



Dr. Douwes  
*informiert!*

## Phyto-Östrogene und bioidentische Hormone sind längst die klare Alternative

### Natürliches Progesteron – Vorteile

Progesteron-Natürliches Progesteron ist das Gestagen der ersten Wahl. Progesteron - kein anderes Hormon unterstützt gleichzeitig und auf so komplexe, vielfältige Weise wichtige gesundheitsregulierende Prozesse unseres Körpers.

### Die vielfältigen Wirkungen von natürlichem Progesteron.

Die vielfältigen Wirkungen von natürlichem Progesteron auf den Körper und die Seele der Frau wurden lange Zeit vollkommen unterschätzt, weil die meiste Forschung an synthetischem Progesteron durchgeführt wurde und der Wert des bioidentischen Progesterons vernachlässigt wurde. Dabei greift gerade bioidentisches Progesteron entscheidend in den gesamten weiblichen und männlichen Organismus ein. Das Spektrum seiner Wirkung reicht von der

- Sicherung der Fortpflanzung
- über gesundheitsstimulierende und
- immunstimulierende Effekte bis hin zur
- Erhaltung von Kraft und Vitalität und Schutz des
- Nervensystems (neuroprotectiv)

Im medizinischen Sprachgebrauch wird das körpereigene Progesteron oft als Gestagen bezeichnet, hingegen werden synthetische Gestagene, Progestagene oder Progestine genannt. Dies führt häufig zu Verwirrungen bis hin zu der Tatsache, dass natürliches Progesteron synthetischem Gestagenen gleichgesetzt wird. Dabei unterscheiden sich synthetische Gestagene in ihrer molekularen Struktur zum Teil erheblich vom natürlichen Progesteron. So weisen synthetische Gestagene auch nicht das breite biologische Wirkspektrum wie bioidentisches Progesteron auf. Dafür zeigen sie aber deutlich mehr Nebenwirkungen.

### Behandlung mit natürlichem Progesteron

Entsprechend der verschiedenen Möglichkeiten einer gestörten Balance im weiblichen Hormonsystem sind die Anwendungsmöglichkeiten des natürlichen und bioidentischen Progesterons vielfältig von:

- Blutungsstörungen bei jungen Frauen bis zur
- kombinierten Hormonersatztherapie bei Wechseljahresbeschwerden.

Natürliches mikronisiertes Progesteron ist dabei genauso effektiv wie synthetische Gestagene und bewirkt einen sicheren Schutz der Gebärmutterschleimhaut. Verglichen mit synthetischen Gestagenen wirkt Progesteron aber stoffwechselneutral: Blutgerinnung, Fettstoffwechsel, Blutzucker und Blutdruck werden nicht wie mit synthetischen Gestagenen negativ beeinflusst. Deshalb empfehlen wir Frauen mit intakter Gebärmutter bei therapiebedürftigen klimakterischen Beschwerden natürliches Progesteron als Gestagen der ersten Wahl in Kombination mit einem transdermalen Östradiol/Östriol-Dosiergel.

## Jüngste Studien ließen aufhorchen

Erst kürzlich wurden die Ergebnisse einer großen Untersuchung des französischen Nationalen Gesundheitsinstituts bekannt. In einer siebenjährigen Studie mit fast 70.000 Frauen wurde festgestellt: Natürliches mikronisiertes Progesteron bewirkte auch bei längerfristiger Anwendung als einziges Gestagen kein gesteigertes Brustkrebsrisiko. Das Risiko war am höchsten bei der Kombination mit synthetischen Gestagenen. Wurden hingegen transdermal (über die Haut) verabreichte Östrogene in Kombination mit natürlichem Progesteron angewandt, lag das Brustkrebsrisiko nicht höher als das von Frauen, die gar keine Hormone zuführten.

## Art und Dauer der Anwendung

Natürliches mikronisiertes Progesteron zur kombinierten Hormonersatztherapie wird als transdermales Gel oder Creme verabreicht. Die Tagesdosis entspricht 25-100 mg. Aufgrund der schlaffördernden Wirkung empfiehlt es sich gerade auch bei Schlafstörungen liposomales Progesterongel vor dem Zubettgehen einzunehmen. Die Einnahme beginnt mit dem 11. Tag nach der Periode und wird dann über 14 Tage fortgesetzt. Wir verwenden eine bestimmte Sequenz von bioidentischen Hormonen, die den normalen Zyklus der Frau imitieren d.h. wir beginnen in der ersten 14 Tagen mit einer Kombination von Östradiol und Östriol im Verhältnis 20% Östradiol zu 80% Östriol, ab 11 Tag nach Beginn der Östradiol/Östriol Behandlung beginnt die Progesteron Applikation und wird bis zum 25. Tag fortgeführt. Dann erfolgt eine 3-tägige Pause. Im Allgemeinen erfolgt dann nach 3 Tagen die Periode. Mit dem 1. Tag der Periode beginnt man wieder mit der Östrogentherapie.

## Das Wunderhormon Progesteron hat wichtige Funktion.

Progesteron besitzt in dieser Kombination eine ganze Reihe wichtiger Effekte an unterschiedlichen Organen. Größte Bedeutung hat die günstige Wirkungen auf Knochen, Haut und das Gehirn, die man als positive Zusatzeffekte einer Hormonersatztherapie mit bioidentischen Hormonen nutzen kann. Progesteron wirkt osteoprotektiv, es schützt die Knochen, d.h. es stimuliert die Regeneration von Knochenmasse. Auch die Haut wird durch Progesteron positiv beeinflusst, sie wird glatter und schöner. In den Schichten der Lederhaut befinden sich besonders viele Kollagenfasern, Elastin und Hyaluronsäure - Substanzen, die die Haut glätten und stabilisieren. In den Wechseljahren gehen pro Jahr etwa fünf Prozent dieser hautstraffenden Substanzen verloren. Diesen Prozess kann man mit Progesteron aufhalten, denn das Hormon unterdrückt bestimmte Enzyme, die für den Gewebe- und Kollagenabbau verantwortlich sind. Progesteron ist zudem in der Lage, die Zellteilungsrate zu verlangsamen. Daneben hat Progesteron eine diuretische Wirkung, fördert also die Wasserausscheidung. Deutlich wird dieser Effekt bei Neigung zu Wassereinlagerungen und Brustspannen.

## Positive Wirkung von Progesteron auf unser Hirn.

Im Gehirn entwickelt Progesteron seine Wirkung durch die Bindung an spezielle Rezeptoren. Progesteron wirkt dadurch beruhigend, angstlösend und hat einen günstigen Einfluss auf Schlafstörungen und die Schlafqualität und wird daher auch gern als Neurohormon bezeichnet. Nach den jüngsten Ergebnissen einer Schlafstudie des Max-Planck-Institutes nahmen die Wachzeiten bei der abendlichen Einnahme von natürlichem Progesteron im ersten Drittel des Nachtschlafes um 30 % ab. Die für den Körper so wichtigen Traumphasen nehmen dagegen sogar zu.

In unserer Hormonsprechstunde werden wir Sie gerne beraten wie in Ihrem Fall eine Hormonersatztherapie aussehen könnte und wie sie z.B. bei Tumorpatienten ohne Risiko eingesetzt werden kann und wie auch diese Patienten die positiven Eigenschaften von Progesteron nutzen können.



Dr. med. Friedrich R. Douwes  
Facharzt für Innere Medizin  
Onkologisch verantwortlicher Arzt  
Medikamentöse Tumorthherapie  
Ärztlicher Direktor