

Dr. med. Dipl. Psych. Annelie Scheuernstuhl

HP Anne Hild

Natürliche Hormontherapie

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2010 der deutschen Originalausgabe: Aurum in J.Kamphausen
Mediengruppe GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: ad-department

Layout/Satz: Wilfred Klei, Bielefeld

Druck und Bindung: cpi books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-442-14052-7

www.goldmann-verlag.de

Dr. med. Dipl. Psych. Annelie Scheuernstuhl
HP Anne Hild

Natürliche Hormontherapie

Alles Wissenswerte über Hormone,
die Ihre Gesundheit nebenwirkungsfrei
ins Gleichgewicht bringen können!



GOLDMANN

	Vorwort und Vorstellung der Autorinnen	11
Kapitel 1	Was sind Hormone und warum sind sie so wichtig?	19
Kapitel 2	Der Unterschied zwischen biologischen / bioidentischen und körperfremden Hormonen	22
Kapitel 3	Eine kurze Einführung in das Zusammenspiel der Hormone – ein Überblick	25
	3.1 Hypothalamus und Hypophyse	26
	3.2 Die Steuerhormone	26
	3.3 Die hormonbildenden Organe	28
	3.4 Die Steroidhormone – Sexualhormone der Frau und des Mannes	29
	EXKURS	
	Der Mythos vom ungesunden Cholesterin	30
	3.4.1 <i>Der weibliche Zyklus</i>	33
	3.5 Die Schilddrüse	34
Kapitel 4	Bioidentische Hormone – die Wende in der Therapie	37
	EXKURS	
	Eine kleine Geschichte der Geschlechtshormone	45
Kapitel 5	Pioniere/innen einer biologischen Hormontherapie	47
Kapitel 6	Die Östrogene	49
	6.1 Der Mythos vom Östrogenmangel	51
	6.2 Synthetische „Östrogene“	54
	6.3 Sogenannte natürliche, equine konjugierte Hormone aus Stutenurin	57
	6.4 Xenöstrogene – die ganz falschen Östrogene	58
	6.5 Östrogendominanz – das vorherrschende Problem für ein Hormonungleichgewicht	59
Kapitel 7	Progesteron, das wichtigste, aber leider (fast) vergessene Hormon	65
	7.1 Synthetische „Gestagene“	71

Kapitel 8	Die „Pille“ und andere Eingriffe ins Hormonsystem	73
8.1	Thrombosegefahr durch Antibabypillen mit Drospirenon	76
	EXKURS	
	Empfängnisverhütung – sanfte Alternativen	82
Kapitel 9	Wechseljahre der Frau – die Menopause – das Klimakterium	84
9.1	Der psychische Aspekt der Wechseljahre	87
Kapitel 10	Auch Männer kommen in die Jahre – das Klimakterium virile – die Andropause	90
Kapitel 11	Hormonbehandlung bei Kindern	96
Kapitel 12	Testosteron	98
Kapitel 13	DHEA	100
Kapitel 14	Stress und Hormone	104
14.1	Welche Rolle spielt Cortisol?	105
14.2	Burnout oder die Nebennierenschwäche oder das Erschöpfungssyndrom	107
Kapitel 15	Warum weiß meine Ärztin/mein Arzt so wenig über dieses Thema?	110
Kapitel 16	Testen Sie Ihre Hormonbalance	113
16.1	Der Speicheltest	113
16.2	Checkliste	116
Kapitel 17	Hormonbedingte Beschwerden und Krankheiten	119
17.1	Schilddrüsenprobleme	120
17.1.1	<i>Hypothyreose / Schilddrüsenunterfunktion</i>	120
17.1.2	<i>Hyperthyreose / Schilddrüsenüberfunktion</i>	121
17.1.3	<i>Morbus Hashimoto / Entzündung der Schilddrüse</i>	121
17.2	Prämenstruelles Syndrom – Schmerzen vor der Regel	122
17.3	Kopfschmerzen – Migräne	124
17.4	Zysten an den Eierstöcken oder im Brustgewebe	124
17.5	Myome der Gebärmutter	126
17.6	Endometriose	128
17.7	Blutungstörungen und heftige, lang anhaltende Periodenblutungen	129

