



# Leseprobe

Dr. med. Alexander Römmler

## Die Wahrheit über Hormone

Wie Hormone richtig eingesetzt werden und wann sie schaden - Die wichtigsten Therapien für die Wechseljahre

---

"Der Buchautor gibt Frauen wichtige Informationen in die Hand, um mit ihrem Arzt über ihnen gemäße Therapieoptionen zu sprechen..." *Märkische Allgemeine, Potsdam*

Bestellen Sie mit einem Klick für 24,00 €



---

Seiten: 368

Erscheinungstermin: 02. August 2006

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Alles zu Nutzen und Risiken**

Die herkömmliche Hormonsubstitution ist in Verruf geraten – doch richtig dosiert und angewendet, können Hormone altersbedingte Gesundheitsstörungen ausgleichen und Folgeerkrankungen verhindern. Denn inzwischen ist durch zahlreiche Studien belegt, dass lediglich die Art der Einnahme risikobehaftet ist. Werden Hormone in der richtigen Menge und in der richtigen Weise ersetzt, gibt es keine Gesundheitsprobleme.

### **Erweiterte 5. Auflage (2024). Aus den neuen Inhalten:**

Vorwort und Einführung. Bioidentische Hormongaben – aber richtig. Paradigmenwechsel »multiple Hormone« – jedes Hormon hat seine Zeit. Ein Lebensplan für Altershormone.

Vorsorge-Check, Lebensstil. Glückshormon Serotonin und Tryptophan. Burnout-Syndrom - Stress und Hormone. Niedriges Testosteron, Stress oder Alter. Menopause, Andropause, Adrenopause und DHEA. Wachstumshormon, Melatonin, Vitalstoffe Vitamin D und Vitamin B12, Q10, Pregnenolon.

Den Alterungsprozess molekular wie eine Krankheit behandeln. Geroprotektion durch Rapamycin und Metformin. Zellulärer mTOR-Komplex. Senescente Zellen; Senolytika, Senotherapie und Modulation des Alterns.

Fazit: Was kann man heute schon tun? Wissenschaftliche Quellen.

Dr. Alexander Römmler, Endokrinologe und Anti-Aging-Mediziner, forscht seit Jahren auf dem Gebiet der Hormonersatztherapie und setzt sich für eine objektive Aufklärung zu den Vor- und Nachteilen von Hormongaben



**südwest**

Privatdozent Dr. med. Alexander Römmler

# Die Wahrheit über **HORMONE**

▶ <b>Vorwort</b>	6
▶ <b>Gewinn durch Erkenntnis</b>	7
Die »verrufene« Hormonersatztherapie	7
Sanft, aber effektiv – Hormone als Creme oder Gel	11
Der Ausweg aus dem Dilemma	13
▶ <b>Wechseljahre – Leidensjahre?</b>	16
▶ <b>Warnsignal »klimakterische Beschwerden«</b>	17
Keine Krankheit – aber behandlungs- bedürftig	18
<i>Special:</i> Menopause – eine erklärungs- bedürftige Besonderheit	20
Was ein Östrogenmangel bewirkt	22
Frauengesundheit in den Wechseljahren – eine aktuelle Bestandsaufnahme	25
»Natürliche« Wechseljahre sind behandlungsbedürftig	26
Der richtige Zeitpunkt für die Behandlung	29
Auch für den Mann sind Wechseljahre ein Thema!	31
▶ <b>Anti-Aging-Medizin – eine Herausforderung</b>	34
▶ <b>Altern, Lebensspanne und Alterserkrankungen</b>	35
Die Vorteile der Großelternrolle	35
Die Lebensspanne ist veränderlich	36
Moderne Altersmedizin ist gefragt	37

Fehlende Hormone kann man ersetzen	40
Hormonsubstitution im Alter – kein Versündigen an der Natur	40
Wo steht die Hormonsubstitution heute?	42

► **Wie Hormone unseren Körper steuern** 43

► **Ein kompliziertes Kommunikationssystem** 44

Drei hormonelle Systeme	44
Die wichtigsten Drüsen der Geschlechtshormone	47
Sexualhormone entstehen auch außerhalb der Drüsen	55
Östrogen und Progesteron dirigieren Körper und Seele	56
Ideal: Progesteron bewahrt und schützt	59
Progesteron – das Allroundhormon	61
Die zweite Zyklushälfte und der Embryo	63
Erwachsenwerden: Wachstumsphase heißt Kapazitätsaufbau	64

