

Frauen fühlen sich dann
rundum gesund, wenn
ihr Hormonhaushalt gut
ausbalanciert ist. Treten
hier Probleme auf, können
bioidentische Hormone
Hilfe bringen



VON DR. MED. ANNELIE SCHEUERNSTUHL

NATÜRLICHES PROGESTERON



Ein Ausweg aus dem Hormondilemma

Dr. med., Dipl. Psych. Annelie Scheuernstuhl studierte an den Universitäten München und Erlangen. Ausbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin. Weiterbildung in Psychosozialer und Psychosomatischer Medizin und Naturheilkunde. Schwerpunkt: natürliche Hormontherapie. Unter anderem auch Ausbildung in Diagnostik und Therapie nach Dr. F. X. Mayr und in Orthomolekularer Medizin. Heute führt sie eine Privatpraxis in Starnberg

Nachdem bekannt wurde, dass künstliche Hormone zu Krebs und Schlaganfall führen können, breitete sich nach der Euphorie über Hormone als ewigem Jungbrunnen allgemeine Ratlosigkeit aus. Leider wissen noch viel zu wenige, dass es eine sehr wirksame biologische Hormon-Balancetherapie gibt. Eine einfache Methode ohne unliebsame Nebenwirkungen. Ihr Geheimnis: Wirkstoffe der Yamswurzel, als Creme auf die Haut aufgetragen, helfen bei Wechseljahresbeschwerden und anderen hormonellen Störungen

Nicht immer muss das Klimakterium auch Probleme bereiten. Von den Millionen Frauen, die in Deutschland in den Wechseljahren sind, haben 25 Prozent keinerlei, weitere 25 Prozent leichtere Beschwerden. Die Hälfte aller Frauen jedoch leidet an heftigen, teilweise über viele Jahre andauernden Beschwerden.

Für alle jene, die über Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Schwindelzustände, Angst- und Panikattacken klagen, kann natürliches Progesteron die Rettung in der Not sein. Auch bei Blutdruckschwankungen, Denk- und Merkstörungen, Gelenkschmerzen und nachlassender Belastbarkeit hat es sich als hilfreich erwiesen. Dieses Hormon, das der Körper normalerweise selbst produziert, ist bei vielen Frau-

en schon lange bevor der Östrogenspiegel tatsächlich sinkt, zu niedrig.

Progesteron, das Gelbkörperhormon der zweiten Zyklushälfte, wird aus dem Pflanzenstoff Diosgenin aus der mexikanischen Yamswurzel im Labor zum Progesteron umgewandelt. Und zwar so, wie es auch im Körper vorkommt. (Gestagene, die meistens verordnet werden, sind künstlich verändertes Progesteron.)

Wie man heute weiß, kann die jahrelange Einnahme von künstlichen, dem Körper fremden Hormonen zu Lungenembolien, Schlaganfällen, Herzinfarkten und Krebs, vor allem Brustkrebs, führen. Doch welche Frau weiß schon, dass es auch eine „sanfte“ Alternative gibt? Dass es möglich ist, hormonelle Beschwerden aller Art mit natürlich im Körper vorkommenden Hormonen zu behandeln?

Nicht die Hormon-Ersatztherapie an sich ist ein Problem. Sondern, dass fast ausschließlich mit künstlichen Hormonen behandelt wird, mit so genannten Designer-Hormonen. Da diese sich von den im Körper vor-



Bewährt bei vielfältigen hormonellen Störungen: ein Wirkstoff aus der Yamswurzel. Im Labor wird er zu naturidentischem Progesteron umgewandelt

5

Natürliches Progesteron

Ein Ausweg aus dem Hormondilemma

kommenden Hormonen erheblich unterscheiden, ihre biochemische Struktur anders ist, können sie auch nicht optimal in den Stoffwechsel integriert werden. Führt man dem Körper dagegen bioidentische Hormone zu, können diese sehr viel besser genutzt werden und es gibt keine Nebenwirkungen.

Weitgehend unbeachtet von der Öffentlichkeit, gibt es bereits seit Jahrzehnten eine natürliche Therapieform bei Hormonstörungen. Egal, ob Wechseljahresprobleme, Regelbeschwerden oder Osteoporose. Einer ihrer Pioniere war der amerikanische Arzt Dr. John R. Lee aus Kalifornien. Er therapierte über dreißig Jahre lang erfolgreich mit bioidentischen Hormonen, vor allem mit dem natürlichen Progesteron. In England war es unter anderem Dr. Kathrin Dalton, eine Gynäkologin, die vor allem bei Kinderwunsch und Menstruationsbeschwerden mit dem natürlichen Progesteron behandelte.

Eine aufsehenerregende Entdeckung: biologische Hormone zum Einreiben

Schon Dr. John R. Lee, gewissermaßen der Vater der natürlichen Hormontherapie, verschrieb seinen Patientinnen natürliches Progesteron in Creme-Form. Vor allem jenen, die unter Wechseljahresbeschwerden litten, aber wegen Brustkrebs keine künstlichen Hormone erhalten durften.

Warum aber eine Creme? Weil damit die Leber umgangen – und nur etwa ein Zehntel der Menge nötig ist, die gebraucht wird. Hormone wie Progesteron und Östrogen sind fettlöslich und hautdurchlässig. Das weiß man bereits von den Hormonpflastern. Deshalb ist es sehr einfach, sie in eine neutrale hautverträgliche Creme einzurühren. So gelangt das Progesteron rasch in den



Progesteronhaltige Cremes können, nach Rezept, günstig in der Apotheke hergestellt werden

Blutstrom und kann dorthin transportiert werden, wo es gebraucht wird.

