



Dr. Douwes
informiert!

Hormone

Was sind das für Krankheiten, die etwas mit Hormonen und Hormonstörung zu tun haben?

Das sind viele und ganz unterschiedliche Krankheiten. Bei vielen würde man auf den ersten Blick gar nicht einen Zusammenhang mit Hormonen vermuten. So spielen Hormone eine Rolle bei Frauenkrankheiten wie PMS (praemenstruelles Syndrom), Endometriose, Myome, Osteoporose, Östrogendominanz, zystische Veränderungen der Mamma, Menopausen- Beschwerden, Fibromyalgie, Unfruchtbarkeit, Depressionen, Schlaflosigkeit, Inkontinenz, Vaginale Trockenheit, Libidoverlust etc. und Schilddrüsenfunktionsstörungen, aber auch bei Männerkrankheiten wie männliche Wechseljahre (Andropause), Impotenz, Vitalitätsverlust, Diabetes mellitus, Adipositas, metabolisches Syndrom, ADHS-Syndrom, Restless legs (RLS) etc. Die Kette der Erkrankungen ist lang und noch länger, da ich gar nicht alle Krankheiten und Symptome, die wir erfolgreich mit bioidentischen Hormonen behandelt können, hier vollständig aufzeigen kann. Ich beginne daher mit einem aktuellen Thema der letzten Sprechstunde und zwar mit der

Andropause oder den männlichen Wechseljahren

Obwohl die Tatsache oft übersehen wird, produzieren Männer und Frauen die gleichen Hormone. Mit zunehmendem Alter nehmen die meisten Hormone, ähnlich wie bei Frauen, auch bei Männern ab. Mit dem Alter treten daher auch bei ihnen tiefgreifende Veränderungen auf, da die Hormone alle Systeme unseres Körpers beeinflussen. Diese Veränderungen, die bei Männern um das 50. Lebensjahr beginnen, nennt man Andropause. Sie zeigt sich im Verlust an:

- Energie,
- Libido,
- Durchhaltevermögen,
- Lebensfreude,
- Vitalität sowie
- Gewichtszunahme im Bauchbereich.

Die Behandlung mit bioidentischen Hormonen ist für Männer genauso wichtig wie für Frauen. Ein niedriger Hormonspiegel bei Männern kann zu:

- koronarer Herzkrankheit,
- Alzheimer,
- Prostatakrebs,
- Osteoporose und
- Depressionen sowie
- Neurodegenerativen Veränderungen führen.

Testosteron

Testosteron ist fraglos das wichtigste Hormon, das bei Männern für eine Hormonersatztherapie in Erwägung gezogen werden sollte. In der Regel betrachtet man Testosteron als Sexualhormon, was natürlich auch richtig ist, es hat aber noch viele andere Aufgaben, die wohl wichtiger sind.

Testosteron ist das wichtigste Hormon zum Schutz z.B. vor Alzheimer. Studien der amerikanischen National Institutes of Health belegen dies. Es ist auch das wichtigste Hormon für das Herzmuskelgewebe und die Herzkranzarterien sowie das Herzreizleitungssystem. Der Herzmuskel verfügt über mehr Testosteronrezeptoren als irgendein anderer Muskel im Körper. In jüngster Zeit wurden zwei Studien durchgeführt, die den Nutzen von Testosteronsubstitution vor allem bei Männern mit schwerem Herzinfarkt, der meist zu Herzmuskelversagen führt, zeigte. Herzmuskelversagen bedeutet eine Schwächung des Herzmuskels mit nachfolgender Flüssigkeitsansammlung im Körper (Beine, Lunge, Bauch). Die Männer, die Testosteron erhielten, entwickelten keine Herzmuskelschwäche, in der Gruppe ohne Testosteron dagegen verschlimmerte sich die Situation des Herzmuskels. Beachtet werden muss bei der Gabe von Testosteron, dass dieses in Östrogen umgewandelt werden kann und dann evtl. nachteilige Nebenwirkungen auftreten, die auf das Konto von Östrogenen gehen. Daher ist es sinnvoll, vor einer Hormonersatztherapie mit bioidentischen Hormonen die Hormonspiegel im Speichel oder im Blut zu bestimmen, damit man den Therapieverlauf gut kontrollieren kann.

Osteoporose kommt bei Männern nicht so häufig vor wie bei Frauen, jedoch sind die Konsequenzen bei Männern ernster. Eine durch Osteoporose verursachte Schenkelhalsfraktur, steht in engem zeitlichen Zusammenhang mit einer Todesrate innerhalb des ersten Jahres. Testosteron verhütet nicht nur Osteoporose, sondern macht sie auch rückgängig!

Eine häufige Folge von niedrigen Testosteronwerten ist das Einsetzen von Depressionen. Plötzlich sieht man keinen Sinn mehr im Leben, die Energie sinkt, der Testosteronspiegel ist niedrig. Eine Testosteronersatztherapie bringt Energie und Lebensfreude zurück und sorgt für einen gesunden Knochenaufbau. Sehr oft normalisiert sich auch die Libido. Ich sehe Patienten in ihren 70-ern, die 25 Jahren lang keinen Geschlechtsverkehr mehr hatten, nach Einnahme von Testosteron hatten sie plötzlich wieder befriedigenden Sex. Selbstverständlich müssen auch die Hormone der Partnerin behandelt werden

Die richtige Anwendung von Testosteron

Wie alle anderen Hormone muss auch Testosteron richtig angewandt werden, vor allen Dingen, da Testosteron, wie bereits betont, in andere Hormone umgewandelt werden kann, was unter Umständen Probleme verursacht. In den meisten Fällen ist es daher von Nutzen, Testosteron aus dem Blut oder Speichel zu bestimmen. Wichtig ist auch hier, dass man auch das freie Testosteron und nicht nur das Gesamttestosteron bestimmt. Der freie Testosteronspiegel zeigt das aktivste Testosteron an, das dem Körper zur Verfügung steht. Die Testosteronwerte schwanken jedoch im Tagesverlauf. Die höchsten Werte findet man am frühen Morgen, noch vor dem Aufwachen. Mit zunehmendem Alter, besonders aber nach dem 50. Lebensjahr, haben schon viele Männer entweder Werte im unteren Normbereich, oder sogar deutlich erniedrigte Werte. Männer, die noch eine morgendliche Erektion (ein ausgezeichneter Indikator für einen ausreichend hohen Testosteronspiegel) haben, haben auch häufig keine Probleme mit ihrer Libido.

Egal, wie niedrig der Testosteronspiegel ist, wenn ein Mann keine sexuellen Probleme hat, verabreiche ich nicht zusätzlich Testosteron. Die Normwerte des freien Testosterons schwanken (je nach Alter) zwischen 8,7 und 27 pg/ml. Die Normwerte des Gesamttestosterons schwanken (ebenfalls je nach Alter) zwischen etwa 3,5 und 9,0 µg/l. Meiner Ansicht nach ist die Überprüfung der Testosteronwerte hilfreich für die Festlegung der korrekten Therapie.

Bei einer Testosteronersatz-Therapie sollte man sich bewusst sein, dass dieses Hormon in andere Hormone umgewandelt werden und unter Umständen unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen kann, z.B. findet mit Hilfe eines Enzyms, der Aromatase, die hauptsächlich im Fett sitzt, eine Umwandlung in Östradiol (E2) statt. Hohe Östradiolwerte wiederum können Prostatakrebs und möglicherweise auch Dickdarmkrebs hervorrufen. Außerdem wird Testosteron durch ein weiteres Enzym, die 5-a-Reduktase, in Dihydrotestosteron (DHT) umgewandelt, was evtl. zu Prostatavergrößerung und Haarausfall führen kann.

Deswegen müssen auch die Spiegel dieser Hormone beobachtet werden. Hohe DHT-Werte lassen sich oftmals verhindern durch die korrekte Platzierung des Testosteron Gels auf die Haut. Testosteron sollte dort aufgetragen werden, wo keine Haare sind. Enzyme z.B. die 5-alpha-Reduktase, die sich rund um die Haarfollikel befindet, wandelt Testosteron in DHT um, (es hilft also auch nicht, Testosteron auf rasierte

Hautstelle aufzutragen). Akzeptabel sind die Innenseiten der Oberarme und der Unterarme, die Schultern, Kniekehlen, Fußgelenke und der Damm.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Östradiol-Werte niedrig zu halten. Der Apotheker kann dem Testosterongel 10 % Chrysin beimischen; Chrysin ist ein Extrakt aus der Passionsblume, und ist ein Aromatasehemmer. Die Aromatase wird benötigt, um Testosteron in Östradiol umzuwandeln, es ist daher sinnvoll, dieses Enzym zu senken. Arimidex, ist auch ein Aromatasehemmer und kann ebenfalls eingesetzt werden, um Östradiol zu kontrollieren.

Zink ist ein weiteres gutes Ergänzungsmittel, wenn man Testosteron einnimmt, denn die Prostata benötigt mehr Zink als jeder andere Körperteil. Zink wirkt auch als Aromatasehemmer und senkt die Östrogenwerte. Ein kleiner Hinweis noch am Rande, auch die Augen profitieren von einer Zink Einnahme. Zink hilft nämlich auch, Makuladegeneration zu verhindern, einem häufigen Grund von Blindheit bei Erwachsenen.