► **Unter der Lupe –  
die Wechseljahre und ihre Folgen** 66

► **Menarche, Menopause, Perimenopause** 67

Typische Beschwerden	68
Das hormonelle Drei-Stufen-Schema der Wechseljahre (Perimenopause)	69
Die Zeit nach den Wechseljahren	75
Das Postmenopause-Syndrom	77
Die Spätfolgen: nicht unterschätzen	80

**► Das Dilemma der herkömmlichen****Hormontherapie**

82

**► Ursachen des Hormondilemmas**

83

Was soll ausgeglichen werden?

85

Östrogen wird massiv überdosiert

87

Die Leber wird überlastet

87

Orale Einnahme belastet auch ein vorge-  
schädigtes Blutgefäßsystem

93

Mammographische Brustdichte und  
Brustkrebsrisiko

93

Hauptverdächtige: synthetische Gestagene

94

Untragbare Risiken

95

**► Große Auswahl: Aber die richtigen****Hormone müssen es sein**

100

**► Die Großfamilie der Östrogene**

101

Natürliche Östrogene, körpereigentliche  
oder artfremde

101

Konjugierte Östrogene

102

Pflanzliche Östrogene

103

Synthetische Gestagene mit östrogenen  
Wirkung

104

Gestagene

105

Synthetische Gestagene gelten als riskant

107

*Special:* Schwangerschaften verringern

das Brustkrebsrisiko

110

Östrogensatz für Männer?

113

Entgleisungen weiterer Hormonsysteme

des alternden Mannes

118

▶ <b>Die Hormonsprechstunde – Hormonanwendungen und Praxistipps</b>	120
▶ <b>Der Erstbesuch</b>	121
Praxistipps zur Anwendung von transdermalen Östrogenen	126
Mögliche Probleme bei der transdermalen Östrogenanwendung	129
Symptome richtig interpretieren – Dosis öfter anpassen	131
Praxistipps zur Anwendung von natürlichem (körperidentischem) Progesteron	133
Beachtenswertes bei Hormongaben	139
▶ <b>Der richtige Hormonersatz: Warum es sich lohnt – was Studien belegen</b>	144
▶ <b>Hormonersatz statt Hormonbehandlung –     ein wichtiger Unterschied</b>	145
Östrogengaben verbessern viele nachteilige Folgen der Wechseljahre	146
Reduzierung wichtiger Nebenwirkungen	159
Die Alternative: Drei Studien zum trans- dermalen Östrogensatz plus Progesteron	163
Nebenwirkungen bei Hormongaben müssen nicht sein	168
Schlussbetrachtungen mit Resümee	169
Danksagung	171
Literaturnachweis	172
Register	173
Impressum	176

---

# Vorwort

Hormone sind natürliche Botenstoffe in unserem Körper. Ohne sie läuft gar nichts, ohne die abgestimmten Mengen können wir nicht richtig leben. Sie sind von der Natur für ein gesundes Leben genauso vorgesehen und nötig wie Sauerstoff und richtige Ernährung. Welche Bedeutung sie haben, wie sie wirken und helfen, wann sie schaden, wird in den nachfolgenden Kapiteln ausführlich dargelegt, damit Sie Sicherheit für eine positive Entscheidung gewinnen können. ▶ ▶ ▶



## Gewinn durch Erkenntnis

Frauen und Männer von heute wissen das und spüren, dass ein altersbedingter Abfall wichtiger Hormonsysteme zu Störungen unserer Gesundheit führt. Auch wenn solche Altersveränderungen in dem Sinn »altersnormal« sind, dass sie üblicherweise auftreten, sind sie dennoch »nicht gesund«, da sie eben zu Störungen des Wohlbefindens und zu erheblichen Folgeerkrankungen führen. Das muss heute nicht mehr erduldet werden. Die Älteren wollen auch gerne etwas zum Ausgleich tun – allerdings nur, wenn damit keine nennenswerten Nachteile verbunden sind.