17.8	Blasenprobleme	130
17.8.1	<i>Blasenschwäche</i>	130
17.8.2	<i>Reizblase und gehäufte Blaseninfekte</i>	130
17.9	Atembeschwerden, Asthma und Schnarchen	131
17.10	Osteopenie – Osteoporose	131
17.11	Fibromyalgie	133
17.12	Krebserkrankungen durch Hormonmangel oder hormonelles Ungleichgewicht	135
17.12.1	<i>Brustkrebs</i>	135
17.12.2	<i>Gebärmutterkrebs</i>	136
17.12.3	<i>Eierstockkrebs / Ovarial-Karzinom</i>	136
17.13	Nach einer Gebärmutterentfernung	136
17.14	Schwangerschaft	138
17.14.1	<i>Unfruchtbarkeit</i>	139
17.14.2	<i>Wochenbettdepression</i>	139
17.15	Übergewicht	141
17.15.1	<i>Diäten – wirklich der richtige Weg?</i>	142
Kapitel 18	Die Anwendung von natürlichen Hormonen	144
18.1	Progesteron	147
18.1.1	<i>Grundschemata zur Cremedauernutzung im Zyklus von Frauen</i>	147
18.2	Östrogene	151
18.2.1	<i>Östriol/Estriol</i>	151
18.2.2	<i>Östradiol</i>	152
18.2.3	<i>DHEA</i>	153
18.2.4	<i>Testosteron</i>	154
18.2.5	<i>Cortisol</i>	155
Kapitel 19	Homöopathie	156
19.1	Tautopathie, eine neue Form der Homöopathie	165
Kapitel 20	Phytohormone	169
Kapitel 21	Vitamin D – eigentlich ein Hormon	178
Kapitel 22	Was sonst noch hilfreich ist	186
22.1	Wasser, das „Energiegetränk“ Nummer eins	188
22.2	Übersäuerung – Verschlackung – Vergiftung – Krankheit	189

22.3 Ernährung und Orthomolekulare Medizin – Nährstoffe als Medizin	190
22.4 Licht und Tagesrhythmus	192
Kapitel 23 Anhang	195
23.1 Mammografie = Brustvorsorge?	195
23.2 Tamoxifen versus natürliches Progesteron	198
23.3 Selen und Krebs	200
23.4 Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs	202
23.5 Übersicht über Beschwerden und Krankheiten, die mit einem Hormonungleichgewicht in Zusammenhang stehen können	205
23.6 Häufige Fragen und ihre Antworten	214
Literatur	238
Register/Stichwortverzeichnis	244
Informationen zu Therapeuten	250

Wichtiger Hinweis für alle Leserinnen und Leser:

Die in diesem Buch veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden von den Autorinnen und dem Verlag mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Eine Garantie dafür kann jedoch weder von den Verfasserinnen noch vom Verlag übernommen werden. Des Weiteren wird eine Haftung von Seiten des Verlages sowie der Verfasserinnen für irgendwelche Sach-, Personen- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Jede Leserin und jeder Leser sollte mit seiner Gesundheit und den Informationen in diesem Buch verantwortungsbewusst umgehen, sich bei Beschwerden und Krankheiten kompetenten Rat einholen und insbesondere neu auftretende Symptome nicht ohne fachkundige medizinische Unterstützung selbst behandeln.

