

Dr. med. Michael E. Platt

Die Hormonrevolution

***Spektakuläre Behandlungserfolge mit
bioidentischen Hormonen bei:***

Schilddrüsenstörungen, Osteoporose, Migräne,
ADHS, Gewichtsproblemen, PMS, Diabetes,
Müdigkeitssyndrom, Fibromyalgie,
sexuellen Störungen, Wechseljahresbeschwerden
u.v.a.m.



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der englischen Originalausgabe: *The Miracle of Bioidentical Hormones*

© Michael E. Platt, M.D., 2007

Erschienen bei: Clancy Lane Publishing, Rancho Mirage, USA

ISBN 978-0-9776683-2-8

Vorbemerkung des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Methoden der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2009

Lektorat: Nadine Weber, VAK

Übersetzung: Dr. Jochen Armbruster und Angela Armbruster, Darmstadt

Umschlaggestaltung: Hugo Waschkowski, Freiburg

Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Gesamtherstellung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-045-1

Vorbemerkung des Autors

In diesem Buch sind meine persönlichen Ansichten und Behandlungsansätze zu verschiedenen gesundheitlichen Störungen bei Männern, Frauen und Kindern beschrieben.

Es basiert auf jahrelangen Beobachtungen und Erfahrungen meiner Patienten sowie auf Erkenntnissen und logischen Schlussfolgerungen.

Dieses Buch kann keinen Arztbesuch ersetzen.

Alle hier erwähnten Therapieempfehlungen bedürfen einer vorherigen Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt, der die nötigen Laboruntersuchungen veranlassen und die Therapie adäquat begleiten und abstimmen kann.

Das Hormongleichgewicht ist bei jedem Menschen individuell verschieden. Auch wenn die kontrollierte Anwendung bioidentischer Hormone sicher ist, kann eine nicht überwachte Therapie Nebenwirkungen und Folgeerscheinungen auslösen, für die weder Autor noch Verlag verantwortlich gemacht werden können.

Dieses Buch ist kein medizinisches Lehrbuch. Es soll Ihnen jedoch ausreichend Informationen an die Hand geben, damit sie zusammen mit Ihrem behandelnden Arzt in der Lage sind, Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Dr. med. Michael E. Platt

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Danksagungen	
Was sind bioidentische Hormone?	15
1. Warum ich dieses Buch geschrieben habe	17
2. Östrogendominanz – und die Geschichte von Brenda J.	31
3. Die zwei Arten von Schilddrüsenhormonen	47
4. Hormonell bedingte Erschöpfung – und die Geschichte von Rhonda Y.	53
5. Migräne – und die Geschichte von Karen H.	65
6. Wochenbettdepressionen – und die Geschichte von Susan B.	71
7. Fibromyalgie – und die Geschichte von Janet L.	77
8. Osteoporose: Mythos oder Wirklichkeit?	85
9. Das Nebennierenhormon DHEA, der Schlüssel zum Wohlbefinden	93
10. Menopause und die Zeit davor	97
11. Hormone für Frauen – so geht's gut	109
12. Andropause, die männlichen Wechseljahre	121
13. Diabetes Typ 2 – und die Geschichte von Louis R.	133
14. Psychopharmaka – und die Geschichte von Greg C.	141
15. ADHS und ADS, die stille Epidemie	149
16. Hormonstörungen bei Kindern	157
17. Cholesterin	165
18. Krankhafte Fettleibigkeit – und die Geschichte von Roger P.	169
19. Wie Medikamente das Abnehmen verhindern	177
20. Anhaltender Gewichtverlust	181

Vorwort

Im Sommer 2008 habe ich Dr. Michael Platt zufällig in Kalifornien kennengelernt. Er war der behandelnde Arzt eines alten Freundes, dem es noch im Frühjahr gesundheitlich sehr schlecht ging und der, als ich ihn im Sommer besuchte, wie durch ein Wunder genesen war. Auf die Frage nach der Ursache für die nahezu unglaubliche Besserung seines Gesundheitszustandes antwortete er: „Ich werde von Dr. Platt mit bioidentischen Hormonen und Vitaminen behandelt“. Eine Behandlung mit bioidentischem Progesteron und Testosteron? Ich war skeptisch und neugierig zugleich, denn eine solche Therapie war mir als deutschem Schulmediziner nicht bekannt. Ich musste diesen Kollegen unbedingt kennen lernen. Dr. Platt empfing mich in seiner Praxis wie einen alten Bekannten und nahm sich eine Stunde Zeit, mir seine Denkweise, Erfahrungen und sein Behandlungskonzept zu erklären.

