

Vielseitig, unabkömmlich und sehr sensibel: unsere Hormone

Über die wichtigsten Botenstoffe in unserem Körper und ihre „Doppelgänger“ – Ein Interview mit Dr. Dr. Thomas Beck

Es gibt sie überall: im Wasser, in unserer Nahrung, in Pflanzen und natürlich in unserem Körper. Die Rede ist von Hormonen. Der wissenschaftliche Fortschritt macht auch vor ihnen nicht Halt. Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts gelang es, Sexual-Hormone synthetisch herzustellen. Doch, was einst Sensation war, ist nun mit Vorsicht zu behandeln. Wie wichtig der verantwortungsvolle Umgang mit den Botenstoffen ist, erläutert Dr. Dr. Thomas Beck im Interview.

Herr Dr. Dr. Beck, warum hängt unser körperliches und seelisches Wohlbefinden maßgeblich von einem balancierten Hormonhaushalt ab?

„Hormone“ heißen auf Deutsch übersetzt: „Antreiber oder Beweger“, Hormone sind also Botenstoffe, die uns körperlich und seelisch innerlich antreiben!

Sie regulieren und beeinflussen so gut wie jede Funktion: von der Sinnlichkeit bis zum Stoffwechsel, vom Gefühlsleben bis zur geistigen Aktivität. Neben den Sexualhormonen und den Schilddrüsenhormonen gibt es noch viele andere Hormon-Botenstoffe, wie zum Beispiel Cortisol oder Adrenalin (Stresshormone).

Bei welcher Vielzahl von Beschwerden helfen Hormone?

Wenn zum Beispiel in den Wechseljahren weniger Hormone gebildet werden, lassen die entsprechenden Funktionen nach – und die typischen Wechseljahresbeschwerden zeigen sich: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen, vermehrt Schmerzen zum Beispiel in den Gelenken. Aber auch Verlangsamung des Stoffwechsels (mit Gewichtszunahme), schlechtere Haut und Haare, Falten, trockene Schleimhäute und nachlassende Belastbarkeit sowie Konzentrationsstörungen sind oft Folgen von Hormonmangel!

Und sie sind ein „wahrer Jungbrunnen“. Über welche verjüngende Eigenschaft verfügen sie?

Hormone können bei der Zellregeneration helfen, sie vermindern die Empfindlichkeit für Zellwandverletzungen (Erhöhung der anti-oxidativen Kapazität gegen freie Radikale), verbessern die Steuerbarkeit der Zellvorgänge innerhalb der Zellen und der Gewebe, sie erhöhen den Energiegehalt in den Zellen (intrazelluläre ATP Konzentration) und wirken über die Mechanismen der Psycho-Neuro-Immunologie stärkend auf Psyche, Nerven- und Immunsystem.

Gefäße und das gesamte Herz-Kreislaufsystem werden elastischer, Bindegewebe, Brust und Haut werden praller und fester, Falten reduzieren sich. Schleimhäute werden besser durchblutet, Entzündungen und Gelenkschmerzen gehen zurück. Die eigene Reparaturfähigkeit verbessert sich (Selbstheilungskraft), Lebenskraft, Antrieb und Vitalität steigen, man ist weniger erschöpft. Die Anfälligkeit für Erkältungen und virale Infektionen allgemein geht zurück, Zellveränderungen werden vom Körper besser erkannt und schneller repariert.

Könnte man daraus schließen, dass die Hormone auch für ein längeres Leben verantwortlich sind?

Die meisten Menschen sind ziemlich überrascht, wenn Sie bemerken, dass ihre Sexualhormone abfallen und kommen – meist widerstrebend – zu der Erkenntnis, dass damit der Alterungsprozess wohl eingeleitet wird. Umgekehrt können wir also daraus schließen, dass die Hormone zumindest ein wesentlicher Faktor sind, um uns möglichst lange aktiv, vital und gesund zu erhalten.