*Um klar zu sehen,
genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.*

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY

Vorwort und Vorstellung der Autorinnen

Vorwort zur Neuauflage „Natürliche Hormontherapie“

Fünf Jahre sind vergangen seit dieses Buch geschrieben wurde und viel ist inzwischen geschehen. So spricht sich immer mehr herum, dass es eine sanfte Alternative zur Behandlung von Hormonstörungen gibt, „die Biologische Hormontherapie“. Sie verwendet bioidentische Hormone, angepasst an den jeweiligen Bedarf und nebenwirkungsfrei, wozu auch dieses Buch nicht unwesentlich beigetragen hat.

Auch die Rolle des Vitamins D3 in unserem Körper, seine wichtige Funktion für das Immunsystem, die Vitalität, den Stoffwechsel, ja, die Gesundheit und das Wohlbefinden überhaupt und nicht nur für die Stabilität der Knochen, wird immer mehr bekannt.

„Schützt Sonne vor Krebs?“ fragt ganz provokant der Vitamin D-Experte Dr. Raimund von Helden und beantwortet sie aufgrund vieler Studien und Untersuchungen der letzten Jahre mit einem klaren JA. Deshalb finden Sie in diesem Buch auch ein Kapitel darüber.

Wenn immer mehr offensichtlich wird, was Naturstoffe, wie die biologischen Hormone oder das Vitamin D für unsere Gesundheit leisten können, bin ich gespannt, was in den nächsten Jahren noch alles bekannt werden wird.

Viel Spaß beim Lesen und viele neue Erkenntnisse wünsche ich Ihnen!

Dr. med. Dipl. Psych. univ.
Annelie F. Scheuernstuhl
Starnberg, im August 2014

Als Heilpraktikerin und Homöopathin bin ich begeistert, wie sehr sich im Bereich der natürlichen Hormontherapie die Behandlung mit homöopathisch potenzierten Hormonen verbreitet hat. Die Zahl von Heilpraktikern und Ärzten, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz homöopathische Hormone in ihrer Praxisarbeit einsetzen, nimmt Monat für Monat zu. Auch aus diesem Grund wurde in dieser überarbeiteten Ausgabe den Themen Hormone und Homöopathie ein eigenes Kapitel gewidmet.

Neben den Informationen zu bewährten Indikationen bei hormonbedingten Störungen, der Tautopathie und den Phytohormonen wurde so das gesamte Behandlungsspektrum abgedeckt und die neuesten Erkenntnisse eingearbeitet.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch für Sie ein guter und verlässlicher Ratgeber bei allen hormonbedingten Gesundheitsfragen wird.

Ihre

Anne Hild

Flueli-Ranft, im August 2014

An diesem Punkt wollen wir uns kurz vorstellen:

**Dr. med. Dipl.- Psych. Annelie Friederike Scheuernstuhl:
Meine Geschichte beginnt im Jahre 1996.**

Damals war ich Mitte vierzig, praktizierende Allgemeinärztin und Psychologin in einer ländlichen, großstadtnahen Kassenpraxis, Mutter zweier erwachsener Kinder und Großmutter meines ersten Enkelkinds. Beruflich war ich sehr eingespannt, hatte durch die erste „Reform des Gesundheitswesens“ viel zusätzlichen Stress, und unerwartet starb meine Mutter.

Plötzlich hatte ich Schlafstörungen, war tagsüber müde und unkonzentriert, litt unter Schwindelgefühlen und dem Gefühl, keinen festen Boden mehr unter den Füßen zu haben, Kreislaufstörungen, mein Blutdruck spielte verrückt, ich hatte Herzstolpern und Herzschmerzen, ganz plötzlich wurde mir heiß und der Schweiß brach aus allen Poren, im nächsten Moment fror ich und mir war eiskalt. Wenn ich nachts aufwachte, dann war das Nachthemd klatschnass, ich hatte Anfälle von Angst und Panik, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Denkstörungen – und fragte mich, was ist nur los mit mir? Nichts war mehr wie früher, ich brach aus wichtigsten Anlässen in Tränen aus und hatte das Gefühl, „das war es, ich habe sicher einen Hirntumor!“. Wie anders ließ sich die Vielfalt der Beschwerden denn erklären? Oder war es vielleicht doch nur die Erschöpfung, ein Burn-out-Syndrom?