Dem amerikanischen Chemiker Dr. Ray Peat ist es zu verdanken, dass es diese unkomplizierte und doch so wirkungsvolle Anwendungsmöglichkeit gibt. Denn er war es, der herausfand, dass sich Progesteron in Vitamin E löst. Das Ergebnis war eine Creme, die auf die Haut aufgetragen, vom Körper weitaus besser aufgenommen werden konnte, als dies bei anderen Anwendungen der Fall war.

So checken Sie Ihr hormonelles Gleichgewicht

Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zurzeit?

- Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens
- Gelenk- und Muskelschmerzen/ Rückenbeschwerden
- Starkes Schwitzen (unabhängig von Belastungen)
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafen/ häufiges Erwachen)
- Erhöhtes Schlafbedürfnis (häufige/ frühe Müdigkeit)
- Reizbarkeit (Aggressivität, missgestimmt, schnell aufgebracht)
- Nervosität (innere Anspannung/ innere Unruhe)
- Ängstlichkeit/Panikanfälle/ Schwindelzustände
- Denk-, Merk- und Konzentrationsstörungen

Ein BIO-Gratisheft des laufenden Jahres kann angefordert werden beim:
BIO Ritter Verlag, Monatshäuser Str. 8,
82327 Tutzing, Tel. 08158-8021,
Fax -997430, E-Mail: bioritter@aol.com
Depressive Stimmungen (Mutlosig-

keit, Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit, Weinerlichkeit)

- Körperliche Erschöpfung, das Gefühl weniger zu schaffen oder zu erreichen als früher
- Haarausfall
- Abnahme der Muskelkraft
- Herzbeschwerden (Herzrasen, -druck, -stolpern, -stechen)
- Gefühl, der Höhepunkt des Lebens ist überschritten
- Abnahme der Libido (weniger Spaß am Sex, kaum Lust dazu)
- Vermehrter Bartwuchs
- Erhöhter Blutdruck oder stark schwankend
- Wassereinlagerung im Körper, Ödeme
- Myome der Gebärmutter
- Zysten in der Brust, in den Eierstöcken
- Gehäuft schlechte Abstriche vom Muttermund
- Blasenschwäche
- Osteoporose (beginnend oder fortgeschritten)
- Heftige, unregelmäßige Blutungen

Wo bekommt man die Creme?

Da in Deutschland alle Hormone verschreibungspflichtig sind, auch die bioidentischen Hormone, sind es die Apotheken, die nach Rezept eine Progesteron-Creme in der gewünschten Konzentration herstellen. Die Herstellung ist günstig, eine 50 g-Tube kostet etwa 15 Euro.

Ich selbst verwende eine Creme auf einer allergie- und lanolinfreien Grundlage. Weitere Bestandteile sind zumeist 3-prozentiges naturidentisches Progesteron, etwas Aloe Vera und Vitamin E zur Lösung des Progesterons, aber auch zur Pflege der Haut. Durch die eingeriebene Menge kann man so genau bestimmen, wie viel Progesteron dem Körper zugeführt wird.

Die einfache Anwendung

Die Creme wird meist zwei Mal täglich aufgetragen, überall dort, wo die Haut dünner ist. Das kann im Gesicht, am Hals, am Decolleté, an der Innenseite der Arme oder der Oberschenkel sein. Aber auch auf der

frauenmedizin

Brust, beispielsweise bei Brustspannen, oder auch an schmerzenden Gelenken.

Bei Hitzewallungen hat es sich bewährt, alle fünf Minuten eine Portion aufzutragen, bis die Beschwerden verschwunden sind. (Der „Messfühler“ im Gehirn misst die Konzentration der Hormone etwa alle 45 Minuten.)

Wie lange behandeln?

Wenn die Beschwerden nachlassen, kann individuell versucht werden, mit der Dosis herunter zu gehen. Es gibt für jede Frau die optimale Menge. Außer bei Osteoporose: Hier ist eine Mindestmenge pro Tag über viele Jahre notwendig. Manche Frauen benötigen die Creme nur für einige Monate, andere für einige Jahre. Sinnvollerweise sollte ein- bis zweimal pro Jahr ein Speichel- Kontroll-Test gemacht werden, um die Dosierung darauf abzustimmen.

Frauen, die die Creme nicht mögen, können natürliche Hor-

mone auch als Kapsel einnehmen. Hier wird allerdings eine größere Menge benötigt, da diese über die Leber verstoffwechselt wird (so genannte Leberpassage). Es gibt aber inzwischen auch Apotheken, die mikronisierte Kapseln herstellen, die sich angeblich erst im Dünndarm auflösen.

Worüber der Speicheltest Auskunft gibt

Hormone werden im Körper in einer Drüse gebildet und über den Blutstrom an ihren jeweiligen Bestimmungsort gebracht. Dazu brauchen sie ein „Transportvehikel“, ein Eiweißmolekül. Wenn Blut zur Hormonbestimmung verwendet wird, haben wir als Ergebnis die Summe aller Hormone. Sowohl der freien, die nur alleine wirksam sind, wie auch der an Transporteiweiß gebundenen Hormone.

