



# Praktikum der bioidenten Hormone

# Warum sind Informationen rund um die Wechseljahre wichtig?

- Jede 4. Frau in Österreich befindet sich in den Wechseljahren (45 bis 56 Jahren)
- 2/3 dieser Frauen leiden unter Wechseljahrbeschwerden
- 20% davon unter starken Beschwerden

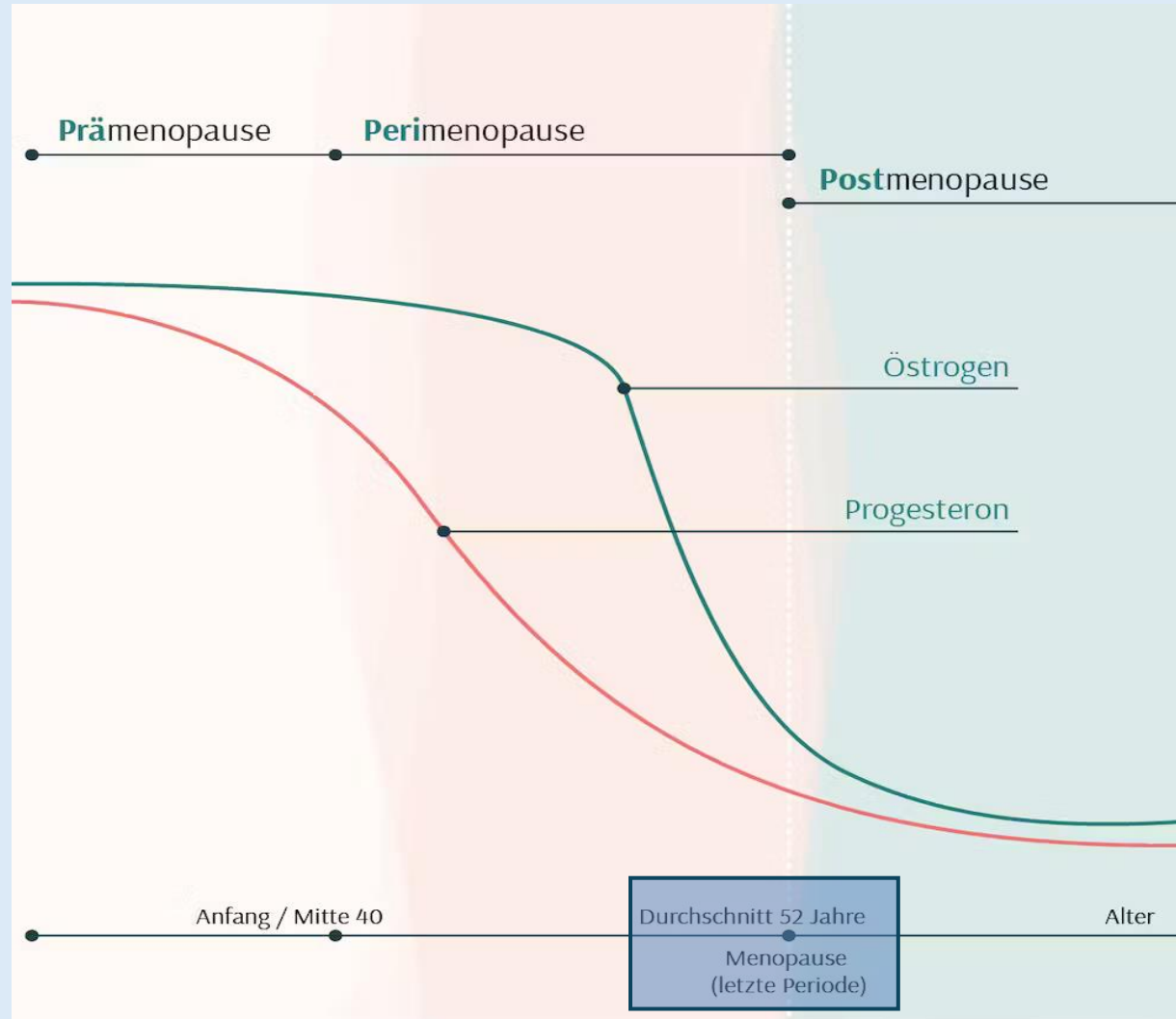
=> Beeinträchtigung der Lebensqualität

Langzeitrisiken bei unbehandelten Wechseljahrbeschwerden:

