Mit einem Vorwort von Dr. Christiane Northrup

So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt *natürlich* ins Gleichgewicht

Die Hormonkur

Mit ausführlichem Selbsttest

SARA GOTTFRIED

VAK

Sara Gottfried

Die Hormonkur

Sara Gottfried

Die Hormonkur

So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt *natürlich* ins Gleichgewicht

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
The Hormone Cure
© 2013 by Sara Gottfried, M.D.
ISBN 978-1-4516-6694-6
Published by arrangement with the original publisher, Scribner, a division of Simon & Schuster, Inc.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige beider Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland

Stand 2014
© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2014
Übersetzung: Rotraud Oechsler
Lektorat: Nadine Britsch
Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Umschlag: Sabine Fuchs, Fuchs_Design, München
Satz & Druck: Friedrich Pustet, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-148-9 (Paperback)
ISBN 978-3-95484-305-3 (ePub)
ISBN 978-3-95484-306-0 (Kindle)
ISBN 978-3-95484-307-7 (PDF)

Inhalt

Geleitwort von Dr. med Christiane Northrup 9
Vorwort 12

Teil 1
Aufklären und ausleuchten:
Die neue hormonelle Situation verstehen 21

Einleitung
Warum Hormone so wichtig sind 22
Kapitel 1
Es geht los: Füllen Sie die Fragebögen aus 43
Kapitel 2
Alles, was Sie über Hormone wissen müssen 68
Kapitel 3
Die Perimenopause: persönlicher „Klimawandel“,
erhöhte Wachsamkeit und kneifende Jeans 83

Teil 2
Beurteilen, diagnostizieren, behandeln:
Von der Hormonschwankung zum hormonellen Gleichgewicht 97

Kapitel 4
Cortisolüberschuss und/oder Cortisolmangel:
Sind Sie gestresst? Ist ein Leben ohne Koffein sinnlos? 98
Kapitel 5
Progesteronmangel und Progesteronresistenz: Starke Blutungen,
PMS, Schlafstörungen und Unfruchtbarkeit? 152
Kapitel 6
Östrogenüberschuss: Depressiv und dick? 183
Kapitel 7
Östrogenmangel: Trocken und schlecht gelaunt? 213

Kapitel 8
Androgenüberschuss: Pickel, Eierstockzysten und eine „männliche“ Behaarung? 242
Kapitel 9
Schilddrüsenunterfunktion: Gewichtszunahme, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen? 270
Kapitel 10
Hormonstörungen, die häufig gemeinsam auftreten 304
Kapitel 11
Die Erlösung aus der hormonellen Hölle: So bleiben Sie auf Kurs! 328

Teil 3
Anhang 357

Anhang A
Wichtige Nährstoffe: Beschwerdebild, Dosierungen und Wissenswertes 358
Anhang B
Glossar 366
Anhang C
Hormone und ihre Funktion 376
Anhang D
Worauf Sie bei der Arztwahl achten sollten 380
Anhang E
Zu Hause testen, vom Labor auswerten lassen 383
Anhang F
Der Gottfried-Ernährungsplan 384

Danksagungen 386
Stimmen zum Buch 393
Literaturverzeichnis 397
Stichwortverzeichnis 424
Über die Autorin 430

In Erinnerung an meinen Großvater, General H. C. Teubner (1910–2012), ein großer Mann und Seelenverwandter, dessen Interesse an der Welt der Natur und Begeisterung für Wissen und Bildung ihm den Aufstieg aus der Armut zu einem brillanten MIT-Ingenieur ermöglichte.

Großpapa machte kein Yoga, aber er glaubte fest an eine gute Vorbeugung durch den entsprechenden Lebensstil und lehrte mich vor mehr als 40 Jahren, welche Heilkräfte in Fischöl und Vitamin E verborgen sind. Er verstand mich und wie ich denke, und darauf kam es an.

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Geleitwort

Dr. med Christiane Northrup

Der Ärztin Sara Gottfried „begegnete" ich zum ersten Mal, als ich eine Kopie von *Yoga Woman* zugeschickt bekam, einer wunderbaren filmischen Dokumentation über die erstaunlichen gesundheitlichen Vorzüge von Yoga. Und da war sie, auf dem Bildschirm – die Fachärztin für Gynäkologie und renommierte Yoga-Lehrerin, die das östliche und das westliche System miteinander verbindet, und sie sprach über Yoga und seine Heilkraft für die Seele, den Körper und den Geist. Sara Gottfried ist eine moderne Heilerin und zugleich Harvard-Absolventin und gewissenhafte ärztliche Wissenschaftlerin. Später erfuhr ich, dass meine Arbeit für die Gesundheit der Frau in ihrem Studium und in den Jahren ihrer Facharztausbildung in Geburtshilfe und Gynäkologie ein Leuchtfeuer der Hoffnung gewesen war. Mit Freude entdeckte ich, dass sie denselben Weg einschlug, den ich Jahre vorher so gewissenhaft gebahnt hatte, um ihn nun breiter und zugänglicher zu machen, damit andere ihm ebenfalls folgen können!

Wie ich hatte auch Dr. Gottfried einige frühe Rollenvorbilder, die den stereotypen Bildern von Frauen im mittleren und höheren Lebensalter trotzten, denen wir an der Universität und später in der Praxis nur allzu oft als „Norm" begegnet sind. Ihre Urgroßmutter Mud, die auf ihrer Hochzeit tanzte, zeigte eine Vitalität und Gesundheit bis weit über das Alter von 90 Jahren hinaus, die wir mit viel jüngeren Frauen assoziieren. Meine eigene Mutter und ihre beste Freundin Anne waren drei Jahre älter als Mud, als sie mit über 70 Jahren den Appalachian Trail (mit etwa 3500 km einer der längsten Fernwanderwege der Welt; er führt durch 14 US-Staaten; Anm. d. Übers.) gingen und kurz danach die hundert höchsten Gipfel in New England bestiegen. Dann machte meine Mutter im Alter von 84 Jahren eine Trekking-Tour von etwa 150 Kilometern zu einem Basislager am Mount Everest – ohne Sauerstoff, obwohl die Luft in solchen Höhen 50 Prozent weniger dieser wertvollen Substanz enthält. Ihre Sauerstoffsättigung blieb normal – ein Beleg für ihre Gesundheit und Fitness.

Dr. Gottfried und ich sind Seelenverwandte. Und beim Lesen dieses Buches werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie auch dazugehören. Als wir unsere schulmedizinische Ausbildung begannen, waren wir beide schon immun gegen das „Weltuntergangs-Szenario" in Bezug auf das Altern, das fester Bestandteil des Medizinstudiums ist. Wir wussten bereits, dass die beste Zeit des Lebens erst im Alter von etwa 50 Jahren beginnt. Wir wussten bereits, dass das mittlere Lebensalter nicht der Beginn einer unausweichlichen Abwärtsspirale in Krankheit und Gebrechlichkeit sein muss, die in einem schmerzhaften, von Krankheit beherrschten Tod endet. Wir haben beide eine Vision, was für jede Frau im mittleren Alter und darüber hinaus alles möglich ist. Doch Freude, Vitalität und Lust, auf die wir qua Geburt ein Recht haben, lassen sich nur realisieren, wenn wir genau wissen, wie wir unser Hormongleichgewicht und ein gesundes Körpergewicht erhalten und die zellulären Entzündungsvorgänge bekämpfen, bevor sie in eine chronisch degenerative Krankheit ausarten.

Die moderne Schulmedizin – deren Fokus auf Krankheiten, Medikamenten und Operationen liegt –, funktioniert im Großen und Ganzen durch die Anwendung von Arzneimitteln zum Kaschieren von Symptomen. Doch unsere leise innere Stimme weiß, dass Depressionen nicht aufgrund eines Mangels an einem entsprechenden Medikament entstehen, ebenso wenig wie auch Kopfschmerzen keine „Aspirinmangelkrankheit" sind. Die Einnahme von Präparaten, die Symptome kaschieren, ist nichts anderes als die Warnlampen am Armaturenbrett im Auto auszubauen, um dann beruhigt festzustellen, dass nun alles wieder in (scheinbarer) Ordnung ist. Klüger wäre natürlich, unter die Motorhaube zu schauen, um herauszufinden, wo die Ursache des Problems liegt. Ob Sie es glauben oder nicht, die meisten Probleme, auch Hormonschwankungen, können größtenteils allein durch Änderungen des Lebensstils gebessert werden.

Zum Glück stehen uns heute weitaus elegantere Methoden als noch vor zehn Jahren für die Identifizierung und Testung von Hormon- und Energieschwankungen zur Verfügung. Die Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie und Epigenetik haben in kurzer Zeit Lichtjahre zurückgelegt.

Und Dr. Gottfried ist ganz vorn mit dabei. Sie praktiziert eine „funktionelle“ oder integrative Medizin, deren Aufgabe es ist, die ständig ablaufenden Prozesse und Körperfunktionen zu optimieren, bevor diagnostizierbare Krankheiten entstehen. Da die meisten Symptome auf jahrelange unentdeckte zelluläre Entzündungen zurückgehen, wissen wir heute, dass es möglich ist, die meisten chronisch degenerativen Krankheiten im Frühstadium auszuschalten oder sogar zu verhindern.

Ich kann Ihnen versichern, die Art von Medizin, wie sie in *Die Hormonkur* beschrieben wird, ist die Medizin der Zukunft – und zwar schon heute. Dr. Gottfrieds Methode erfordert Ihre tätige Mitwirkung an Ihrer eigenen Gesundheitsvorsorge. Ihr Plan ist nicht eine Schnellschuss-Wunderheilung. Das wäre keine nachhaltige Lösung. Als erfahrene Yogalehrerin und Gynäkologin kennt Dr. Gottfried aus eigener Erfahrung die unglaublich befriedigenden Ergebnisse für Körper und Seele, die durch bewusstes und achtsames Arbeiten mit der Weisheit Ihres Körpers erzielt werden können. Und es ist ihr Anliegen, Sie genau darin zu unterstützen.

Wenn Sie Ihren verloren gegangenen Optimismus und die Vitalität Ihrer Jugend wieder finden oder gar mehr Optimismus und Vitalität als je zuvor erringen möchten – dann liegen die Antworten vor Ihnen. Und wenn Sie einfach nur weiterhin möglichst lange so vital und jugendlich bleiben wollen – dann liegen die Antworten ebenfalls vor Ihnen. In meinem Buch *Die Weisheit der Wechseljahre* habe ich die Jahre vor der Menopause als großen Weckruf bezeichnet – eine Zeit, in der wir an eine Schnittstelle in unserem Leben kommen. Alle Dinge, die nicht mehr funktionieren, muss man anschauen und hinter sich lassen! Einer der Wege sagt: Stirb! Der andere sagt: Wachse! In diesem Buch nimmt Dr. Gottfried Sie an die Hand und zeigt Ihnen ganz genau, wie Sie dem Weg folgen können, der sagt: Wachse!

Vorwort

Die Frauen von heute sehen sich einer uneingestandenen Epidemie hormoneller Schwankungen gegenüber. Dauerstress, das Bild der „Superfrau“ und Fehlinformationen über Hormone haben zu einer voll ausgeprägten Krise geführt. Es werden uns Radikaldiäten angeboten, Schlafmittel oder Medikamente gegen Angstzustände. Heute wird in den Vereinigten Staaten jeder vierten Frau ein Psychopharmakon verschrieben; den meisten ab einem Alter von vierzig Jahren. Die Ärzte vermitteln uns den Eindruck, das sei eben so, wenn man älter wird – ja, es sei ganz normal, sich müde, voller Sorgen und Ängste, nicht mehr begehrenswert und launisch zu fühlen.

Aber das ist nicht wahr. Es ist alles andere als normal.

Wenn Sie dieses Buch lesen, sind Sie höchstwahrscheinlich eine dieser leidenden Frauen. Sie haben vielleicht mit Launenhaftigkeit, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen, Benommenheit, Übergewicht oder einem schwindenden Interesse am Liebesleben zu kämpfen. Oder Sie haben vielleicht einfach nur das Gefühl, dass Sie nicht mehr so sind wie früher. Sie sollten wissen, dass man auch anders leben kann: Man kann sich wunderbar fühlen, vital und aus ganzer Seele zufrieden sein. Und ich will Ihnen zeigen, dass Sie ein außergewöhnliches Leben führen und dass Sie sich großartig fühlen können – ganz gleichgültig, wie alt Sie sind, auch wenn das unvorstellbar klingt.

Ich durfte schon vielen Frauen helfen, ihre hormonellen Probleme mit einfachen, aber hochwirksamen Techniken zu überwinden. Die gute Nachricht daran ist: *Es ist tatsächlich einfacher, Ihre Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen, als mit der Qual hormoneller Schwankungen zu leben*. Es ist tatsächlich völlig realistisch, sich im mittleren Alter besser zu fühlen als in den Zwanzigern, als Sie noch ein Muster hormoneller Perfektion waren. Ich gehe den Weg mit Ihnen. Sie müssen nicht länger vom medizinischen System enttäuscht sein – und Sie brauchen sich mit nichts Geringerem zufriedenzugeben als dem Gefühl totaler Lebendigkeit und Fröhlichkeit. Egal wie alt Sie sind: Bevor Sie in die

mittleren Jahre kommen, wenn Sie sie gerade erleben und wenn Sie sie bereits überschritten haben.

Noch nicht überzeugt? Fangen wir mit einem Beispiel aus dem wirklichen Leben an. Als Diane im Alter von 46 Jahren zum ersten Mal in meine Praxis für integrative Medizin kam, hatte sie Übergewicht und trank jeden Abend zwei Gläser Wein, um mit ihren spannungsgeladenen Emotionen, ihrem Karussell fahrenden Hormonsystem und den ehelichen Konflikten zurechtzukommen. Sie hatte in den sechs Monaten davor fast zehn Kilo zugenommen. Sie sei immer gelaufen, erzählte sie, aber jetzt fühle sie sich nach dem Training ausgelaugt und nicht strotzend vor Wohlfühl-Endorphinen wie früher. Sie fror oft, ihr Haar fiel büschelweise aus und sie war äußerst reizbar. Und die Libido, die Lust aufs Liebesleben? Auf einer Skala von 1 bis 10 (wobei zehn für Sex der Superklasse stand), bewertete sie sich mit einer 1.

„Ich fühle mich, als sei ich nicht mehr Herrin meines Körpers", bekannte Diane, zog ihren langen Rock über dem umfangreichen Bauch und den Beinen zurecht und fügte hinzu: „Ich bete mir ständig vor, welche Erwartungen ich nicht mehr erfülle: Ich bin nicht begehrenswert, ich bin nicht fit, ich bin keine gute Mutter. Mit mir macht alles kein Spaß mehr." Sie hatte sich mit der Bitte um Hilfe an ihren Gynäkologen gewandt, und er riet ihr, weniger zu essen und mehr Sport zu treiben. Im Laufe unseres Gesprächs konnte ich mir ein Bild von ihren Symptomen und ihrer gesamten Lebensweise machen. Ich vermutete, dass Diane einen hohen Cortisolspiegel hatte. Wir untersuchten den Wert dieses Stresshormons und landeten einen Volltreffer: Es stellte sich heraus, dass Diane nicht verrückt war. Sie musste sich nicht abfinden mit der sogenannten „neuen Normalität", mit dem Ende ihres Liebeslebens, mit dem Rettungsring um ihren Bauch oder mit der Tatsache, dass sie nach dem Abendessen wie tot ins Bett fiel.

Gemeinsam arbeiteten wir ein Schema für ihren neuen Lebensstil und die entsprechenden Nahrungsergänzungen aus, um ihren Stoffwechsel auf Touren zu bringen, ihrem Glück auf die Sprünge zu helfen und um ihr zu zeigen, wann es wichtig war, eine Pause einzulegen. Auf der Grundlage des Gottfried-Programms – meiner integrativen Schritt-für-

Schritt-Methode zum hormonellen Gleichgewicht –, schlug Diane einen neuen Weg in der Ernährung ein (sie ernährte sich drei Monate lang gluten- und zuckerfrei) und machte gezielt Sport, der ihren Cortisolspiegel senkte statt ihn zu erhöhen (Studien zeigen, dass Laufen den Cortisolspiegel erhöht). Sie reservierte täglich 15 Minuten für das bewusste Herunterfahren des Stresspegels, in ihrem Fall durch entspannendes Yoga, und wir brachten ihre Hormonschwankungen mit drei Nahrungsergänzungen ins Lot: Fischöl, Phosphatidylserin und Rhodiola (Rosenwurz).

Als ich Diane nach drei Monaten wiedersah, war die Veränderung bemerkenswert. Ihre Energie war klar und fokussiert. Sie hatte ein Funkeln in den Augen. Sie erzählte mir, dass sie mühelos fast zehn Kilo abgenommen hatte und sich in ihrem Körper wieder wohlfühlte. Und in unserem Gespräch von Frau zu Frau beschrieb sie auch, dass ihre Sinnlichkeit zurückgekehrt war und sie ihren Mann, mit dem sie seit zehn Jahren verheiratet war, wieder begehrte.

Sie haben vielleicht nicht dieselben Probleme wie Diane, das soll heißen, Ihre Symptome und Ihre Geschichte mögen unterschiedlich sein, aber das Ziel ist letztlich dasselbe: Es ist möglich, Ihre Hormone neu einzustellen, und es ist möglich, ein zufriedenes und geradezu fantastisches Leben zurückzuerobern – als Individuum und als Frau –, und zwar ohne synthetische Arzneimittel oder teure Therapien. Ihr Weg durch alle Phasen Ihres Lebens und ganz besonders durch die fruchtbaren Jahre und die Zeit vor der Menopause, müssen keine qualvolle Schinderei durch die hormonelle Hölle sein. Durch ein natürliches Ausgleichen der Hormone können dies Jahre sein, in denen Sie Spaß haben und sich lebendig und begehrenswert fühlen. Ihr Körper hat ein Recht auf hormonelle Homöostase – einen Zustand des Gleichgewichts – und er bevorzugt diesen Zustand.

Sie müssen nur wissen, wie Sie ihn erreichen, und Sie müssen bereit sein, sich auf einen anderen Weg einzulassen. Manchmal geht es nur um wenige geringfügige Korrekturen, manchmal ist die Rückkehr zur Homöostase auch mit größeren Veränderungen verbunden. Aber zunächst müssen Sie verstehen, was dahinter steckt. Ich will immer zuerst wissen, wodurch das Ungleichgewicht verursacht wird, und dann stelle ich es

systematisch wieder her. Ich habe dieses Buch geschrieben, damit Sie zu einer informierten Expertin und Partnerin bei der Optimierung Ihrer Gesundheit werden, damit Sie Hand in Hand mit Ihrem Arzt arbeiten können (oder ihn manchmal sogar anleiten), um eine positive Veränderung herbeizuführen. Ich leite Sie an, mache Ihnen Mut und sage Ihnen, wie die besten und wirksamsten Methoden anzuwenden sind, die ich in meiner mehr als zwanzigjährigen Praxis optimiert habe, damit wir Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zum Positiven wenden können.

Die Berufung Frauen zu helfen, begleitet mich seit meiner Kindheit. Als ich ein kleines Mädchen war, war meine Urgroßmutter Mud (ein Spitzname der Familie – eine Abkürzung des deutschen Wortes Mutter, der haften blieb) aus Kalifornien zu Besuch bei uns in Maryland. Wir waren eine typisch amerikanische Familie der 1970er, wohnten in einem Vorort, sahen „Drei Engel für Charlie“ im Fernsehen an und wir Kinder aßen natürlich gerne auch mal Süßigkeiten. Mud hatte ganz andere Vorstellungen. Sie kreuzte bei uns auf, ohne die Süßigkeitendose, die die Oma meiner besten Freundin immer mitbrachte, sondern mit Weizenkörnern, Fischöl, Carob-Chips, Weizenkeimen und Meyer-Zitronen (angeblich eine Kreuzung zwischen Zitronen und Mandarinen oder Orangen; Anm. d. Übers.). Es erübrigt sich, zu sagen, dass ich sie für äußerst seltsam hielt.

Doch meine Verwirrung schlug rasch in Neugier um. Mud sah 25 Jahre jünger aus als ihre über siebzigjährigen Altersgenossinnen. Sie war drahtig und forsch und ging aufrecht wie eine Königin, hatte perfekte Zähne und unterhielt uns mit Geschichten über mehrere Ehemänner und Verehrer. Ich sah Mud selten ohne ein Glas warmes Wasser mit frischer Zitrone in der Hand, sie bewegte sich mit einer Vitalität und Anmut, die für ihr Alter ungewöhnlich waren. Sie hatte eine strahlende Haut. Sie mied weißen Zucker, und zwar schon Jahrzehnte, bevor Oprah Winfrey die „Kein-weißes-Zeug-Diät“ zu einem Trend machte. Sie schief buchstäblich auf einem Brett. Jahre vor Lilias, Bikram und Lululemon (Yoga-Gurus) praktizierte Mud Yoga und konnte den Fuß mühelos hinter den Kopf bringen. Beim Essen erzählt sie uns immer: „Ich mag Wein, aber er mag mich nicht.“

Meine exzentrische Urgroßmutter faszinierte mich. Durch das, was sie tat, und durch das, was sie sagte. Es dämmerte mir, dass Ernährung und Lebensweise ein ganzes Universum von Vorbeugung, Heilung und Wiederinstandsetzung darstellten, dass die Antwort auf gesundheitliche Probleme nicht allein in einer Flasche rezeptpflichtiger Pillen zu finden war, dass eine vollwertige Ernährung die Grundlage einer robusten Gesundheit ist, dass regelmäßiger Sport und Meditation den Körper in Bestform halten können.

Als ich zwölf Jahre lang das Wissen brillanter Professoren an den Universitäten von Harvard in Massachusetts und San Francisco in Kalifornien studierte, um Fachärztin für Frauenheilkunde zu werden, war ich immer noch von Muds Gedanken bezüglich der Gesundheit durchdrungen, und sie gaben den Weg vor, wie ich Medizin praktizieren wollte. Ihr Beispiel motivierte mich, den Stress an der Uni mit Yoga zu bewältigen und die Tatsache zu hinterfragen, dass in all den Jahren der Ausbildung dem Thema Ernährung nur ganze 30 Minuten gewidmet worden waren. Mud brachte eine Saat aus, die zu meiner Lebensaufgabe aufging. Mein Entschluss wuchs mit der Strenge meiner schulmedizinischen Ausbildung und ermutigte mich, kreativ zu denken und alles Dogmatische infrage zu stellen.

Mit 96 Jahren tanzte Mud auf meiner Hochzeit. Sie hatte vier Ehemänner überlebt und flirtete mit meinen 60 Jahre jüngeren Kollegen auf dem Tanzparkett. Damals befand ich mich mitten in der Facharztausbildung und arbeitete in einem auf Krankheit und Schmerzen ausgerichteten Gesundheitssystem, in dem alte Menschen im Krankenhaus einen würdelosen Tod sterben mussten. Mud starb mit 97 friedlich im Schlaf, konnte bis zuletzt ohne fremde Hilfe leben und ihren Fuß immer noch in die Nähe des Kopfes bringen.

Obwohl ich eine klassisch schulmedizinisch ausgebildete Ärztin war, fiel mir auf, dass hier irgendetwas ganz fürchterlich falsch lief.

Einerseits bietet das Gesundheitswesen der USA Innovationen und wissenschaftlichen Fortschritt, die ihresgleichen suchen. Andererseits leben in den Vereinigten Staaten die meisten fettleibigen Menschen weltweit: 36 Prozent der Bevölkerung gelten als krankhaft übergewichtig (und

weitere 34 Prozent sind „nur“ übergewichtig), was zu gravierenden, kostenintensiven und weitgehend vermeidbaren Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Gallensteinen, Schlaganfällen, Schlaf-Apnoe, Herzkrankheiten und Krebs führt. Es ist ganz klar, dass die gegenwärtige Richtung in der Medizin unsere Gesamtgesundheit nicht verbessert.

Meine Arbeit hat keinen richtigen Namen

Mud habe ich zu verdanken, dass ich lernte, welche Kraft und Bedeutung der Blick hinter die Symptome für die Gesundheit des ganzen Menschen hat, und meiner Ausbildung verdanke ich die systemgestützte Methode, die ich als Bioingenieurin am MIT (Massachusetts Institute of Technology) gelernt habe. Wenn ich mich aus diesem Blickwinkel mit Hormonschwankungen befasse, stelle ich oft fest, dass es für ein Problem nicht nur einen einzelnen Grund gibt. Es stimmt, dass hormonelle Schwankungen eine Folge des Alterns sind. Aber sie können auch durch die Lebensweise und die Ernährung verursacht oder verschlechtert werden.

Mud lehrte mich, den Körper als geschlossenes Ganzes zu betrachten; man nennt es auch holistische Gesundheit. Aber auch das ist nicht die richtige Umschreibung dessen, was ich mache. Die Ärzte Dr. Andrew Weil, Dr. Tieraona Low Dog, Dr. Victoria Maizes und ihre Kollegen der Universität von Arizona machten den Begriff „Integrative Medizin“ populär. Andere bezeichnen das, was ich mache, als funktionelle Medizin. Der neueste Name stammt von Dr. Mark Hyman, er wandte den Begriff 4P-Medizin an: prädiktiv (vorausschauend), partizipatorisch (mitbestimmend), präventiv (vorbeugend) und personalisiert (individualisiert). Meine Arbeit ist inspiriert durch die Pionierleistungen von Dr. Christiane Northrup; manche sagen auch holistische Gynäkologie dazu oder natürliche Hormonbalance, um mir einen Begriff von Dr. Uzzi Reiss auszuborgen. Meine Kolleginnen und Kollegen in Silicon Valley bezeichnen es als Biohacking oder Hobby-Biologie, außerhalb der Beschränkungen des traditionellen universitären Campus und der Industrie. (Mit dem sogenannten Biohacking beschäftigt sich eine Szene von Biohackern – so nennen sie sich selbst –, die mit dem genetischen Code

ähnlich spielerisch und kreativ umgehen wie Computerhacker. Es geht um das Verändern von Erbgut, z. B. von Regenwürmern und Pflanzen, nicht in den Universitäten, sondern in Heimlabors in Kellern und Küchen; Anm. d. Übers.)

