

# NATÜRLICHE HORMONE

*Hormongaben von außen haben ein schlechtes Image. Viele Frauen fürchten nach der Veröffentlichung diverser Studien das erhöhte Risiko von Schlaganfällen oder Brustkrebs. Aber: Bioidentische Botenstoffe haben diese Nebenwirkungen nicht – sie schützen sogar davor*



## HORMONE SIND MULTI- TALENTE

Sie bescheren uns schöne Haut, lassen das Herz bei Stress schneller schlagen und sorgen für gute Laune: Hormone. Als Kommunikationsexperten regeln sie den gesamten Stoffwechsel im Körper. Ist dieses System in der Balance, geht es Körper

und Seele gut. Gerät das höchst fragile Gleichgewicht der Hormone jedoch durcheinander, kann das deutlich spürbare Folgen haben. Besonders gravierend ist das in der Lebensmitte, wenn Hormone wie Östrogen, vor allem aber auch Progesteron (Gelbkörperhormon) nicht mehr in den Mengen wie früher gebildet werden. Einen Progesteronmangel spüren viele Frauen übrigens schon, wenn die Wechseljahre noch überhaupt kein Thema sind – mit Anfang 40 etwa. "In dieser Zeit bekommen die meisten ein Gefühl von 'Irgendwas ist in meinem Körper anders'. Die Symptome passen aber nicht zu den oft zitierten klassischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Gereiztheit oder Schlafstörungen", sagt die Starnberger Allgemeinmedizinerin und Hormonexpertin Dr. Annelie Scheuernstuhl. Zu wenig Progesteron führt zu einer relativen Östrogen-dominanz und damit zu Problemen wie Gewichtszunahme an Bauch und Oberschenkeln, Bindegewebsschwäche (Cellulite!), Besenreisern, Krampfadern, schmerzenden Gelenken, aber auch Myomen und Zysten sowie längeren, stärkeren oder unregelmäßigeren Blutungen. Hormone von außen können dieses Ungleichgewicht ausbalancieren. Doch die sind spätestens seit der großen "Women's Health Initiative"-Studie (WHI), einer der größten Langzeitstudien zur Hormonersatztherapie (HET/HRT) mit rund 17 000 Teilnehmerinnen, in Verruf gekommen. Die WHI wurde damals vorzeitig abgebrochen, weil die Zahl der Fälle von Brustkrebs, Thrombosen, Herzinfarkten, aber auch Schlaganfällen unter den Probandinnen plötzlich signifikant anstieg. Das hat Hormongaben jenseits der 40 den Stempel "böse" aufgedrückt. Nicht wenige Frauen lehnen sie als "Eingriff in die Natur" ab. Zu Unrecht, findet der Münchner Gynäkologe, Endokrinologe und Privatdozent Dr. Alexander Römmler: "Nicht die Hormone an sich sind das Problem,

sondern die Tatsache, dass man mit nicht bioidentischen Hormonen therapiert und diese auch noch in ungünstiger Form und Dosierung verabreicht hat", so Römmler. So wurden den Frauen beispielsweise sogenannte natürliche equine, konjugierte Östrogene gegeben. Natürlich sind die in der Tat – für Pferde. Sie werden nämlich aus dem Harn trächtiger Stuten gewonnen. "Damit kann der Frauenkörper nun mal nichts anfangen", sagt Römmler und plädiert deshalb – durchaus provokant – für eine "artgerechte" Versorgung von Frauen mit bioidentischen Hormonen.

Bioidentisch bedeutet, dass die Hormone von ihrer biochemischen Struktur haargenau gleich mit den natürlichen Hormonen in unserem Körper sein müssen. Dabei ist es jedoch egal, ob diese Hormone aus der Natur stammen oder eine im Labor hergestellte 1:1-Kopie sind. Entscheidend ist das Schlüssel-Schloss-Prinzip. Bioidentische Hormone sind der maßgefertigte Schlüssel für die Andockstellen der Hormone im Körper, also das Schloss. "Körperfremde Hormone dagegen können allenfalls wie ein recht grober Dietrich funktionieren. Manchmal schließt er das Schloss auf, manchmal aber eben auch nicht. Und von Zeit zu Zeit bleibt er einfach stecken", erklärt Dr. Scheuernstuhl. Die Folge:

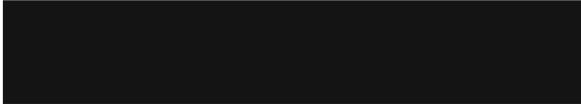


## TREND AUS USA: BIO- HORMONE

Die hormonbedingten Stoffwechselprozesse funktionieren nicht richtig oder zumindest anders. Das kann geringe gesundheitliche Auswirkungen haben, aber leider jenseits der 40 auch zu fatalen Folgen wie beispielsweise Herz-Kreislauf-

Erkrankungen oder auch Krebs führen.