Eine Aussage über den Bedarf des Körpers an Hormonen ist

Was sonst noch helfen kann

- Ein Team von Wissenschaftlern berichtete im Hawaii Medical Journal, dass Bromelain, ein Bestandteil der Ananas, den Progesteronspiegel anhebt. Bei PM-Syndrom werden ca. 500 mg dreimal täglich benötigt.
- Betacarotin, die Vorstufe von Vitamin A, die den Karotten ihre gelbe Farbe gibt, kurbelt ebenfalls den Progesteronspiegel an.
- Auch Nachtkerzenöl kann benutzt werden, um „die Beschwerden der Tage vor den Tagen“ (PMS) zu reduzieren – mit Bromelain (Ananas) zusammen wirkt es noch stärker!
- Schon 1945 fand ein Gynäkologe namens Dr. C. J. Christy heraus, dass schon geringe Vitamin-E-Gaben ausreichend sind, um PMS-Beschwerden zum Verschwinden zu bringen, ganz ohne Nebenwirkungen!!
- Die Frage ist dabei, wenn das alles schon seit fünfzig Jahren und mehr bekannt ist, warum es dann nicht mehr publiziert wird? Wahrscheinlich, weil auch natürliche Vitamine nicht patentierbar sind und von daher ebenfalls keinen großen Gewinn für die Pharmaindustrie bringen.

5

Hannes Nutripharm GmbH
 Johann-Karg-Strasse 44
 85540 Haar - Salmdorf
 Telefon: 0180 - 188 8 988 (6 ct./Min.)
 Fax: 0180 - 188 8 788 (6 ct./Min.)
 Email: info@hannes-nutripharm.de
 Internet: www.hannes-nutripharm.de

The World of NutriFood
 „Kompetenz und Qualität aus Ihrer Apotheke“

Neuheiten des Monats:



Granatapfel
 60 Vegi Kapseln
 PZN 4446715



Curcuma
 60 Vegi Kapseln
 PZN 4309616



Garcinia cambogia
 60 Vegi Kapseln
 PZN 4412828



Chondroitin Optima-Komplex
 60 Vegi Kapseln
 PZN 4864364

**Sango Coral
 Grünlipp Muschel
 Maca
 Nopal
 Selen-Zink
 Chlorella / Spirulina
 MSM
 White Kidney
 Schizandra**

...und mehr als 50 weitere
Produkte aus Ihrer Apotheke.

Fordern Sie unser Apotheken Programm an:
(Bitte ausschneiden!)

**Gutschein für einen
 Hannes Apotheken Katalog**

Senden Sie bitte diesen Coupon an:
 Hannes Nutripharm GmbH
 Johann-Karg-Strasse 44
 85540 Haar - Salmdorf

Natürliches Progesteron

Ein Ausweg aus dem Hormondilemma



Die Hormon-Balance ist von vielfältigen Faktoren abhängig: Vererbung, Ernährung, Bewegung, Umweltgifte, spielen eine Rolle. Aber auch, ob eine Frau Kinder geboren hat



Plastikgeschirr und -flaschen, aus Erdöl hergestellt, können bei Erwärmung so genannte Xeno-Östrogene abgeben

durch Bluttests also nicht wirklich möglich. Man macht deshalb zusätzliche Bestimmungen wie viele „Transportvehikel“ (SHBG = sexualhormon binding globulin) vorhanden sind und rechnet dann aus, wie viele Hormone in freier Form vorliegen. Diese sind dann die momentan im Körper wirksamen Hormone. Höchst kompliziert!

Werden dagegen Hormone über den Speichel bestimmt, ist das erstens für viele angenehmer als Blut abnehmen zu lassen. Außerdem zeigt dieses Ergebnis nur die tatsächlich frei verfügbaren Hormone und das sind diejenigen, die hier eigentlich interessieren. Im Speicheltest lassen sich auch geringste hormonelle Veränderungen erkennen. Im Blut nur größere bis große. Weshalb möglicherweise auch oft mit zu hohen Gaben von Östrogen behandelt wird.

So wird der Test durchgeführt: Morgens, nüchtern, nach dem Ausspülen des Mundes mit Wasser, an eine Zitrone denken und in Gedanken in sie hinein beißen. Den nun zusammenlaufenden Speichel im Mund sammeln und in ein Röhrchen spucken, bis es halb voll ist. Das Röhrchen kann man dann selber an ein Labor schicken. (Zur Zeit gibt es in Deutschland nur zwei Laboratorien, die den Speicheltest auf Hormone durchführen können, in München und in Mainz). Nach etwa ein bis zwei Wochen liegt dann das Ergebnis vor. Jetzt kann gezielt die jeweils notwendige und sinnvolle Progesteron-Dosis bestimmt werden.

Eine erste Kontrolle ist nach drei bis vier Monaten sinnvoll und sollte dann bei Wohlbefinden etwa einmal im Jahr erfolgen und bei Beschwerden jederzeit.

Die richtige Hormon-Balance

Der vorherrschende Mythos in der Schulmedizin war, dass die Beschwerden der Wechseljahre, wie sie bei vielen Frauen auftreten, aus einem Östrogendefizit entstehen. Entsprechend therapierte sie die betroffenen Frauen auch in erster Linie mit künstlichen Östrogenen. Seit etwa Mitte der 70er-Jahre gilt es als Kunstfehler, einer Frau mit den *künstlichen* Östrogenen nicht auch gleichzeitig den Gegenspieler, das Progesteron zu geben. Nur, dass die Schulmedizin dafür ebenfalls künstliche Hormone verwendet, die so genannten Gestagene, was die Gefahr für Brustkrebs steigen lässt. (Gestagene sind synthetisches, biochemisch verändertes Progesteron.)

