



## Dr. Douwes informiert!

### DHEA

#### Die Mutter der Steroidhormone und Superstar

Vierzig Prozent des DHEA werden von den Eierstöcken (Ovarien) oder den Hoden produziert. Nach der Menopause stellen die Ovarien dieses Hormon nicht mehr her. DHEA ist die Mutter einiger Steroidhormone, da es der Vorläufer, insbesondere von Östrogen und Testosteron ist. Es liegt auf der Hand, dass bereits der alleinige Ersatz dieses Hormons helfen kann, Hitzewallungen und Schweißausbrüche zu verhindern und die Libido zu normalisieren.

Die Hauptquelle der restlichen 60 Prozent von DHEA sind die Nebennieren. Mit zunehmendem Alter nimmt die DHEA-Produktion durch die Nebennieren jedoch ab. Menschen, die in ihrem Leben viel Stress ausgesetzt waren, haben daher sehr oft niedrige DHEA-Werte.

#### DHEA wird auch gerne als Anti-Aging-Hormon bezeichnet.

Es scheint, als bestünde eine direkte Verbindung zwischen unseren DHEA-Werten und einem langen Leben - Menschen mit den höchsten DHEA-Werten leben am längsten. Vielleicht hat es damit zu tun, dass DHEA die Produktion des menschlichen Wachstumshormons (Human Growth Hormone, kurz: HGH) anregt. Manchmal wird HGH auch als "hormoneller, Jungbrunnen" bezeichnet.

DHEA beeinflusst das Immunsystem, hilft Krebs und Arthritis zu verhindern und ist nützlich für das Herz-Kreislauf-System. Es hat die gleiche Auswirkung wie das „gute“ HDL-Cholesterin auf das „schlechte“ LDL-Cholesterin, da es seine Oxidation verhindert, was wiederum die Koronararterien schädigen kann.

Man kennt DHEA auch als Fett verbrennendes Hormon. Höchstwahrscheinlich ist es günstig für die Gewichtsabnahme, weil es Insulin reduziert, genauso wie es Progesteron und Testosteron tun.

#### Mit DHEA fühlt man sich wohler.

Die Anwendung muss jedoch, genauso wie bei anderen Hormonen, sehr sorgfältig überwacht werden. Da DHEA sich in andere Hormone umwandeln kann, ist es äußerst wichtig, die Blutwerte zu bestimmen, bevor dieses Hormon eingesetzt wird. Wenn man DHEA-Werte misst, ist es besser die DHEA-S-Werte zu messen als die DHEA-Werte.

Nachdem die DHEA-Werte mit dem Alter abnehmen, sind die sogenannten Normwerte nach der Meno-, und Andropause ziemlich niedrig. Ich ersetze DHEA in einer Größenordnung, dass die Werte denen gleichen, die man im Alter von 40 Jahren hatte, was ungefähr 250mcg/dl entspricht. Liegen die Werte einer Frau nur bei etwa 30 mcg/dl oder noch niedriger, beginne ich mit einer DHEA-Dosis von 25 mg täglich. Frauen mit Werten um 100 mcg/dl verschreibe ich 12,5 mg täglich. Ich empfehle immer, DHEA über eine herstellende Apotheke zu beziehen; dann kann man sicher sein, ein Präparat zu erhalten, das den Wirkstoff langsam freisetzt. Wenn man DHEA als frei verkäufliches Produkt bezieht z.B über das Internet, ist es nicht ganz so zuverlässig, da die Produktstandards unter den pharmakologischen liegen oder überhaupt nicht existieren. Hormone sind potente Substanzen und der Umgang mit ihnen sollte von größter Sorgfalt gekennzeichnet sein.

### Häufig vorkommende Nebenwirkung von DHEA.

Die am häufigsten vorkommende Nebenwirkung von DHEA ist Akne - ein Zeichen, dass die größte Menge des DHEA in Testosteron umgewandelt wird. Man sollte dann entweder die Dosis oder die Häufigkeit der Einnahme verringern. Alternativ kann man auch auf ein Präparat mit dem Wirkstoff 7-Keto-DHEA umsteigen; diese Form von DHEA wird nicht in Testosteron umgewandelt. Die empfohlene Dosis liegt bei 100 mg täglich. DHEA, egal in welcher Form, wird am bestens abends vor dem Schlafengehen eingenommen.



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