen, Wassereinlagerungen, Brustspannen, Harnwegsbeschwerden, trockene Scheide, Hautalterung, Übergewicht, Muskel- und Gelenkschmerzen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Gallenblasenbeschwerden, Hitzewallungen, Schwindel, Herzrasen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen.