

2. Auflage



# Naturidentische Hormone

Die neue Hormontherapie  
Ein Ratgeber für Patienten



Joachim Strienz



Joachim Strienz

# **Naturidentische Hormone**

Die neue Hormontherapie

Ein Ratgeber für Patienten

2. überarbeitete und erweiterte Auflage



W. Zuckschwerdt Verlag  
München

**Titelbild:**

Hormon-Puzzle. 2012, Acryl auf Papier.

Künstlerin: Martha Ehrlich, Master of Fine Arts, Tyler School of Arts, Philadelphia, PA. Sie erhielt den Pollack-Krassner Foundation Award und den Förderpreis des VBKW Verband Bildender Künstler und Künstlerinnen Württemberg 2005. Martha Ehrlich ist als freischaffende Künstlerin tätig.

**Innenteil:**

© Fotosearch

Seite 31 Creatas

© Fotolia

Seite 7 Kurhan

Seite 29 PeJo

Seite 45 Schlierner

Seite 48 akan çorbacı (nur Nieren)

Seite 58 Mindwalker

Seite 71 Mindwalker

Seite 74 arsdigital

Seite 76 Brigitte Bonaposta

Seite 85 Sebastian Kaulitzki

Seite 88 fotogal

Seite 91 Vladimir Voronin

---

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.

---

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

---

## Vorwort

Das Dilemma: Eine Hormonersatztherapie hat vielen Menschen geholfen, ihre Lebensqualität zu verbessern. Leider haben aber das Krebsrisiko und Gefäßerkrankungen unter der Therapie zugenommen.

Diese Tatsache hat sowohl Patienten als auch ihre Ärzte stark verunsichert. Viele haben sich gefragt, soll ich das Risiko eingehen oder die Wechseljahre erdulden? Allen ist klar, dass Altersveränderungen normal sind, dass aber dennoch Einschränkungen der Lebensqualität und zahlreiche Folgeerkrankungen auftreten und somit diese Veränderungen nicht „gesund“ sein können.

Während früher sehr viele Frauen in den Wechseljahren Hormone von ihrem Arzt verordnet bekamen, sollten sie jetzt plötzlich nichts mehr, und wenn überhaupt, nur noch über einen kurzen Zeitraum einnehmen. Die Situation war außerordentlich unbefriedigend für Arzt und Patientin.

Glücklicherweise ist ein Ausweg gefunden: Ärzte haben gelernt, die Zusammenhänge besser zu verstehen. Hier muss nichts therapiert werden. Nur was fehlt, wird ersetzt. Was liegt näher als die naturidentische, körpereigene Substanz zu nehmen? Keine Tablette, denn die wird rasch wieder in der Leber abgebaut und es müssen deshalb sehr hohe Dosierungen verwendet werden. Das natürliche Hormon wird einfach auf die Haut aufgetragen. Fertig!

Verlaufsbeobachtungen über viele Jahre haben gezeigt: Eine Zunahme an Krebserkrankungen oder Thrombosen ist nicht aufgetreten.

Seit Jahren behandle ich Patienten mit naturidentischen Hormonen. Nun möchte ich meine Erfahrungen einem größeren Kreis von Interessierten zugänglich machen.

Erste Impulse, mich intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen, gaben Fortbildungen in Männermedizin vor über zehn Jahren.

### Dank

An meine Frau Jutta für die verständnisvolle Begleitung und für wichtige Impulse während des Entstehungsprozesses des Buches und an Dr. Anne Glöggler vom Zuckschwerdt Verlag für die ausgezeichnete redaktionelle Betreuung.

*Joachim Strienz*

## Vorwort zur 2. Auflage

Von verschiedenen Seiten wurde die Frage gestellt, welche Stärke die Progesteroncreme haben sollte – 3% oder 10%? Durch die Speicheluntersuchungen bei einer Vielzahl von Patientinnen konnte dies eindeutig geklärt werden. Es ist die 3%ige Progesteroncreme. Mit ihr werden die besten Ergebnisse erzielt. John R. Lee hatte Recht. Ihm haben wir viel zu verdanken.

*Joachim Strienz*

# Inhalt

Vorwort .....	V
<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
Wozu brauchen wir Hormone? .....	3
Was sind naturidentische Hormone? .....	3
Wie kommt es zu Hormonstörungen? .....	4
Gibt es eine zeitliche Begrenzung für eine Therapie mit naturidentischen Hormonen? .....	4
Warum spricht niemand über naturidentische Hormone? .....	4
Besteht ein erhöhtes Krebsrisiko oder die Gefahr einer Thrombose durch die Anwendung naturidentischer Hormone? .....	4
Was sind Östrogene? .....	4
Was ist eine Östrogendominanz? .....	5
Was ist Progesteron? .....	5
Was ist Testosteron? .....	5
Wie kommt es zu den Wechseljahren? .....	6
Was sind die häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren? .....	6
Sind die Auswirkungen der Wechseljahre behandelbar? .....	7
Wie kann ich sicher feststellen, ob ich in den Wechseljahren bin? .....	7
Wie oft sollen die Hormone während der Behandlung kontrolliert werden? .....	8
Welche Hormone spielen bei Prostatabeschwerden eine Rolle? .....	8
Können Gelenkschmerzen durch einen Hormonmangel bedingt sein? .....	8
Kann meine veränderte Stimmungslage hormonell bedingt sein? .....	8
Kann ich natürliches Progesteron nach einer Brustkrebserkrankung anwenden? .....	9
Kann natürliches Progesteron nach einer Gebärmutterentfernung (Hysterektomie) sinnvoll sein? .....	9

