



### **Nebenwirkungen**

treten vor allem bei Überdosierungen auf:

Bei Frauen können unerwünschte Wirkungen durch den Anstieg männlicher Hormone auftreten, wie zum Beispiel Akne, Ausfall des Kopfhaares, vermehrter Haarwuchs im Gesicht oder Regelstörungen.

Bei Männern können Zeichen einer Verweiblichung (zu viel Östrogene) und Prostata-Veränderungen auftreten.

In höheren Dosen kann es auch zu unspezifischen Nebenwirkungen kommen, wie Müdigkeit, Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. Ferner wurden Fettstoffwechsel-Störungen und ein Anstieg der Leberenzyme infolge einer Störung des Östrogenstoffwechsels beschrieben.

### **Gegenanzeigen**

DHEA darf nicht angewendet werden:

- In der Schwangerschaft und Stillzeit
- Bei Östrogendominanz und Abbauschwäche der Leber für Östrogen
- Bei früherer oder bestehender Tumorerkrankung: z.B. Mammakarzinom oder Prostatakarzinom  
DHEA-Einnahme nur nach strenger Nutzen-Risiko-Abwägung

### **Hormonkontrolle**

Nimmt man DHEA regelmäßig ein, ist eine halbjährliche Bestimmung der Folgehormone Testosteron oder

17- $\beta$ -Östradiol bzw. Östron im Serum ratsam. Steigen die Hormonwerte über die empfohlenen Richtwerte an, empfiehlt sich eine Dosisreduktion.

### **Hinweise**

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Kühl und trocken aufbewahren. Nicht nach Ablauf des Verfalldatums verwenden.

### **Reinstoff-Herstellung in der Klösterl-Apotheke**

Bei der Herstellung der Kapseln verzichten wir bewusst auf den Einsatz von Hilfsstoffen, fließverbessernden Zusätzen und Farbstoffen. Eine Konservierung der Ausgangsstoffe wird vermieden.

Durch diese hypoallergene Herstellung wird die Verträglichkeit, insbesondere bei allergisch disponierten Personen, deutlich verbessert.

### **Literatur**

Baulieu EE, Thomas G, Legrain et al, DHEA, DHEA-S and aging, proc Natl Acad Sci USA, 2000

Raven PW, Hinson JP, DHEA and the menopause; an update, Menopause int., 2007; 13: 75-78

Barrett-Connor E, A prosp. study of DHEA-S, mortality and cardiovascular disease, New Engl J Med 1986; 315: 1519-1524



### *DHEA Patienteninformation*

# DHEA

## Informationsblatt zu Rezepturen

# DHEA

---

## Definition

DHEA ist eine Abkürzung und steht für Dehydroepiandrosteron. Es wird bei Männern und Frauen in der Nebennierenrinde aus Cholesterin gebildet und ist die Vorstufe sowohl für männliche (Testosteron) als auch für weibliche (Östrogene) Sexualhormone. DHEA zählt deshalb zu den sogenannten Prohormonen, also zu jenen Hormonvorstufen, die selbst nur eine geringe hormonelle Wirkung haben, vom Körper jedoch zu den sehr wirkungsvollen Sexualhormonen umgewandelt werden können.

Die vom Körper gebildete DHEA-Menge ist abhängig vom Alter, vom Geschlecht, vom Lebensstil und vom Gesundheitszustand. Laboranalysen von DHEA sollten immer bezogen auf Altersgruppe und Geschlecht gekennzeichnet sein, nur so sind sie richtig einzuordnen und zu interpretieren.

Die DHEA-Eigenproduktion erreicht mit etwa 25 Jahren ihren Höhepunkt und sinkt dann kontinuierlich. In jedem Alter produzieren Männer mehr DHEA als Frauen. In der Leber wird DHEA sehr effektiv zum Sulfat (DHEA-S) umgebaut und in dieser Form für die Weiterproduktion zu den Hormonen zwischengelagert. Im Körper reagiert nur das freie DHEA mit den Rezeptoren, im Gehirn haben beide Formen DHEA und DHEA-S neuroaktive Wirkungen.