Die beiden Haupthormone für den weiblichen Zyklus sind das Östrogen und das bisher weniger bekannte Progesteron, das Gelbkörperhormon.

In der ersten Zyklushälfte ist das Östrogen hoch, in der zweiten Zyklushälfte steigt dann das Progesteron. Wenn keine Schwangerschaft stattfindet, sinken die Blutspiegel beider Hormone wieder und es kommt zur Menstruation. Die Schleimhaut der Gebärmutter wird wieder abgebaut und ausgeschieden.

Die weibliche Hormon-Balance kann schon irgendwann zwischen Mitte dreißig und Ende vierzig ins Ungleichgewicht geraten. Dies ist abhängig von vielen Faktoren, wie Vererbung, Stress, Rauchen. Aber auch davon, ob eine Frau Kinder geboren hat, wie viele und in welchem Alter. Wie früh oder spät ihre Periode begann und natürlich auch von ihrem Lebensstil.

Die hormonelle Balance ist auch eng gekoppelt an die Ernährung, an Bewegung, an Umweltgifte in der Nahrung oder aus der Luft. Und aus den Dingen des täglichen Gebrauchs in der Umgebung.

So wissen wir heute, dass Plastikgeschirr, das aus Erdöl gemacht wird, so genannte Xeno- oder Fremd-Östrogene beinhaltet und bei Erwärmung (Mikrowelle!) auch wieder abgibt. Teppichböden, Möbel und andere Dinge aus Erdöl fabriziert, geben ebenfalls Xeno-Östrogene ab. Bei der Aufzucht von Tieren werden nicht nur zu viele Antibiotika verwendet, sondern auch Hormone, vor allem Östrogene, die zu schnellerem Wachstum und zu Wassereinlagerung führen. Das Schnitzel ist in der Pfanne dann plötzlich nur noch halb so groß.

Durch die jahrzehntelange Pilleneinnahme von abertausenden von Frauen ist das Grundwasser mit Hormonen belastet und

5

Neuere Studien mit naturidentischen Hormonen

Eine französische Hormon-Studie mit 54 000 Frauen zeigt, dass es keinen Anstieg von Brustkrebserkrankungen gibt, wenn bei der Hormontherapie anstelle von künstlichen Hormonen natürliche Hormone gegeben werden.

Interessant sind auch die Erkenntnisse der Forscher über die Entstehung des Herzinfarktes bei Frauen. Während bis vor nicht allzu langer Zeit alle wissenschaftlichen Untersuchungen ausschließlich an Männern gemacht wurden, gibt es durch die vermehrten Forscherinnen nun auch Studien an Frauen. Diese fanden heraus, dass der Stoffwechsel von Frauen von dem männlichen grundverschieden ist. So wird der Herzinfarkt bei Männern überwiegend durch verengte Arterien hervorgerufen, die durch Ablagerungen von Fetten im Körper entstehen. Bei Frauen hingegen wird der Infarkt überwiegend durch Spasmen, das sind Verkrampfungen in den Arterien, ausgelöst. Progesteron kann diese Verkrampfungen verhindern und erweist sich somit auch als ein enormer Schutzfaktor vor Herzinfarkt und Schlaganfall bei Frauen.

Natürliches Progesteron

Ein Ausweg aus dem Hormondilemma

das recycelte Wasser aus den Kläranlagen sowieso. All das führt zu einem Hormonungleichgewicht im Körper, da diese Fremd- oder Xeno-Östrogene die Rezeptoren für die körpereigenen Östrogene besetzen, aber andere Wirkungen haben.

Heute weiß man, dass 10 bis 15 Jahre vor der Menopause nicht in jedem Monat ein Eibläschen (Follikel) reift. Es kommt zu so genannten anovulatorischen Zyklen. Das heißt, dass in diesen Monaten auch kein Gelbkörper gebildet wird und damit (fast) kein Progesteron! Da die Periode trotzdem kommt, merken viele Frauen nichts von dem beginnenden Ungleichgewicht der Hormone, dem Fehlen des Progesterons und dem Überwiegen des Östrogens.

Die Meinung des Experten



Professor Johannes Huber aus Wien gilt in Österreich als führender Hormonexperte

Statement von Professor Dr. Dr. Johannes Huber, dem österreichischen Hormonpapst

„Durch eine Progesteronsubstitution können nicht nur depressive Verstimmungen, sondern auch die prämenstruelle (= vor der Periode) Migräne und manche Formen der Epilepsie geheilt werden. Auch Gelenkschmerzen, die perimenopausal (= vor der Menopause) auftreten, können Ausdruck des sinkenden Hormonspiegels sein.“

Und weiter: „Der protektive (schützende) Effekt der Sexualhormone am Knochen, an der Haut, an den Haaren, an Sinnesorganen, Gedächtnisleistung und am Beckenboden, bzw. an der Blase ist bewiesen. Allerdings sind diese Wirkungen des (natürlichen) Progesterons nicht bei jedem Gestagen, das im Handel ist, vorhanden.“

Quelle: Update Fakt&Figures, Internationale Zeitschrift für ärztliche Fortbildung, Gynäkologie & Endokrinologie.

Erst Zyklusunregelmäßigkeiten, wie verlängerte oder zu kurze Zyklen, heftige Regelblutungen, Brustspannen, Gewichtszunahme, Wassereinlagerung, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen führen sie dann eventuell zum Arzt.