Insofern können wir mit einer guten Hormonergänzungstherapie unsere Gesundheit und Vitalität länger aufrecht erhalten als ohne Hormone. Ob damit dann auch das Leben länger wird, mag ich nicht beurteilen, auf jeden Fall aber bleiben wir länger gesund und vital.

Sind Hormone gleich Hormone?

Das wird zwar immer wieder behauptet, ist aber schlicht falsch. Zum einen gibt es natürlich viele verschiedene Hormone, wie Schilddrüsenhormone oder Sexualhormone. Aber gemeint ist wahrscheinlich der Unterschied zwischen den natürlichen „Original-Hormonen“, die jeder Mensch selber herstellt, und den synthetischen oder semi-synthetischen Hormonen in den Fertigarzneimitteln. Gerade hier gilt, dass es wesentliche, entscheidende Unterschiede zwischen den Synthetika und den bio-identischen Hormonen gibt.



Manchmal sind die Unterschiede zwischen natürlichen und synthetischen Hormonen minimal. Trotzdem können selbst diese erhebliche Risiken bei der Wirkung nach sich ziehen.

Quelle: Fotolia – yurakp und sapsan777

Welchen Hintergrund haben künstlich hergestellte Hormone?

Als in den dreißiger Jahren die Synthese der Sexualhormone von Russell Marker erforscht wurde, entdeckte er einen Weg, Progesteron aus dem Extrakt einer Pflanze herzustellen, der Yamswurzel. Das so gewonnene Progesteron war zu dem menschlichen Progesteron in jeder Hinsicht identisch, also ein humanidentisches Hormon aus einer natürlichen pflanzlichen Quelle. Dieses Progesteron konnte aber vom Menschen oral so gut wie nicht aufgenommen werden. Über die Zwischenstufe *Testosteron* konnte aus Progesteron das *Östradiol* hergestellt werden. Dieses wiederum war zwar oral sehr gut verfügbar, aber hatte leider nur eine sehr kurze Halbwertszeit von circa 45 Minuten...

Nun standen die Forscher vor dem Dilemma, die Hormone so umzubauen, dass zum einen eine bessere Bioverfügbarkeit erreicht werden sollte (Progesteron) und zum anderen aber eine längere Halbwertszeit (Östadiol). Nach vielen Fehlversuchen stellte sich heraus, dass das jeweilige Hormon wie ein Schlüssel genau für die passende Hormon-Rezeptortasche geformt ist (Schlüssel-

Schloß-Prinzip). Dieser Teil des Hormons (die Rezeptorbindungsstelle) durfte nicht verändert werden, weil sonst das Hormon nicht mehr in das Schloß passte. An der anderen Seite des Hormons konnte man aber Änderungen machen und diese Änderungen führten schließlich zu dem gewünschten Erfolg: bessere Bio-Verfügbarkeit und längere Halbwertszeit. Das Problem schien gelöst (die Anti-Baby-Pille wurde entwickelt) und trat ihren Siegeszug um die Welt an.

Aber...?

Spätestens mit der großen WHI (Women's Health Initiative) Studie im Jahr 2002 stellte sich heraus, dass diese so hergestellten Hormonprodukte leider erhebliche Risiken für Nebenwirkungen hatten: Zum einen, weil sie aufgrund ihrer veränderten Struktur am Zellkern nicht ganz genau dieselbe Wirkung hatten wie die Original-Hormone (diese Unterschiede macht man sich zunutze, um z. B. eine Anti-Baby-Pille für bessere Haut oder zur Verbesserung der Stimmung zu verschreiben). Zum anderen müssen aber diese Substanzen abgebaut werden und nachdem die Ausgangssubstanz gegenüber dem natürli-

chen Hormon verändert ist, kommt es beim Abbau (Metabolismus) zu völlig neuen körperfremden Stoffen – und die haben teilweise ein erhebliches Risikopotenzial.

Hormone sind also nicht gleich Hormone.

