



Die Resonanz auf den Hormon-Bericht in BIO 2/06 war überwältigend. Ein Beweis dafür, wie sehr sich Frauen bei den vielfältigsten gesundheitlichen Problemen alleine gelassen fühlen. Wie wenig Therapeuten um die Möglichkeiten einer schonenden und dennoch wirksamen Hormonbalance-Therapie wissen. Hormonexpertin Dr. Annelie Scheuernstuhl, Autorin des oben genannten Beitrags, gibt Antwort auf noch offene Fragen

Kann vielen Frauen das Leben erleichtern: eine äußerlich angewendete Progesteron-Therapie

# EIN AUSWEG AUS DEM HORMONDILEMMA

## Was Frauen über biologische Alternativen wissen sollten



Dr. Annelie Scheuernstuhl

Über 400 Anrufe, 200 E-Mails, viele Faxe und Briefe bekam ich innerhalb der ersten vier Wochen nach Erscheinen des Artikels über die „Natürliche Hormontherapie“. Sie kamen aus ganz Deutschland, Österreich, der Schweiz, aus Lichtenstein, Belgien, den Balearen und den kanarischen Inseln. Die meisten Frauen wollten Folgendes wissen:

1. Wo gibt's die Progesteron-Creme? Wie heißt sie?
2. Wie heißen die Labors, die den Speicheltest durchführen?
3. Wo gibt es in meiner Nähe jemanden, die/der sich mit dieser Art der Behandlung auskennt?

**Zu Frage 1: Wo gibt's die Progesteron-Creme? Wie heißt sie?** Im Prinzip kann die Creme jeder Apotheker herstellen, der die Zutaten dazu hat. Der Preis liegt zwischen 15 und 30 € – je nach Menge. Da die Creme nicht firmenbezogen ist, sondern in Apotheken hergestellt wird, heißt sie meistens schlichtweg „Progesteron-Creme“ oder „Progesteron-Gel“.

**Zu Frage 2: Wie heißen die Labors, die den Speicheltest machen?** Hier gibt es verschiedene, beispielsweise · „Antox“, Goethestraße 4, München, Tel. 089-54 32 17 0 oder · „Ganzimmun“, Hans-Böcklerstraße 109, Mainz, Tel. 06131-72 05 0. Ein Speichelhor-montest kostet etwa 20 €. Wichtig zu wissen: Solange noch eine Periode besteht, sollte der Test in der 2. Zyklushälfte vorgenommen

werden. Wenn keine Periode mehr besteht, spielt der Zeitpunkt der Testung keine Rolle.

**Zu Frage 3: Wo gibt es in meiner Nähe jemanden, der sich mit der Behandlung auskennt?** Therapeuten in der Nähe des Wohnortes lassen sich am besten über die Organisation [www.hormonselbsthilfe.de](http://www.hormonselbsthilfe.de) erfragen (siehe auch Kasten).

Ergänzend dazu muss allerdings noch ein-iges gesagt werden: Die Therapie mit natur-identischem Progesteron ist trotz allem eine Hormontherapie. Hormone sind in Deutsch-land, Österreich und der Schweiz verschrei-



## Hormonprobleme – durch Eigeninitiative gelöst

Elisabeth Buchner,  
Gründerin der HormonSelbsthilfe  
D-A-CH, schrieb an BIO:

**H**erzlichen Dank für den Progesteron-Artikel. Die Breite der Ausführungen hat mich sehr gefreut. Der Bericht ist eine solide Grundlage für weitere! Frau Dr. Scheuernstuhl, deren Methode ich durch ihre eigene Kontaktsuche und Behandlungsvorlagen kenne, arbeitet sehr viel gezielter und angemessener als die meisten ihrer Kollegen. Darüber freue ich mich sehr.

