

# Bio-identische Hormone nur in den Wechseljahren?



Vital das Leben genießen



## Gesundheit und Lebensqualität in allen Lebensphasen

Hormone bestimmen unser Leben, unsere Vitalität, unsere Gefühle. Ohne einen ausgeglichenen Hormonhaushalt leidet die Vitalität, die Konzentration, die Stimmung, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Nicht nur die bekannten Wechseljahre, sondern auch unser westlicher Lebensstil führt zu Störungen in unserem Hormonhaushalt bis hin zum Burn out und dies oftmals lange vor den Wechseljahren.

Die Wechseljahre stellen nur eine Zeit der besonders starken Umstellung des Hormonsystems dar, in der die Vorrangigkeit der Fortpflanzungsfähigkeit in den Hintergrund rückt und dafür in der heutigen Zeit Vitalität, mentale und körperliche Leistungsfähigkeit, d. h. das gesunde vitale Älterwerden in den Mittelpunkt treten.

Spätestens ab dem 40. Lebensjahr ändert sich bei jedem Menschen, Mann und Frau, das hormonelle Gleichgewicht. Dies betrifft besonders die Sexualhormone Östrogen, Progesteron, Testosteron und DHEA, aber auch alle anderen Hormone wie Schilddrüsenhormone, Cortison, Insulin oder Wachstumshormone. Die körpereigenen Reparaturmechanismen lassen nach und erste Symptome des Älterwerdens treten auf. Besonders der Rückgang der



Sexualhormone sorgt bei Frauen und Männern für Wirbel im Organismus. Etwa jede zweite Frau leidet unter Beschwerden wie Hitzewallungen, Figurveränderungen, trockene Schleimhäute und klagt über Leistungsschwäche, Blasenbeschwerden, Libidoverlust und Stimmungsschwankungen. Bei Männern sind es dagegen Müdigkeit, Lustlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Leistungsschwäche, Nachlassen der Muskelkraft und ebenfalls Figurveränderungen.

Mit der bio-identischen Hormontherapie können diese Hormondefizite und ihre Symptome ausgeglichen werden, indem die fehlenden Hormone genau



in der chemischen Verbindung, in der sie in unserem Körper vorkommen, gegeben werden. Deshalb spricht man häufig auch von der natur-identischen Hormontherapie im Gegensatz zu der konventionellen, synthetischen nicht bio-identischen Hormonersatztherapie. Dabei ist es wichtig, dass nur



die Hormone zugesetzt werden, die fehlen und dies in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander.

Bio-identische Hormone sind jedoch nicht nur in den Wechseljahren einsetzbar, sondern bei vielen anderen Symptomen, bei denen ein Hormonmangel besteht.

Von Stresssyndrom, Burn out Syndrom sind mittlerweile viele Millionen Menschen betroffen. Eine der Ursachen ist das Nachlassen der Nebennierenfunktion und der Schilddrüsenfunktion, besonders begünstigt durch einen Vitamin- und Mineralstoffmangel.

#### **Wie läuft eine Behandlung mit bio-identischen Hormonen ab?**

Zuerst wird bei Ihnen im Blut oder im Speichel die Hormonkonzentration Ihrer zu untersuchenden Hormone bestimmt. Empfehlenswert ist eine zusätzliche Bestimmung wichtiger Vitamine und Mineralstoffe, um Defizite ausgleichen zu können, die ihrerseits zu Hormonfehlfunktionen führen können.

Anschließend wird eine Behandlung mit bio-identischen (körperidentischen) Hormonen eingeleitet. Nur fehlende Hormone werden in Form von Cremes oder Tabletten substituiert. Stimmt das Verhältnis bestimmter Hormone zueinander nicht, so werden auch hier bio-identische Hormone verordnet, um ein optimales Verhältnis zueinander herzustellen.

Fehlende Vitamine und Mineralien werden ebenfalls substituiert. Es sollte auch eine „Entgiftungstherapie“ des Körpers erfolgen.





Bei Burn out wird immer häufiger eine Störung der zirkadianen Rhythmik des Cortisolspiegels gefunden, welche zu plötzlichem Leistungsknick und Gemütsveränderungen führt und eine Störung im Serotonin- und Melatoninhaushalt, welche Depressivität und Schlafstörungen begünstigt. Aber auch Umwelteinflüsse wie Herbizide und Pestizide, wie Schwermetalle z. B. Aluminium, Blei und Quecksilber oder Kunststoffe führen immer häufiger zu einem Ungleichgewicht der Hormone, da diese Stoffe die Hormonproduktion in den Hormondrüsen blockieren. Viele unserer Umweltstoffe erzeugen ein sog. „Hormonmimikri“, d. h. diese Stoffe gaukeln dem Körper vor, dass sie ein Hormon sind (obwohl sie das nicht sind), was zu Hormonfehlsteuerungen und Stoffwechselfehlsteuerungen führt.

#### ***Bei der bio-identischen Hormonersatztherapie gilt:***

- 1. Gib ein Hormon nur einem Patienten, der es braucht (der einen Mangel hat)*
- 2. Benutze bio-identische Hormone anstelle synthetischer Varianten*
- 3. Benutze Dosierungen, die physiologische, normale Spiegel herstellen*
- 4. Gib nie ein Östrogen ohne gleichzeitig auch Progesteron zu geben*
- 5. Achte immer auf die Hormonverhältnisse zueinander*
- 6. Gib die Hormone immer entsprechend ihrer täglichen oder monatlichen Rhythmik*

#### ***Info***

*Die bio-identische Hormontherapie kann nicht nur in den Wechseljahren sondern bei allen chronischen Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Erschöpfungssyndrom, chronisches Schmerzsyndrom sowie zur Vitalitätsverbesserung eingesetzt werden.*