

# Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.  
Heidenheim



## **Bericht von unserem Vortrag “Natürliche Hormone” am Donnerstag, 2. Juni 2016**

**Referentin: Dr. Simona Mangold, Fachärztin für Allgemeinmedizin und  
Naturheilverfahren, Laupheim**

Die Referentin berichtete sehr ansprechend aus ihrem Praxisalltag und ihrer erfolgreichen Behandlung von Patientinnen und Patienten mit natürlichen Hormonen.

Die natürliche Hormontherapie ist nicht so weit von der schulmedizinischen Hormontherapie entfernt. Eine Annäherung finde immer mehr statt, war ihre Aussage.

Im Jahre 2002 stiftete eine Hormonstudie der WHI über die schulmedizinische Hormonersatztherapie Verwirrung. Vorzeitig gelangten Ergebnisse an die Presse, die darauf hindeuteten, dass die Risiken der Hormonbehandlung gegenüber den möglichen Vorteilen überwiegen. Unter den Studienteilnehmerinnen traten mehr Fälle von Brustkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Lungenembolie auf gegenüber der nur mit einem Placebo behandelten Kontrollgruppe. Viele Frauen lehnten daraufhin die Einnahme von Hormone ab, was laut Aussage der Referentin zu mehr Schaden als Nutzen geführt hat. In der Zwischenzeit gibt es eine neue Studie, die die Mängel der damaligen Studie offenlegt und die Hormone wieder in ein anderes Licht rückt.

Frauen leben heute wesentlich länger als noch vor 100 Jahren. Diese lange Lebenserwartung bringt es mit sich, dass die nach der Menopause zwangsläufig auftretenden Hormonmangelzustände bis zu 30 Jahre anhalten. Dies beschleunigt Alterserscheinungen und Krankheiten.

Hormonmangelzustände können u. a. auftreten

- in den Wechseljahren (Klimakterium)
- nach Eierstockentfernung
- durch natürliche Dysbalancen, wie Zyklusstörungen (schmerzhaft, verkürzt, oder verlängert)

Klimakterische Symptome (es gibt vegetative, psychische und organische Symptome) können u.a. sein

- Schlafstörungen, nächtliche Schweißausbrüche - zu Beginn schleichend
- Hitzewallungen auch tagsüber
- Schwindel, Herzklopfen,
- Konzentrationsschwäche,
- depressive Verstimmungen
- Trockenheit von Haut und Schleimhäuten. Dies äußert sich z. B. auch in wiederkehrenden Blasenentzündungen, trockenen Augen
- alle Gelenke tun weh

Im Hormonhaushalt spielen eine Rolle

Hormone aus den Drüsen

- Östradiol (Östrogen)
- Progesteron
- Testosteron

Hormone aus der Hypophyse (Hirnanhangdrüse), der eine zentrale übergeordnete Rolle bei der Regulation des Hormonsystems im Körper zukommt.

Diese Hormone haben sowohl Frauen als auch Männer.

Biologisches Östrogen wirkt sich positiv auf Herz, Gefäße, Knochen, Haare, Gedächtnis, Haut, Schlaf aus. Dies deckt sich teils mit dem Progesteron.

Folgen des Hormonmangels sind u. a.

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Demenz
- Krebs
- Depression
- Haut- und Haarprobleme
- Gelenkschmerzen
- Allergien
- Nierenfunktionsstörungen

Die natürliche Hormontherapie ist eine Erfahrungsmedizin, es gibt keine wissenschaftlichen Studien dazu.

Eine Hormonsubstitution ist grundsätzlich ein natürlicher Vorgang und ganzheitlich.

Bei der natürlichen Hormontherapie wird 1:1 das Hormon ersetzt, das fehlt. Es wird mit reinem Progesteron behandelt – naturidentisch aus der Yamswurzel. Außerdem wird die Situation einer sog. „Östrogendominanz“ berücksichtigt, d. h. der Körper produziert zu wenig andere Hormone.

In der Schulmedizin wird in der Regel ausschließlich mit Östrogen oder Östrogenderivaten therapiert. Natürliches Progesteron kommt bisher nicht vor, ausschließlich synthetisches Gestagen.

Zeichen einer „Östrogendominanz“ sind z. B.

- Brustspannen
- Wassereinlagerungen
- Zyklusstörungen
- Kopfschmerzen
- Gewichtszunahme
- Schlaflosigkeit
- Reizbarkeit
- Schwindel
- Hitzewallungen

Durch mehr Fettgewebe im Körper kann ein bisschen mehr an Östrogen produziert werden.

Art und Dauer der natürlichen Hormontherapie

- Tabletten, Salbe, Gel, Pflaster
- solange die Beschwerden anhalten, der Leidensdruck besteht, abhängig vom Alter, von der Lebenssituation.

Der Hormonspiegel sollte immer wieder überprüft werden. Test über Blutentnahme. Es gibt auch Speicheltests, aber korrektere Werte bringt eine Blutentnahme.

Bei dieser Hormontherapie treten kaum Nebenwirkungen auf, wenn ja, dann sind diese vorübergehender Natur.

Verordnet werden immer verschreibungspflichtige Medikamente. Eigens hergestellte Apothekenmischungen erhält man nur gegen ein Privatrezept.

Um sich noch weiter in das Thema einzuarbeiten empfahl Frau Dr. Mangold für Frauen und Männer („Männer leiden auch an den Wechseljahressymptomen“) die beiden Bücher von Dr. Volker Rimkus „Die Rimkus-Methode“ und „Wechseljahre“. Außerdem lesenswert ist „Die Hormonrevolution“ von Michael Platt.

### **Fazit**

Die Zeichen eines Hormonmangels erkennen.

Keine Angst haben vor Hormonen.

Wenn möglich, immer naturidentische Hormone bevorzugen.

Keine Erkrankung hat nur eine einzige Ursache.

- Grundlage für die Gesundheit bleibt immer
- Gesunde Ernährung
- ausreichende Bewegung
- Vermeidung von Übergewicht
- verantwortlicher Umgang mit Genussmitteln
- seelisches Wohlbefinden.