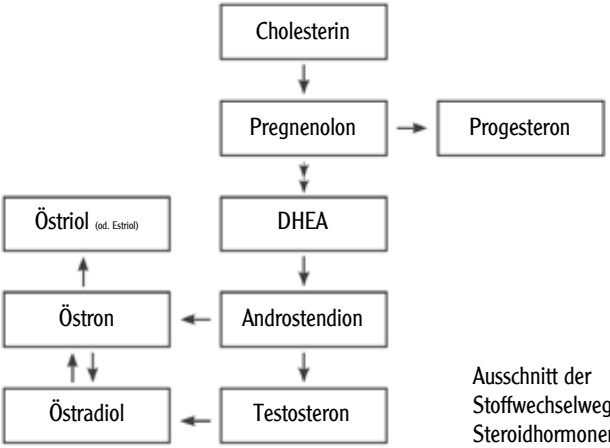
Bioidentische Hormontherapie

(BHT)



Ausschnitt der Stoffwechselwege von Steroidhormonen

Das Grundprinzip der Bioidentischen Hormontherapie besteht darin, Hormondefizite im Körper sanft auszugleichen mit bioidentischen Hormongaben, die völlig den körpereigenen Hormonen entsprechen.

Klösterl-Apotheke • Färbergraben 12 Rgb. • Postfach 10 09 05 • 80083 München
Tel. 089/54 34 32-11 • Fax 089/54 34 32-77 • apotheke@kloesterl.de • www. kloesterl-apotheke.de

Bioidentische Hormontherapie

Hormon-Räderwerk

Hormone steuern auf faszinierende Weise unseren ganzen Körper, die Leistungsfähigkeit, die Gefühlslage, den Stoffwechsel. Diese spezifischen Botenstoffe werden in Drüsenzellen (u.a. Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Eierstöcke, Prostata) gebildet und gelangen über das Blut zu ihren jeweiligen Zielzellen. Ausgangsstoff für die Produktion vieler Hormone im Körper ist das Cholesterin (siehe Diagramm). Die Informationsübermittlung erfolgt über spezifische Rezeptoren auf den Zielzellen. In diese „Andockstellen" passen die Hormone exakt hinein, wie beim Schlüssel-Schloss-Prinzip. In der Leber durchlaufen die Hormone einen Umwandlungsprozess und werden abgebaut.

Die vielen verschiedenen Hormone im Körper, u.a. Schilddrüsenhormone, Insulin, Melatonin, Cortison, Adrenalin, sowie die Sexualhormone beeinflussen sich - ähnlich einem komplexen Räderwerk - gegenseitig. Gesteuert und im Gleichgewicht gehalten wird dieses System durch feine Rückkopplungsmechanismen. Jede Veränderung eines Hormons hat deshalb weitreichende Folgen auf das gesamte Hormon-Räderwerk. Dabei ist nicht nur die absolute Hormonmenge entscheidend, sondern vor allem auch das Verhältnis der einzelnen Hormone untereinander. Wie sehr Hormone, die nur in kleinsten Mengen (oft nur 1 Millionstel Gramm pro Liter Blut) im Körper vorhanden sind, unser Leben bestimmen, merkt man besonders, wenn das Hormongleichgewicht aus dem Takt gerät. Dies kann sein in Zeiten besonderer physischer oder psychischer Belastung, während großer natürlicher Umbruchphasen wie in der Schwangerschaft oder wenn in der zweiten Lebenshälfte die Produktion aller Sexualhormone nachlässt. Die Einteilung der Sexualhormone in männlich (Testosteron) und weiblich (Progesteron und Östrogene) ist danach erfolgt, welche Merkmale die Hormone ausprägen: kantige oder weiche Gesichtszüge, hohe oder tiefe Stimme u. v. m. Beide Geschlechter produzieren jedoch sowohl männliche als auch weibliche Sexualhormone, allerdings in unterschiedlichen Konzentrationen. Wie sehr das hormonelle Verhältnis das gesamte Hormon-Räderwerk und damit Gesundheit und Wohlbefinden beeinflusst, wird bei den Sexualhormonen besonders deutlich.

Wechselvolle Geschichte der Hormonersatztherapie

In den 1960er Jahren begann die Geschichte der Hormonersatztherapie für Frauen (engl. Hormon Replacement Therapie, HRT) mit Östrogen-Ersatzpräparaten aus Stutenhormon zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden. Man ging davon aus, dass die meisten Wechseljahresbeschwerden durch einen Östrogenmangel verursacht sind. Doch man hatte dabei das zweite weibliche Hormon, das Progesteron, außer Acht gelassen. Es war der amerikanische Arzt Dr. John R. Lee, der schon 1966 den Begriff „**Östrogendominanz**" prägte und diese für zahlreiche Wechseljahresbeschwerden verantwortlich machte. Die fein austarierte hormonelle Balance zwischen Progesteron und den Östrogenen gerät mit Beginn der Wechseljahre aus dem Gleichgewicht. Dabei sinkt zuerst der Progesteronspiegel und es entsteht ein relativer Östrogenüberschuss.