Dies deutet bereits auf eine nachlassende Funktion der Eierstöcke hin, auf den Beginn der Perimenopause. Der Zeit vor der eigentlichen Menopause, die als die letzte monatliche Blutung definiert ist.

Dies ist auch die Zeit der Zysten in den Brüsten und in den Eierstöcken, der beginnenden oder wachsenden Myome in der Gebärmutter. Der beginnenden Blasenschwäche beim Niesen und Husten. Wenn zu wenig Progesteron vorhanden ist, dominiert das Östrogen mit all seinen unerwünschten Wirkungen.

Progesteron, das vergessene Hormon

Alle Welt spricht vom Östrogen. Auch jetzt noch, nach dem vorzeitigen Abbruch der beiden großen Studien über Frauengesundheit. Über die künstliche Hormon-Ersatz-Therapie (HET) in England (Million-Woman-Study) und den USA (Woman-Health-Study) im Jahr 2002 und 2004. Denn die Ergebnisse zeigten, dass die Einnahme von künstlichen Hormonen – entgegen der ursprünglichen Annahme – zu vermehrtem Auftreten von Brustkrebs, Thrombosen, Herzinfarkten und Schlaganfällen führt. Dass also die Einnahme von künstlichen Hormonen für die betroffenen Frauen mit einem erhöhten Krankheits- und Sterberisiko verbunden ist.

Dabei ist es zu über 90 Prozent nicht das fehlende Östrogen, das die Beschwerden verursacht, sondern der fehlende Mit- und Gegenspieler, das Gelbkörperhormon Progesteron.

Östrogen und Progesteron brauchen sich gegenseitig, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Nur wenn das Gleichgewicht dieser beiden Hormone im weiblichen Körper vorhanden ist, fühlt sich die Frau rundum wohl und leistungsfähig.

Oft schon in einer Zeit, in der wir noch Kinder bekommen (können), sinkt die Produktion des Hormons Progesteron. Dadurch bekommt das Östrogen die Oberhand. Die Regel wird schmerzhafter, stärker, unregel-



Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Schlafstörungen und unregelmäßige Zyklen können die ersten Hinweise auf die nachlassende Funktion der Eierstöcke sein

mäßiger und in den Tagen vorher kommt es vermehrt zu Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit, Kopfschmerzen oder Migräne. Herzstolpern, Energiemangel und Schlafstörungen stellen sich ein.

Der Arzt diagnostiziert ein „Prämenstruelles Syndrom (PMS)“ und verschreibt üblicherweise die Pille. Oder er verordnet eine andere Pille als die bisherige, in jedem Fall aber künstliche Hormone. Die Beschwerden verschwinden damit nicht wirklich oder nur vorübergehend. Häufig steigt nun das Gewicht, vor allem am Bauch und an den Oberschenkeln. Bei der Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt findet sich ein schlechter Abstrich (Pap III oder gar IV) und die ersten Myome in einer größer werdenden Gebärmutter werden entdeckt. Bei entsprechender Veranlassung entstehen plötzlich Besenreiser oder zunehmend Krampfader, die Gelenkschmerzen, die Migräne wird häufiger...

Die Schulmedizin untersucht, macht Abstriche, mammographiert, stanzt und schneidet, entnimmt Gewebeprobe aus der Brust, um Krebs auszuschließen. Bei größer werdender Gebärmutter oder wachsenden Myomen und „erfülltem Kinderwunsch“ wird häufig zur Operation geraten. Zur Entfernung der Gebärmutter, um „Schlimmerem vorzubeugen“.



Der Progesteron-Spiegel sinkt oft schon in einem Alter, in dem Frauen eigentlich noch Kinder bekommen können. Das Östrogen bekommt die Oberhand. Die Regel wird schmerzhafter und stärker

Wenn gar noch Probleme mit der Blase vorhanden sind, eine kleine Blasenschwäche beim Husten oder Niesen, gehäufte Entzündungen, dann ist die betroffene Frau schnell davon zu überzeugen, dass eine Operation das Beste sei und sie fügt sich in ihr vermeintliches Schicksal. Glücklich diejenige, die bei dieser Operation wenigstens ihre Eierstöcke behält. Denn wenn Zysten da sind, werden sie oft gleich mit entfernt und die Frau damit künstlich in die Wechseljahre versetzt. Jetzt ist sie im plötzlichen und vorzeitigen Wechsel und „muss Zeit ihres Lebens“ (künstliche) Hormone nehmen.

Gegen die Schlafstörungen gibt es eine Schlaftablette, dazu noch ein Antidepressivum. Die Herzbeschwerden werden mit einem Betablocker therapiert, der auch für den Blutdruck gut sein soll. Gegen die Gelenkschmerzen soll ein Entzündungshemmer helfen. Das schmerzende Handgelenk wird als Karpaltunnelsyndrom diagnostiziert und operiert und der Gynäkologe verordnet ein Östrogenpräparat. Wenn dann die Schilddrüse streikt, gibt's noch ein Schilddrüsenpräparat dazu.

Beginnende Osteoporose, heißt es bei der Knochendichtemessung und: „Essen Sie mehr Milchprodukte, bewegen Sie sich mehr und nehmen Sie an Gewicht ab!“

Na toll! Und so hilfreich!

Man(n) weiß ja, dass Frauen in diesen Jahren ein Problem damit haben, älter zu werden. Die Kinder gehen aus dem Haus (Leeres-Nest-Syndrom sagt die Psychologie oder Soziologie) und es kommt zu einer Sinnkrise. Die alten Eltern sind entweder gerade verstorben oder zu Pflegefällen geworden, der Ehemann hat keine Zeit, da er immer noch Karriere machen muss...