In das Thema bin ich vor zwölf Jahren durch meine eigene starke PMS-Betroffenheit hinein gewachsen. Damals wollte mir mein Arzt die Pille verschreiben und so habe ich mich erst mal nach natürlichen Alternativen umgesehen. Dabei entdeckte ich Literatur und Fachleute in USA und England. Was ich dort fand, wurde erst einmal von mir getestet und nach entsprechenden deutschen Varianten gesucht. Was sich bewährte, habe ich seit zehn Jahren in Referaten, Seminaren und Beratungen an Interessierte weiter gegeben. Seitdem ist die HormonSelbsthilfe-Arbeit in Deutschland, Österreich und der Schweiz stetig gewachsen.

HormonSelbsthilfe D-A-CH nennt sich ein Dienst, der im gesamten deutsch-

sprachigen Raum allen Frauen und Männern helfen möchte, zum natürlichen Hormongleichgewicht zurück zu finden. Vom derzeitigen Umfang der Selbsthilfe bekommen Sie auf der Homepage ([www.hormonhilfen.de](http://www.hormonhilfen.de) oder [www.hormonSelbsthilfe.de](http://www.hormonSelbsthilfe.de)) eine Vorstellung. Zurzeit haben wir dort eine monatliche Besucherzahl von 60 000 Hits. Ich staune selber über die große Nachfrage...

Auf der Internetseite ist für Betroffene und Fachleute gleichermaßen auch ein Forum zum Austausch von Know-how eingerichtet: Der Internationale Selbsthilfeaustausch (ISA) für Hormonstörungen. Eine zu diesem Thema entstandene Zeitschrift in Miniformat ist das isa-Info, das über die HormonSelbsthilfe bezogen werden kann.

Daneben gibt es noch viele weitere Serviceangebote. Wer keinen Internet-Zugang hat, der möge per Post eine kurze Notiz schicken an: HormonSelbsthilfe D-A-CH, Höhenröthstraße 9, 91077 Kleinsendelbach mit der Bitte um kostenlose schriftliche Informationen. Ebenso sammeln wir positive Arztrückmeldungen. Wer einen Arzt gefunden hat, der wenigstens bereit ist zur Unterstützung und Anwendung mit natürlichen Hormonen, der wird bei uns registriert und auf Anfrage kostenlos weiter empfohlen.

zungspflichtig. Die Therapie mit diesen biologischen Hormonen gehört deshalb in die Hände von kundigen Ärztinnen und Ärzten, die mit Sorgfalt und Wissen behandeln. Auch hierbei kann nämlich eine ganze Menge falsch gemacht werden. Dadurch können neue Beschwerden entstehen, die dann aber nicht der Methode anzulasten sind, sondern dem Unwissen und der falschen Verwendung.

So ist Progesteron beispielsweise nicht nur ein Gegenspieler der Östrogene, sondern hat auch großen Einfluss auf die Verwertung

der Schilddrüsenhormone. Bei der Einnahme von Schilddrüsenmedikamenten müssen diese also entsprechend reduziert werden.

An Grundvoraussetzungen für eine derartige Therapie gilt es zu beachten: Für eine Frau, die (noch) ihren Zyklus hat, ist das Anwendungsschema ganz anders, als für Frauen ohne Zyklus. Bei Dauerblutung muss die Progesteron-Dosis höher sein, als bei anderen Beschwerden. Bei Osteoporose gilt ein anderes Behandlungsschema als bei PMS oder Zyklusbeschwerden. Auch das Alter der Frau

Täglich gelenkig  
und aktiv



Ergänzende Ernährung  
Ihrer Gelenkknorpel  
in optimaler Mischung

VITA-CARTILAGO  
PRO



Die unterstützende  
Knorpelernährung

reich an  
Chondroitin  
und  
Glucosamin

In Ihrer Apotheke  
FDN 0137732

Die rein natürliche Nahrungsergänzung

Enthält wertvolle Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren usw. um die Knorpelernährung optimal zu fördern. Ebenso unterstützen diese Stoffe die optimale Aufnahme von Chondroitin und Glucosamin im Körper bzw. im Knorpel.