Dieses Gespräch hat mein medizinisches Denken verändert. Nie zuvor in meiner dreißigjährigen Tätigkeit als Arzt hat mich ein Thema so gefangen genommen. Sein Buch *The Miracle of Bioidentical Hormones* habe ich regelrecht verschlungen.

Mir wurde klar, dass ich in der Vergangenheit Vieles falsch diagnostiziert und behandelt hatte.

Die Lektüre seines Buches hat mich zusätzlich dazu veranlasst, mich auf diesem Gebiet weiterzubilden, damit auch ich in der Lage bin, in meiner Praxis Patienten, deren Beschwerden durch Störungen ihres hormonellen Gleichgewichts hervorgerufen werden, mit bioidentischen Hormonen zu behandeln.

Um meinen Patienten ein gut verständliches Buch an die Hand zu geben, das die Zusammenhänge von Störungen des Hormonhaushalts sowie falscher Ernährung hervorragend erklärt, habe ich Dr.

Platt gebeten, sein Buch übersetzen zu dürfen. Glücklicherweise hat meine Frau den allergrößten Teil dieser Arbeit geleistet, wofür ich ihr sehr dankbar bin.

Wenn man erkannt hat, welchen Einfluss unsere falsche, kohlenhydratreiche Ernährung, sowie Störungen des Hormongleichgewichtes auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben, sieht man viele Symptome und Erkrankungen mit anderen Augen. Durch Anwendung bioidentischer Hormone kann man meistens die Ursache einer Krankheit behandeln und nicht nur, wie üblich, die Symptome.

Wir Ärzte müssen lernen und den Mut haben, uns mehr Zeit für unsere Patienten zu nehmen, keine Laborwerte, sondern den Menschen zu behandeln, mehr Prävention in den Vordergrund zu stellen, die Gabe von Medikamenten und synthetischen Hormonen, die möglicherweise Krebs oder andere schwere Nebenwirkungen hervorrufen, zu überdenken, und uns dem (nicht immer günstigen) Einfluss der Pharmaindustrie zu entziehen.

Wir sollten zudem den Mut haben, alternative Therapien, die sich bioidentischer Substanzen (die sich nicht patentieren lassen) bedienen, vorbehaltlos in unsere Diagnostik und Therapie mit einzubeziehen.

Meines Erachtens ist Dr. Michael Platt einer mutigsten und bedeutendsten Pioniere auf dem Gebiet der bioidentischen Hormontherapie.

Ich bin ihm dankbar.
Er hat mich als Arzt verändert.

Jochen Armbruster
Facharzt für Allgemeinmedizin, Darmstadt

Was sind bioidentische Hormone?

Bioidentische Hormone sind Hormone, deren biochemische Strukturen identisch sind mit denen, die der Körper selbst produziert – eine Tatsache, die wichtige therapeutische Möglichkeiten bietet und potenzielle Risiken minimiert.

Pharmazeutische Firmen wie Upjohn und Pfizer stellen bioidentische Hormone in Form eines Pulvers her, das aus natürlichen Bestandteilen gewonnen wird, normalerweise aus Soja oder der Yamswurzel (Süßkartoffel). Diese Rohstoffe sind von der FDA, der amerikanischen Zulassungsbehörde für Nahrungsmittel und Medikamente, zugelassen. Das Pulver wird dann von den so genannten „Compounding Pharmacies“ (Apotheken, die noch selbst Medikamente in verschiedenen Darreichungsformen herstellen, Anm. d. Übers.) verarbeitet, und zwar genau nach den vom Arzt verschriebenen Rezepturen. Firmen wie Upjohn stellen seit mehr als 70 Jahren bioidentische Hormone her.

Ein überaus wichtiger Vorteil im Umgang mit bioidentischen Hormonen ist die Tatsache, dass die Dosierung genau auf den individuellen Hormonbedarf der Patienten angepasst werden kann.

Bioidentische Hormone, die oral eingenommen werden, werden in der Leber in andere Hormone umgewandelt. Deshalb ist die transdermale Verabreichungsform (über die Haut) von bioidentischen Hormonen die günstigste – also in Form von Cremes, Gels oder Zäpfchen –, denn dadurch werden die Hormone direkt und ohne Umweg vom Blut aufgenommen.

1. Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Mein Name ist Michael E. Platt. Ich bin Mediziner und habe eine Facharztausbildung zum Internisten absolviert. Der Schwerpunkt meiner ärztlichen Tätigkeit liegt auf der Therapie mit bioidentischen Hormonen, zusammen mit der Förderung des körperlichen Wohlbefindens und der Regulierung des Stoffwechsels zur Gewichtskontrolle. Ich habe dieses Buch geschrieben, um meine Erfahrungen aus 35 Jahren klinischer Tätigkeit an Menschen zu vermitteln, die sich der Wichtigkeit des hormonellen Gleichgewichts für Gesundheit und Wohlbefinden nicht bewusst sind.