Eine Zeit lang nannte ich meine Arbeit evidenzbasierte Integration und gelegentlich auch biologische Gynäkologie. Die Wahrheit ist aber, dass offenbar kein Mensch versteht, was all das heißt, und welche Bezeichnung diese neue, systembasierte und integrative Methode in der medizinischen Versorgung nun bestenfalls tragen soll.

Ganz klar ist, dass wir einen totalen Paradigmenwechsel brauchen, mit einem Quantensprung in Richtung Vorsorge, Initiative und auf der Grundlage der Lebensweise. Hierbei liegt die Betonung auf der Rolle und der Verantwortung jedes Einzelnen für seine täglichen Entscheidungen, Gewohnheiten und deren langfristigen Konsequenzen.

Und so verstehe ich all das: Ich arbeite mit den Frauen zusammen und wir bringen Ordnung in ihre durcheinandergeratenen Hormone und in die Transmitterstoffe im Gehirn. Mithilfe von Untersuchungen finden wir heraus, ob einer Frau genügend wichtige Bausteine oder Vorläufersubstanzen zur Verfügung stehen, um die benötigten Transmitterstoffe und Hormone überhaupt zu bilden. Ich halte Muds Vorstellung für einen wertvollen Bezugsrahmen: Wie Sie essen, sich bewegen, welche Nahrungsergänzungen Sie einnehmen und wie Sie denken, bestimmt zum großen Teil, wie Sie sich fühlen. Das sind Entscheidungen, die eine große Macht auf Ihr Leben ausüben – und das heißt nicht, dass Sie künftig auf einem Brett schlafen oder sich bei Yoga-Positionen wie eine Brezel verknoten sollen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie jeden Tag aufgrund Ihrer individuellen hormonellen Verletzlichkeit das Beste für sich tun können.

Die visionären medizinischen Praktiker, die ich erwähnt habe, sind meine Mentoren, und ich schulde ihnen unendlichen Dank. Und doch greifen für mich all diese Begriffe und die damit verbundenen Praktiken zu kurz. Die Hormone sind es, die eine Frau in meine integrative Praxis führt, aber durch das Bündnis, das wir miteinander schließen, schaffen wir etwas Neues. Wir werten ihre hormonelle Situation und die

Verbindung mit den Neurotransmittern und der Stimmung aus. Wir sehen uns ihre Beziehungen an und wie zufrieden die Patientin mit ihrer Arbeit ist. Wir nehmen die Ernährung unter die Lupe, die sportliche Betätigung, ihre Art der Meditation (falls sie meditiert), und den Umgang mit Stress (oder fehlenden Umgang). Aus dieser Partnerschaft entsteht etwas völlig anderes: Wiederherstellung, Heilung, Harmonie und Hoffnung.

Nachhaltige Veränderung braucht Zeit, Achtsamkeit und Mutter Natur als Vorbild

Den meisten von uns fällt Veränderung schwer, und im gegenwärtigen, auf Krankheit ausgerichteten Gesundheitsmodell ist der Weg nicht immer gut vorgezeichnet. Wir träumen alle von einer Zauberpille, die alles zum Besseren wendet und uns unsere Jugend zurückbringt. Das eine Extrem ist, dass viele Menschen in den USA sich lieber einer riskanten Operation wie einem Magenbypass unterziehen, anstatt ihren Lebensstil zu ändern. Es gibt zahllose Menschen, die glauben, mit der Einnahme von Tabletten oder einer anderen medizinischen Maßnahme lassen sich ihre Probleme lösen – und alles andere sei reine Zeitverschwendung. Das andere Extrem sind Menschen wie meine Urgroßmutter, die sich unerbittlich für eine robuste Gesundheit einsetzten und allen anderen das Gefühl vermittelten, sie könnten das auch.

Meiner Erfahrung nach positionieren sich die meisten von uns in der Mitte zwischen den beiden Extremen. Wir verändern uns, wenn gleich zu bleiben (gleiches Gewicht, gleiche Stimmung, gleicher Alltagsstress) schmerzhafter ist als die Unbill, die eine Veränderung mit sich bringt. Ich habe herausgefunden (und meine Patientinnen auch), dass es Veränderungen gibt, die sicher, erprobt, wirksam und einfach sind – und sogar Spaß machen.

Die beste Zeit, dauerhafte Gesundheit anzustreben, ist dann, wenn man sich noch nicht mit ärgerlichen und unangenehmen Problemen wie Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen herumschlagen muss und bevor man ein ernsthaftes gesundheitliches Problem wie Depressionen oder Brustkrebs hat. Sorgen Sie jetzt für eine nachhaltige Veränderung,

bevor Sie sich krankheitsbedingt in einer Arztpraxis mit einem Rezept für Medikamente oder – schlimmer noch – im Krankenhaus auf dem Weg in den Operationssaal wiederfinden.

Ich hoffe, dieses Buch überzeugt Sie davon, dass Sie etwas unternehmen sollten, um den Ursachen Ihrer Symptome auf den Grund zu gehen. Wenn ja, dann bin ich überzeugt, dass Sie deutliche, sogar dramatische Verbesserungen erleben werden: glückselige und schöpferische Tage, mehr Jahrzehnte, die Sie Ihre besten Jahre nennen können; ein würdevolles, verzögertes Altern, und zwar ohne das neueste aufpolsternde Serum, das Ihnen Ihre Baby-Haut zurückbringen soll; ein entspanntes Verhältnis zu Ihrem Körper, Ihrer Ernährung und Ihrem Gewicht; ein hervorragendes Kurzzeitgedächtnis, erholsamen Schlaf, mehr Begeisterung, mehr Elan und mehr Lebensfreude. Und wer weiß, vielleicht tanzen Sie dann auch auf der Hochzeit Ihrer Urenkelin!