### Die »verrufene« Hormonersatztherapie

Aber genau da drückt der Schuh: Die jahrzehntelang vielen Frauen verschriebene Hormonersatztherapie in Form von Tabletten mit künstlichen Hormongaben ist seit der Veröffentlichung mehrerer groß angelegter Studien gründlich in Verruf geraten. Die ohnehin mit den Wechseljahren steigenden Risiken, an Brustkrebs oder einer Thrombose zu erkranken, sind unter der herkömmlichen Therapie mit Hormon-  
tabletten deutlich erhöht – so das eindeutige Ergebnis neuerer Forschung. Zwar haben zahlreiche Frauen von dieser Therapie auch profitiert und Wechseljahresbeschwerden oder ein erhöhtes Osteoporoserisiko erfolgreich behandelt. Doch wer möchte sich nach den neueren Erkenntnissen noch selbst zum Versuchskaninchen machen und ausprobieren, ob er Hormon-  
tabletten nun gut verträgt oder

*Die herkömmliche Hormontherapie ist in Verruf geraten – doch richtig dosiert und angewendet können Hormone altersbedingte Gesundheitsstörungen ausgleichen und Folgeerkrankungen verhindern.*

aber ernsthaft erkrankt? Noch zynischer muten aufgestellte Bilanzen an, in denen soundsoviele Fälle von ersparten Knochenbrüchen mit soundsovielen Fällen von neu aufgetretenem Brustkrebs verrechnet werden.

Doch der ältere Mensch hat es verdient, dass ihm eine individuell abgestimmte Hormonsubstitution in den Wechseljahren angeboten wird, die seine natürlichen Hormonspiegel der jüngeren Jahre wieder herstellt.

*Die natürlichen Hormonspiegel lassen sich durch eine sorgfältig dosierte Hormonsubstitution wieder herstellen. Wichtig dabei ist die Gabe der richtigen Hormone. Denn das Risiko besteht in der Verabreichung unnatürlicher, d. h. nicht körperidentischer Hormone.*

### **Wiederherstellen der »Normalität«**

Unter diesen normalen Hormonbedingungen hatte man ja schon Jahre und oft Jahrzehnte vorher als junger Erwachsener gesund gelebt, unsere Vorfahren ebenso. Daher kann mit der Wiederherstellung solch normaler Hormonspiegel eigentlich nicht viel falsch gemacht werden. Für Endokrinologen ist diese Einstellung auch nichts Besonderes, denn sie hat sich bei anderen Hormongaben schon lange bewährt, z. B. beim Ersatz fehlender Schilddrüsenhormone bei jungen genauso wie bei alten Menschen.

Er trifft auch für alle anderen Substanzen zu, denen wir ausgesetzt sind, sei es Sauerstoff, Zuckerbelastungen, Vitamingaben oder das Essen – stets ist zu wenig oder zu viel mit Folgeerkrankungen verbunden.

Der Schock über die nachgewiesenen Risiken der Hormonersatztherapie sitzt aber tief und hat auf breiter Ebene leider dazu geführt, Hormongaben in Bausch und Bogen zu verdammen. Viel zu wenig wurde beachtet, dass nicht die Hormongaben an sich gefährlich sind, sondern dass die Risiken aus einer nicht körperidentischen (also unnatür-

lichen) Art der Hormone, der Art der Verabreichung und der gewählten Dosierung resultieren können. Es gibt heute durchaus Alternativen zur herkömmlichen Hormontablette in Einheitsdosierung, die weitaus bessere Resultate erzielen und nicht mit den gefürchteten Krankheitsrisiken belastet sind. Diese sind bereits durch groß angelegte Studien ausführlich in ihrer Wirksamkeit und guten Verträglichkeit belegt. Im Folgenden soll dies genauer dargestellt werden. Auch wird erklärt, warum die Wechseljahre nicht einfach »durchlitten« werden müssen – erst recht nicht dann, wenn man gesundheitsbewusst leben möchte.

## Warum Hormontabletten so riskant sind

Östrogene und natürliches Progesteron, die beiden wichtigsten in den Wechseljahren absinkenden Hormone, sind an sich nicht schlecht für den Körper, denn die Evolution hat sie als vorteilhaft für unser gesundes Leben entwickelt, und die Primaten – auch der Mensch – haben sich über Jahrmillionen an diese Hormone angepasst. Letzteres besagt: Solche Frauen, die in der Vorzeit durch die natürlichen Hormone dennoch gesundheitliche Nachteile wie Krebs erlitten hatten, konnten sich weniger gut fortpflanzen, sie sind mit ihren schlechteren Genen letztlich ausgestorben. Von denen stammen die heutigen Frauen sicherlich nicht ab.