Meine grundsätzliche Herangehensweise an Krankheiten bestand immer darin, die Ursache der Krankheit herauszufinden. Da Hormone jedes System unseres Körpers kontrollieren, kann man leicht erkennen, wie wichtig sie für unsere Gesundheit sind. Einer Frau ein Schmerzmittel gegen ihre Menstruationsbeschwerden zu geben, mag ihre Schmerzen lindern, ihr aber das richtige bioidentische Hormon zu verschreiben, würde die Entstehung der ursächlichen Krämpfe verhindern. In diesem Buch werde ich mich mit einem weiten Gebiet von Gesundheitsstörungen befassen, die direkt auf Störungen im Hormonhaushalt zurückzuführen sind – Wechseljahre von Frauen *und* Männern, Diabetes, Asthma, Adipositas (Fettleibigkeit), Migräne, Fibromyalgie, Arthritis, Krebs, Myome, Zysten, Endometriose, ADHS und andere.

Hormone sind ausgesprochen stark wirksame Substanzen, die die Fähigkeit haben, einen Menschen gesund zu erhalten oder krank zu machen. Sie beeinflussen jede Zelle unseres Körpers. Obwohl der

Vorteil bioidentischer Hormone gegenüber patentrechtlich geschützter Hormone in Bezug auf die Erhaltung der Gesundheit auf der Hand liegt, werden viele Leser überrascht sein zu erfahren, dass die meisten Ärzte so gut wie nichts darüber wissen. Nahezu alles, was Ärzte während ihrer medizinischen Ausbildung lernen, beruht auf Forschungen, die von Pharmafirmen durchgeführt wurden. Firmen, die Medikamente herstellen, können natürliche Produkte, wie bioidentische Hormone, nicht patentieren lassen und haben deshalb keinerlei Interesse daran, Hunderte von Millionen Dollar für Studien auszugeben, wenn sie dafür kein Patent anmelden können. Die meisten Endokrinologen, die sich auf Hormone spezialisiert haben, kennen die Zusammensetzung der synthetischen Hormone, die von Medikamentenherstellern produziert werden. Nur einige wenige setzen jedoch bioidentische Hormone ein, da die Pharmaindustrie sie nicht empfiehlt. Viele Ärzte wissen gar nicht, dass bioidentische Hormone in Pulverform von Pharmafirmen wie Upjohn und Pfizer bezogen werden können und auch zugelassen sind.

Ich habe eine eher unübliche Herangehensweise an die Medizin, da ich mich mit den Ursachen der Krankheiten beschäftige – statt mit den Symptomen. Einige Menschen behaupten möglicherweise, dass ich „alternative“ Medizin betreibe. Wie auch immer, da ich bioidentische Hormone verwende, die den vom Körper selbst produzierten Hormonen 1:1 entsprechen, glaube ich, dass ich die „richtige“ Medizin praktiziere. Alle bioidentischen Hormone werden aus natürlichen Produkten gewonnen, meistens aus Soja oder der Yamswurzel (Süßkartoffel), und im Labor hergestellt. Man kann sie auf Rezept von einer Apotheke beziehen, die dafür zertifiziert ist, individuelle Rezepturarzneimittel selbst herzustellen – solche Apotheken werden als „Compounding Pharmacy“ bezeichnet. Die Zahl dieser Apotheken in den USA, aber auch in Deutschland, wächst (Adressen siehe S. 227).