In den USA boomt die Therapie mit bioidentischen Hormonen, auch BHT genannt, schon seit einiger Zeit. Auch hierzulande erfahren die Biohormone gerade eine größere Bekanntheit. Bereits rund 300 Gynäkologen, Allgemeinmediziner und Heilpraktiker arbeiten bundesweit mit der BHT, die auch unter Namen wie "Lee-Methode" oder "Rimkus-Therapie" bekannt ist. Dass die Behandlung mit naturidentischen Hormonen bei uns bisher keine große Lobby hat, liegt laut Dr. Scheuernstuhl





## KONTRAHENTEN: ÖSTROGEN UND PROGESTERON

nicht zuletzt am kommerziellen Interesse der Pharmaindustrie: "Alles, was in der Natur vorkommt, kann nicht patentiert werden und ist damit für diesen Industriezweig uninteressant. Deshalb verändert man diese Naturstoffe im

Labor und stellt daraus Medikamente mit hormonähnlicher Wirkung, also Designerhormone her. Die lassen sich per Patent schützen und mit großem Gewinn vermarkten."

Eine tragende Rolle bei der Hormonsubstituierung in der Lebensmitte spielen zwei Hormone: das Östrogen und das Progesteron. "Ist von den Wechseljahren die Rede, wird meist nur von einem Östrogenmangel gesprochen, dabei ist gerade der Gegenspieler dieses Hormons, das Progesteron, für rund 90 Prozent der Beschwerden verantwortlich", so Dr. Scheuernstuhl. Während der sinkende Östrogenspiegel für die klassischen Wechseljahressymptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Hauttrockenheit sorgt, ist das Progesteron eher ein Stimmungsmacher: Es wirkt gegen Ängste, Depressionen und Schlafstörungen. Besonders wichtig aber ist seine Funktion als Schutz vor Zysten und Myomen, besonders aber vor Gebärmutter- und Brustkrebs. Progesteron bremst die wachstumsfördernde Wirkung des Östrogens ab, das heißt, es vernichtet ungesunde oder entartete Zellen, aus denen Krebs entstehen könnte. Natürliches bioidentisches Progesteron hat diese Schutzwirkung, körperfremde Gestagene haben sie nicht. Ganz im Gegenteil: "Laut zahlreicher Studien scheinen diese Pseudohormone das Risiko für bestimmte Tumorarten wie etwa Brustkrebs sogar noch zu erhöhen", warnt Dr. Römmler.

Doch auch wenn bioidentische Hormone als sanft und nebenwirkungsfrei gelten, sind sie hochpotente Substanzen, die durch einen mit der Thematik vertrauten Arzt verschrieben werden sollten. Er wird mittels eines Blut- oder Speicheltests abklären, wie der Hormonstatus ist. "Häufig reicht es schon, das fehlende Progesteron im Körper zu ersetzen, da das automatisch die Östrogendominanz ausgleicht", sagt Dr. Scheuernstuhl. Kommen zu den oben genannten Beschwerden noch Scheidentrockenheit, Blasen-

probleme oder Hitzewallungen hinzu, können zusätzlich bioidentische Östrogene wie Östradiol damit kombiniert werden. Naturidentisches Progesteron wird aus Diosgenin gewonnen. Dieser Stoff kommt überwiegend in der wilden Yamswurzel vor und ist unseren Hormonen schon von Natur aus sehr ähnlich. Er wird im Labor so umgewandelt, dass seine biochemische Struktur haargenau gleich mit den Hormonen ist, die unser Körper selbst produziert. Beide Hormone lassen sich sowohl als Creme, aber auch in Kapselform verabreichen. Bei einem vorgeschädigten Gefäßsystem rät Dr. Römmler zu Östrogengaben über die Haut: "Das schützt die Leber und verringert das Risiko von Thrombosen und Schlaganfällen." Die BHT muss man selbst zahlen, die Kosten liegen bei rund 30 bis 70 Euro im Monat, der Blut- oder Speicheltest kostet zusätzlich zwischen 50 und 100 Euro.

Unterstützen lässt sich der Hormonausgleich durch die Ernährung. So haben sojahlige Produkte (Tofu, Sojajoghurt und -milch, Sojasprossen) eine östrogenartige Wirkung und scheinen laut aktueller Studien zumindest vor hormonbedingtem Brustkrebs zu schützen. Angelika- und Melissentee heben den Östrogenspiegel ebenfalls leicht an, das Gleiche

gilt für Gewürze wie Basilikum und Salbei. Frauenmantel und Beifuß wirken eher einem Progesteronmangel entgegen. Und, ganz wichtig, achten Sie für die Seelenbalance täglich auf eine Extraportion des Glückshormons Serotonin, das der Körper

aus der Aminosäure Tryptophan bildet. Sie steckt in Geflügel, Rindfleisch, Thunfisch, Lachs, Forelle, Hartkäse, Milch, Quark, Hülsenfrüchten, Haferflocken, Bananen, Erd- und Haselnüssen. **SILKE AMTHOR**



## FÜR DIE HORMON- BALANCE: TOFU, SOJA & CO.

LITERATUR: Dr. med. Annelie Scheuernstuhl & HP Anne Hild: *Natürliche Hormontherapie (Aurum)*; PD Dr. Alexander Römmler: *Die Wahrheit über Hormone (Südwest)*; Dr. Jonathan Wright & Dr. Lane Lenard: *Bioidentische Hormone – Alles, was Sie wissen müssen. Das Standardwerk (VAK)*  
LINKS: [www.alexanderroemmler.com](http://www.alexanderroemmler.com);  
[www.dr-scheuernstuhl.de](http://www.dr-scheuernstuhl.de); [www.dr.rinkus.ike.de](http://www.dr.rinkus.ike.de);  
[www.hormonselbsthilfe.de](http://www.hormonselbsthilfe.de); [www.npis.info](http://www.npis.info)