Progesteron-Creme
Progesteron-Gel

Progesteron, auch Gelbkörperhormon genannt, gehört zu den Hormonen, die den weiblichen Organismus maßgeblich prägen. Ausgehend von den Überlegungen des amerikanischen Arztes John R. Lee wird es auch bei bioidentischen Hormontherapien (BHT) eingesetzt. Diese Therapie orientiert sich an der Natur und ersetzt fehlendes Hormon sanft durch bioidentische Substanzen.

In sorgfältiger Dosierung z.B. transdermal als Creme- oder Gelzubereitung verabreicht, werden Mangelzustände dezent ausgeglichen und Gesundheitsrisiken vorgebeugt. Die körperidentischen Hormone sind dem Organismus vertraut und werden wie die körpereigenen Hormone weiter verstoffwechselt und abgebaut. Ein ausgeglichener und funktionierender Hormonhaushalt ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

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

Progesteron-Creme/ -Gel

Das Thema Hormone betrifft Frauen und Männer in jedem Alter. Progesteron, Östrogen und Testosteron sind die 3 wichtigsten Säulen des menschlichen Sexualhormonsystems. Je nach Geschlecht und Lebensphase werden sie in unterschiedlichen Konzentrationen gebildet und bestimmen die hormonelle Situation.
Bei Frauen wird der monatliche Zyklus von zwei Hormonen gesteuert: Vor dem Eisprung, in der ersten Zyklushälfte, steigt der Östrogen-Spiegel. Nach dem Eisprung produziert der Körper vornehmlich Progesteron (siehe Diagramm). In den Wechseljahren nimmt dann die Hormonproduktion ab und das fein austarierte System gerät aus dem Takt. Auch Männer durchlaufen in der Lebensmitte eine hormonelle Umstellung, in der die Testosteronproduktion abnimmt und das Hormonsystem eine Umstellung erfährt. Verstärkt werden können diese Entwicklungen u.a. durch Erkrankungen z.B. der Schilddrüse oder durch jede Form von Stress.

Wirkstoff Progesteron
Der menschliche Organismus besitzt die Fähigkeit, Progesteron je nach Geschlecht und Lebensphase in unterschiedlichen Konzentrationen zu bilden. Die Pflanzen Soja und Yamswurzel enthalten jedoch Vorläufersubstanzen, aus denen bioidentisches Progesteron hergestellt werden kann. In dieser Form ist es dem Körper vertraut und kann wie ein körpereigener Stoff das Hormonsystem ausgleichen.

Sexualhormone und Lebensalter
Bei jüngeren Frauen zeigt sich ein Progesteronmangel bzw. ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt meist in einem verkürzten Zyklus, der z.B. nur 24 statt 28 Tage dauert. Weitere Symptome können Regelstörungen und Schmerzen (PMS), Gemütsschwankungen, Schlafstörungen und ungewollte Kinderlosigkeit sein.

In der Prämenopause (Zeitraum ab dem 40. Lebensjahr bis zur letzten Regel) stellen die Eierstöcke langsam die Hormonproduktion ein. Dabei sinkt der Progesteron-Spiegel schneller als das Östrogen ab, da letzteres weiterhin u.a. auch im Fettgewebe gebildet wird. Es entsteht ein relativer Östrogen-Überschuss mit Beschwerden wie vermehrten Wassereinlagerungen, Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Vitalitätsmangel und Schlaflosigkeit.

In der Postmenopause (bis etwa 10 Jahre nach der letzten Regelblutung) sind die Beschwerden durch den dauerhaften Abfall aller Sexualhormone verursacht. Typisch sind trockene Schleimhäute, Libido-Mangel, Schweißausbrüche, Haarausfall, diffuse Gelenkschmerzen, Blasen- und Scheidenentzündungen.

Bei Männern mit Übergewicht oder Leberstörungen kann sich ebenfalls eine Östrogendominanz entwickeln, welche sich auf die Gesundheit der Prostata negativ auswirken kann.

Anwendung der Progesteron-Zubereitung
Die Therapie kann individuell sehr verschieden sein. Ihr Arzt legt Dosis und Dauer der Anwendung fest.

Bei regelmäßigem Zyklus:
Eine naturnahe Behandlung zur Stabilisierung des Zyklusgeschehens mit Progesteron beginnt zwischen dem 10. – 15. Tag mit dem regelmäßigen Auftragen der Creme/des Gels. Beenden Sie die Anwendung am 26. Tag oder zwei Tage vor Ihrer normalerweise einsetzenden Regel. Der erste Tag der Blutung wird als erster Tag der neuen Regelperiode gezählt. Das zyklische Geschehen sollte sich so innerhalb von drei Monaten wieder normalisieren. Bei auftretenden Zwischenblutungen oder ausbleibender Blutung entscheidet Ihr Arzt über das weitere Vorgehen.