Die neue (nicht so viel bessere) Medizin

Die umfassende Idee, Krankheiten zu verhindern, ist eigentlich einleuchtend – welches Argument könnte dagegensprechen? Früher war die Hauptaufgabe von Krankenversicherungen, Krankheiten zu verhindern, indem eine präventive Medizin stattfinden konnte, weil sie erstattet wurde. In den frühen 1970er-Jahren habe ich als Arzt für die beiden größten US-amerikanischen Krankenversicherungsgesellschaften (Kaiser und Ross-Loos) gearbeitet. Damals wurde jede Laboruntersuchung sowie jede erbrachte medizinische Leistung noch bezahlt. Die Erstattung jeglicher Medikamentenverordnung war selbstverständlich und ich hatte pro Patient etwa eine Stunde Zeit zur Verfügung. Am Anfang wurden diese Versicherungen noch von Ärzten geleitet, deren Hauptaufgabe es war, sich um das Wohlbefinden der Patienten zu kümmern. Irgendwann übernahmen große Konzerne die Krankenversicherungen; präventive Medizin wurde von der Agenda gestrichen und durch das Steuerungsmodell der „Managed Care“ ersetzt (dieses Modell versucht Angebot, Nachfrage und Finanzierung miteinander zu verknüpfen; erste Ansätze dieses Modells werden deutlich in dem Ansatz der „Integrierten Versorgung“. Hierbei wird versucht, die Gesundheitskosten zu senken, ohne die Qualität der ärztlichen Versorgung zu verschlechtern; Anm. d. Übers.). Dahinter stand wahrscheinlich der Gedanke: „Mit wie wenig Geld können wir den Patienten gerade noch am Leben erhalten?“ Das ist ein Zustand, der verständlicherweise weder Ärzte noch Patienten dienlich ist, und sicherlich bald auch den Versicherungen nicht mehr, da der Einfluss durch den Gesetzgeber zunimmt.

Unter dem Einfluss der Versicherungsgesellschaften hat sich die Medizin verändert. Die zunehmende Spezialisierung der Ärzte hat den Status des Hausarztes gemindert. Die Versicherungsgesellschaften haben die Beitragssätze erhöht, während sie die Leistungen reglementiert haben. Ich hatte irgendwann das Gefühl, dass die Medizin gar nicht mehr in der Lage ist, die Menschen umfassend zu versorgen. Insbesondere war es den Menschen nicht mehr möglich,

Vorsorgeangebote in Anspruch zu nehmen. Teure Behandlungen, die höhere Profite versprachen als die gängigen Herangehensweisen, wurden zum medizinischen Standard. Hohe Investitionen wurden getätigt, um die neuesten medizinischen Geräte anzuschaffen, und um diese Kosten zu rechtfertigen, mussten die Patienten herhalten, damit sich diese Investitionen auch irgendwann rechneten. Ärzte wurden zu Technologen. Sie hatten kein Interesse mehr an natürlichen, nicht-invasiven Vorgehensweisen.

Eine weitere Veränderung zeichnete sich ab, als die Pharmafirmen begannen, größere medizinische Studien, die in Fachzeitschriften veröffentlicht wurden, zu finanzieren. So fingen diese Firmen an, großen Einfluss auf das zu nehmen, was die Ärzte lesen, und auch auf die medizinische Ausbildung. Die Motive der Pharmaunternehmen waren nicht ganz uneigennützig: Es war Teil ihrer Strategie, den Markt zu beeinflussen, nicht anders, als es in der Industrie gemeinhin üblich ist.

Wie auch immer, Thema dieses Buch sollen nicht amerikanische Medizinstandards sein. Mein Bestreben ist es, einen logischen und verständlichen Zugang zu verschiedenen Behandlungskonzepten darzustellen, die sich von traditionellen Herangehensweisen unterscheiden. Dieses Buch versucht in verständlicher Weise zu erklären, wie der Körper funktioniert, sodass der Leser verstehen kann, wie eine Krankheit entsteht und welche Möglichkeiten es gibt, sie zu heilen.

Meine Beobachtungen und Empfehlungen in diesem Buch basieren auf 35 Jahren klinischer Erfahrung. Sie werden deshalb keine Hinweise wie Fußnoten, Literaturangaben oder pharmazeutische Doppelblind-Studien finden. Keine der Informationen in diesem Buch sind geheim, aber vieles davon ist revolutionär. Viele Ärzte sind heutzutage der gleichen Meinung wie ich, was die konventionelle medizinische Vorgehensweise betrifft. Es ist eine Bewegung entstanden, die, so glaube ich, innerhalb der nächsten zehn Jahre das Verhalten der Ärzte gegenüber den Patienten grundlegend verändern wird. Unzufriedene, aber informierte Patienten werden von ihren Ärzten verlangen, ihren Gesundheitszustand durch Ausgleichen ihre Hormonhaushaltes mithilfe bioidentischer Hormone zu behandeln.

Was ist mit der Menopause?

Besonders kontrovers, mystifiziert und inadäquat ist heutzutage möglicherweise die Herangehensweise der Medizin an die Hormonersatz-Therapie (Hormone Replacement Therapy, HRT). Erst seit Kurzem fangen Frauen an, die Sicherheit von Östrogenen und anderen Hormonen zu hinterfragen, deren Anwendung sich in den letzten 40 Jahren etabliert hat.

Östrogen kann aggressive Krebserkrankungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Erkrankungen hervorrufen. In Anbetracht durchgeführter Studien, insbesondere der amerikanischen WHI-Studie (Womens Health Initiative) zwischen 1997 und 2002, wird Frauen empfohlen „ihre speziellen Gesundheitsprobleme mit ihren Ärzten zu besprechen“. Leider wissen aber die Ärzte häufig genau so wenig wie ihre Patientinnen. Wenn sie über Hormonersatz-Therapie, insbesondere über die Östrogenersatz-Therapie, gut informiert wären, würden sie diese Hormone erst gar nicht verordnen. Der beste Rat, den diese Ärzte Frauen geben können, ist häufig: „Machen Sie sich keine Sorgen“, oder: „Der Nutzen ist größer als das Risiko“, oder sie geben die Verantwortung zurück an den Patienten mit den Worten: „Entscheiden Sie selbst.“

Das Niemandsland begrenzten Wissens hat jetzt eine Gruppe von Hormonexperten betreten, die neue Alternativen anbieten. Zum ersten Mal werden Frauen auf bioidentische Hormone aufmerksam. Dennoch darf man den Begriff „bioidentisch“ nicht mit „sicher“ gleichstellen. Das wäre falsch. Ich widme ein gesamtes Kapitel dem korrekten Einsatz bioidentischer Hormone zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden (siehe S. 109).

Etwas ist falsch

Ich bin besorgt, dass Östrogen immer noch sehr häufig verschrieben wird, obwohl es mit sechs verschiedenen Krebserkrankungen in Verbindung gebracht wird. Obschon es für Patienten mit Osteoporose empfohlen wird, gibt es bisher keine Studien, die einen Nutzen belegen. Es wird zur Vorbeugung von Herzerkrankungen empfohlen, obwohl die letzten fünf größeren Studien eine signifikante Zunahme von Schlaganfällen und Herzerkrankungen unter der Einnahme von Östrogenen gezeigt haben. Und nicht zu vergessen, Östrogen ist lipogen, das heißt, es sorgt dafür, dass der Körper verstärkt Fett einlagert, und führt zu Cellulite.

Mit Sorge beobachte ich außerdem, dass die am häufigsten verschriebenen Medikamente zur Osteoporose-Therapie oft der Grund sind, warum Menschen zum Gastroenterologen überwiesen werden; diese Medikamente haben große Nebenwirkungen auf den Magen-Darm-Trakt. Ich bin besorgt, dass das am meisten verordnete Medikament für Frauen, die bereits an Brustkrebs erkrankten – derzeit nehmen etwa 700.000 Frauen in den USA das Mittel ein –, noch nie überzeugend eine präventive Wirkung gezeigt hat.

Es erschreckt mich, dass Ärzte möglicherweise das falsche Hormon für die Entstehung von Prostatakrebs verantwortlich machen, eine Erkrankung, die letztendlich jeden Mann trifft, so er denn lange genug lebt. In diesem Buch werde ich auf diese Probleme und Bedenken eingehen, die mit dem Einsatz der richtigen Hormone aus der Welt geschafft werden können.

Zuhören

Eine der häufigsten Beschwerden, die Patienten in meiner Praxis äußern, ist, dass ihr Arzt ihnen nicht zuhört. Während meiner Ausbildungszeit auf der Universität wurde uns gelehrt, dass eine Diagnose zu 90 Prozent aus der Zeit besteht, die sich der Arzt nimmt, um mit

dem Patienten zu sprechen. Heutzutage hetzen die meisten Ärzte durch den Tag und versuchen, so viele Patienten wie möglich zu behandeln. Sie haben nicht mehr die Zeit, wirklich zuzuhören. In der Regel bleiben einem Arzt für einen Patienten ungefähr vier Minuten. Doch auch wenn er sich genügend Zeit nimmt für das Gespräch, so tendiert er oder sie dennoch dazu, die Symptome einer Erkrankung statt deren Ursache zu behandeln. Deshalb geht es dem Patienten nach dem Arztbesuch auch meist nicht besser.

Meine Patienten sind überrascht, wenn ich mir für das erste Gespräch mit ihnen mehr als eine Stunde Zeit nehme. Mich interessiert nicht nur die Krankheitsgeschichte des Patienten, sondern auch die seiner Familienmitglieder. Ich tue das aus gutem Grund, dann je mehr ich über den Körper meiner Patienten erfahre, ihre Familiengeschichte, die Medikamente, die sie in der Vergangenheit genommen haben, wie sie auf verschiedene Behandlungen reagiert haben usw., umso besser bin ich in der Lage, Ihnen zu helfen. Indem ich intensiv zuhöre, erahne ich Hormonprobleme in deren Anamnese (Krankheitsvorgeschichte). Aus ihrem Verhalten kann ich verschiedene Stoffwechselprobleme deuten. Meine Gespräche mit den Patienten sind äußerst wertvoll. Häufig bestätigen die anschließend durchgeführten Laboruntersuchungen die bereits während des Gesprächs vermutete Diagnose.

