

DR. MED. ANNELIE F. SCHEUERNSTUHL

KRANK OHNE GRUND? HORMONE AUS DEM LOT

*Störungen richtig
erkennen und
sanft heilen*

G|U

Inhalt

Warum eine gute Medizin ganzheitlich sein MUSS	5
Ein Wort zuvor	6

Was sind Hormone und warum sind sie so wichtig?	15
Regisseure mit Botschaft	16
Unentbehrliche Helfer: Vitalstoffe	21
» Diagnose: Gelenksteifigkeit	28
» Diagnose: Schwindel	29
Hormone: Das macht den (großen) Unterschied	34
Test: Sind meine Hormone im Gleichgewicht?	39

Quelle unseres Lebensgefühls: Die Sexualhormone	43
Östrogene – die Weiblichkeitshormone (wichtig auch für den Mann!)	44
Progesteron – das Wohlfühlhormon für Frau und (!) Mann	53
» Diagnose: Depression	56
» Diagnose: Gliederschmerzen	62
» Diagnose: Haarausfall und Panikattacken	67
» Diagnose: Eierstockzyste	73
Testosteron – das Männerhormon (wichtig auch für die Frau!)	76
» Diagnose: Schlafstörungen und Fußschmerzen	82
» Diagnose: Diffuse Beschwerden	83
» Diagnose: Stress	85
Hormone als Medizin?	86

Hormonell bedingte Krankheitsbilder	91
Unspezifische Beschwerden	92
» Diagnose: Dauerstress	92
» Diagnose: Zöliakie	94
» Diagnose: PCO-Syndrom	95
» Diagnose: Chronische Blasenentzündung und Fingertumoren	98
Fibromyalgie – eine Frauenkrankheit?	101
» Diagnose: Schmerzen und Energieverlust	104

Angst- und Panikattacken	107
» Diagnose: Panikattacken	109
» Diagnose: Depression und Ängste	110
Schilddrüsenerkrankungen	112
» Diagnose: Stress und Hashimoto	113
» Diagnose: Erschöpfung	115
Migräne	118
» Diagnose: Migräne mit Regelbeschwerden	119
» Diagnose: Migräne seit der Pubertät	120
» Diagnose: Erschöpfung und Migräne	121
» Diagnose: Gewichtszunahme und Migräne	123
Bluthochdruck und beginnende Wechseljahre	126
» Diagnose: Vitamin-D- und Hormonmangel	127
» Diagnose: Blutdruckprobleme und Anämie	129
» Diagnose: Burn-out	130
Depressionen und Prämenopause	134
» Diagnose: Depressionen und Herzprobleme	134
Blasenprobleme	137
» Diagnose: Blasenschwäche	138
Unnötige Operationen wie die Hysterektomie	139
» Diagnose: Starke Blutungen und Anämie	140
Osteoporose	142
» Diagnose: Knochenschwund	142
Exkurs: Brustkrebs	145

Zum Schluss	149
--------------------	-----

Bücher & Links, die weiterhelfen	152
Register	156
Impressum, Leserservice, Garantie	160

»Alles, was gegen die Natur ist,
hat auf Dauer keinen Bestand.«

Charles Darwin, britischer Naturforscher

EIN WORT ZUVOR

Natur ist im Trend. Aber erstaunlicherweise wird ausgerechnet bei der Behandlung hormoneller Störungen bei Frauen und Männern immer noch auf die Gabe von körperfremden Stoffen, zu Unrecht »Hormone« genannt, gesetzt. Überlegt man einmal, wie zentral die Rolle der Hormone für unsere Gesundheit ist, dass bereits vor mehr als zwei Jahrzehnten die ersten deutschen Übersetzungen von Büchern zum Thema biologische Hormontherapie erschienen sind und Ärztinnen in Großbritannien und den USA bereits jahrzehntelange positive Erfahrungen mit dieser Art der Behandlung gesammelt haben, ist es sehr merkwürdig, dass die Schulmedizin hierzulande immer noch nicht adäquat behandelt.