Die orale Anwendung der Östrogene ist risikobehaftet, also die Aufnahme in Tablettenform. Da bereits kurzfristige orale Gaben von Östrogenen und synthetischen Gestagenen mit nennenswerten Risiken verbunden sind, hat man mit

*Die unangenehmen und manchmal quälenden Begleiterscheinungen müssen nicht erduldet werden, wie viele Frauen glauben. In umfangreichen Studien ist die gute Verträglichkeit und die Wirksamkeit der Alternativen zur herkömmlichen Hormontablette nachgewiesen worden.*

*Um bei der oralen Östrogenaufnahme wirksame Hormonspiegel zu erreichen, werden erhebliche Dosierungen verwendet, die über die Leber ab- bzw. umgebaut werden. Die Östrogene beeinflussen dabei viele Leberfunktionen.*

dieser Ersatzbehandlung noch nicht den richtigen Weg gefunden. Die Natur macht es besser, wie jede Frau in den vielen Jahren vor den Wechseljahren selbst erleben konnte, man muss es nur nachmachen. Gerade bei Östrogenen und Gestagenen hat man lernen müssen, dass nicht nur die chemische Formel einer Substanz (körperidentisch – körperfremd) sowie die Dosierung und Anwendungsdauer eines Hormons die Wirkungen und Rate der Nebenwirkungen beeinflussen, sondern auch die Art der Darreichung.

Diese schon sehr lang bekannte Erkenntnis ist dennoch für manche neu und wird noch nicht ausreichend gewürdigt. Dabei sind die Gründe für das schlechte Abschneiden der bisherigen oralen Hormonersatztherapie ganz offensichtlich, wie in den nächsten Kapiteln dargelegt wird: Sie ist eine überdosierte Therapie und stellt eben keinen natürlichen Hormonersatz dar!

### **Fatal: der Weg durch die Leber**

Durch eine orale Östrogenaufnahme und nachfolgende Leberpassage müssen sehr hohe Hormondosierungen verwendet werden, um überhaupt wirksame Blutspiegel zu erreichen. Denn Östrogene werden in der Leber zum größeren Teil rasch ab- bzw. umgebaut. Östrogene beeinflussen dabei aber viele Leberfunktionen, so dass die hohen anflutenden Östrogenmengen die Produktion einer Reihe von Botenstoffen teils drastisch verändert. Das führt zu Störungen der normalen biochemischen Abläufe und damit zu erhöhten Risiken im gesamten Organismus. Hinzu kommt, dass durch den erwähnten Umbau der hohen Östrogenmengen

diese nicht ausgeschieden, sondern im Körper gespeichert werden. Das kann bei jeder Anwenderin leicht festgestellt werden, indem beide ineinander umwandelbaren Östrogene, nämlich das Östradiol und Östron, gemeinsam aus dem Blut bestimmt werden. Es ist die hohe Gesamtbelastung an Östrogenen, die zu den speziellen Risiken an der Leber, an vorgeschädigten Gefäßen und an dem Brustgewebe führt, was vor allem zu erhöhten Thrombose- und Brustkrebsrisiken beiträgt.

## Sanft, aber effektiv – Hormone als Creme oder Gel

Es sind also nicht die Östrogene an sich, die schlecht für den Organismus sind – wie sollten sie auch, denn sie gehören zum gesunden Leben. Es ist das orale Anwendungsprinzip der Östrogene, das risikobehaftet ist.

Damit bietet sich auch gleich der Ausweg an: Die transdermale Darreichung (über die Haut) umgeht diese Probleme. Es reicht etwa ein Vierzigstel der oralen Östrogendosis, um niedrig-normale Wirkspiegel im Blut wiederherzustellen (Substitution). Die Anflutung hoher Östrogenmengen an der Leber wird umgangen, damit entfallen deren Störpotenziale, die Risiken sinken beträchtlich. Eine Speicherung höherer Östrogenmengen im Körper inklusive in der Brust wird vermieden.

Es gelingt nicht oft in der modernen Medizin, mit einer solch simplen Veränderung einer Darreichungsform so gravierende Verbesserungen zu erzielen. Und das ohne

*Da der Abbau der Östrogene über die Leber so problematisch ist, heißt der Ausweg: transdermal, die Anwendung von Creme oder Gel über die Haut; hierbei ist auch eine viel geringere Östrogendosis ausreichend.*