Ihre Sara Gottfried

Berkeley, Kalifornien, 2013

Teil 1

Aufklären und ausleuchten: Die neue hormonelle Situation verstehen

Einleitung:

Warum Hormone so wichtig sind

Ich bin eine Ärztin, die sich mit weiblichen Hormonen beschäftigt. Ich ziehe die bestmöglichen Hinweise heran, um den Hauptursachen hormoneller Schwankungen auf den Grund zu gehen. Dann korrigiere ich diese mithilfe einer wissenschaftlich fundierten Methode. Bei jeder Frau ist der individuelle Hormonbedarf unterschiedlich, und ich werde diesem Bedarf gerecht, indem ich wirksam einsetze, was immer erforderlich ist: Ernährung, Phytotherapeutika, wichtige Vorläufersubstanzen (wesentliche Bestandteile, die für die Bildung von chemischen Stoffen im Gehirn und von Hormonen benötigt werden) wie Aminosäuren und B-Vitamine sowie Methoden, die schon sehr alt sind, und bioidentische Hormone. Ich glaube, dass eine Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und eine geringe Libido keine Krankheiten sind, die mit einer schnellen Spritze oder einem Medikament „geheilt" werden können. Die meisten dieser Probleme sind durch Diät und Sport alleine nicht dauerhaft zu lösen. Es sind hormonelle Probleme. Damit versucht der Körper, uns mitzuteilen, dass etwas nicht stimmt. Mit einer methodischen, reproduzierbaren und wissenschaftlich fundierten, schlüssigen Strategie können diese Probleme gelöst werden.

Dafür habe ich ein System konzipiert, das ich das „Gottfried-Programm" nenne, eine integrative Schritt-für-Schritt-Methode zur Überwindung hormoneller Probleme auf natürliche Weise, bei der die Gestaltung des Lebensstils an allererster Stelle kommt. Sie beruht auf jahrzehntelanger Forschungsarbeit, meinem Medizinstudium in Harvard, meiner eigenen Erfahrung mit Hormonschwankungen und meinem Glauben an wissenschaftlich geprüfte, gut gemachte randomisierte Studien, die meine Empfehlungen stützen, sowie darauf, was ich in vergangenen gut 20 Jahren medizinischer Praxis von meinen Patientinnen gelernt habe. Das Gottfried-Programm arbeitet nur mit wissenschaftlich absolut abgesicherten Nachweisen und hat sich bei Hunderten von Frauen in meiner Praxis bewährt.

Ich habe in meiner beruflichen Laufbahn immer darauf geachtet, nicht zu viel zu versprechen. Immerhin bin ich Ärztin, Bioingenieurin und Wissenschaftlerin. Medizinisch bin ich eigentlich ziemlich konservativ. Im Gegensatz zu den meisten Büchern über Hormone, die von der alternativ-medizinischen Seite kommen, stützt sich der Ansatz dieses Buches auf den datengesteuerten Ansatz der integrativen Medizin. Da ich jedoch auch Yoga-Lehrerin bin, habe ich natürlich die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Gehirn in das Gottfried-Programm aufgenommen, die belegen, dass sich dauerhafte Veränderungen durch althergebrachte Methoden, zum Beispiel Achtsamkeit und Phytotherapie, bewirken lassen. Ergänzen Sie das nun noch mit den Fakten und Beobachtungen, die ich in mehr als zwei Jahrzehnten durch die Behandlung Tausender von Frauen aus deren Anamnesen und Reaktionen zusammengetragen habe sowie durch die ständige Optimierung unserer Zusammenarbeit. Ich bin zuversichtlich, dass es Ihnen besser gehen wird, dass Sie Ihren Schwung wiedergewinnen und wieder aufblühen werden, wenn Sie sich an die Ratschläge in diesem Buch halten.

Die unfaire Wahrheit

Viele Frauen wissen gar nicht, dass sie sich so schlecht fühlen, weil sie unter Hormonschwankungen leiden. Sie kommen zu mir und sind völlig aufgelöst, klagen über ständige Reizbarkeit, Müdigkeit, geringe Stresstoleranz, unregelmäßige oder schmerzhafte Menstruationszyklen, eine trockene Scheide, einen unbefriedigenden Orgasmus und Libidoverlust. Viele Frauen haben das Gefühl, ihr Körper habe sich gegen sie verschworen. In den Jahren meiner Arbeit in der Klinik sind sie mir alle begegnet: Frauen, die lieber den Boden putzen würden als mit ihrem Mann zu schlafen. Frauen, die in ihrem Job nicht mehr so leistungsfähig sind wie früher und sich Sorgen machen, weil sie nicht mehr klar denken können. Männer, die mich anflehen: „Helfen Sie mir, ich will die Frau wiederhaben, die ich mal geheiratet habe." Frauen, die müde, unglücklich und ständig überfordert sind.

Es ist nicht fair, aber es ist eine Tatsache: Frauen sind viel anfälliger für Hormonschwankungen als Männer. Frauen leiden bis zu 15 Mal

häufiger an einer Unterfunktion der Schilddrüse als Männer. Laut landesweiter Umfragen fühlen sich Frauen gestresster als Männer: 26 Prozent der Frauen, aber nur 15 Prozent der Männer in den USA nehmen ein Medikament gegen Ängste oder Depressionen ein oder weil sie sich insgesamt überfordert fühlen.

Woher kommt dieser große Unterschied zwischen den Geschlechtern? Ein Grund ist, dass Frauen Kinder bekommen. Eine Schwangerschaft stellt höhere Anforderungen an die endokrinen Drüsen, die Östrogen, Testosteron, Cortisol, Schilddrüsenhormone, Leptin, Wachstumshormone und Insulin freisetzen. Wenn Ihre Organe nicht über entsprechende Reserven verfügen, um den erhöhten Bedarf zu decken, leiden Sie vielleicht darunter; die Funktionseinschränkung eines Organs kann tatsächlich bereits festgestellt werden, bevor sich Symptome zu zeigen beginnen. Es liegt aber nicht nur an der Schwangerschaft, wie sich an den kinderlosen Frauen zeigt, die zu mir in die Praxis kommen. Frauen reagieren ausnehmend empfindlich auf Hormonschwankungen. Und sie sind anfälliger für Stress aufgrund der vielen Rollen, zwischen denen sie ständig hin- und herjonglieren müssen.

Und nun zur Organreserve: Sie ist die jedem Organ innewohnende Fähigkeit, verschiedenen Anforderungen gerecht zu werden (zum Beispiel mörderischen Zeitplänen, einem Trauma, einer Operation) und die Homöostase, das Gleichgewicht, selbst wieder herzustellen. Mit zunehmendem Alter schwindet diese Reserve: Gesunde junge Menschen haben eine Leistungsreserve, die die Anforderungen um das Zehnfache übersteigt. Wenn die Dreißig überschritten sind, sinkt die Reserve um ein Prozent pro Jahr, sodass sie mit 85 Jahren nur noch einen Bruchteil des ursprünglichen Wertes beträgt.