## Produktbeschreibung

Da es in Deutschland kein orales DHEA-Fertigprodukt gibt, stellt die Klösterl Apotheke auf ärztliche Verordnung verschiedene Kapselrezepturen her: 5mg, 10mg, 15mg, 25mg und 50mg. Zusammensetzung der Kapsel: DHEA Magnesiumcitrat (als Füllstoff)

## Eigenschaften

DHEA kann zu einer Verbesserung des körperlichen und psychischen „Wohlfühlens“ beitragen und kann altersbedingten Ermüdungserscheinungen entgegen wirken. DHEA kann Wechseljahresbeschwerden positiv beeinflussen und die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen stärken.

## Anwendung

### In den Wechseljahren und in der Menopause:

Bei nachlassender Eigenproduktion von DHEA und damit verbundenen Hormonmangelzuständen kann der Körper aus DHEA weiterhin so viel Östrogene bilden, wie er individuell benötigt. Auf diesem Weg kann DHEA auch die Knochendichte positiv beeinflussen und somit das Osteoporose-Risiko minimieren.

### Einfluss auf die Libido:

DHEA ist eine Vorstufe des Testosterons, das bei Frauen und Männern die Libido (sexuelle Lust) erhöht. Hat Mann jedoch Übergewicht, wird sich ein Ungleichgewicht von zu viel Östrogen ausbilden.

### Psychische Wirkung:

DHEA wirkt harmonisierend auf die Psyche, verbessert das Kurzzeitgedächtnis, kann depressive Verstimmungen positiv beeinflussen und wirkt durch seine Querverbindung zum Kortison dem chronischen Müdigkeitssyndrom entgegen.

### Verbesserung des Hautbildes:

DHEA fördert die Kollagenbildung, stärkt das Bindegewebe und verbessert die Hautelastizität. Somit hat DHEA einen Anti-Aging-Effekt auf die Haut und reduziert Falten.

### Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System:

Unter Stress und Belastung steigt der Kortison-Spiegel im Körper an. Dies führt zu einer Herz-Kreislauf-Belastung mit Puls- und Blutdruckanstieg. DHEA kann als natürlicher Gegenspieler zu Kortison diesen gesundheitlichen Gefährdungen entgegenwirken.

### Neurologische Effekte:

DHEA hat einen schützenden und aktivierenden Effekt auf die Nervenzellen. Experimentell zeigte sich unter DHEA-Gabe ein Anstieg der Nervenzell-Neubildung. Bei älteren Menschen kann DHEA die Merkfähigkeit verbessern. Auch bei chronischen Erkrankungen, die das Nervengewebe betreffen, kann die Einnahme von DHEA sinnvoll sein.

### Immunologische Wirkung:

DHEA stimuliert direkt die Aktivität der Lymphozyten und stärkt somit das Immunsystem.

### DHEA-Mangel:

Mangelzustände findet man häufig bei chronischem Stress (Erschöpfung der Nebennierenrinden), in den Wechseljahren, bei Rauchern und im Alter. Auch eine längere Kortison-Einnahme schwächt die DHEA-Nachbildung und hat somit auch Konsequenzen für die Hormonproduktion.

## Strenge Nutzen-Risiko-Abwägung

Da aus dem DHEA Sexualhormone entstehen, sollte dieser Stoffwechselweg überwacht werden, um Brust- und Prostata-Krebserkrankungen vorzubeugen. Die derzeitige Studienlage lässt noch keine endgültige Aussage zu, inwieweit die Einnahme von DHEA einen Krebschutz oder ein Krebsrisiko darstellt. Deshalb darf DHEA nur nach strenger Nutzen-Risiko-Abwägung und nach ärztlicher Verordnung angewendet werden.

## Dosierung

Als fettlösliche Hormon-Vorstufe empfehlen wir, DHEA zu einer beliebigen Mahlzeit einzunehmen. Der Körper wird sich daraus genau jenes Hormon bilden, das er benötigt. Tendenzuell bilden Männer einen höheren Östrogenanteil. Die Dosierung sollte in sorgfältiger Absprache mit dem verordnenden Arzt erfolgen.

Für Frauen gilt eine Richtdosis von 5 bis 25 mg, für Männer 15 bis 50 mg.