2003 erschien ein weiteres Buch von Lee über das männliche Hormongleichgewicht. Darin beschreibt Lee die negativen Auswirkungen einer Östrogendominanz bei Männern in der Lebensmitte. Im männlichen Körper wandeln vor allem die Fettzellen Testosteron in Östrogene um. Mit steigendem Körpergewicht und Bauchumfang nimmt die Östrogenproduktion zu, und gleichzeitig sinkt mit zunehmendem Alter der Testosteronspiegel. Fällt zusätzlich der Leber der Östrogenabbau schwer, so stauen sich die Hormone an, und es kann sich auch beim Mann eine Östrogendominanz mit Folgen wie Brustwachstum, weiblicher Fettverteilung, verringertem Bartwuchs und Prostatavergrößerung entwickeln.

Bei seinen Untersuchungen erkannte Dr. Lee auch die Risiken der Behandlung mit künstlichen Hormonen, sogenannten „Xenobiotika“, Dies sind Moleküle, die chemisch eine etwas andere Struktur als die natürlich im Körper vorkommenden Hormone aufweisen. Frauen kennen sie z.B. als Inhaltsstoffe der Pille. Diese künstlichen Hormone passen nicht genau in den Hormonrezeptor und lösen nur eine ganz bestimmte Teilwirkung aus, im Fall der Pille die Empfängnisverhütung. Gleichzeitig stören diese fremden Moleküle den Hormonhaushalt im Ganzen, weil sie nicht an den Rückkopplungsmechanismen teilnehmen und nicht wie ein körpereigener Stoff abgebaut werden können.

Bioidentische Hormontherapie

Seit etwa 20 Jahren gibt es Ärzte, die eine möglichst naturnahe Hormontherapie vertreten, die bioidentische Hormontherapie (BHT). Sie ersetzt die langsam versiegenden Hormone durch körperidentische Hormone, und zwar in physiologischer Menge und angepasst an den natürlichen Rhythmus der Hormonausschüttung.
Eine Hormonersatztherapie mit bioidentischen Hormonen kann bei zahlreichen Beschwerden und Krankheiten sinnvoll sein, wie z.B. beim Erschöpfungssyndrom, bei Hormondefiziten, beim prämenstruellen Syndrom (PMS), bei Endometriose, bei Migräne, bei fehlender Libido und bei Kinderwunsch.

Definition „bioidentisch“

„Bioidentisch“ bedeutet, dass ein Hormon die gleiche - identische - chemische Struktur besitzt, wie das Hormon, welches im menschlichen Körper vorkommt. Sexualhormone wie Progesteron, Östrogene und Testosteron können nicht direkt aus der Natur gewonnen werden. Jedoch kann man aus Pflanzen wie der mexikanischen Yamswurzel (Dioscorea) oder aus Soja einen Rohstoff gewinnen, der im Labor in die entsprechenden Hormone umgewandelt werden kann. Diese halbsynthetische Herstellungsweise liefert dann die bioidentischen Hormone, die als Hormon-Schlüssel genauso wie die vom Körper produzierten Hormone exakt in das Rezeptor-Schloss passen.

Gesunde hormonelle Balance

Ein wichtiger Hinweisgeber für das Bestehen eines Hormonungleichgewichts sind Sie selbst. Wie fühlen Sie sich körperlich und psychisch? Wichtige Hinweise für eine Hormontherapie gewinnt Ihr Therapeut aus einer genauen Analyse Ihres Hormonstatus:
Die Bestimmung der Sexualhormone ist über Blut- oder Speicheltest möglich. Zu berücksichtigen ist dabei, dass die Hormonausschüttung tageszeitlichen und zyklusabhängigen Rhythmen folgt. Von diesen Schwankungen unabhängig ist eine Hormonanalyse aus dem 24-Stunden-Urin.

Der Ausgleich eines Hormon-Ungleichgewichts oder eines Hormonmangels ist auf milde Weise mit bioidentischen Hormonvorstufen wie **Pregnenolon** oder **DHEA** möglich. Beide Stoffe kann der Körper in die nachfolgenden Hormonkreisläufe einschleusen.
(Beachten Sie dazu unsere Flyer „Pregnenolon“ und „DHEA“.)

