



Dr. Douwes
informiert!



Pregnenolon [Das Großmutterhormon]

Gut für die Gesundheit, die Nerven und das Gehirn.

Hilft bei:

Stresszuständen • Erschöpfung, Ermüdung • Altersbeschwerden • Hirnleistungsstörungen • Leistungsabfall • Immunschwäche • Schlafstörungen • Gelenkerkrankungen • Menstruationsstörungen • Wechseljahrsbeschwerden

Was ist Pregnenolon?

Pregnenolon wird aus Cholesterin gebildet und ist die Vorläufersubstanz für zahlreiche wichtige körpereigene Hormone. Unter anderem kann aus Pregnenolon Progesteron, Cortisol & Aldosteron gebildet werden, aber auch DHEA, die Muttersubstanz von Sexualhormonen wie Testosteron & Östrogen.

Pregnenolon findet sich besonders hoch konzentriert im Gehirn. Die Pregnenolonspiegel nehmen mit fortschreitendem Alter ab. Es kommt dann zu Mangelerscheinungen und zu hormonabhängigen Einschränkungen der Stoffwechselfunktionen. Viele Menschen leiden an einem Mangel ohne es zu wissen, da dieser Mangel in den allermeisten Fällen nicht erkannt wird.

Sie leiden an:

Müdigkeit • Abgeschlagenheit • Konzentrations- und Gedächtnischwäche • Rheumaschmerzen • Arthritis • Schlafstörungen etc.

Die regelmäßige ergänzende Zufuhr von Pregnenolon kann diese Stoffwechselfunktionen wieder aktivieren und zahlreiche Erkrankungen günstig beeinflussen und vor altersbedingtem körperlichen Abbau schützen. Pregnenolon wird daher ähnlich wie DHEA als „Jungbrunnen-Hormon“ bezeichnet.

Der Pregnenolon-Stoffwechsel ist sehr komplex, es ist das erste Steroidhormon, das nach der Aufnahme von Cholesterin in den Mitochondrien entsteht und ist der wichtigste Baustein zur Produktion aller Steroidhormone. Da Pregnenolon eine Vorläufersubstanz ist, produziert der Organismus immer die Menge an Bausteinen, die aktuell benötigt wird. Mit zunehmendem Alter sinkt der Pregnenolonspiegel, dies erklärt, warum soviel ältere Menschen einen Pregnenolon-Mangel haben und damit die typischen Symptome, die mit Pregnenolon Mangel einhergehen.

Wie wirkt Pregnenolon?

Pregnenolon selbst kann als Hormon wirken oder über seine Metaboliten wie DHEA oder Progesteron. Es kann aber bei Bedarf auch in Progesteron umgewandelt und als solches genutzt werden. Diese Umwandlung in DHEA oder Progesteron geschieht bedarfsabhängig bei psychisch-körperlichen Belastungen, manifesten Erkrankungen oder während bestimmter Lebensphasen (Wechseljahre) zur Produktion weiterer Hormone (Stress und Sexualhormone). Dies ist aber nur gewährleistet, wenn genügend Pregnenolon zur Verfügung steht.

Die Verbesserung der Konzentration und Gedächtnisleistung sind direkte Pregnenolon-Effekte.

Zahlreiche andere Wirkungen entstehen wahrscheinlich indirekt über die aus Pregnenolon hervorgegangenen Hormone, die eine herausragende Wirkung bei Rheuma, Bechterew und Gelenkerkrankungen haben.

Warum sollte man Pregnenolon einnehmen?

1. Entzündliche Gelenkerkrankungen

Pregnenolon wurde zur Behandlung rheumatischer Gelenkerkrankungen bereits in den 40er Jahren mit Erfolg eingesetzt, dabei erwies sich Pregnenolon als deutlich besser verträglich als Kortison, Salicylate, Gold und andere Rheumamittel (Antirheumatika).