Liegt es daran, dass viele Ärztinnen diagnostisch immer noch hormonelle Disbalancen als Ursache von Krankheiten, die bei Frauen wie Männern zwischen dem 35. und 55. Lebensjahr gehäuft auftreten, fehlinterpretieren, da ihnen das Wissen um diese Zusammenhänge fehlt? Trotzdem wird das Thema auch hierzulande immer größer.

So erscheint eine Flut von weiteren Büchern dazu Jahr für Jahr, sowohl von Ärztinnen geschrieben wie auch von Laien, was die Bedeutung dieses Themas und das wachsende Interesse an sanften, bioidentischen Therapien zeigt.

Dieses Buch beleuchtet die Thematik nun von einer anderen Seite. Es stellt anhand von zahlreichen Patienten- und Patientinnen-

geschichten die Frage, ob sich hinter einem scheinbaren »Kranksein ohne Grund« eventuell aus dem Lot geratene Hormone verbergen und auch fehlende Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien oder das sogenannte Vitamin D. Denn allzu oft geschieht es vor allem den Frauen, dass sie als »psychisch krank« eingestuft werden, weil der Arzt oder die Ärztin nichts findet, was ihre Beschwerden erklären könnte. Voraus geht für die Betroffenen meist eine Odyssee zu den unterschiedlichsten Ärzten und Spezialisten, ohne auch nur von einem eine befriedigende Diagnose oder gar eine Behandlung zu bekommen, die hilfreich ist.

WIE ICH DAZU KAM

Meine Mutter starb an einer Lungenembolie, ausgelöst durch zu viele Östrogenspritzen gegen ihre sehr starken Wechseljahresbeschwerden. Das war 1995. Sie wurde 71 Jahre alt. Es vergingen viele Jahre, bis ich als Ärztin verstehen konnte, was damals passiert war und warum meine Mutter an Gerinnseln in ihrer Lunge sterben musste.

Dass ein Zuviel an Östradiol, also dem Hormon, das eine Frau zur Frau macht, ohne die Gabe seines natürlichen Gegenspielers Progesteron lebensgefährlich sein kann, wusste damals offensichtlich weder ihr behandelnder Gynäkologe noch hatte sich diese Erkenntnis in jenen Jahren in der Frauenheilkunde durchgesetzt. Denn ein ausreichend hoher Spiegel des Hormons Progesteron verhindert, dass das Blut »klumpt«. Der Facharzt und andere Spezialisten wussten auch nicht, dass sowohl ein Überschuss als auch ein Mangel an Östradiol die gleichen Beschwerden hervorrufen kann: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Schmerzen in den Gelenken, Blutdruckprobleme und anderes. Diese medizinische Tatsache ist in Fachkreisen bis heute nicht allgemein bekannt.

Der amerikanische Arzt und Autor Dr. John R. Lee (1929–2003), ein Vorreiter der bioidentischen Hormontherapie, kreierte das Wort »Östrogendominanz« als Bezeichnung für ein nicht ausbalanciertes Östradiolhormon. Diese Benennung für fehlendes Progesteron, das das Östradiol ausbalancieren könnte, ist den informierten Laien inzwischen besser bekannt als manch schulmedizinisch arbeitenden Kollegen oder gar in der Frauenheilkunde. Östrogendominanz umfasst die vielen Beschwerden, die mit einem nicht ausbalancierten Östradiolhormon verbunden sein können. Als ich dann selbst die ersten Anzeichen einer nachlassenden Hormonproduktion spürte, begann ich, nach Alternativen zur üblichen *sogenannten* Hormontherapie zu suchen, und entdeckte die biologische Hormontherapie, wie sie von Dr. John R. Lee schon seit Jahren in seinen Büchern propagiert wurde.