Die Dosis der Testosteroncreme kann folgende sein: 10-50 mg liposomales Testosterongel transdermal, ein- bis zweimal täglich. Wenn Libido und Potenz zurückkehrt, ist eine tägliche Einzeldosis von 25-50 mg ausreichend. 1,0 ml eines 5%-igen Testosterongels entsprechen 50 mg.

Folgende Blutwerte sollten bei einer Testosteronersatz-Therapie überwacht werden:

- Freies Testosteron
- Gesamttestosteron
- Östradiol
- DHT
- PSA (Prostata-spezifisches Antigen) und freies PSA

Die Vorteile von Testosteron übertreffen bei Weitem alle möglichen Nachteile. Aber man sollte es vorsichtig anwenden und auf die Gesundheit der Prostata achten. Außerdem kann zu viel Testosteron, wie wir es häufiger bei Bodybuildern beobachten, den Cholesterinspiegel erhöhen, Haarausfall hervorrufen, ein Ansteigen der roten Blutkörperchen verursachen und verantwortlich für aggressives Verhalten sein.

Warum Progesteron?

Viele Menschen, sogar einige Ärzte, betrachten Progesteron nicht als männliches Hormon (ist es aber!), und manche wissen auch nicht, dass der Körper eines Mannes ebenfalls Östrogen produziert (tut er aber!). Nochmals: Im Körper von Männern und Frauen wirken die gleichen Hormone, nur in unterschiedlichen Mengen. Ich verschreibe Progesteron den meisten meiner über 50 Jahre alten männlichen Patienten, und zwar aus verschiedenen Gründen: Wenn Männer altern, sinken ihre Progesteron Werte. Ab dem 50. Lebensjahr sind die Werte fast nicht mehr messbar - und zu ungefähr dieser Zeit entwickeln die Männer auch Bauchfett mit einer hohen Aktivität an Aromatase sowie einer zunehmenden Insulinresistenz. Die Frage ist nun, könnte da etwa ein Zusammenhang bestehen? Die Antwort ist eindeutig: Ja!

Was ist der Grund?

Progesteron ist das wichtigste Hormon zur Senkung des Insulinspiegels, und Insulin ist das Hormon, das für den „Schwimring“ bzw. das Bauchfett verantwortlich ist. In diesem Lebensabschnitt kämpfen Männer mit Nachmittagsmüdigkeit oder werden müde beim Autofahren oder nach dem Essen - also zu den typischen Tageszeiten. Diese Erscheinungen sind typische Kennzeichen für eine Überproduktion von Insulin bzw. Insulinresistenz. Geht der Insulinspiegel in die Höhe, sinkt der Blutzucker. Wenn dem Gehirn Zucker fehlt, wird es müde. Der Hauptgrund, warum Menschen beim Autofahren einschlafen, ist die Unterzuckerung. Der Hauptgrund für diese Unterzuckerung ist ein zu hoher Insulinspiegel. Der Hauptgrund für einen zu hohen Insulin-Spiegel aber ist, fehlendes Progesteron. Eine der ersten positiven Reaktionen, die Patienten bemerken, nachdem sie mit der Applikation von Progesteron begonnen haben, ist, dass sie nach dem Essen oder beim Autofahren nicht mehr so müde werden. Ein weiterer Grund, warum Männer im Alter von über 50 Progesteron nehmen sollten, ist die Tatsache, dass es Prostatakrebs

verhindern kann. Warum? Wenn Männer sich der Andropause nähern, sinkt ihr Progesteron Spiegel, während ihr Östrogenspiegel steigt. Außerdem sinken ungefähr zur gleichen Zeit die Testosteronspiegel, eine Phase, in der das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, steigt. Da Östrogen an der Auslösung von sechs verschiedenen Krebsarten bei den Frauen beteiligt ist, darf man annehmen, dass hohe Östrogenspiegel wahrscheinlich auch für Männer nicht vorteilhaft sind.

Nicht nur Prostatakrebs, auch Dickdarmkrebs können durch zu hohe Östrogenwerte bei Männern verursacht werden. Weitere Vorteile von Progesteron für Männer sind: die Vermeidung von M. Alzheimer, Osteoporose und Herzkrankgefäßverschlüssen sowie die Beseitigung von Depressionen und Asthma. Um zu untermauern wie effektiv eine Hormonersatztherapie mit bioidentischen sein kann, hören Sie

Die Geschichte von Hubert N.