<b>Patienten berichten</b> . . . . .	<b>10</b>
– J. S., weiblich . . . . .	10
– G. H., weiblich . . . . .	11
– H. H., männlich . . . . .	12
– M. S., weiblich . . . . .	13
– H. L., weiblich . . . . .	14
– D. N., weiblich . . . . .	15
– M. H., weiblich . . . . .	16
– F. K., männlich . . . . .	16
<b>Was sind Hormone?</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>Was sind naturidentische Hormone?</b> . . . . .	<b>21</b>
<b>Das Zusammenspiel der Hormone</b> . . . . .	<b>23</b>
Steuerungshormone der Hypophyse . . . . .	24
<b>Der Rhythmus der Hormone</b> . . . . .	<b>25</b>
Beim Mann . . . . .	25
Bei der Frau . . . . .	27
<b>Testen Sie Ihre Hormone!</b> . . . . .	<b>29</b>
<b>Die Wechseljahre der Frau</b> . . . . .	<b>31</b>
Welche Beschwerden sind für die Wechseljahre charakteristisch? .	33
– Psychisch . . . . .	33
– Somatisch . . . . .	33
– Vegetativ . . . . .	33
Der Ablauf der Wechseljahre . . . . .	34
– 1. Zunehmender Progesteronmangel . . . . .	34
– 2. Der Eisprung bleibt ganz aus . . . . .	35
– 3. Es kommt schließlich zum Östrogenmangel . . . . .	36
Veränderungen nach den Wechseljahren . . . . .	36
Organische Veränderungen und Symptome . . . . .	37
<b>Die Wechseljahre des Mannes</b> . . . . .	<b>38</b>
Testosteron . . . . .	38
Was sind die Ursachen für den Abfall der Testosteronproduktion im Alter? . . . . .	40

Symptome eines Testosteronmangels . . . . .	41
<b>Schilddrüse</b> . . . . .	<b>42</b>
Welche Beschwerden haben Patienten mit Über- oder Unterfunktion? . . . . .	43
– Symptome der Schilddrüsenunterfunktion . . . . .	43
– Symptome der Schilddrüsenüberfunktion . . . . .	44
Behandlung der Funktionsstörungen der Schilddrüse . . . . .	45
<b>Nebennieren</b> . . . . .	<b>48</b>
Funktion der Nebennieren . . . . .	48
Wirkungen des Kortisols . . . . .	50
Wie lässt sich die Diagnose sichern? . . . . .	53
Aldosteron . . . . .	54
Sexualhormone . . . . .	55
Katecholamine . . . . .	55
Therapie . . . . .	56
– Cushing-Syndrom . . . . .	56
– Morbus Addison . . . . .	56
– Nebennierenunterfunktion . . . . .	57
– Hyperaldosteronismus . . . . .	57
Sexualhormone . . . . .	57
<b>Östrogene</b> . . . . .	<b>58</b>
Natürliche Östrogene . . . . .	59
Synthetische Östrogene . . . . .	60
Natürliche, aber artfremde Östrogene . . . . .	61
Pflanzliche Östrogene . . . . .	61
<b>Progesteron</b> . . . . .	<b>62</b>
Eigenschaften des Progesterons . . . . .	63
– Fortpflanzung . . . . .	63
– Biologische Wirkungen . . . . .	63
– Vorstufe anderer Hormone . . . . .	64
Was sind Gestagene? . . . . .	64
Befunde bei Progesteronmangel . . . . .	65
Beschwerden bei Progesteronmangel . . . . .	65

<b>Östrogendominanz</b> .....	66
Symptome der Östrogendominanz (Östrogen ohne Gegenspieler) .	67
<b>Symptome als Folge von Hormonveränderungen (alphabetisch) . .</b>	<b>68</b>
<b>Naturidentische Hormone und Krebs</b> .....	<b>71</b>
Studienergebnisse .....	72
<b>Naturidentische Hormone und das Gefäßsystem</b> .....	<b>74</b>
Studienergebnisse .....	75
<b>Die Hormonersatztherapie vermindert die Beschwerden der Wechseljahre</b> .....	<b>76</b>
<b>Testosteron</b> .....	<b>79</b>
Positive Wirkungen von Testosteron .....	81
Befunde bei Testosteronmangel .....	81
Beschwerden bei Testosteronmangel .....	81
<b>DHEA</b> .....	<b>83</b>
Wirkungen von DHEA .....	83
– Herz-Kreislauf-System .....	83
– Haut und Schleimhäute .....	83
– Knochen und Gelenke .....	84
– Muskulatur .....	84
– Immunsystem .....	84
– Nervensystem .....	84
Befunde bei DHEA-Mangel .....	84
Beschwerden bei DHEA-Mangel .....	85
7-Keto-DHEA .....	86
<b>Die Therapie des Sexualhormonmangels</b> .....	<b>87</b>
Die Hormonersatztherapie bei der Frau .....	88
– Die Anwendung von natürlichem Progesteron .....	88
– Die Anwendung von natürlichem Östrogen (Östradiol) .....	90
DHEA bei Frauen und Männern .....	92
Die Hormonersatztherapie bei Männern mit Testosteron .....	93

Welcher Test eignet sich am besten zur Überwachung der transdermalen Hormontherapie? . . . . .	94
<b>Patienteninformation Progesteroncreme . . . . .</b>	<b>95</b>
Transdermale Anwendung (Aufnahme über die Haut) . . . . .	95
Verteilung im Körper . . . . .	95
Rezeptur . . . . .	95
Preis . . . . .	96
Dosierung . . . . .	96
<b>Ausblick . . . . .</b>	<b>97</b>
<b>Glossar . . . . .</b>	<b>98</b>
<b>Literatur und weitere Informationen . . . . .</b>	<b>101</b>
Bücher zum Thema . . . . .	101
Studien . . . . .	101
Websites . . . . .	101