Die wichtige Organreserve

Die Organreserve ist die Kapazität eines Organs wie der Eierstöcke, der Schilddrüse oder der Leber, über den Grundbedarf hinaus funktionsfähig zu sein. Nehmen wir zum Beispiel die Nebennieren: Man kann die Nebennierenreserve (auf Stress)

testen, indem man ein Hormon injiziert und beobachtet, ob die Nebennieren die Sekretion von Cortisol bei Bedarf, zum Beispiel bei einem Notfall, um das Doppelte oder Dreifache steigern können. Ist die Organreserve der Nebennieren gering, steigt der Cortisolspiegel wahrscheinlich nicht so hoch an, wie es nötig wäre. Die Sekretion ist erschöpft und subnormal. Einen ähnlichen Test kann man auch bei der Schilddrüse machen.

Sie werden feststellen, dass Ihre Organreserve voll ist, wenn Sie schwanger werden, und Ihre hormonelle Achterbahn nach der Geburt wird wahrscheinlich ein wenig sanfter ausfallen. Mit zunehmendem Alter gilt das gleiche: Ihr Körper steckt die alltäglichen Stressoren leichter weg. Ein beschleunigtes Altern geht jedoch mit einer niedrigen Organreserve und Hormonschwankungen einher.

Fazit: Die Organreserve ist ein ganz wesentlicher Aspekt für ein langes Leben – je mehr Sie für den Schutz und die Zunahme Ihrer funktionellen Kapazität tun, desto besser können Sie nach Stresssituationen wie Krankheiten, Umweltgiften und Verletzungen wieder auf die Beine kommen.

Der hormonelle Regelkreis

Unsere Nahrungsmittel, die Umwelt, die innere Einstellung, das Altern, der Stress, die Genetik, ja selbst die Chemikalien in unserer Kleidung und in der Matratze können unseren Hormonspiegel beeinflussen. Ein weiterer wichtiger Einfluss ergibt sich aus dem Zusammenspiel der Hormone. Sie erinnern sich an Diane? Ihr Problem lag im hohen Cortisolspiegel, denn dieser blockierte die Funktion anderer Schlüsselhormone: die Schilddrüsenhormone – die „Königin des Stoffwechsels“ – und das Progesteron, das wichtigste beruhigende Hormon, das auch das Gehirn der Frau besänftigt. Wenn Sie gleich mehrere Hormone auf einmal ins Visier nehmen – die der Nebennieren, der Schilddrüse und die Geschlechtshormone – erzielen Sie bessere Ergebnisse. Viele dieser Ursachen, zum Beispiel die wichtige Rolle des Stresshormons Cortisol in Dianes Fall, werden von der heutigen Schulmedizin einfach übersehen. Sucht man nach Gründen, warum jemand schneller altert, stehen

hormonelle Probleme ganz oben, wenn nämlich die für den Muskel- und Knochenaufbau verantwortlichen Hormonspiegel schneller sinken als diejenigen, die Gewebe für die Energieproduktion abbauen. Das Ergebnis: In unseren Zellen findet mehr Verschleiß und weniger Reparatur statt, wir fühlen uns älter und sehen auch älter aus als wir wirklich sind. Das Ziel ist, dass Abbau und Reparatur sich die Waage halten oder noch besser, dass mehr repariert als abgebaut wird.

Unbehandelte Hormonschwankungen können schwerwiegende Konsequenzen haben, dazu gehören Osteoporose, Übergewicht und Brustkrebs. Es ist einfach wichtig, die Hormone des Körpers auf den jeweils optimalen Spiegel einzustellen, und das bezieht sich nicht nur auf jedes einzelne, sondern vor allem auch auf das Verhältnis der Hormone zueinander.

Meine eigene Hormon-Geschichte

Ich war schon über Dreißig, arbeitete bei einer Gesundheitsorganisation (Health Maintenance Organisation, HMO) und bereitete die Eröffnung einer Praxis für integrative Medizin vor. Mein Mann war viel auf Reisen (er ist ein grüner Visionär, der den World Green Building Council, die Gesellschaft für nachhaltiges Bauen, gründete). Ich hatte zwei kleine Kinder und musste eine Hypothek abbezahlen. Und als wäre das nicht schon stressig genug, vermieste mir mein monatliches prämenstruelles Syndrom (PMS) auch noch das Leben. In der Woche vor der Periode litt ich unter Nachtschweiß, der mir den Schlaf raubte. Meine starken, schmerzhaften Menstruationen kamen alle 22 bis 23 Tage und zusammen mit dem PMS ging es mir immer nur eine Woche im Monat einigermaßen gut. Meine Energie war im Keller, meine Libido existierte überhaupt nicht mehr und meine Laune war alles andere als rosig. Sie können sich sicher vorstellen, dass das eine wirklich schreckliche Erfahrung war und meine ganze Familie darunter litt.

Ich war zu jung dafür, dass es mir so schlecht ging. Antidepressiva schienen mir nicht die richtige Lösung zu sein. Ich wollte mich nicht noch weiter herunterdimmen oder mein Leben komplett auf stumm schalten. Ich wollte einfach nur lebendiger und energiegeladener sein.

Und doch war ich ein Glückspilz, denn aufgrund meiner medizinischen Ausbildung wusste ich, was ich zu tun hatte. Ich stellte eine Hypothese auf: Meine Hormone waren aus dem Gleichgewicht geraten. Im Studium hatte man mir beigebracht, dass die Bestimmung von Hormonspiegeln reine Zeit- und Geldverschwendung sei, da sie zu sehr schwanken. Doch als ich darüber nachdachte, wie wir die Werte von Östrogen, Progesteron, Schilddrüsenhormonen und Testosteron beobachten, wenn Frauen schwanger werden möchten oder im Frühstadium der Schwangerschaft sind, fragte ich mich, warum diese Angaben in der einen Situation wichtige Hinweise auf die Gesundheit liefern sollten, in der anderen aber plötzlich nicht mehr. Wäre der Hormonspiegel nach meinen Schwangerschaften nicht ein ebenso zuverlässiger Indikator für meine Gesundheit wie davor? Also nahm ich mir etwas Blut ab und testete den Serumspiegel der Schilddrüsenhormone, der Geschlechtshormone einschließlich Östrogen, Progesteron und Cortisol, des wichtigsten Stresshormons. Und ich entdeckte, was auch das Los Millionen anderer Frauen ist: Mein Hormonspiegel war alles andere als normal. Ich war eine erschöpfte junge Mutter, eine gestresste Ehefrau und eine viel beschäftigte Ärztin mit massiven Hormonschwankungen.