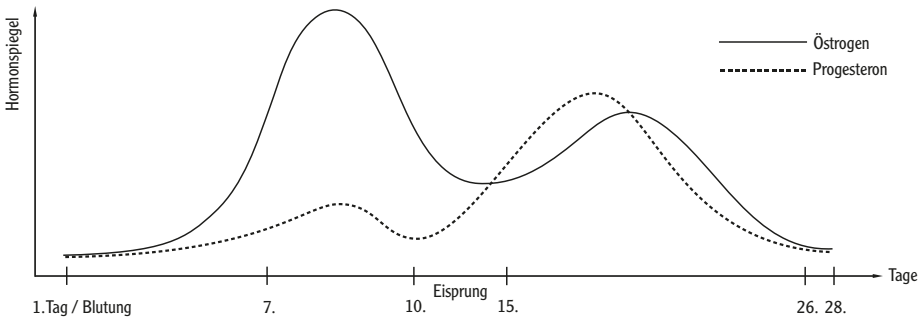
In den Wechseljahren:
In dieser Phase werden die Zyklen häufig unregelmäßig, da in hormoneller Hinsicht ein Übergang stattfindet. Liegt die letzte Regel nur wenige Monate zurück, legt man einen Tag als den „Tag 1“ fest und trägt die Creme/das Gel vom 10. bis zum 26. Tag auf. Sollte diese Anwendung keine ausreichende Wirkung zeigen, können Sie mit dem Auftragen der Creme schon am 7. Tag beginnen oder kontinuierlich cremen, je nach ärztlicher Anweisung.

Nach den Wechseljahren:
Liegt die letzte Blutung sehr lange zurück, wird empfohlen, die Creme/das Gel 3 Wochen lang aufzutragen und dann eine einwöchige Pause einzulegen. Nach ärztlicher Absprache kann die Progesteron-haltige Zubereitung auch täglich ohne Unterbrechung aufgetragen werden.

Begleitend zur Östrogen-Ersatz-Therapie:
Frauen, die während einer Östrogen-Ersatz-Therapie (ERT) vom Arzt begleitend eine Progesteron-Zubereitung verordnet bekommen, sollten den Zustand ihrer Uterusschleimhaut regelmäßig kontrollieren lassen.

Art der Anwendung
Normalerweise wird die Creme/das Gel abends an dünnen Hautstellen aufgetragen, an den Innenseiten der Oberschenkel, der Ober- oder Unterarme, im Gesicht, am Hals, am Dekolletee. Die Region kann täglich gewechselt werden. Bei Brustspannen auch direkt die Brust einreiben.
Bei intensivem Hautkontakt mit Kindern, insbesondere in der Stillzeit, nach der Anwendung immer sorgfältig die Hände waschen.
Progesteron-Creme/ -Gel ist für eine vaginale Anwendung aufgrund der Grundlage nicht geeignet. Für eine Anwendung auf den Schleimhäuten können auf ärztliche Verordnung hin Zubereitungen als Creme, Ovula oder Zäpfchen hergestellt werden.

Dosierung
Die Menge der aufzutragenden Progesteron-Zubereitung wird individuell ärztlich verordnet und liegt üblicherweise zwischen 50 – 200 mg pro Anwendung.



Nebenwirkungen
Gelegentlich kann es am Morgen nach der Anwendung zu Mattigkeit und Gemütsschwankungen kommen. Als übermäßige Entspannungsreaktion treten vereinzelt Kopfschmerzen und Schwindelgefühl auf. In seltenen Fällen kann sich die Wassereinlagerung im Gewebe verstärken. Diese Beschwerden schwächen sich nach Dosisreduktion ab.
Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

Gegenanzeigen
Sollte eine Überempfindlichkeit gegenüber einem der Inhaltsstoffe bekannt sein, wenden Sie die Zubereitung bitte nicht an und halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Wechselwirkungen
Die Hormonsysteme der Schilddrüse, der Nebenniere und der Geschlechtsorgane arbeiten eng zusammen und können sich gegenseitig beeinflussen. Dies sollte man bei bioidentischen Hormontherapien immer im Blick behalten.
Medikamente, die den Leberstoffwechsel beeinflussen (z.B. Johanniskraut), können die Abbaugeschwindigkeit von Progesteron verändern. Bitte besprechen Sie daher mit dem Arzt Ihre gesamte Medikation.
Eine direkte Sonneneinstrahlung auf die behandelten Hautareale sollte vermieden werden, genauso wie eine gleichzeitige Therapie mit anderen wirkstoffhaltigen Salben/ Cremes/ Gelen auf den behandelten Hautarealen.

Schwangerschaft und Stillzeit
Progesteron erhöht die Möglichkeit schwanger zu werden und stabilisiert eine bestehende Schwangerschaft. Werden Sie unter einer Progesteron-Therapie schwanger, ist das weitere Vorgehen (Dosis und Dauer der Anwendung) mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.
Auch eine Anwendung in der Stillzeit z.B. bei Wochenbettdepression sollte nur in Absprache mit dem Arzt erfolgen.

Produktbeschreibung
Progesteron-Creme- und -Gelzubereitungen der Klösterl-Apotheke sind individuelle Rezepturen und werden nur auf ärztliche Verordnung hergestellt.
Das Rezept muss Angaben zur genauen Zusammensetzung, Stärke, Dosierung und Menge (50 oder 100 g) enthalten.

Hinweise
Arzneimittel sind außerhalb der Reichweite von Kindern zu lagern. Bewahren Sie die Zubereitung am besten kühl, trocken und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt auf. Nach Ablauf des Verfalldatums nicht mehr anwenden.

Literaturhinweise
John R. Lee, MD: Natürliches Progesteron - Ein bemerkenswertes Hormon; AKSE-Verlag, München

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

Anna Rushton, Shirley A. Bond: Natürliches Progesteron - Der alternative Weg bei PMS und Hormonproblemen; Goldmann Verlag, München

Bernd Kleine-Gunk: Entspannt durch die Wechseljahre: Beschwerdefrei dank der neuen Hormontherapien; GU Verlag

Quelle Diagramm: Schmidt, Lang, Heckmann: Physiologie des Menschen; Springer-Verlag

Stand: Februar 2019

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