Und dann, nach einigen weiteren Wochen, endlich die Erkenntnis: Hormonstörung! Ich bin in den Wechseljahren!

Damals schon kam mir der Gedanke, wenn ich, als sogenannte Fachfrau, Monate brauchte, bis ich erkannte, was da gerade mit mir passiert, wie mag es dann Frauen gehen, die nicht entsprechend vorgebildet sind? Aufklärung über Hormone und ihre

weitreichenden Wirkungen tut not, und dazu soll dieses Buch unter anderem beitragen.

Dies ist jedoch kein weiteres Buch über Wechseljahre! Es zeigt auf, was nachlassende Hormone alles verursachen können, in jeder Phase des Erwachsenseins, bei Frau und Mann und in homöopathischer Form auch schon bei Kindern.

Die Schulmedizin kennt nur die Behandlung durch künstliche „Hormone“, und die haben, allen Beschwichtigungen und Bagatellisierungsversuchen zum Trotz, enorme Nebenwirkungen. Die Liste unerwünschter Wirkungen liest sich wie ein Gruselroman, der offenlässt, was weniger schlimm ist, weiterhin diese Sensationen mit enormer Einbuße an Lebensqualität zu erleiden oder alternativ eine erhöhte Krebsgefährdung, Thrombosen oder Lungenembolien in Kauf zu nehmen.

Nach vergeblichen Versuchen mit pflanzlichen Mitteln und der Homöopathie fiel mir dann „zufällig“ ein Buch des amerikanischen Arztes Dr. John R. Lee in die Hände, der seit Jahrzehnten Frauen und Männer mit natürlichen Hormonen behandelte und damit sehr gute Erfolge ohne Nebenwirkungen erzielte. Durch die Anwendung seiner Empfehlungen hatte ich nach kurzer Zeit das Gefühl, es geht mir besser, und nach Monaten fühlte ich mich nicht nur wieder fast gesund, auch meine Venenbeschwerden waren besser geworden, meine Stimmung stabiler, mein Schlaf erholsamer... Und womit behandelte er? In den meisten Fällen mit natürlichem Progesteron, dem sogenannten Gelbkörperhormon.

Und wieso Progesteron? Wieso nicht mit Östrogenen?

Und warum ist das nicht bekannter?

Auf diese und viele weitere Fragen werden wir in diesem Buch ausführlich eingehen und auch Lösungen anbieten, die sich schon jahrzehntelang bewährt haben.

„Zufällig“ ist mir Anne Hild begegnet. Eine klassische Homöopathin, die sich seit etwa zwei Jahren mit dem Gedanken befasste, ein Buch über diese Art der Behandlung zu schreiben. Das ist seit vielen Jahren auch mein Wunsch, den ich aus Zeitmangel bisher nicht realisieren konnte. Wir stellten sehr schnell fest, dass in vielen Punkten eine große Übereinstimmung besteht und wir uns gut ergänzen. So entstand dieses Buch.

Dr. med. Dipl.-Psych. Annelie Friederike Scheuernstuhl

Fachärztin für Allgemeinmedizin, psychosoziale, psychosomatische Medizin und Naturheilkunde, Diplom-Psychologin. Sie studierte an den Universitäten München und Erlangen Philosophie, Pädagogik, Psychologie und Humanmedizin. Weiterbildung unter anderem in Diagnostik und Therapie von Hormonstörungen,



Dr. F.X.Mayr-Therapie und in Orthomolekularer Medizin. Heute führt sie eine Privatpraxis für Ganzheitliche Medizin in Starnberg. Ihr Schwerpunkt ist die natürliche Hormontherapie.

Um diese ganzheitliche Therapie weiter zu verbreiten, veranstaltet sie regelmäßig Aus- und Weiterbildungsseminare für ÄrztInnen, HeilpraktikerInnen und andere Angehörige

der Gesundheitsberufe, wie Hebammen und Krankenschwestern.