Auch wenn uns in den Heiligen Hallen von Harvard nichts über Ernährung und Lebensstil vermittelt worden war, hatte ich dort zumindest gelernt, ein Problem systematisch anzugehen. Man hatte mir beigebracht, wie ich Anzeichen zu beurteilen hatte und ich hatte gelernt, dogmatischen Ansätzen zu misstrauen. Doch anstatt die Symptome meiner hormonellen Probleme zu kaschieren, wie es mir ebenfalls beigebracht worden war (in der Regel durch die Antibabypille oder ein Antidepressivum), wollte ich die Ursachen finden. Ich wollte aufdecken, was nicht in Ordnung war, und ich wollte wissen, warum das so war. Da ich mit PMS, ständigem Stress, Aufmerksamkeitsproblemen, unregelmäßiger Nahrungsaufnahme und einem beschleunigten Alterungsprozess zu kämpfen hatte, entwickelte ich allmählich eine progressive, schrittweise, durch die Lebensweise bestimmte Methode, um meine Hormonschwankungen auf natürliche Wiese, das heißt, ohne verschreibungspflichtige Medikamente, zu behandeln.

Schließlich wurde ich in Bezug auf Fischöl, Vitamin D sowie wichtigen Hormonvorläufern und Neurotransmittern (einschließlich 5-HTP, einem Vorläufer des Serotonins, einem der „Wohlfühl"-Neurotransmitter, das heißt chemischen Botenstoffen im Gehirn) richtiggehend orthodox. Zum ersten Mal in meinem Leben tat ich treu und brav genau das, was ich meinen Patientinnen immer „predigte": Ich aß täglich sieben bis neun Portionen frisches Obst und Gemüse. Ich hörte auf, wie verrückt Sport zu treiben, weil ich zwanghaft versuchte, Kalorien zu verbrennen, und setzte die sportliche Betätigung jetzt klüger ein. Ich begann, regelmäßig zu meditieren. Ich nahm etwa 11 kg ab. Ich war glücklicher. Ich schrie die Kinder nicht mehr so viel an. Ich konnte verlegte Schlüssel wiederfinden. Meine Energie besserte sich enorm. Ich war sogar wieder an Sex interessiert. Und ich wusste, ich war einer Sache auf der Spur.

Ein Wort zum Nachweis

Vor nicht allzu langer Zeit brachte die *New York Times* einen Artikel über Frauen, die sich selbst das Schwangerschaftshormon hCG spritzen, um abzunehmen. Als Gynäkologin und als Frau weiß ich sehr wohl von Menschen, die versuchen, sich schlank zu spritzen. Aber ich war fassungslos, dass der Wahn einen Siedepunkt erreicht hatte – dass Frauen bereit waren, Tausende von Dollar für eine „Behandlung" von Symptomen mit einem „Schuss" Schwangerschaftshormon hinzublättern, bei denen es sich in Wahrheit um Hormonschwankungen, emotional aufgeladenes Essverhalten und Ernährungslücken handelt. Meiner bescheidenen medizinischen Meinung nach ist das völlig aberwitzig.

Ich habe mich intensiv mit der Literatur über das humane Choriongonadotropin (hCG) beschäftigt. In zwölf randomisierten Forschungsstudien seit 1954 zeigt hCG nachweislich keinen Abnehmeffekt. Schlimm genug, dass sich die Vorteile, mithilfe von hCG-Spritzen abzunehmen, als haltlos erwiesen, ist es überdies wirklich erschreckend, dass es keine Studien gibt, die garantieren, dass das Injizieren des Hormons zu diesem Zweck risikolos ist. Und dennoch gibt es eine erhebliche Anzahl von Frauen, die es damit versuchen.

Der Nachweis zählt. An der Uni hat man mir beigebracht, Frauen über 40, die über Nachtschweiß, Schlaflosigkeit, Angstzustände und/oder Depressionen klagen, ein einschlägiges Kombinationspräparat aus Östrogenen und Gestagen zu verschreiben. Diese Östrogene haben nichts mit denen zu tun, die ihr Körper selbst bildet, sie stammen aus dem Urin trächtiger Stuten, und Progestin, eine künstliche Abart von Progesteron, kann Depressionen verursachen. (In Deutschland und Europa werden ebenfalls solche Präparate, wenn auch inzwischen in der geringst möglichen Dosierung und für die kürzest mögliche Zeit in der konventionellen Hormonersatztherapie verwendet; Anm. d. Übers.). Die Schulmedizin behauptete, dies sei das „Wunder-Gespann" der Hormonersatz-Therapie, denn es hatte in Beobachtungsstudien wie der als Nurses' Health Study (zu Deutsch etwa: „Studie zur Gesundheit von Krankenschwestern") bekannt gewordenen Untersuchung nachweislich die Rate der Herzerkrankungen verringert.

Beobachtungsstudien halte ich aber nicht gerade für die beste Art des Nachweises, denn die Informationen stammen von Menschen, die bereits ein Medikament einnehmen, und nicht von Probanden, die dafür zufällig ausgewählt werden und es in einem kontrollierten Umfeld einnehmen, zusammen mit einer weiteren, ebenfalls zufällig ausgewählten Gruppe, einer sogenannten Kontrollgruppe, deren Teilnehmer stattdessen ein Placebo bekommen. Der beste Nachweis besteht meiner Ansicht nach in der randomisierten placebokontrollierten Studie, die gut konzipiert und deren Fallzahl groß genug ist, um die Wirkung zu zeigen – wenn es eine gibt –, und der Nutzen sich idealerweise in mehr als einer Studie reproduzieren lässt. (Wenn drei randomisierte Studien mit denselben Ergebnissen aufwarten, führe ich einen Jubeltanz auf).

Als schließlich 1999 randomisierte placebokontrollierte Studien zu dem weiter oben erwähnten Medikament stattfanden, zeigten die Ergebnisse, dass es zu mehr Herzerkrankungen führte. Im Jahr 2002 wurde dies durch eine weitere langandauernde randomisierte Studie, die Women's Health Initiative (zu Deutsch etwa: „Initiative für die Gesundheit der Frau"), bestätigt. Da kam es plötzlich zum großen Erwachen: 57 Jahre lang hatte die schulmedizinische Ärzteschaft Frauen künstliche Hormone