Die Beschwerden sind – je nach Welt-sicht und Frauenbild des jeweiligen Arztes – also entweder „Einbildung“ sprich „psychisch“ oder ein „Hormonmangel“. Dies kann in den Augen der etablierten Medizin nur das fehlende Östrogen sein.

Dabei wäre alles so einfach! Zumeist fehlt nur etwas natürliches Progesteron, als Gegenspieler zum Östrogen. Kein künstliches Hormon kann das ersetzen.

Auch kann man ganz leicht feststellen, ob die Hormonlage in Ordnung oder im Ungleichgewicht ist. Doch die gängige Meinung vieler Gynäkologen lautet, dass ein Hormonstatus ein Augenblickswert sei und dass in dieser Zeit der beginnenden hormonellen Umstellung dieser Spiegel so schnell wechselt, dass es nicht notwendig oder sinnvoll ist, Laboruntersuchungen zu machen. Das mag stimmen, wenn Bluttests gemacht werden. Bei der Bestimmung über den oben erwähnten Speicheltest jedoch sieht es anders aus.

Natürliche Hormone als Retter in der Not

Durch eine schwere Krise zur richtigen Therapie gefunden

Mich selbst traf es mit 47 Jahren unmittelbar nach dem unerwarteten Tod meiner Mutter. Plötzlich konnte ich nicht mehr richtig schlafen, wachte dauernd auf, hatte Herzklopfen, Schweißausbrüche. Das Nachthemd war so nass, dass ich es bis zu drei Mal die Nacht wechseln musste. Ich hatte Alpträume, Schwindelgefühle und brach bei jeder unpassenden Gelegenheit in Tränen aus. Es dauerte Wochen, bis ich mir selbst die Diagnose stellte: Wechseljahre!!

Dann las ich jedes Buch, das sich damit beschäftigt mit dem Resultat, dass ich wuss-

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 FEN - 800487

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®

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

Weitere Infos und Bestellung auch unter www.vita-elemente.de

Natürliches Progesteron

Ein Ausweg aus dem Hormondilemma



Dr. Annelie Scheuernstuhl, hier mit ihrem Sohn und drei der fünf Enkelkinder, war selbst von starken Beschwerden in den Wechseljahren betroffen. Damals fing sie an, sich intensiv mit der Wirkungsweise von bioidentischen Hormonen zu befassen

te: künstliche Hormone nehme ich keine. Meine Angst vor den „unerwünschten Wirkungen“ war zu groß. Meine Mutter war an einer Lungenembolie gestorben. Blutgerinnungsstörungen und Embolien standen im Beipackzettel der künstlichen Hormone unter möglichen Nebenwirkungen.

Überhaupt diese Beipackzettel! Diese Aufzählung von schrecklichen Ereignissen, die passieren können. Nein, danke! Die Wahl zwischen „die Beschwerden behalten“ oder irgendwann vielleicht an einem Schlaganfall, oder einem Gebärmutterkrebs zu sterben, fiel mir nicht schwer: Weder/noch!

Doch was dann?

Da fiel mir das Buch „Natürliches Progesteron – ein bemerkenswertes Hormon“ in die Hände. Geschrieben von dem bereits erwähnten amerikanischen Arzt, Dr. John. R. Lee. Es handelte von der Möglichkeit, erfolgreich mit natürlichen Hormonen gegen meine Beschwerden vorzugehen und das ganz ohne unerwünschte Wirkungen!!

Es klang fast zu gut und zu einfach, um wahr zu sein. Doch es funktionierte tatsächlich, obwohl es damals – vor zehn Jahren – noch höchst kompliziert war, hier in Deutschland die Creme zu besorgen. Schon nach einigen Wochen ging es mir wieder gut. Ich konnte wieder tief, fest und ungestört von nächtlichen Schwitzattacken oder Herzklopfen schlafen. Meine Konzentration war besser geworden, ebenso meine Stimmung.

Ich hatte tatsächlich ein Mittel gefunden, das einfach anzuwenden und ohne Nebenwirkungen ist.

Daraufhin fing ich an, mich als Ärztin intensiv mit der Wirkungsweise dieser Hormone zu beschäftigen. Ich fand heraus, dass Progesterongaben in den USA und in Großbritannien schon seit vielen Jahrzehnten im Gebrauch

sind. Und dass es über die Wirkungsweise der biologischen Hormone, speziell des Progesterons, viele Bücher und Veröffentlichungen gibt. Die meisten davon leider bisher nur auf Englisch. Alle berichten sie von der Einfachheit der Methode, den fehlenden Nebenwirkungen und den vielen erwünschten Wirkungen, wie beispielsweise dem Schutz vor Brustkrebs und Gebärmutterkrebs.

Wie heftigste Hitzewallungen verschwanden

Monika Schuler*, 58, kam auf Empfehlung zu mir. Sie hatte so heftige Hitzewallungen, dass kein soziales Leben mehr möglich war. Beschäftigt in der Buchhaltung im Betrieb ihres Mannes meinte sie, die Berufstätigkeit aufgrund ihrer heftigen Beschwerden aufgeben zu müssen.