Nach vielen weiteren Publikationen, die ich las, und einigen Seminaren zum Thema begann ich vor mehr als 20 Jahren dann selbst mit der Behandlung von hormonellen Störungen in meiner Praxis. Aus diesem Verständnis und den vielfältigen Erfahrungen, die ich damit machte, entstand mein erstes Buch *Natürliche Hormontherapie*, das ich zusammen mit der Heilpraktikerin Anne Hild schrieb.

Jahr für Jahr erscheint weiterhin eine Fülle vor allem populärwissenschaftlicher Bücher, die sich mit Hormonen und deren Wirkung auf die vielfältigsten Beschwerden auseinandersetzen, die mit dem Älterwerden einhergehen. Aus diesen Veröffentlichungen wie auch aus vielen Blogs im Internet ist längst bekannt, dass es bioidentische Hormone zur Therapie gibt, genauso wie körperfremde Stoffe, die irrtümlicherweise auch Hormone genannt werden, obwohl es sich bei ihnen um reine Medikamente handelt.

Trotzdem werden diese Tatsachen in der Schulmedizin immer noch negiert und es wird weiterhin mit Medikamenten behandelt

oder aber auch mit »echten« Hormonen, jedoch ohne die benötigte Menge und das Gleichgewicht zwischen den Hormonen zu beachten, was dann zu vielen anderen Beschwerden führt.

Mit diesem Missstand möchte ich anhand dieses Buches aufklären. Sie werden hier alles Wissenswerte zum Thema Hormone und bioidentische Hormontherapie erfahren. Anhand von zahlreichen Patientengeschichten kann jede Leserin und jeder Leser sich selbst davon überzeugen, dass diese Art der Therapie sehr wirksam ist. Vielleicht kann auch Ihnen dank der bioidentischen Hormontherapie schnell und relativ unkompliziert geholfen werden.

FÜR EINE GUTE MEDIZIN

Die Schulmedizin behandelt die Symptome, also die einzelnen Beschwerden eines Patienten, ohne zu fragen, warum sie auftreten. Im Allgemeinen gibt es dann für jede Störung ein Medikament.

Die ganzheitliche oder alternative Medizin dagegen versucht, durch eine ausführliche Anamnese, die Befragung des Patienten, die Ursache von Schmerzen, Schwindel oder Verdauungsstörungen, von depressiver Verstimmung, Migräne oder Allergien herauszufinden und diese durch eine auf die Ursachen abgestimmte Behandlungsweise zu beheben.

Da man seit Jahren für fast jedes Beschwerdebild einen eigenen Spezialisten aufsuchen kann, schaut dieser nur auf sein jeweiliges Fachgebiet. Bei Unklarheit wird zum nächsten vermeintlich zuständigen Spezialisten überwiesen. Der gute alte Hausarzt, den es früher einmal gab und der als Allgemeinmediziner »von allem etwas« wusste, ist nahezu ausgestorben. In den durchschnittlich fünf bis sieben Minuten, die in der heutigen Allgemeinarztpraxis für die Nöte und Sorgen, für die Schmerzen und Beschwerden eines leidenden Menschen zur Verfügung stehen, kann diesem nicht

wirklich geholfen werden. Diese Zeitspanne ist gerade mal Zeit genug dafür, einen Menschen kurz anzuhören und ein Rezept, eine Überweisung oder eine Krankschreibung auszustellen.

ANMERKUNG

Ich schreibe hier häufig in der weiblichen Form, aber auch Männer dürfen sich angesprochen fühlen.

Mit guter Medizin hat das nichts mehr zu tun. Gute Medizin muss ganzheitlich sein und eine Betrachtung des jeweiligen Menschen in seiner Gesamtheit erlauben mit Hinblick auf seinen Lebensstil, die Ernährung, die Bewegung, die Sitzhaltung, die Familie, den Beruf und auch Belastungen wie etwa Geldmangel, Streitigkeiten, beruflicher Stress und Ähnliches. Immer mehr Menschen suchen sich daher anderweitig Hilfe, die sie dann auch selbst bezahlen. Dass das nicht immer von Erfolg gekrönt ist, ist vorstellbar. Meint, dass nicht jede Hilfe von Erfolg gekrönt ist und nicht jede aufgesuchte andere therapeutische Person das nötige Wissen haben kann.