2. Chronische Müdigkeit, Stress und Erschöpfung:

Mehrere Studien belegten, dass mit einer Tagesdosis von 50 mg Pregnenolon Ermüdung und Stress wirksam gebessert werden können. Wenn man Pregnenolon regelmäßig in niedriger Dosierung einnimmt, kann man von den stressmindernden und leistungssteigernden Pregnenolon-Effekten sehr profitieren. Außerdem ist es bei Depressionen, Angstzuständen und Schlafstörungen wirksam.

3. Gedächtnis:

Zahlreiche Studien der vergangenen 30 Jahre konnten nachweisen, dass mit niedrig dosiertem Pregnenolon die Gedächtnisleistung, insbesondere das Langzeitgedächtnis, verbessert werden kann. Pregnenolon wird deshalb auch als «Smart Drug» bezeichnet. Offensichtlich schützt Pregnenolon auch vor altersbezogenen Hirnfunktionsstörungen und Demenz-Erkrankung wie dem Alzheimer-Syndrom.

Gesunde und jüngere Menschen, die häufig Stresszuständen ausgesetzt sind, können ebenfalls die hirntonleistungssteigernde Pregnenolon-Qualität nutzen.

4. Frauenbeschwerden:

Da Pregnenolon die Ausgangssubstanz für die Sexualhormone Progesteron & Östrogene ist, kann sich die Einnahme von Pregnenolon positiv auf die weibliche Sexualfunktion auswirken, so bei Menstruationsstörungen oder Wechseljahrsbeschwerden (Menopause).

Pregnenolon hilft Frauen nach der Menopause sicher und ohne die gefürchteten Östrogen-Nebenwirkungen. Das aus Pregnenolon gebildete Progesteron hat positive Effekte auf die Gesundheit der Frau und auch des Mannes.

5. Altersbeschwerden:

Pregnenolon gilt als «Anti-Aging-Substanz», da es altersbedingte kognitive und körperliche Funktionsstörungen und Abbauprozesse günstig beeinflussen kann. Die Wirkung entsteht direkt durch Pregnenolon selbst und indirekt durch die aus Pregnenolon hervorgehenden Hormone DHEA & Progesteron.

6. Diabetes:

Eine Pregnenolon-Behandlung ist bei allen Diabetikern über 40 Jahren vorteilhaft und ist manchmal auch für jüngere Patienten und Patienten mit juvenilem Diabetes geeignet. In Versuchen konnte gezeigt werden, dass Pregnenolon die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse anregt und erneuert, dies ist zweifelsfrei bei Diabetes und beim metabolischen Syndrom hilfreich.

Interessanterweise kann die zusätzliche Einnahme von DHEA die Wirkung verstärken, da Pregnenolon ein direkter Vorläufer von DHEA ist. Pregnenolon kann mit oder ohne DHEA auch in Verbindung mit Melatonin optimal genutzt werden: Pregnenolon aktiviert Energie und Leistungsfähigkeit tagsüber.

Melatonin gewährleistet die Energierückgewinnung während des Schlafes. Beide Hormone sichern die Energiebalance, Stresskontrolle und Erholung und erhöhen die Widerstandskraft gegen Gesundheitsstörungen in allen Körperbereichen bis ins hohe Alter.

Interessanterweise kann die zusätzliche Einnahme von DHEA die Wirkung verstärken, da Pregnenolon ein direkter Vorläufer von DHEA ist. Pregnenolon kann mit oder ohne DHEA auch in Verbindung mit Melatonin optimal genutzt werden: Pregnenolon aktiviert Energie und Leistungsfähigkeit tagsüber.

Melatonin gewährleistet die Energierückgewinnung während des Schlafes. Beide Hormone sichern die Energiebalance, Stresskontrolle und Erholung und erhöhen die Widerstandskraft gegen Gesundheitsstörungen in allen Körperbereichen bis ins hohe Alter.

Kontraindikationen

- Bei einer Dosierung zwischen 50 -100mg/die sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.
- Vorsicht ist bei Personen geboten, die an Epilepsie leiden, da Pregnenolon theoretisch Krampfanfälle auslösen kann.
- Schwangere und stillende Frauen sollten Pregnenolon nicht ohne ärztliche Rücksprache anwenden.



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