Die aktuellen Termine und eine sich ständig erweiternde Liste der mit der Biologischen Hormontherapie vertrauten ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen findet sich auf der Homepage.

www.dr-scheuernstuhl.de | www.drscheuernstuhl.de

Anne Hild, Homöopathin und Heilpraktikerin: Wie die Zufälle des Lebens so spielen ...

... und auch ich glaube nicht an Zufälle.

Wie viele Frauen bin ich über eigene Erfahrungen irgendwann, nach langem Suchen, zur natürlichen Hormontherapie gekommen. Meine eigene Geschichte ist in einem der vielen Erfahrungsberichte in einem späteren Kapitel des Buches zu finden.

Vor einigen Jahren, es war bei einem Seminar über natürliche Hormone, wurde mir bewusst, welch enormen Einfluss Hormone auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben und dass die Behandlung mit naturidentischen Hormonen vielen Menschen helfen kann. Unser Hormonsystem ist durch viele verschiedene Einflüsse, wie Umweltbelastungen, toxische Stoffe in Ernährung und Trinkwasser, synthetisch veränderte „Hormone“, Medikamente und nicht zuletzt durch eine enorme Zunahme von Stress durcheinandergeraten. Diese Einflüsse machen es zum Beispiel einer energetischen Behandlung, wie sie die Homöopathie darstellt, sehr schwer, wenn nicht sogar ganz unmöglich, zu behandeln. Die pflanzlichen, sogenannten Phytohormone sind auch keine Alternative, greifen sie oft hemmend in den Hormonreglerkreislauf ein, da sie wichtige Rezeptoren für natürliche Hormone besetzen und darüber hinaus noch Nebenwirkungen haben. Auf den Unterschied zwischen bioidentischen und Phytohormonen werden wir im Buch genauer eingehen.

Wohin sich also wenden in der Not? Damals reifte die Idee, das Wissen um bioidentische Hormone an andere weiterzugeben, Informationen und einen einfachen Test zur Hormonbestimmung anzubieten und einen Ratgeber zu schreiben. „Zufällig“ begegnete mir Dr. Annelie Scheuernstuhl. Vom ersten Moment an beeindruckten mich ihr Fachwissen, ihre Offenheit und ihr

Humor. Wir begannen gemeinsam unser Buchprojekt in die Tat umzusetzen.

Mit diesem Buch beabsichtigen wir, ein weithin unbekanntes Thema ins Bewusstsein zu bringen, Frauen und Männern konkrete Hilfen anzubieten und Betroffene in die Lage zu versetzen, ihren Ärzten und Ärztinnen die richtigen Fragen zu stellen und eine andere, biologische Behandlung zu fordern. Wir möchten Sie ermutigen, neue Wege zu gehen.



Anne Hild

Heilpraktikerin, klassische Homöopathin und Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher.

Lange Zeit führte sie eine eigene homöopathische Praxis in Deutschland. Heute lebt sie in der Schweiz und betreibt unter anderem die Internetplattform HORMONY.

Ihr Anliegen ist es, die natürliche Hormontherapie weiter bekannt zu machen. Hierzu baut sie das ständig wachsende Netzwerk von Ärzt/innen, Therapeut/innen und Apotheker/innen weiter aus.

www.hormony.de

Kapitel 1

Was sind Hormone und warum sind sie so wichtig?

„Wie es auch sei, das Leben, es ist gut.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Hormone sind Botenstoffe im Körper, die in den Drüsenzellen verschiedener Organe oder Organsysteme gebildet und anschließend ins Blut abgegeben werden. Sie sind außerordentlich wichtig für das geordnete Zusammenspiel unserer Körperfunktionen und unverzichtbar für unsere Gesundheit. Sie gelangen mit dem Blut zu ihren „Zielzellen“, an die sie bestimmte Informationen übermitteln und/oder weitere Stoffwechselprozesse auslösen. Genauer gesagt passiert diese Übermittlung über spezielle Rezeptoren, das sind die Andockstellen, an denen die Hormone an Zellen binden können. In diese Rezeptoren passen sie exakt hinein, wie beim Schlüssel-Schloss-Prinzip, ein anderes Hormon oder sonst ein Stoff können an dieser Stelle nicht binden.