Das ausführliche Erstgespräch hat außerdem den zusätzlichen Nebeneffekt, dass der Patient Vertrauen gewinnt. Er fühlt sich ernst genommen. Der Körper ist ein komplexer und komplizierter Mechanismus. Man kann ihn nur als Einheit betrachten. Meine Patienten verstehen, dass ich mich gründlich mit ihrem Gesundheitszustand (auch der Vergangenheit) auseinandersetze. Im Gegensatz dazu spüren sie, dass es nicht in Ordnung sein kann, wenn ein Arzt nach einer vierminütigen Unterhaltung, ihnen eine „0815“-Behandlung verordnet. Sie haben das Gefühl, einfach nicht ernst genommen zu werden.

Viele Ärzte haben meiner Meinung nach das Interesse an der Vorgeschichte des Patienten verloren. Wir Ärzte zeigen unseren Patienten gegenüber nicht genügend Engagement, obwohl sie ja eigentlich die Grundlage unseres Einkommens sind. Wir akzeptieren leichtfertig,

dass eine zunehmende Zahl unserer Patienten übergewichtig ist, dass Frauen Fehlgeburten haben und an Brustkrebs und anderen Krebsarten erkranken, dass Erkrankungen der Herzkranzgefäße sowie andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen stetig zunehmen. Wir akzeptieren die Tatsache, dass viele unserer Patienten mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen, mit einer Vielzahl unangenehmer Nebenwirkungen. Es ist bekannt, dass verschreibungspflichtige Medikamente die zweithäufigste Todesursache sind; ich befürchte jedoch, dass sie sogar die häufigste Todesursache sind.

Unsere Patienten leiden, obwohl man in den meisten Fällen ihr Leiden verhindern könnte. Aber bevor wir eine Krankheitsursache behandeln können und das Leiden vermindern, müssen wir erst einmal lernen, richtig zuzuhören.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Mehrfach in diesem Buch werden Sie einige meiner Patienten kennen lernen; Sie werden erfahren, wie sie sich gefühlt haben, als sie zum ersten Mal in meine Praxis kamen, und wie sie sich fühlten, als ihre Gesundheit wiederhergestellt war. Wenn Sie ihre Krankengeschichten lesen, können Sie verstehen, wie es mir gelungen ist, ihre Beschwerden, unter denen sie seit vielen Jahren gelitten haben, nur durch den Ausgleich ihrer Hormone zu heilen.

Viele dieser Beschwerden wurden von der konventionellen Medizin mit verschreibungspflichtigen Medikamenten behandelt, deren zahlreiche Nebenwirkungen weitere Symptome und Krankheiten hervorriefen. Durch die Wiederherstellung des körpereigenen Hormonstoffwechsels gelang es mir, eine Verschlechterung des Gesundheitszustands aufzuhalten.

Zunächst erzählen die Patienten ihre Krankengeschichte, dann beschreibe ich, wie ich sie behandelt habe und warum diese Behandlung erfolgreich war. Einige Themen werden sich in verschiedenen Kapiteln wiederholen. Die meisten Menschen haben mehrere

hormonelle Störungen, deshalb haben viele meiner Patienten ähnliche Krankheitssymptome.

Ich sehe heute viele Behandlungsansätze, die nicht im besten Interesse des Patienten sind, und das einzige Mittel, sich davor zu schützen, ist informiert und aufgeklärt zu sein.

Neben den Krankengeschichten gibt es auch weitere Kapitel mit einfachen, verständlichen Erklärungen zu verschiedenen anderen Themen. Wenn ich z. B. über Gewicht spreche, werde ich auch Medikamente erwähnen, die Schuld an einer Gewichtszunahme sind, sowie Schilddrüsenhormone, die den Stoffwechsel regulieren. Diese Information soll dazu dienen, dass Sie, die Leser, in der Lage sein werden, ihr eigenes Gewicht zu kontrollieren. In einem weiteren Kapitel schreibe ich über das Thema Cholesterin. Ich kenne viele Therapiekonzepte, die nicht im besten Interesse des Patienten sind, und das einzige Mittel, sich davor zu schützen, ist, informiert und aufgeklärt zu sein.

Ein wichtiges Kapitel in diesem Buch befasst sich mit der Behandlung der Menopause bei Frauen mithilfe bioidentischer Hormone. In einem weiteren Kapitel wird die Therapie der männlichen Wechseljahre (Andropause) mit bioidentischen Hormonen diskutiert. Gewappnet mit diesen Informationen sollten Patienten in der Lage sein, ihrem Arzt die richtigen Fragen zu stellen und um eine adäquate Behandlung zu bitten. Einer der Gründe, warum ich dieses Buch schreibe, ist, dem aufgeschlossenen, intelligenten Leser, der Wert darauf legt, ein gut informierter Konsument zu sein, zu helfen – und ich weiß, dass es heute viele solche Menschen gibt, viel mehr, als dies zu Anfangszeit meiner Praxis der Fall war.

Oft bekomme ich die Rückmeldung, dass das, was ich meinen Patienten sage, das Gegenteil von dem ist, was man ihnen bislang erzählt hatte. Sie sind es, die mir vorgeschlagen haben, darüber zu schreiben.

Das Resultat ist dieses Buch. Mein Behandlungsansatz basiert

nicht auf Doppelblind-Studien, wie sie die Wissenschaft als Beleg fordert; aber ich weiß, aus meiner jahrelangen Erfahrung, dass meine Vorgehensweise immer wieder positive Resultate für meine Patienten bringt. Vielleicht wird mein Ansatz irgendwann in der Zukunft durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt. Einst wurden Dr. Sennelager und Dr. Lister belächelt für ihren Vorschlag, dass Ärzte sich ihre Hände waschen und bei Operationen Handschuhe tragen sollten. Sie versuchten die Ärzte davon zu überzeugen, dass sie ansonsten ihre Patienten infizieren würden, doch nur wenige haben dem Glauben geschenkt. Ärzte sind nicht anders als die meisten Menschen – sie sind allem Neuen gegenüber skeptisch.

Verblüffende Hormone

Viele Menschen wundern sich, dass ein ausgeglichener Hormonstoffwechsel solch eine umfangreiche Auswirkung auf die Gesundheit der Patienten hat. Was ist der Grund dafür? Die Hormone regulieren alle Vorgänge in unserem Körper, auch die unserer Psyche. Für die zahlreichen Hormone, die unser Körper produziert, sind Tausende von Rezeptoren überall in unserem Körper verteilt. Jede Rezeptorenstelle hat die Fähigkeit, den Stoffwechsel tief greifend zu verändern.

Ich bin der Überzeugung, dass der Nutzen einer Behandlung mit bioidentischen Hormonen jedem zugänglich sein sollte, und dieses Buch soll dazu dienen, dem Leser diesen Nutzen verständlich zu machen. Ich schreibe dieses Buch nicht in erster Linie für Ärzte, dennoch würde ich auch sie als Leserschaft sehr gerne begrüßen. Ich spreche die Öffentlichkeit direkt an, weil ich immer wieder beobachte, wie Menschen, die um ihre Gesundheit besorgt sind, nichts gegen das Gesundheitssystem ausrichten können. In den letzten 35 Jahren habe ich Dutzende von „unkonventionellen“ medizinischen Lösungen gesehen, die von Patienten an ihre Ärzte und auch an die Versicherungsgesellschaften herangetragen wurden, weil die Patienten darauf bestanden, dass man ihnen gibt, wonach sie verlangen: Akupunktur,

Homöopathie, Meditation und andere Konzepte sind mittlerweile von der Bevölkerung akzeptiert. Ich würde es begrüßen, wenn sich die Behandlung mit bioidentischen Hormonen genauso etablieren könnte.

Anhaltender Gewichtsverlust

Aus gutem Grund habe ich das Kapitel über Gewichtsabnahme an das Ende des Buches gestellt. Ich bin sicher, dass die Welt nicht noch ein weiteres Diätbuch braucht. Ich möchte auch nicht, dass man dieses Buch mit einem Diätbuch verwechselt. Ich habe meine Überlegungen zur Gewichtskontrolle aus gutem Grund ganz ans Ende des Buches gestellt, weil ich mir wünsche, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich zuerst über die Hormone informieren, bevor Sie sich mit dem Thema Gewichtsabnahme auseinandersetzen. Wenn Sie die Information in den ersten Kapiteln dieses Buches überspringen, werden Sie enttäuscht sein: In Kapitel 20 steht nichts, was Ihnen beim Abnehmen helfen könnte, wenn Sie nicht die Rolle der Hormone in Bezug auf den Stoffwechsel verstehen.