Denn, auf die Mischung kommt es an!

VITA-CARTILAGO PRO ist ein wohlschmeckendes Saftkonzentrat, alle verwendeten Rohstoffe stammen aus kontrolliertem Anbau. Der Produktionsstandort in Bayern gewährleistet höchste Qualität.

Kostenlose Infohotline 0800 / 77 22 77 0

VITA ELEMENTE®  
NATURHEILMIDDELFABRIK

VITA-ELEMENTE GmbH  
Unterholzer Str. 23 - D-94360 Mitterfels  
Tel. 0 99 61 / 70 12 0 - Fax 0 99 61 / 70 12 11

Mehr Infos und Bestellung auch unter  
[www.vita-elemente.de](http://www.vita-elemente.de)

## Ihr Geburts-Symbol-Bild bringt Energie und Farbe in Ihr Leben

Das Geburts-Symbol-Bild aus dem Atelier Charlotte Kost ist das untrügliche Bild Ihrer Persönlichkeit. Es hat in Farbe und Komposition die engste Beziehung zu Ihren Geburtsdaten und zeigt, welche Fähigkeiten tief in Ihnen schlummern. Die Magie dieser Bilder wird durch das visionäre Erfassen der astrologischen Geburtssituation verständlich und überträgt sich auf den Betrachter, wenn es sich um seine persönlichen Geburtsdaten handelt. Die vielen Dankschreiben sprechen für sich: „Ich bin ganz begeistert von meinem Geburts-Symbol-Bild. Die Beschreibung meiner Persönlichkeit trifft haargenau zu. Ich war ganz fassungslos. Ich hätte gern ein sol-



ches Bild auch für meinen Ehemann.“ Für das individuelle Geburts-Symbol-Bild (gemaltes Original in Spezial-Mischtechnik) werden folgende Daten benötigt: Geburts-Ort, -Jahr, -Monat und -Tag, wenn möglich, auch die genaue Stunde.

**Größe des Bildes 30x40 cm.**  
**Preis mit Begleittext, einschließlich Porto und Verpackung, € 90,-** Gegen Scheckvorauszahlung oder Überweisung auf HypoVereinsbank München, BLZ 700 20270, Konto-Nr. 561594.  
**Charlotte Kost, Atelier, Bestelladresse:**  
**BIO Ritter GmbH, Bahnhofstr. 9, 82327 Tutzing, Tel. 08158 / 8021.**  
**Jetzt auch im Internet:**  
**www.geburtssymbol.de**

[ritter24.de](http://ritter24.de) - [ritter24.de](http://ritter24.de) - [ritter24.de](http://ritter24.de) - [ritter24.de](http://ritter24.de)

## BIO Ritters „alternativer Gesundheitsbuchshop“ im Internet!

Psychologie & Lebenshilfe

Schönheit & Fitness

Naturheilkunde & Ganzheitsmedizin

Gesunde Ernährung & Diäten

Entspannungsmusik und Hörbücher

Videos für Wohlbefinden & Lebenskunst

Bücher/Videos aus dem BIO Ritter Verlag

Grenzwissenschaften & Esoterik

Immer aktuelle Buchtipps zu interessanten Gesundheitsthemen!

Sie können unter 450.000 Büchern, Videos und CD's wählen.

**com!online:** „empfehlenswert“  
**Superillu:** „Eine der besten Online-Buchhandlungen“

**Wir liefern versandkostenfrei!**  
**Jeder Bestellung wird ein Überraschungsgeschenk beigelegt.**

**BIO Ritter GmbH - Monatshäuserstr. 8 - D-82327 Tutzing**  
**Tel. 08158 - 80 21 - Fax 08158 - 71 42**  
**E-mail: [bioritter@aol.com](mailto:bioritter@aol.com) - [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de)**

## frauenmedizin

### Ein Ausweg aus dem Hormondilemma

muss mit berücksichtigt werden. Es macht auch einen Unterschied, ob Migräne- oder Gelenkschmerzen behandelt werden sollen. Die Menge und die Konzentration der zu verwendenden Creme ist also je nach Beschwerden, Alter, aber auch Gewicht, verschieden. Grundsätzlich gilt:

- Nur behandeln, wenn Beschwerden bestehen.
- Nur soviel, wie benötigt benutzen.
- Und nur solange, wie es nötig ist.