Richtig. Synthetische und Original-Hormone unterscheiden sich durchaus – teilweise zwar nur minimal. Aber dieser scheinbar minimale Unterschied kann dafür entscheidend sein, ob das Hormon problemlos wirkt oder mit erheblichen Risiken behaftet ist. Interessanterweise können wir diesen Unterschied ganz leicht nachweisen, weil zum Beispiel die synthetischen Hormone (wie in der Pille) in den üblichen Laborhormonuntersuchungen *nicht* nachgewiesen werden: Wenn eine Frau also die Pille nimmt, würden wir eigentlich einen höheren Hormonspiegel erwarten. Genau das Gegenteil ist aber der Fall: Der im Labor gemessene Hormonspiegel *sinkt!*

Warum?

Weil die synthetischen Hormone von den Labortestkits *nicht* erfasst werden, eben weil sie sich *wesentlich* von den Original-Hormonen *unterscheiden*.

CO.med

Fachmagazin für Komplementärmedizin

Lesen Sie wann und wo Sie wollen!

Mit unserer kostenlosen App **naturheilkunde-kompakt** können Abonnenten die CO.med bequem als E-Paper lesen – egal ob auf Smartphone, Tablet oder PC.

Die Vorteile der App:

- Schnell finden: Volltextsuche in jeder Ausgabe
- Individuelle Nutzung: Eigene Notizen, Bilder oder Audiosequenzen zum Artikel hinzufügen
- Persönliches Archiv: Alle Ausgaben mit Ihren Annotationen immer verfügbar
- Praktisch: Lesezeichen-Funktion
- Noch mehr Inhalt: Weiterführende Links in den Artikeln

Einfach Login-Daten anfordern bei vertrieb@mgo-fachverlage.de, App im Store downloaden, einloggen und loslegen.





Dr. Dr. med. Thomas Beck

Nach dem Studium der Humanmedizin, Philosophie und Psychologie, promovierte Dr. Dr. Thomas Beck einerseits in Augenheilkunde an der Universität Erlangen-Nürnberg, bei Univ. Prof. Dr. Dr. G.O.H. Naumann (ehem. Vorstand der Univ. Augenklinik), andererseits in Akupunktur bei dem chinesischen Professor Dr. Alexander Meng an der Universität Wien.

Nach Jahren intensiver Ausbildung war Dr. Dr. Beck auch als leitender Arzt an einem großen Akutkrankenhaus in Bayern tätig und betreibt seit 2001 eine Privatpraxis im Zentrum Münchens, seit über 10 Jahren auch in Baden-Baden. In der Praxis wird ein großes Spektrum von Naturheilverfahren angewendet: Neuraltherapie, Mesotherapie, Akupunktur und TCM, Homöopathie, Phytotherapie, Ozon- und Sauerstoff-Therapien, Chelat-Therapie, hochdosierte Vitamininfusionen, etc.

Kontakt:

Dr. Dr. med. Thomas Beck
Schützenstraße 3
80335 München
Tel.: 089 / 593 593
Fax: 089 / 593 756

Warum genau ist die Einnahme von synthetischen Hormonen mit erheblichen Risiken verbunden?

Um bestimmte Hormoneigenschaften zu verstärken, wurden die Original-Hormone „modifiziert“ – also verändert. Das führt zu gravierenden Unterschieden: Während unsere natürlichen Original-Hormone von der Natur über Jahrmillionen an die Bedürfnisse des Menschen angepasst wurden, können veränderte hormonähnliche Substanzen (Synthetika) erhebliche Nebenwirkungen verursachen. Insbesondere wenn diese abgebaut werden, entstehen neue „körperfremde“ Abbauprodukte (Metabolite), die krank machen können.

Können Umweltfaktoren die „Harmonie“ der Hormone beeinflussen?

Jawohl! Es gibt durchaus erhebliche gegenseitige Wechselwirkungen. Zum einen verändern Hormone die Umwelt; so ist das Wasser aus unseren Kläranlagen regelmäßig mit den Rückständen (Metaboliten) der Anti-Baby-Pille verunreinigt, was dazu führt, dass bestimmte männliche Fische verweiblichen und von den Weibchen nicht mehr als Partner für die Fortpflanzung akzeptiert werden, was bereits zum Rückgang bestimmter Fischarten geführt hat. Zum anderen können Umweltfaktoren wie Lärm, Stress, radioaktive Strahlungen, aber auch Fehlernährung oder hormonähnliche Substanzen zum Beispiel in PET-Plastikflaschen, Kunststofflack in Konservendosen, Alu-Backblechen sowie Pflanzen wie Rotklee oder Hopfen (Bier) und viele andere die Bildung und Regulation der Hormone verschlechtern.