Hormone haben schier unüberschaubare und lebenswichtige Aufgaben in unserem Körper. Sie regeln Stoffwechsel, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur, Wasserhaushalt und natürlich unsere Lust auf Sex, die Zeugung, die Fortpflanzung, die Schwangerschaft und vieles andere mehr. Ganz entscheidend sind Hormone für unsere Stimmungslage und unsere Gefühle. Darüber hinaus sind sie maßgeblich daran beteiligt,

ob wir uns gesund fühlen. Hormone sind deutlich unterschätzte Faktoren für das von der Natur vorgesehene, korrekte Miteinander in unserem Körper.

Die meisten Menschen denken bei Hormonen sofort an die Geschlechtshormone, die in unseren Körpern eine enorm große Rolle spielen, dennoch gibt es sehr viele andere wichtige Hormone. Ein gutes Beispiel ist das Insulin, ohne das es keine Verwertung der Nahrung im Körper gibt. Oder die Schilddrüsenhormone, die als Dirigent das gesamte Hormonorchester der (Steroid-)Hormone regeln und dirigieren. Nennen kann man hier auch das Wachstumshormon, das bei Erwachsenen für Regeneration und Gesundheit zuständig ist, die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, das Hormon Prolaktin, das die Milchbildung reguliert, das Schlafhormon Melatonin, das Wohlfühlhormon Serotonin und viele andere mehr.

Frauen und Männer haben übrigens identische Hormone, nur die Mengen sind etwas unterschiedlich. Rein statistisch hat ein erwachsener Mann mittleren Alters nur etwa ein Drittel mehr Testosteron, das männliche Hormon, als eine erwachsene Frau der gleichen Altersstufe. Deutliche Unterschiede zeigen sich natürlich während einer Schwangerschaft, in der Embryonalzeit (Wird es ein Bub? Wird es ein Mädchen?) und während der Pubertät. Die Wechseljahre, die lange als ein typisch weibliches Phänomen galten, gibt es bei beiden Geschlechtern. Auch Männer kommen „in die Jahre“, mitunter auch für sie deutlich spürbar. Während dieser Lebensabschnitt bei der Frau seit Langem untersucht und bei Beschwerden auch behandelt wird, ist die sogenannte Andropause, das Klimakterium virile, wie die Wechseljahre des Mannes auch genannt werden, sowie die Forschung und Therapie dazu noch sehr neu. So sind sinnvolle und natürliche Behandlungs-

konzepte für männliche Beschwerden in diesem Lebensalter auch noch viel zu wenig bekannt.

Hormone sind also äußerst wirksame Substanzen, die die Fähigkeit haben, über Krankheit und Gesundheit zu entscheiden. Nur wenn unsere Hormone im Gleichgewicht sind, sind wir gesund und fühlen uns auch so. Viele Krankheiten, deren Ursachen in einem Hormonungleichgewicht liegen, werden von der Schulmedizin sehr häufig nicht richtig diagnostiziert und therapiert. Auch Krankheiten, die scheinbar nichts mit Hormonen zu tun haben, wie Depressionen, Schwindelzustände, Schlafstörungen, Übergewicht, Gallenblasenleiden, gehäufte Blaseninfekte, Blasenfunktionsstörungen, Migräne, Fibromyalgie oder andere Schmerzzustände können durch eine Behandlung mit bioidentischen Hormonen, also Hormonen, die genau den körpereigenen Hormonen entsprechen, ohne jegliche Nebenwirkungen geheilt oder zumindest stark gebessert werden.