**Und nun zu weiteren Fragen der BIO-Leserinnen:**

- Es gibt kein „Geheimrezept“ für die Progesteron-Creme. Viele Apotheken mischen die Creme nach eigener Rezeptur. Wobei die Ärztin/der Arzt Wünsche anmelden kann, wie beispielsweise eine allergiefreie Grundlage, fettend oder nicht, Creme oder Gel.
- Der Zeitpunkt des Speicheltests und was dabei bestimmt werden soll ist ebenfalls von großer Bedeutung! Wenn das nicht bekannt ist, wird eine Menge Geld zum Fenster hinausgeworfen und die Aussagen des Tests sind gleich Null.
- Leider weiß ich nicht, wo und welche Ärztinnen und Ärzte sich mit dieser Methode vertraut gemacht haben. Ich bin aber gerne bereit, bei Bedarf Schulungen anzubieten (Adresse siehe weiter unten).

Die große Resonanz auf dieses Thema hat gezeigt, wie sehr die Frauen nach biologischen Alternativen suchen zur herkömmlichen, stark nebenwirkungsbehafteten Medizin. Doch leider ist es nicht so: „Her mit der Creme und los geht's!“ Wenn Sie ein Haus bauen wollen, gehen Sie doch auch nicht in den Baumarkt, kaufen ein paar Steine und fan-

gen an, oder? (Ich weiß, alle Vergleiche hinken.)

Auch für diese Art der Behandlung ist eine Menge an Vorwissen erforderlich. Nur Arzt-sein genügt auch hier nicht.

Abschließend möchte ich mich bei allen Frauen und Männern, die mit mir oder dem Verlag Kontakt aufgenommen haben, für das große Vertrauen bedanken. Ich habe mich redlich bemüht, allen Anfragen gerecht zu werden. Sollte jemand keinen Rückruf oder keine Antwort auf seine E-Mail bekommen haben, so deshalb, weil es für mich alleine neben meinem Praxisalltag kaum zu bewältigen war. Also bitte, ein wenig Geduld.

Meinen Kolleginnen und Kollegen möchte ich ans Herz legen: Macht euch mit der Methode vertraut! Es ist ja nicht nur für die Patienten von Nutzen, wenn ihnen endlich geholfen werden kann. Auch für die Therapeuten sind solche Erfolge sehr motivierend, wenn sie erleben, dass oft jahrelang bestehende Beschwerden in relativ kurzer Zeit verschwinden.

Mein herzlicher Dank gilt nicht zuletzt Frau Monica Ritter, die mit ihrer Zeitschrift vorurteilsfrei ein Forum zur Verfügung stellt, das neue oder wieder entdeckte Methoden einer breiten Öffentlichkeit bekannt macht.

### Infos

Kontaktadressen:

- Dr. med. Annelie Scheuernstuhl  
[www.dr-scheuernstuhl.de](http://www.dr-scheuernstuhl.de)  
[mail@dr-scheuernstuhl.de](mailto:mail@dr-scheuernstuhl.de)  
 Telefon: 08151 – 97 27 25
- Elisabeth Buchner  
[www.hormonhilfen.de](http://www.hormonhilfen.de) oder  
[www.hormonselbsthilfen.de](http://www.hormonselbsthilfen.de)  
[Info@Hormonhilfen.de](mailto:Info@Hormonhilfen.de)  
 Telefon: 09126 – 78 35