Konzert- und Opernbesuche waren ebenso unmöglich geworden wie ein Einkaufsbummel oder berufliche Kurzreisen mit ihrem Mann. Meist zog sie sich bis zu 20 Mal pro Tag frisch an! Die Nächte waren ebenfalls qualvoll. Sie fand kaum Schlaf und musste ständig aufstehen, um das nasse Nachthemd zu wechseln. Vom Frauenarzt hatte sie alle möglichen Mittel verschrieben bekommen und ausprobiert. Als sie in die Praxis kam, bestanden die Beschwerden bereits seit fast eineinhalb Jahren. Bereits am Tag nach Beginn der Behandlung mit Progesteron-Creme wurden die Hitzewallungen besser.

Nach einer Woche rief sie an und erzählte, dass sie schon wieder ganz gut schlafen könne. Sie konnte es kaum glauben, dass „eine Creme“ ihr die Lebensqualität zurückgegeben hatte. Dazu muss man allerdings sagen, dass es nicht immer so schnell bergauf geht.

Von Ödemen und Übergewicht befreit

Inge Weigand*, 50 Jahre, kam mit dem Wunsch, sich nicht mehr so „aufgeblasen“ zu fühlen. Sie nahm ständig an Gewicht zu, seitdem sie von ihrem Gynäkologen ein Östrogenpflaster bekommen hatte. Es bestanden auch sichtbare Ödeme. Die Beine waren angeschwollen, ebenso die Finger. Sie klagte, dass ihr kein Ring mehr passe. Den Ehering könne sie überhaupt nicht mehr vom Finger ziehen, da er wurstartig angeschwollen war. Dass die Venenkrämpfe und Schmerzen zugenommen hatten, der Schlaf erheblich gestört war und Gelenkschmerzen im Handgelenk vorhanden waren, brachte das Erstgespräch zum Vorschein. Sie hatte diese Beschwerden nicht mit den anderen in Zusammenhang gebracht.

Hier dauerte es etwas länger, bis eine Besserung zu verzeichnen war, denn das Östrogen aus dem Hormonpflaster musste langsam ausgeschlichen werden. Begleitend bekam die Patientin die Progesteron-Creme. Nach drei Monaten hatte sie bereits fünf Kilogramm abgenommen und der Ehering passte längst wieder. Sie konnte auch wieder gut durchschlafen und die Gelenkschmerzen waren ebenfalls verschwunden.

Künstliche Hormone konnten endlich abgesetzt werden

Bei Maria Sternbauer*, 37 Jahre alt, war ein kleiner Knoten in der linken Brust entdeckt und heraus operiert worden. Die Lehrerin hatte seit ihrem 14. Lebensjahr durchgehend die Pille genommen. Nach der Operation wurden ihr künstliche Anti-Hormone ver-




Wenn Hitzewallungen so heftig sind, dass man sich nicht einmal mehr ins Theater wagt, ist es höchste Zeit, sich einem kundigen Therapeuten anzuvertrauen

Natürliches Progesteron Ein Ausweg aus dem Hormondilemma

SEMENVITAE
...Liebe ohne Grenzen

"Ich liebe meine Gesundheit und vertraue täglich auf die Kraft der Natur! Vertrauen auch Sie SemenVitae!"



Beenden auch Sie Ihre Suche nach der optimalen Nahrungsergänzung.
„Statt 10 verschiedener Vitaminpackungen nehme ich einfach SemenVitae auf meine Reisen mit. Da kann ich sicher sein, dass es mein Organismus zu 100% aufnimmt und verwertet. Mein Körper dankt es mir!“

Gesundheit - das wertvollste Gut des Menschen!

*Esine
Lisa Fitz*

100% Gerstengras aus Neuseeland!

SemenVitae
Die Nahrungsergänzung der Zukunft.
Das älteste und erfolgreichste Süßgras der Welt! Sinnvolle natürliche Nahrungsergänzung – für alle Menschen, die eine natürlich gewachsene Vitalstoffkombination bevorzugen, egal ob jung oder alt.

Vertrauen Sie dem Bauplan der Natur!
Ihr Vorteil:
Sie fühlen sich agiler, erhöhen Ihre Konzentration, Vitalität und Leistungsfähigkeit, stärken Ihr Wohlbefinden von innen - spürbar mehr Energie und Lebenskraft.

Profitieren Sie von:

- sämtlichen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen
- allen lebenswichtigen Enzymen und Proteinen (Aminosäuren)
- hohem Gehalt an Chlorophyll. In natürlicher, für den Menschen verwertbarer Form!


SemenVitae – natürlich gewachsen – natürlich belassen!
Über 25 Jahre Erfahrung im bio-dynamischen Landbau und die optimale Lage unserer Farm fernab von Industrie und Umweltbelastungen ermöglichen die aussergewöhnlich hohe Qualität aller SemenVitae Produkte. Ihr Körper vollbringt jeden Tag Höchstleistungen und ist neuen Belastungen ausgesetzt, geben Sie ihm pflanzliche Nährstoffe um diese zu bewältigen.