Hubert kam in meine Sprechstunde, er war 54 Jahre alt, setzte sich und sagte ohne weitere Einleitung: Doktor, hoffentlich können Sie mir helfen, sonst sehe ich schwarz für mein weiteres Leben, sie sind quasi meine letzte Hoffnung. Worüber klagte er? Über

- Depressionen, und dies war ganz offensichtlich in seinem Gesicht abzulesen,
- er litt unter schwerer Unterzuckerung,
- er hatte Asthma und
- Osteoporose, er hatte im Jahr zuvor einen Oberschenkelhalsbruch, an dessen Folgen er immer noch litt.
- Restless legs (RLS)

Ich konnte ihn beruhigen und ihm sagen, dass seine Probleme ziemlich gut gelöst werden könnten, weil er einen Hormonmangel habe. Er schaute mich etwas zweifelnd an und erklärte mir, dass er so etwas überhaupt noch nicht gehört hat. Er sagte mir, dass er viele Ärzte aufgesucht hat und viel Geld und auch Zeit in seine Gesundheit investiert hätte und legte eine dicke Krankenakte vor mich hin. Er hatte hunderte von Untersuchungen und Eingriffe über sich ergehen lassen und kein Arzt hatte jemals das Wort Hormonmangel erwähnt, geschweige denn, seine Hormonwerte bestimmt. Und jetzt, innerhalb weniger Minuten, wollte ich das als sein Problem erkannt haben.

Obwohl er mich sicherlich für einen Scharlatan hielt, stimmte er einer Hormonbehandlung zu. Ich bestimmte seine Hormone im Speichel und nahm seine Schilddrüsenwerte ab. Sie waren erwartungsgemäß niedrig. Ich verschrieb ihm Testosteron und Progesteron in einer transdermalen Formulierung sowie Thyreoida sicca (getrocknete Schilddrüse). Nach nur acht Tagen rief er mich an, um mir mitzuteilen, dass er sich in den letzten Jahren noch nie so gut gefühlt habe. Seine Antwort war genau die, die ich erwartet hatte. So wirkt Progesteron auf die Neurotransmitter im Gehirn und kann deshalb Depressionen schnell beseitigen. Es verhindert die Überproduktion von Insulin und hilft damit schnell gegen Unterzuckerung. Es wirkt großartig bei Asthma, vermutlich aufgrund der „Anti-Östrogen“-Wirkung. Zu hohe Östrogenwerte sind häufig die Ursache von „Asthma“ und auch Männer haben häufig zu hohe Östrogenwerte. Hubert auch! Progesteron wirkt sich neben dem Testosteron auch günstig auf seine Osteoporose aus. Mit dem natürlichen Schilddrüsen Hormon besserte sich sein Stoffwechsel ebenfalls.

Wir Ärzte lernen in unserer Ausbildung nur wenig über Hormone. Wen wundert es da, dass keiner der Spezialisten, mit denen Hubert über seine Probleme sprach, in der Lage war, sein Problem zu erkennen.

Für mich ist Progesteron das zweitwichtigste Hormon, das bei Männern neben dem Testosteron ersetzt werden sollte. Die Anwendung dieses Hormons hat so gut wie keine Nachteile. Es muss lediglich von einer Herstellungs-Apotheke bezogen werden. Statt Tabletten wird ein liposomales Gel verwendet, da es die Leber nicht belastet. Ich verschreibe in der Regel ein 5-10-prozentiges Progesterongel in einer Dosierung von 50-100mg pro Hub über einen Zeitraum von zwei Wochen, das entspricht 1,0ml dieses Gels täglich. Am besten trägt man liposomale Gele auf den Innenseiten der Unterarme auf. Männer, die zu hoher Produktion von Insulin neigen, benötigen etwas mehr Progesteron.

Progesteron lindert auch das sogenannte „Restless-Leg Syndrom“ (RLS), ein Zustand der durch zu hohe Adrenalinwerte hervorgerufen wird; dies wird jedoch von vielen Ärzten so nicht gewusst, sie gehen meist davon aus, dass die Ursache dieses Syndroms nicht bekannt und dass sie deshalb auch nicht heilbar sei. Sie behandeln daher dieses Syndrom mit toxischen Medikamenten, die eigentlich für die Thera-

pie von Parkinson verwendet werden. Auch hier werden dadurch nur Symptome behandelt, nicht aber die Ursache der Krankheit, zu viel Adrenalin. Wenn man jedoch Progesteron anwendet, kann man solchen Patienten manchmal innerhalb einer Woche von ihren RLS Symptomen befreien.

Aber nicht nur bei RLS, sondern auch bei ADHS Erwachsener und Fibromyalgie kann Progesteron erfolgreich eingesetzt werden, denn diese Leiden sind häufig durch ein Zuviel an Adrenalin verursacht. Mit dreimal täglich Progesterongel, der Reduktion von Kohlehydraten und der Absenkung des Insulinspiegels kann man diesen Patienten entscheidend helfen. Aber hierüber mehr an anderer Stelle.



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