WEM NÜTZT DAS ALLES?

»Dank« der Politik der letzten 20 Jahre und dem Einfluss der Lobbyisten der Pharmaindustrie ist unser Gesundheitssystem immer teurer, spezialisierter, technischer, unpersönlicher und uneffektiver geworden. Wenn die durchschnittliche Verweildauer einer Patientin beim Kassenarzt fünf bis zehn Minuten beträgt, und danach verlässt sie die Praxis mit einer Krankschreibung, einem Rezept und einer Überweisung, ist ihr kaum geholfen. Aber es verteuert das System immens. Gut ist das einzig und allein für die Pharmaindustrie: Viele Medikamente werden verschrieben von

vielen Fachärztinnen. Niemand prüft, ob sie sich vertragen und ob wirklich alle notwendig sind. Ab mehr als drei Medikamenten ist völlig unklar, wie die Wechselwirkungen aussehen. Auch viele Fachärztinnen verdienen dadurch, dass die Allgemeinärztinnen so wenig Zeit haben und schnell an Erstere überweisen zur weiteren Diagnostik. Und die Diagnostikzentren mit ihren meist sehr teuren speziellen Geräten verdienen ebenfalls daran.

Nicht zuletzt gibt es nicht nur Budgetierungen für die einzelnen Fachbereiche, es gibt auch sogenannte medizinische Leitlinien (siehe Erklärung auf der nächsten Seite), also Empfehlungen, wie bei welchen Beschwerden vorgegangen werden soll.

BITTERE REALITÄT

Was hier erst mal vernünftig klingen mag, führt in der Praxis meist dazu, dass nicht mehr ganzheitlich behandelt wird, denn Zeitnot, Budgetierung, Regress für zu viele verschriebene Medikamente und ähnliche Vorschriften und Gesetze machen den Arbeitsalltag der meisten im Gesundheitswesen beschäftigten Fachleute zunehmend schwer. Statt einer guten und ganzheitlichen Medizin wird Fließbandarbeit, nach Leitlinien behandeln und Überweisungen schreiben belohnt.

Die Patientinnen und Patienten sind davon frustriert, fühlen sich mit ihren Beschwerden und Leiden nicht ernst genommen und suchen sich deshalb nicht selten Hilfe außerhalb der sogenannten Schulmedizin, bei Heilpraktikerinnen und/oder Privatärztinnen, die diesen Vorschriften nicht unterliegen, und bezahlen deren Honorare dann aus eigener Tasche. Und das, obwohl sie krankenversichert sind und dafür monatlich viel Geld bezahlen.

Was für eine Medizin!

UNSPECIFISCHE BESCHWERDEN

Dieser von Ärzten gern verwendete Begriff, wenn sie nicht weiterwissen, meint nichts anderes, als dass bestimmte Symptome keinem speziellen Beschwerdebild, keiner gängigen Diagnose oder einer Krankheit zugeordnet werden können. Meist fehlen Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien oder Spurenelemente, der Vitamin-D-Spiegel ist viel zu niedrig und wichtige Hormonspiegel wie Progesteron, Östradiol, Östriol und Testosteron sind abgesunken. Die folgenden Geschichten aus meiner Praxis sprechen für sich:

Diagnose: Dauerstress

»Kurz nach meinem 19. Geburtstag begann ich mich ständig müde und abgeschlagen zu fühlen. Dabei hatte ich die Schule gerade hinter mich gebracht, mein Abi in der Tasche und freute mich auf eine große Reise nach Australien und Neuseeland. Doch davon war jetzt überhaupt nicht mehr die Rede. Aus heiterem Himmel war ich krank geworden. Doch was hatte ich eigentlich? Die Gelenke taten mir weh, ich hatte starke Regelblutungen mit ziemlich heftigen Schmerzen und fast ständig Kopfweg.