Es gibt aber verschiedene Hormontherapien, bei denen Hormone zugeführt werden. Welchen methodischen Ansatz hat die Rimkus®-Therapie, bei der natürliche human-identischen Sexualhormone verwendet werden?

Das Grundprinzip besteht in einem Auffüllen eines nachgewiesenen Mangels. Das bedeutet konkret: In einem ersten Schritt erfolgt ein ärztliches Gespräch, um zu klären, ob die Symptome überhaupt mit einem Hormonmangel in Zusammenhang stehen. Dann werden die tatsächlichen Hormonspiegel im Blut bestimmt. Daraus ergibt sich gegebenenfalls ein Hormonmangel und daraus wiederum ein bestimmter Hormonbedarf. Hierfür wird vom Arzt ein Rezept mit einer individuellen Hormondosierung erstellt. Die Herstellung dieser Hormonkapseln erfolgt in einer für die Herstellung der Hormonkapseln zertifizierten Apotheke.

Woraus bestehen die natürlichen Hormone, die bei der Rimkus®-Methode verwendet werden?

Quelle ist meist die Yamswurzel, die in Mexiko in großen Plantagen wächst, es kann aber auch Soja verwendet werden. Aus dem sirupartigen Sud der Pflanze wird ein Extrakt gewonnen (Diosgenin). Dieses Glykosid kann nach einem millionenfach erprobten Verfahren, der „Russel-Marker-Degradation“, zu Progesteron, Testosteron und Östrogen umgewandelt werden. Die so gewonnenen Hormone stammen also aus einer natürlichen Quelle und sind den menschlichen Hormonen in ihrer Struktur identisch (es kann kein Unterschied nachgewiesen werden) – deshalb natürliche, human-identische Hormone.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Sofern die Behandlung regelrecht durchgeführt wird, kann es eigentlich keine richtigen Nebenwirkungen geben.

Aber natürlich können am Beginn einer Hormonergänzungstherapie Überdosierungen vorkommen, die dann zum Beispiel zu Brustspannen oder Veränderungen der Regelblutung führen können. Diese unerwünschten Wirkungen vergehen aber in der Regel sehr schnell. Wenn ein Arzt die Methode richtig erlernt hat und entsprechend anwendet, kann er bei solchen unerwünschten Wirkungen leicht weiterhelfen, zum Beispiel durch Änderung der Dosis.

Gibt es natürliche Alternativen zu den natürlichen Hormonen der Rimkus®-Methode?

Nachdem die übliche Hormonersatztherapie wegen ihrer Risiken in Verruf geraten ist, besteht ein großes Dilemma: Die Betroffenen brauchen Hilfe, aber die bisherige Hormonersatztherapie wird zu Recht abgelehnt. Deshalb sind „natürliche, alternative Behandlungen“ von Wechseljahresbeschwerden weit verbreitet. Aber leider helfen diese nur sehr wenig.

So werden zum Beispiel Östrogene aus Pflanzen gegeben, die sich aber von menschlichen Hormonen unterscheiden und für den Menschen nicht geeignet sind und zum Teil sogar giftig sein können. Oder man versucht, die Symptome zu kurieren – mit Salbei die Schwitzattacken oder mit Johanniskraut die Depressionen. Bei Schlafstörungen wird gern Hopfen, Baldrian oder Passionsblume empfohlen. Wäre es aber nicht viel einfacher, den ursächlichen Hormonmangel auszugleichen?

Und wie sieht es aus mit anderen pflanzlichen Präparaten, die Wechseljahresbeschwerden (bei Frau und Mann) erfolgreich lindern oder gar ganz ausschalten?