Bei ausgeprägteren Symptomen stehen die eigentlichen Sexualhormone Progesteron, Östriol, Östradiol und Testosteron für einen Hormonausgleich zur Verfügung.

Progesteron ist das sogenannte „Wohlfühlhormon“, es wirkt beruhigend und harmonisierend auf die Psyche und sorgt für guten Schlaf.
Beim Mann kann Progesteron einer Prostata-Vergrößerung entgegenwirken.
In der Schwangerschaft ermöglicht Progesteron das Einnisten einer befruchteten Eizelle und sorgt für den Erhalt der Schwangerschaft.
Experten schätzen, dass 90% der Wechseljahresbeschwerden auf ein Defizit an Progesteron zurückzuführen sind. Typische Symptome eines

Progesteronmangels können u.a. sein: zu kurzer Zyklus, Endometriose, Abort in den ersten drei Monaten, Migräne, Schlaflosigkeit, Depressionen.

Östrogene (engl. Estrogene)
Zur Behandlung des Östrogenmangels (Hitzewallungen, trockene Haut, trockene Augen und Schleimhäute, Osteoporose u.v.m.) stehen in der BHT zwei Verbindungen zur Auswahl. Es sind dieselben, die auch im Organismus vorkommen: **Östriol (Ö3)**, welches das schwächste aber auch nebenwirkungsärmste Östrogen ist, und das **Östradiol (Ö2)**, welches das potenteste Östrogen darstellt, allerdings dazu neigt, sich in die Depotform Östron (Ö1) umzuwandeln und anzureichern. Als zellteilungs- und wachstumsförderndes Hormon wird Östron mit Brustschmerzen, Menstruationsbeschwerden und Myombildung in Zusammenhang gebracht.

Testosteron repräsentiert die männliche Seite der Hormonwelt und hat eine leistungssteigernde, den Muskelstoffwechsel anregende Wirkung. Bereits ab dem 20. Lebensjahr sinkt bei Männern der Testosteronspiegel kontinuierlich. Folgen können ein Rückgang der Libido sowie eine Schwächung des Muskel- und Knochenstoffwechsels sein. Auch bei Männern können Hormonveränderungen zu nächtlichen Schweißausbrüchen führen.

Darreichungsformen
Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Hormonsubstitution in der BHT.
Bei der oralen Einnahme gelangen die Hormone relativ schnell in die Leber, wo sie zu einem großen Teil abgebaut werden (hoher First-Pass-Effekt). Diese Art der Hormongaben arbeitet daher auch mit höheren Einzeldosen.
Der First-Pass-Effekt lässt sich umgehen mit einer lokalen Hormonanwendung auf der Haut (mit Cremes, Gelen, Haarwasser) oder auf der Schleimhaut (mit Vaginalzubereitungen oder Rektalzäpfchen).
Diese Applikationsarten kommen mit geringeren Hormonmengen aus und können sehr individuell dosiert werden.

Dosierung
Jeder Eingriff in das hormonelle Gesamtgefüge sollte nur nach einer ausführlichen Diagnostik und durch einen erfahrenen Therapeuten mit Fingerspitzengefühl erfolgen. Hormone sind in Deutschland verschreibungspflichtig, einzig die Hormonvorstufe Pregnenolon ist verschreibungsfrei.
Je nach Laborwerten und Befinden können die Hormone einzeln oder in Kombination in der Therapie angewendet werden.

Die Klösterl-Apotheke München stellt auf ärztliche Verordnung eine Vielzahl verschiedener - auch individueller - Rezepturen mit bioidentischen Hormonen her.

Reinstoff-Herstellung der Klösterl-Apotheke
Bei der Herstellung unserer Rezepturen verzichten wir bewusst auf den Einsatz von unnötigen 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
Flyer der Klösterl-Apotheke: Pregnenolon, DHEA, Progesteron, Rezepturen mit Estrogenen

Sabine Hauswald: Hormone bewegen mein Leben, Schirner Verlag, 2018

Sabine Hauswald: Auch Männer haben Hormone, Schirner Verlag, 2018

Petra Neumayer: Erste Hilfe bei Hitzewallungen und Co, Mankau-Verlag, 2018

Dr. med. Annelie Scheuernstuhl, Anne Hild: Natürliche Hormontherapie: Alles Wissenswerte über Hormone, die Ihre Gesundheit ins Gleichgewicht bringen; Aurum-Verlag, 2014

Dr. John R. Lee übersetzt und ergänzt von E. Buchner: Wie Männer stark bleiben, natürlicher Hormonausgleich für Männer; FVB-Verlag, 2005