Anstatt zum Flughafen reiste ich nun vom Hausarzt zum Orthopäden, die beide nichts feststellen konnten. Und meine Frauenärztin war ebenfalls ratlos und entließ mich als absolut gesund und mit der Empfehlung, gelegentlich ein Schmerzmittel einzunehmen, wenn es mit der Menstruation zu schlimm werden sollte.

Für die Schulmedizin war ich also völlig fit, die diversen Untersuchungen hatten keinen greifbaren Befund erbracht. Das Dumme war nur, dass ich alle Beschwerden immer noch hatte, und die schränkten mich so ein, dass ich nicht nur meine Reisepläne an den Nagel hängen konnte, ich war auch nicht in der Lage, jobben zu

gehen oder mich mit Freunden zu treffen. Wie ich in dem Zustand ein Studium anfangen und durchziehen sollte, war mir völlig schleierhaft ... Meine Mutter hatte schließlich von einer Ärztin in der Nähe gehört und sagte, dass ich es dort mal versuchen solle. Vielleicht könne man ja wenigstens etwas gegen die Regelbeschwerden tun, da es sich dabei ja um etwas Hormonelles handele.

Bei dem Erstgespräch mit dieser Ärztin und als ich alle meine Beschwerden schilderte, hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass mich jemand ernst nahm und nicht als jugendliche Hypochonderin abstempelte. Und durch die Behandlung wurde ich dann endlich wirklich wieder gesund.

Nach drei Monaten war ich wieder belastbar, körperlich und geistig fitter, die Gelenkschmerzen und Verspannungen waren weniger geworden. Allerdings war meine Regelblutung immer noch schmerzhaft und besserte sich erst nach weiteren Monaten so nach und nach. Im Herbst darauf habe ich auf jeden Fall mit meinem Volkswirtschaftsstudium begonnen und nächstes Jahr fahre ich mit meinem Freund für vier Wochen nach Australien.«

Sarah bekam aufgrund der erniedrigten Vitalstoffspiegel Vitamin D, ein Multivitaminpräparat, ein pflanzliches Mittel, das den Zyklus reguliert, und eines für die Harmonisierung des vegetativen Nervensystems, das auch für Stress zuständig ist. Denn den hatte sie reichlich, während der Vorbereitungen auf ihre Abschlussprüfungen und später durch ihr Pilgern von Arzt zu Arzt und von Diagnose zu Diagnose, ohne wirkliche Hilfe zu finden.

Diagnose: Starke Blutungen und Anämie

»Ich bin Krankenschwester, habe zwei Kinder im Alter von 21 und 16 Jahren, war immer voll berufstätig und litt seit einiger Zeit unter unregelmäßigen und teilweise auch heftigen Periodenblutungen. Meine Frauenärztin gab mir die Pille, um die Regel auszusetzen, da ich mittlerweile eine schwere Eisenmangelanämie entwickelt hatte. Leider vertrug ich die Pille überhaupt nicht. Meine Migräne wurde schlimmer, ich litt jetzt auch noch unter Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen, Panikattacken und absoluter Lustlosigkeit allem gegenüber. Es fiel mir schwer, meinen täglichen Aufgaben gerecht zu werden.

Weil es einfach nicht besser wurde, riet meine Gynäkologin zur Operation der Gebärmutter und meinte, dass damit alle Probleme beseitigt wären. Als Krankenschwester war ich allerdings skeptisch. Ich wusste auch, dass eine Hysterektomie einen erheblichen Eingriff darstellt, weshalb er mittlerweile auch sehr umstritten ist. Es gibt viele Gynäkologen, die dagegen sind, dieses zentrale Unterleibsorgan »einfach so« zu entfernen.