Die Frage greift ein weit verbreitetes Missverständnis auf: Die Rimkus®-Methode ist keine Behandlung mit Pflanzen oder mit pflanzlichen Präparaten! Sondern es handelt sich um die Gabe von echten Hormonen – und zwar in Form von unveränderten „Original“-Hormonen, die auf ärztliches Rezept individuell dosiert werden! Es sind Hormone – und keine Pflanzenextrakte!

Sie können ja auch kein Gras (Vorprodukt von Milch) auf Ihr Müsli streuen, wenn Sie eigentlich Milch haben möchten. Nur Kühe können aus Gras selber Milch herstellen! Wir Menschen können aus Yamswurzel oder an-

deren Pflanzen *keine Hormone herstellen* – das muss im Labor geschehen!

Aber wir können dafür Sorge tragen, dass ausschließlich *unveränderte natürliche Hormone* in individueller Dosierung verwendet werden – und genau das geschieht mit der Rimkus®-Methode!

Welche Beschwerden und Indikationen im frauenheilkundlichen Bereich kann man mit der Rimkus®-Therapie behandeln?

Im Vordergrund stehen die Wechseljahresbeschwerden bei der Frau (und beim Mann), wie zum Beispiel schlechtes Gedächtnis und Konzentrationsstörungen, Hitzewallungen, Schwitzattacken und Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Depressionen, Müdigkeit, mangelnde Libido und Energieverlust und so weiter.

Gibt es weitere Behandlungsfelder?

Als erweitertes Indikationsspektrum kommt zum Beispiel die Behandlung bei Amenorrhoe, Endometriose, PCO Syndrom, ja sogar eine Kinderwunschbehandlung in Betracht. Die Rimkus®-Therapie ist auch ein sehr guter Weg, Hormonmangelzustände bei genetisch bedingten Erkrankungen zu substituieren. Sehr vielversprechend sind die Ergebnisse der Hormon-Therapie nach Rimkus® in der Orthopädie (Schmerzbehandlung, Gelenksbeschwerden, Osteoporose usw.) sowie in der Ästhetischen Medizin (Faltenreduktion, Verbesserung von Haut und Haaren, Körperkomposition und Bindegewebe usw.).

Die natürlichen Hormone haben auch den Vorteil, dass sie individuell dosiert werden können. Auf welcher Basis erfolgt die Dosierung?

Das ist eine Besonderheit der Rimkus®-Methode: Hier wird der Blutspiegel der Hormone gemessen und daraus der individuelle Bedarf dieses speziellen Menschen bestimmt. Der Arzt verschreibt dann ein Rezept mit der individuellen Hormondosierung, die Herstellung erfolgt in der Apotheke.

Wie lange dauert eine Behandlung mit natürlichen Hormonen in der Regel?

Nachdem mit der Rimkus®-Methode ja keine Heilung im eigentlichen Sinn erreicht wird, sondern nur der durch den Hormonabfall entstehende Mangel aufgefüllt wird, sinkt der Hormonspiegel wieder ab, wenn die Rimkus®-Behandlung unterbrochen oder beendet wird. Insofern müsste die Frage eigentlich lauten: Wie lange darf man die Behandlung durchführen? Und damit ist die Antwort klar: Solange wie gewünscht!

Wann sollte mit einer Behandlung begonnen werden?

Sobald durch Blutuntersuchungen ein Hormonabfall nachgewiesen wird und die entsprechenden Symptome (Mangelercheinungen) auftreten.

Auf welche Werte ist besonders zu achten? Welche Werte sollten, beziehungsweise müssen bestimmt werden?

Entscheidend sind die Hormone Östradiol (E2), FSH, Progesteron und Vitamin D3, bei Männern auch Testosteron und der PSA-Wert. Vitamin D3 überrascht möglicherweise einige. Es ist seiner Struktur nach aber ein Steroidhormon genauso wie Progesteron, Testosteron und Östradiol und gehört deshalb mit in die Basismessung.

Wie verläuft die Therapie im Idealfall?

