



Frauenpraxis Spiez

Bioidentische Hormone

Antworten auf häufig gestellte Fragen zusammengestellt im Februar 2016

Was sind bioidentische Hormone?

Unter bioidentischen Hormonen versteht man im Labor hergestellte Hormone die von ihrer molekularbiologischen Struktur her gleich aufgebaut sind wie die körpereigenen Hormone. Für hormonelle Verhütungsmittel oder herkömmliche Hormonersatztherapien werden meist Hormone verwendet, die molekularbiologisch leicht abgeändert sind. Grund für diese Abänderungen sind, soweit ich weiss, patentrechtliche Überlegungen.

Wieso bioidentische Hormone?

Die Idee bioidentische Hormone zu nutzen kam etwa zeitgleich mit der Pille auf. Der amerikanische Arzt, Dr. John Lee, war hier ein Pionier. Seit ein paar Jahren erlebt die Therapie mit bioidentischen Hormonen einen grossen Aufschwung. Dies ist wohl vor allem auf die Resultate der weltweit grössten Studie zur Hormonersatztherapie, der Woman's Health Initiative (WHI), zurückzuführen. Sie zeigte 2002 deutlich auf, wie hoch die Risiken einer herkömmlichen Hormonersatztherapie für Frauen sind, und wurde wegen der ungünstigen Nutzen-Schaden-Bilanz sogar frühzeitig abgebrochen. Das hat der Suche nach verträglicheren Methoden Tür und Tor geöffnet.

Wie sieht die Therapie mit bioidentischen Hormonen aus?

Verschiedene Ärzte in Amerika und Europa haben unterschiedliche Therapieansätze entwickelt von „so wenig wie nötig, so kurz wie möglich“ bis zu üppiger dosierten Anti-Aging-Kuren. Meistens werden die bioidentischen Hormone in Form von Cremes über die Haut verabreicht. Diese Cremes werden von spezialisierten Apotheken hergestellt. Sie sind nur mit ärztlichem Rezept erhältlich. Zur Kontrolle der Therapie gehören das genaue Beobachten von Befindlichkeit und Beschwerden, regelmässige Messungen der Hormonspiegel im Blut oder Speichel, sowie der Austausch mit dem/r verschreibenden Arzt/Ärztin.

Ist die Therapie mit bioidentischen Hormonen sicher?

Dazu gibt es meines Wissens nach wie vor keine Studien. Nur Erfahrungen. Denen zu folge scheint es, als hätten bioidentische Hormone nur dann unerwünschte Nebenwirkungen, wenn sie zu hoch dosiert werden.

Ist die Therapie mit bioidentischen Hormonen natürlich?

Es handelt sich um eine Hormonersatztherapie im schulmedizinischen Sinn aber mit bioidentischen Hormonen. Dem Körper werden die fehlenden Hormone von aussen zugeführt. Die verwendeten bioidentischen Hormone werden im Labor hergestellt. Das Ausgangsmaterial für deren Herstellung ist nicht immer aus einer pflanzlichen Quelle. Es handelt sich **nicht** um Naturheilkunde, sondern um eine **natürliche** Hormonersatztherapie in schulmedizinischem Sinn.

Es gibt Therapeuten die mit homöopathisch zubereiteten bioidentischen Hormonen arbeiten, die in Form von Kügelchen oder Cremes verabreicht werden. Das ist eine Mischung aus homöopathischer Zubereitung von im Labor hergestellten Hormonen mit der Absicht die fehlenden Hormone so zu ersetzen. Also keine klassische Homöopathie.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch





Frauenpraxis Spiez

Wie funktioniert die Therapie mit bioidentischen Hormonen?

In der Regel wird mit Cremes gearbeitet, da diese Anwendung eine sehr feine, individuelle Dosierung erlaubt. In der herstellenden Apotheke werden die im Labor hergestellten bioidentischen Hormone in eine Creme eingearbeitet. Diese Creme wird von der Anwenderin zu Hause täglich oder in einem anderen Rhythmus genau dosiert auf die Haut aufgetragen. Über die Haut gelangen die Hormone in den Blutkreislauf und damit in den ganzen Körper.

In welchem Fall macht eine Therapie mit bioidentischen Hormonen Sinn?

Das wird je nach Therapieansatz unterschiedlich betrachtet. Ich selber gehe davon aus, dass der Körper in jedem Alter die benötigten Hormone selber herstellen kann. Wenn das zeitweilig nicht der Fall ist, hat das Ursachen. Bioidentische Hormone können Symptome lindern, oder eine herkömmliche Hormonersatztherapie ausschleichen helfen, beheben aber die Ursache für den Mangel meiner Erfahrung nach nicht. Deshalb schlage ich sie in der Regel nur als Therapiemethode vor, wenn es eine Not zu wenden gilt nach dem Motto: „So wenig wie nötig, so kurz wie möglich“ mit dem Ziel sie durch naturheilkundliche Begleitbehandlungen überflüssig machen zu können.

Wie kann ich feststellen, ob ich einen Hormonmangel habe?

Zum einen deuten bestimmte Beschwerden und Beschwerdekombinationen auf einen Hormonmangel oder Hormonüberschuss hin. Zum anderen lassen sich die Hormone im Blut oder Speichel messen. Der Speicheltest zeigt zu 100% wie viel freie und damit direkt Ihre Befindlichkeit mitbewirkende Hormone unterwegs sind. Im Blut werden zu ca. 95% die gebundenen und zu ca. 5% die freien Hormone gemessen. Das zeigt eher wie es um Ihr Depot bestellt ist.

Geht es auch ohne bioidentische Hormone?

Das kommt u.a. auf die Ursache des Mangels und die Motivation der betreffenden Frau an. In der Regel gelingt es mit Heilpflanzen, bestimmten Nahrungsmitteln, sowie Umstellungen in der Lebensgestaltung die Hormone naturheilkundlich wieder ins Gleichgewicht zu bringen, wenn frau das will.

Wie lange dauert eine Therapie mit bioidentischen Hormonen?

Das kommt auf den Grund der Behandlung, die Stärke der ursprünglichen Beschwerden, sowie auf den allgemeinen Gesundheitszustand und die Bereitschaft zum Mitwirken am eigenen Heilungsprozess an. Das kann von 3 Monaten bis zu 2-3 Jahren gehen. Es gibt auch Frauen, die möchten die Behandlung weiter führen und sich nicht um die Ursache für den Mangel kümmern. Dann ergibt sich in der Regel eine Dauerbehandlung aus der Therapie mit bioidentischen Hormonen. Zu allfälligen Nebenwirkungen einer solchen Langzeitbehandlung gibt es derzeit ebenfalls keine Studien.

Wo sind die Cremes mit bioidentischen Hormonen erhältlich?

Cremes mit bioidentischen Hormonen können mit ärztlichem Rezept in einer auf ihre Herstellung spezialisierten Apotheke bestellt werden. Da in Deutschland schon länger mit bioidentischen Hormonen gearbeitet wird, gibt es dort verschiedene herstellende Apotheken mit langjähriger Erfahrung und qualitativ hochstehenden Produkten. In der Schweiz sind mir derzeit keine noch keine vergleichbaren Produkte und Apotheken bekannt.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch