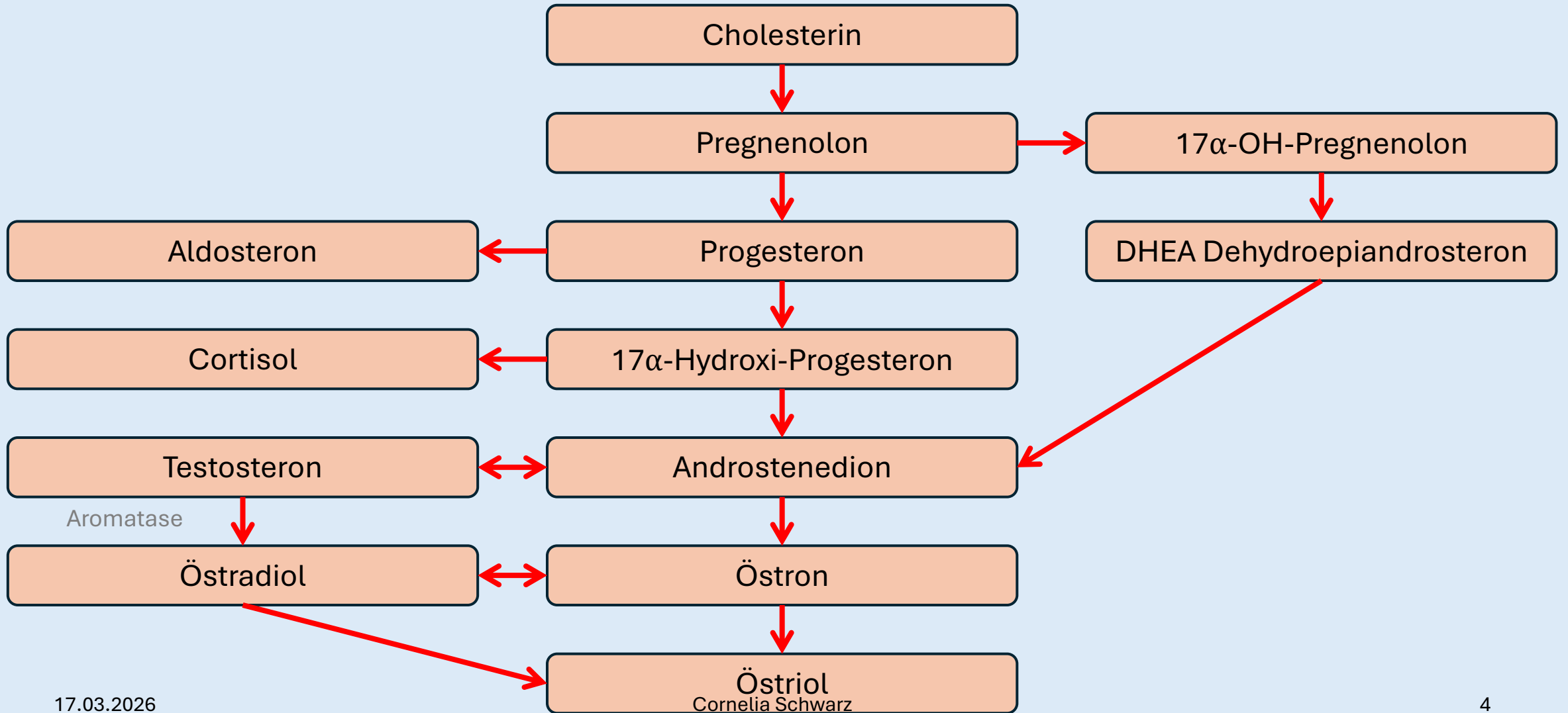
- Kardio-vaskuläre Erkrankungen
- Diabetes Typ II
- Osteoporose
- schlechtere mentale Gesundheit( Depressionen, Demenzerkrankungen)

=> reduzierte Lebenszeit

# Praktikum der bioidenten Hormone



# Bioidente Hormontherapie



# Praktikum der bioidenten Hormone

**Tabelle 3:** Menopause Rating Scale (MRS II): Der Fragebogen MRS-II erlaubt eine Dokumentation des Spontanverlaufes oder des Therapieerfolges [16].

**Frage:** Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zur Zeit? Kreuzen Sie bitte für jede Beschwerde an, wie stark Sie davon betroffen sind. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie bitte „keine“ an.

MRS II	Beschwerden (0–4 Punktwerte):				
	keine	leicht	mittel	stark	sehr stark
<b>Wallungen, Schwitzen</b> (Aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Herzbeschwerden</b> (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Schlafstörungen</b> (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Depressive Verstimmung</b> (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Reizbarkeit</b> (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ängstlichkeit</b> (innere Unruhe, Panik)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Körperliche und geistige Erschöpfung</b> (allgemeine Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Harnwegsbeschwerden</b> (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Trockenheit der Scheide</b> (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gelenk- und Muskelbeschwerden</b> (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheumaähnliche Beschwerden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Summe der ermittelten Punktwerte:</b> .....					

# Praktikum der bioidenten Hormone

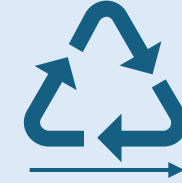
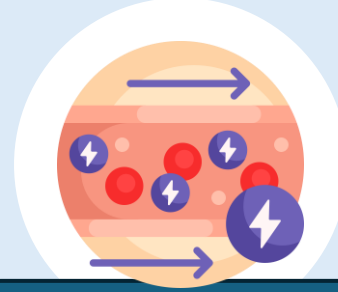
## Östrogene

- bis 2001
- Synthetische Östrogene oral verordnet
- Premarin (Urin trächtiger Stuten)
- Ethinylestradiol (Ovulationshemmer)
- Physiologisches 17  $\beta$ - Östradiol

## Gestagene

- Gestagen ( Summe aller Gelbkörperhormone einschließlich des natürlichen Progesterons) oral verordnet
- Synthetische Gestagene :
- Medroxyprogesteronacetat, NETA, Levonorgestrel, Tibolon
- physiologisches Progesteron

# Praktikum der bioidenten Hormone



## Diosgenin

- Synthetisiert aus dem Diosgenin der Yamswurzel
  - Sie sind nicht biologisch.
- Mögliche Herstellung aller Steroidhormone aus Diosgenin

## Steroidhormone

- Docken 100 % am Hormonrezeptor an
- Schlüssel und Schloss Prinzip

## Aufnahmefähigkeit

- wie vom Körper selber hergestellt
- fügen sich problemlos in den Hormonkreislauf ein

## Verwertung

- Bioidente Hormone werden hauptsächlich wie die körpereigenen Hormone im Magen-Darm-Trakt verstoffwechselt, d.h. recycelt und oder ausgeschieden.

# Praktikum der bioidenten Hormone



## Pharmakologische HRT

- Bestehend aus oralen
- Östrogengaben
  - (unphysiologische Organbelastung)
- Unphysiologischen Gestagenen



## Physiologische HRT

- Bestehend aus körper- und bioidenten Hormonen
- 17 $\beta$  Östradiol, transdermal
  - ( Creme, Gel, Pflaster, Tropfen buccal)
- Progesteron, micronisiert oral,transdermal
  - ( Kapsel,Creme,Gel,)

# Welche Möglichkeiten bestehen, den Hormonhaushalt zu unterstützen?



Hormonersatztherapie mit künstlichen oder besser mit bioidenten Hormonen



Ernährungsempfehlungen, (personalisiert, gentechnisch basierte Ernährungsempfehlungen, Nährstoffanalysen, Essverhalten)



Psycho-soziale Unterstützung (Coaching, Gesprächstherapie, u a)



Bewegungstherapie

- Ausdauersport
- Kraftsport



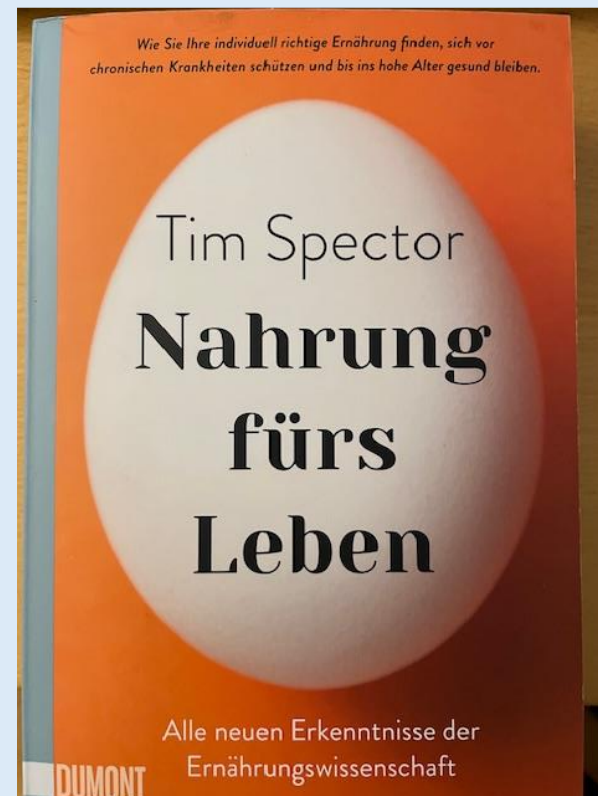
Therapie mit Heilpflanzen (Phytotherapie)

- TCM
- Ayurveda
- Massagen
- u.a.

Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!

# Unterstützungen für Nachschlagende:

Neues zum Thema Ernährung in Buchform



Hormon-Rezepturen:  
Zum Öffnen: Doppelklicken des  
Icons



# Lifestyle Check Gen-Analysen

Gen-Analyse durch 2 in Österreich ansässige Firmen Permedio & Novomedic

**Permedio**

Meine Welt der personalisierten Medizin

## Genetische Analysen

Sie sind einzigartig! Ob Medikamente und Dosierung, Krankheitsrisiken und Ernährung – was Ihr Körper individuell benötigt, zeigen Ihnen diese genetischen Analysen.

- Medizinische Analyse**  
**MedikamenteCheck** ✓  
Nebenwirkungen & Wirkungslosigkeit vermeiden
- LifestyleCheck** ✓  
Leistung, Wohlbefinden & Longevity optimieren
- Medizinische Analyse**  
**HealthRiskCheck** ✓  
Risiko für Erkrankungen erfahren
- EpigenetikCheck** ✓  
Biologisches Alter ermitteln

[www.permedio-genetik.com](http://www.permedio-genetik.com) | [beratung@permedio.at](mailto:beratung@permedio.at)

**NOVOMEDIC**  
PRECISION HEALTH

## IHRE GENE SIND NICHT IHR SCHICKSAL

Buchempfehlung

DR. DANIEL WALLERSTORFER

# DIE MACHT UNSERER GENE

Wie Sie mit dem Wissen über Ihre Anlagen gesund bleiben

lübbe**life**