So suchte ich nach Alternativen, schluckte Eisenpräparate und Schmerztabletten und hörte mit der Einnahme der Pille auf. Meine Stimmung wurde kurz darauf schon besser, aber die restlichen Beschwerden blieben bestehen. Eine unserer Oberärztinnen meinte, ich könne in der Menopause sein, obwohl ich immer noch ziemlich regelmäßige meine Periode hatte. Ich sammelte Informationen und fand, dass sie recht haben könnte.

Da ich auch glaubte, dass die Entfernung meiner Gebärmutter nicht der richtige Weg für mich sei, holte ich eine Zweitmeinung bei einer anderen Gynäkologin ein, die mir zu einer Hormontherapie riet. Sie wollte mir eine andere Pille geben und meinte, dass meine Kopfschmerzen damit auch aufhören würden. Ich versuchte es, doch

es funktionierte nicht. Alle Beschwerden blieben bestehen und die Migräne wurde wieder heftiger.

Der Ausweg war schließlich die Information über die biologische Hormontherapie und die Ärztinnen, die damit arbeiten.«

Im Labor fand sich bei Xenia nicht nur der bekannte Eisenmangel durch den ständigen Blutverlust, sondern auch ein massiver Vitamin-D-Mangel und das Fehlen verschiedener anderer Stoffe. Im Speicheltest zeigte sich eine Östrogendominanz, was heißt, dass das Progesteronhormon fehlte. Bei Xenia kamen verschiedene Umstände zusammen. Sie war in der Prämenopause, was heißt, dass ihr Progesteronhormon immer weniger wurde, durch den Blutverlust der heftigen Periodenblutungen kam es zu einem Eisenmangel und da auch das Vitamin-D-Hormon zu niedrig war, fühlte sie sich immer weniger belastbar.

Die Beschwerden, die sie angab, zeigten auch, dass das Hormongleichgewicht nicht mehr stimmte, was durch die sogenannte Pille nicht behoben werden kann, nur weiter verschlechtert.

Die Gebärmutter herauszuoperieren wäre wieder nur eine Symptombehandlung gewesen und hätte an den anderen, teilweise gravierenden Beschwerden überhaupt nichts geändert.

Durch den Ausgleich aller Stoffe, die ihr fehlten, Hormone, Vitamine und andere Vitalstoffe, konnte sie nach einigen Wochen wieder ins Gleichgewicht kommen und nach einigen Monaten wieder gesund und leistungsfähig werden.

Ihre Migräne ist seither ausgeblieben, die Gelenkschmerzen haben aufgehört, sie wurde wieder belastbarer, fröhlicher, hatte wieder Lust am Leben und freute sich an ihren Kindern, ihren Freunden und dass sie wieder gesund war.

DER WEG ZUR GESUNDHEIT

Leider ist es keine Seltenheit, dass bei zahlreichen Beschwerden weder Haus- noch FachärztInnen eine Ursache finden. Dann werden in aller Regel auch nur Symptome behandelt, die Krankheit aber bleibt.

Noch immer gehört es nicht zum medizinischen Allgemeinwissen, dass die Geschlechtshormone im Zusammenspiel mit verschiedenen Vitalstoffen eine zentrale Rolle für die Gesundheit von Frauen und Männern spielen. Ärztin und Psychologin Dr. med. Annelie F. Scheuernstuhl erklärt hier die Fakten und berichtet aus ihrer Praxis ...

- von Menschen, die jahrelang mit verschiedensten Medikamenten fehlbehandelt wurden, weil sie »krank ohne Grund« waren.
- warum die Verordnung von gängigen Verhütungsmitteln, die alle körperfremde Substanzen enthalten, fatal ist.
- warum ein einfacher Test des Spiegels von Geschlechtshormonen und Vitalstoffen zur Diagnose unerlässlich ist.
- wie Migräne, Gelenk- und Muskelschmerzen, Herzprobleme, Depressionen und viele andere Beschwerden geheilt und beginnende Autoimmunerkrankungen ausgebremst werden können.

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-7091-0



www.gu.de