Kapitel 2

Der Unterschied zwischen biologischen / bioidentischen und körperfremden Hormonen

„Die Zeit wird kommen, wo unsere Nachkommen sich wundern, dass wir so offensichtlichliche Dinge nicht gewusst haben.“

SENECA

Was ist nun der Unterschied zwischen dem, was üblicherweise unter Hormonen verstanden wird, und den Stoffen, die alleine diesen Namen führen sollten?

Hier ein Beispiel zur Verdeutlichung: Stellen Sie sich vor, Sie sind so wohlhabend, dass Sie überall auf der Welt Immobilien besitzen. Da Sie nicht wissen, an welchem Ort Sie morgen sein werden, haben Sie nur einen einzigen Schlüssel, den Generalschlüssel, der zu allen Ihren Immobilien passt. So ähnlich kann man sich die Situation der Hormone im Körper vorstellen. Sie sind der Generalschlüssel, der zu allen Zellen passt, um diese zu öffnen und Stoffwechselprozesse in Gang zu bringen. Wenn nun dieser „Schlüssel“ völlig identisch kopiert wird, ist es unwichtig, ob mit dem Original oder der Kopie geöffnet wird. Wenn er allerdings auch nur ein bisschen anders aussieht und nur teilweise passt, werden Sie in viele Ihrer Häuser und Wohnungen nicht mehr hineinkommen. Der Schlüssel bleibt vielleicht im Schloss

stecken oder passt möglicherweise beim Nachbarn, was den Besitzer vermutlich nicht freuen dürfte.

Medikamente mit hormonähnlicher Wirkung, die fälschlicherweise – auch von Fachleuten – Hormone genannt werden, sind wie nicht exakt kopierte Schlüssel, die nicht genau oder an falschen Stellen passen. Daher können sie falsche Reaktionen auslösen oder sich im Körper ganz anders verhalten als es ihre natürlichen Vorlagen tun, und statt das Gleichgewicht wieder herzustellen, verschlechtern sie es noch mehr.

Wenn die biochemische Struktur des nachgemachten Hormons genau der des biologischen Originals entspricht, dann handelt es sich um bioidentische Hormone und es ist für den Körper egal, ob es im Labor hergestellt wurde oder ob er es selbst gebildet hat. Die biochemische Struktur ist entscheidend. Der nachgemachte Schlüssel muss vollkommen identisch sein, dann entspricht die Kopie dem Original und kann ebenso wie dieses alle Schlösser öffnen und die damit verbundenen Stoffwechselprozesse auslösen. Entspricht die biochemische Struktur des nachgemachten Hormons nicht exakt der des Originals, sondern ist nur ähnlich, dann handelt

Die biochemische Struktur ist entscheidend!

Ob es sich um echte, bioidentische Hormone handelt, die jenen in unserem Körper exakt gleichen, oder ob wir es mit synthetischen, künstlichen, unserem Körper fremden Stoffen, Medikamenten mit hormonähnlicher Wirkung zu tun haben, entscheidet sich nicht durch die Tatsache, dass ein Hormon im Labor hergestellt wird. Es kommt darauf an, dass das Produkt aus dem Labor, „die Kopie“, in allen Punkten identisch ist mit unserem körpereigenen Hormon, „dem Generalschlüssel“ – und das nicht nur ungefähr, sondern ganz exakt und genau! Wenn die Struktur des im Labor nachgemachten Hormons genau der des biologischen Originals entspricht, dann ist es für den Körper egal, ob er es selbst produziert hat oder ob es im Labor hergestellt wurde.

es sich um körperfremde Stoffe, die den Namen „Hormon“ gar nicht verdienen, sie sollten exakter benannt werden als „Medikamente mit Hormonwirkung“.

Durch neue Studien wird immer offensichtlicher, wie wichtig das geordnete Zusammenspiel aller Hormone in unserem Körper für die Gesundheit ist. Hormonsubstitution sollte also immer Simulation der Natur sein. Das heißt, dass das Fehlende mit exakt dem Stoff ersetzt wird, der eben fehlt, und im Zusammenspiel aller beteiligten Stoffe so das Gleichgewicht wieder herstellt.

Kapitel 3

Eine kurze Einführung in das Zusammenspiel der Hormone – ein Überblick

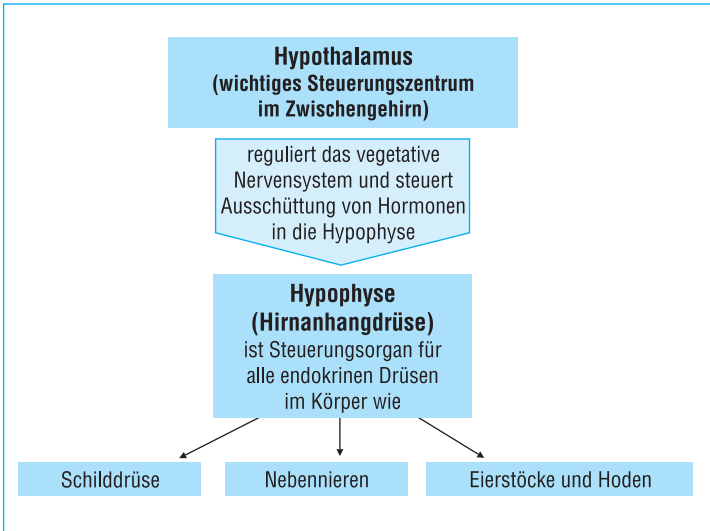
*„Es gibt nur eine Heilkraft – und das ist die
Natur, in Salben und Pillen steckt keine.
Höchstens können sie der Heilkraft der Natur
einen Wink geben, wo etwas für sie zu tun ist.“*

ARTHUR SCHOPENHAUER

Das Zusammenspiel der Hormone im Körper kann man sich vorstellen wie den Regelkreis einer Heizungsanlage. Der Regler dort ist auf eine bestimmte Temperatur eingestellt. Wird diese unterschritten, beginnt die Heizung zu arbeiten, wird sie überschritten, schaltet die Anlage sich ab. Im Körper geht das ähnlich vonstatten, mit dem Unterschied, dass es viele solcher Regelkreise gibt, die alle untereinander und miteinander in Beziehung stehen.

Der Hypothalamus und die Hypophyse im Gehirn sind unsere Schaltzentralen, die über Steuerhormone Regelkreise steuern. Sie sind sozusagen die Komponisten, die das Stück schreiben und über ihre Steuerhormone dafür sorgen, dass es vom Orchester, den Nebennieren, den Eierstöcken und den Hoden, gespielt werden kann. Die Schilddrüse wiederum ist der Taktgeber, der Dirigent, der den Regelkreis mitsteuert, beziehungsweise das Orchester dirigiert.

3.1 Hypothalamus und Hypophyse



Der Hypothalamus im Gehirn reguliert über viele verschiedene Botenstoffe unser vegetatives, autonomes, also willentlich nicht beeinflussbares Nervensystem. Das heißt, er wirkt auf die Verdauung, den Blutdruck, die Herzfrequenz, die Atmung, die Körpertemperatur, den Wasserhaushalt und die Nahrungsaufnahme. Er steuert auch die Bildung und die Ausschüttung von Hormonen in der Hypophyse, der Hirnanhangdrüse.

Die Hypophyse wiederum ist das Steuerungsorgan für alle endokrinen (inneren) Drüsen im Körper, zum Beispiel die Schilddrüse, die Nebennieren, die Eierstöcke und die Hoden.

3.2 Die Steuerhormone

- **TSH** (Thyreoideastimulierendes Hormon) regt die Schilddrüse zur Bildung von Schilddrüsenhormonen an oder bremst diese Bildung.