



Dr. Douwes
informiert!

Pregnenolon

Das Großmutterhormon, gut für die Gesundheit, die Nerven und das Gehirn.

Pregnenolon hilft bei:

- Stresszuständen,
- Erschöpfung, Ermüdung
- Altersbeschwerden
- Hirnleistungsstörungen
- Leistungsschwäche
- Immunschwäche
- Schlafstörung
- 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 das Progesteron, Cortisol & Aldosteron gebildet werden, aber auch DHEA, die Muttersubstanz von Sexualhormonen wie Testosteron und die Östrogene.

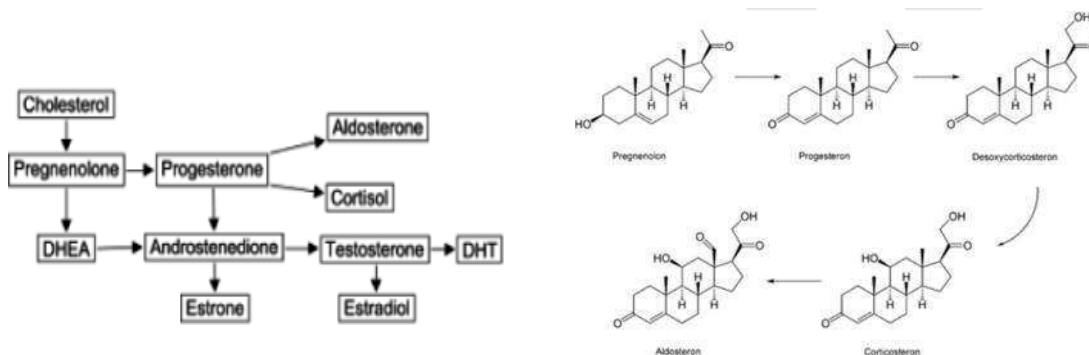


Abb.1 zeigt, wie die Steroidhormone untereinander verwandt sind. Pregnenolon ist, wie ersichtlich, das „Großmutter Hormon“, aus dem alle anderen Steroidhormone hervorgehen.

Pregnenolon findet sich besonders hoch konzentriert im Gehirn.

Die Pregnenolonspiegel nehmen mit fortschreitendem Alter ab. Es kommt dann zu Mangelercheinungen 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, leiden sie an Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Rheumaschmer-

zen, Arthritis, Schlafstörungen etc. Die regelmäßige Einnahme 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 die Mitochondrien entsteht, und ist der wichtigste Baustein zur Produktion aller Steroidhormone (Abb1). Da Pregnenolon eine Vorläufersubstanz ist, produziert der Organismus immer die Menge an Bausteinen, die aktuell benötigt wird. Mit zunehmendem Alter sinken die Pregnenolon Spiegel, dies erklärt, warum so viel ältere Menschen eine Pregnenolon Mangel haben und damit die typischen Symptome, die mit Pregnenolon Mangel einhergehen.

Wie wirkt Pregnenolon?

Pregnenolon kann selbst 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, vorliegenden 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 Hormonsubstanzen, wie z.B. die herausragende Wirkung bei Rheuma, M. Bechterew und Gelenkerkrankungen.

Warum man Pregnenolon einnehmen sollte?

- 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.
- 3. Außerdem ist es bei Depressionen, Angstzuständen und Schlafstörungen wirksam.**
- 4. 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.
- 5. Offensichtlich schützt Pregnenolon auch vor altersbezogenen Hirnfunktionsstörungen und Demenzerkrankungen wie dem Alzheimer-Syndrom.** Gesunde und jüngere Menschen, die häufig Stresszuständen ausgesetzt sind, können ebenfalls die hirnleistungssteigernde Pregnenolon-Qualität nutzen.
- 6. Frauenbeschwerden:** Da Pregnenolon die Ausgangssubstanz für die Sexualhormone Progesteron und die Östrogene ist, kann sich die Einnahme von Pregnenolon positiv auf die weibliche Sexualfunktion auswirken, so bei Menstruationsstörungen oder Wechseljahrsbeschwerden (Menopause). Pregnenolon versorgt Frauen nach der Menopause sicher und ohne die gefürchteten Östrogen-Nebenwirkungen. Das aus Pregnenolon gebildete Progesteron hat positive Effekte auf die Gesundheit der Frau, aber auch des Mannes.
- 7. 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 und Progesteron.

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

9. Interessanterweise kann die zusätzliche Einnahme von DHEA die Wirkung beider Substanzen 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.

10. KONTRAINDIKATIONEN:

- Bei einer Dosierung zwischen 50 -100 mg/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.

Wo und wie bekommt man Pregnenolon?

Die Einnahme von Pregnenolon sollte immer eine ärztliche Verordnung sein, denn seine Wirkung ist zu different als dass man solch ein Hormon auf eigene Faust einnimmt. Freilich kann man Pregnenolon über das Internet kaufen. Wir bevorzugen aber die Apotheke, dann sind Sie sicher, dass das Hormon pharmakologische Qualität aufweist und damit entsprechende Bioverfügbarkeit.

In der Apotheke St. Georg gibt es Pregnenolon 50mg und 100 mg Kapseln, aber es gibt es auch als lipomales Gel 5,0%, dann entsprechen 1,0 ml Gel 50 mg.



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