Zunächst wird eine ausführliche Anamnese erhoben (Krankengeschichte), dann erfolgt in der Regel die körperliche Untersuchung und die Blutabnahme. Sofern sich der Verdacht eines Hormonmangels bestätigt, wird entsprechend den Hormonwerten ein individuelles Rezept erstellt, das von zertifizierten Apotheken ausgeführt wird.

Anfangs wird alle drei Monate eine Kontrolle gemacht und die Dosis entsprechend angepasst. Wenn sich meist nach einem Jahr zeigt, dass die Hormone im „grünen Korridor“ liegen, gehen wir über zu halbjährlichen Kontrollen.

Warum profitieren auch Männer von der Rimkus®-Methode? Brauchen auch sie eine Östrogen-therapie?

Vielen (leider auch Ärzten) ist leider immer noch nicht hinreichend bekannt, dass die drei zentralen Sexualhormone (Östrogen, Progesteron und Testosteron) sowohl bei Männern als auch bei Frauen existenzielle Aufgaben erfüllen – und deshalb auch bei beiden Geschlechtern vorhanden sind.

Wenn sich herausstellt, dass auch bei einem Mann Östrogene fehlen, müssen diese Östrogene beim Mann genauso ergänzt werden, wie gegebenenfalls ein eher seltener Testosteronmangel bei einer Frau.

Östrogenmangel bei einem Mann kann sich in Stimmungsschwankungen bis zu Depressionen, Hitzewallungen, Schlafstörungen und mentalen Einschränkungen (Konzentrationsstörungen, Merkfähigkeitsminderung) zeigen, bis hin zu nachlassender Libido, schlechteren Spermien und vermehrter Anfälligkeit für Erkrankungen mit reduzierter Immunfunktion.

Haben Sie bereits Männer mit „Wechseljahresbeschwerden“ behandelt?

Aber natürlich, nicht zuletzt bin ich selber „ein Mann in den gewissen Jahren“. Meist kommen meine Patientinnen auf die Idee, ihre Männer zu schicken, wenn die Frauen erleben, wie hilfreich die Hormone bei ihnen wirken. Nicht zu vergessen die Risikominderung bei kardiovaskulären Probleme wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Thrombosen. Schließlich sind kardiovaskuläre Ereignisse noch immer Todesursache Nummer eins in Deutschland und weltweit!

Vielen herzlichen Dank für das Gespräch, Herr Dr. Dr. Beck!

Literaturhinweis

DDr. Thomas Beck: „HormonTherapie- Quo vadis? Bioidentische Hormone- oder besser doch nicht?“ *Wirtschaftsmagazin für den Frauenarzt* 2/2017

Dr. Volker Rimkus: „Die Rimkus-Methode: Eine natürliche Hormonersatztherapie für die Frau“; „Die Rimkus-Methode: Eine natürliche Hormonersatztherapie für den Mann“; Manz-Verlag, 2014



Wechselwirkungen von Geist & Körper sind testbar

Mit der MindLINK PrevenTest-Software können Sie:

- negative Glaubenssätze lösen
- innere Blockaden balancieren
- systemische Erkrankungen identifizieren

Durch die Testung von inneren Resonanzen und die Koppelung an individuell passende Lösungen können minimale Impulse große Wirkung erzielen.

Fordern Sie hier kostenloses Infomaterial und einen 30-tägigen kostenlosen Online-DEMO Zugang an!

Tel.: +49 / 89 - 69 38 62 67
Mail: office@mindlink.info
Web: www.mindlink.info

Steigerung der Leistungsfähigkeit
Stress vorbeugen
Anti-Burnout
Schutz vor E-Smog
Raum-Harmonisierung

Patentier-
Technik

MindLINK Software - Systeme zur Erleichterung und Optimierung von kinesiologischen Testungen

Tel.: +49 / 89 - 69 38 62 67
Fax: +49 / 89 - 69 38 62 56

Grünwalder Str. 1
D-81547 München

Mail: office@mindlink.info
Web: www.mindlink.info