Sie werden feststellen, dass ich mit einer vollkommen anderen Vorgehensweise an dieses Thema herangehe. Denn einfach nur „Kohlenhydrate“ wegzulassen, ist nicht die Antwort. Ich habe bei vielen Patienten gesehen, dass es völlig egal ist, was sie tun, um abzunehmen, denn früher oder später kommen die Pfunde zurück. Warum? Weil ihnen noch niemand geholfen hat, die eigentlichen Gründe für die Gewichtszunahme herauszufinden.

Bei 99 Prozent der „übergewichtigen“ Patienten liegt ein Hormonproblem vor. Bitte bedenken Sie, dass alle Systeme in unserem Körper von Hormonen beeinflusst werden – der Stoffwechsel inbegriffen, was sich natürlich auf unser Gewicht auswirkt. Die Mehrzahl der Menschen mit Gewichtsproblemen produziert zu viel Insulin. Weniger Kohlenhydrate aufzunehmen, ist in diesen Fällen unbedingt notwendig. Dieses Konzept ist nicht neu – es ist bereits mehr als 150

Jahre alt und die Basis zahlreicher Diäten. Meine Behandlung unterscheidet sich insofern, dass ich die grundlegenden Ursachen ergründe, warum der Körper zu viel Insulin produziert. Denn in der Regel nimmt man sofort wieder zu, sobald man sich wieder kohlenhydratreicher ernährt. Dieses Buch geht also einen großen Schritt weiter als alle anderen Diätbücher.

Wer sind meine Leser?

Es ist unmöglich, meine Ideen in einfache Formeln umzusetzen. Dieses Buch ist weder ein Diät- noch ein reines Selbsthilfebuch (auch bioidentische Hormone sind verschreibungspflichtig). Aber es enthält Elemente, die für beide Lesergruppen von Interesse sind. Was Sie hier finden, sind ausführliche Erklärungen, wie sich bioidentische Hormone in Bezug auf Wiederherstellung und Aufrechterhaltung des Wohlbefindens auswirken. Ich werde auch nicht umhin können, einige Überlegungen zum heutigen Gesundheitswesen anzustellen.

Ich hoffe, dass – vielleicht durch Zufall – genau die Leser dieses Buch in die Hand bekommen, die es am meisten brauchen. Sie finden hier einige Leitlinien, wie Sie in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt bioidentische Hormone anwenden können. Ein Rezept für solch ein individuelles Arzneimittel kann in einer „Compounding Pharmacy“ verarbeitet werden. Sie werden in diesem Buch weder Nahrungsmittellisten noch Menüvorschläge oder gar Tabellen (z.B. über den glykämischen Index) usw. finden. Diese Hilfsmittel für die Planung gesunder Ernährung können Sie in anderen Büchern lesen. Mein Bestreben ist, wesentliche Richtlinien für die Therapie mit bioidentischen Hormonen vorzugeben.

So einfach kann es doch nicht sein!

Wenn ich mit einem Patienten über seine langjährigen medizinischen Probleme gesprochen habe und anschließend einen Therapieplan vorschlage, kommt es nicht selten vor, dass der Patient, manchmal sogar mit Tränen in den Augen, sagt: „Aber es kann doch nicht so einfach sein!“ Diese Patienten haben bereits unzählige Arztbesuche hinter sich und ein Buch nach dem anderen gelesen. Viele kommen erst in ihrer zweiten Lebenshälfte zu mir. So lange hat ihre Suche gedauert.

Die Tragik ist jedoch, dass es wirklich so einfach *ist*. Das heutige Gesundheitswesen hat aus der modernen Medizin ein komplexes, teures Unternehmen gemacht. Spezialisten behandeln Symptome mit technischer Zauberei und pharmazeutischer Raffinesse, während sie die wahren Ursachen ignorieren. Hinter all diesem Zirkus verbirgt sich eine Wahrheit, die allzu häufig ignoriert wird: Ein Körper, dessen Hormonhaushalt ausgeglichen ist, kann auf natürliche Art und Weise optimale Gesundheit erreichen.

Bitte denken Sie daran!

Wann immer Sie in diesem Buch den Begriff „natürlich“ in Bezug auf Hormone lesen, berufe ich mich *ausschließlich* auf bioidentische Hormone. Auch wenn ein Hormon als „natürlich“ bezeichnet wird, ist es nicht unbedingt bioidentisch. Presomen® zum Beispiel kann man technisch als natürlich bezeichnen, da es aus einer natürlichen Substanz hergestellt wird (nämlich aus dem Urin trächtiger Stuten), aber deswegen ist es noch lange nicht bioidentisch! „Bioidentisch“ bedeutet, dass das Hormon die gleiche, identische biochemische Struktur hat, wie das Hormon, das der menschliche Körper selbst produziert.