**Nur Leben erzeugt Leben!
Unsere Philosophie ist Ihr Gewinn!**
Gerstengrasprodukte können Ihrem Körper helfen bei:

- Entgiftung und Entschlackung
- Stärkung der Bindegewebsstrukturen, allen Stoffwechselfvorgängen
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Ist hoch basisch (Säurepuffer), unterstützt die Entsäuerung des Körpers
- Geeignet bei Diabetes oder zu hohem Cholesterinspiegel
- Stärkt den Haarwuchs

Preise:

300g Pulver, reicht über 3 Monate!	Nur € 68,50
150g Pulver	Nur € 38,50
300 Stück Vegane Kapseln	Nur € 39,90
Vital-Riegel (40g), ohne Kristallzucker	Nur € 1,95



Energievolle Produkte – für energievolle Menschen

Bestellen Sie die Kraft der Natur!
Fa. Frab, Tel.: +49 (0)8677 - 30 370
Fax: +49 (0)8677 - 881 99 89
info@semenvitae.de
www.semenvitae.de

schrieben, um einen Rückfall zu verhindern. Diese versetzten sie jedoch vorzeitig und heftig in die Wechseljahre.

Durch die Progesteron-Creme, die sie auch heute noch verwendet, verschwanden die Beschwerden allmählich. Nach weiteren eineinhalb Jahren, in denen sie in vierteljährlicher gynäkologischer Kontrolle war, setzte sie die Anti-Hormone aus eigenem Wunsch ab.

Sie ist mittlerweile seit über acht Jahren beschwerdefrei und ohne weitere Knoten in der Brust.

Wie die Gebärmutteroperation unnötig wurde

Bei Karin Holl*, 55, wurde ein Myom in der Gebärmutter diagnostiziert, das angeblich auch auf die Blase drückte. Beim Husten und Niesen verlor sie manchmal tröpfchenweise Urin. Nun wollte man die Gebärmutter entfernen, wozu sie sich aber nicht entschließen konnte. Sie hatte Angst vor dieser Operation. Außerdem litt sie an Herzstolpern und anfallsweise auch an Herzrasen. Die Progesteron-Creme zeigte auch hier ihre Wirkung: Innerhalb weniger Monate war die Blasenschwäche verschwunden und die Rhythmusstörungen traten nicht wieder auf. Die jährlichen Kontrollen bei der Frauenärztin zeigten jeweils ein etwas kleineres Myom als auf den vorherigen Aufnahmen.

Schwindelanfälle und Depressionen gebannt

Marion Meerkamp*, 47, bekam vom Frauenarzt gegen ihre Wechselbeschwerden die „Dreimonatsspritze“, ein künstliches

Hormon. Da sie außerdem an Schwindelanfällen litt und an Depressionen, wurde sie von einer Freundin geschickt. Nach etwa zwei Monaten Therapie mit natürlichem Progesteron war sie beschwerdefrei. „Mir ist es noch nie so gut gegangen“, sagt sie heute.

Wer macht die Therapie?

Wieviele Ärztinnen und Ärzte sich bisher mit der natürlichen Hormontherapie befasst haben, ist nicht bekannt. Da die Behandlung mit naturidentischen Hormonen derzeit nicht zur Standardtherapie gehört, bleibt es jeder Ärztin, jedem Arzt selbst überlassen, sich damit vertraut zu machen. Diese so hilfreiche Methode durch Bücher und Recherchen im Internet zu studieren und eventuell über einen Erfahrungsaustausch auch andere BehandlerInnen zu finden.

Meine ganz persönliche Erfahrung ist, dass die männlichen Ärzte, die damit behandeln, nicht wirklich an dieser so segensreichen Methode und an den Beschwerden der überwiegend weiblichen Patienten interessiert sind. Sie erklären nicht genug, geben keine schriftlichen Erklärungen zum Daheim-Nachlesen und zum Verstehen mit. Sie sind auch mit den eventuellen Problemen, die jeweils richtige Dosis zu finden, nicht vertraut. Zumeist haben sie viele andere Behandlungs-Favoriten, sodass diese segensreiche Therapie nicht ernsthaft angewandt wird. Übrigens: Auch bei Frühaborten und vergeblichem Kinderwunsch ist das naturidentische Progesteron das Mittel der Wahl, da die Plazenta erst ab dem vierten Monat genügend Progesteron herstellt, um die

Schwangerschaft zu erhalten.

Fragen Sie mal Frauen, die Kinder geboren haben, wann es ihnen während der Schwangerschaft so gut ging, dass sie Bäume ausreißen konnten. Auch die Haut war toll, die Haare ebenfalls. Über 90 Prozent werden Ihnen antworten: In der zweiten Hälfte, also so ab dem fünften/sechsten Monat. Hier ist der Progesteronspiegel 20 Mal höher als normalerweise!

Zu wünschen wäre es, wenn sich die Schulmedizin – eine fantastische Notfallmedizin – bei Alltagsbeschwerden und chronischen Krankheiten auf die Möglichkeiten der Komplementärmedizin besinnen würde. Die Zeit ist überfällig. Wenn sie die sanfte Medizin endlich als ideale Ergänzung in ihr Therapiekonzept integrieren würde. Zum Wohle der Patienten – aber auch zum Wohle der Kolleginnen und Kollegen – um zu sehr viel befriedigenderen Behandlungserfolgen zu kommen.

* Namen von der Redaktion geändert

Infos

- John R. Lee: „Natürliches Progesteron – Ein bemerkenswertes Hormon“, AKSE-Verlag, ISBN 3-9805706-0-6, € 25,-
- Elisabeth Buchner: „Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen“, Familienverlag-Buchner, ISBN 3-934246-00-1, € 1750 (Ein sehr ausführliches und für Laien geschriebenes Buch einer Betroffenen.)
- Anna Rushton, Shirley Bond: „Natürliches Progesteron“, Goldmann, ISBN 3-442-14184-92, € 6,45.

Weitere Infos unter:
www.dr.scheuermstuhl.de und
beim BIO-Leserservice.

