

NATÜRLICHE HORMONE

Dr. Dr. med. Thomas Beck

NATÜRLICHE HORMONE

Mehr Gesundheit und Lebensfreude durch
einen ausgeglichenen Hormonhaushalt

südwest

Teil I Einführung	7
Grußwort von Dr. Volker Rimkus	8
Vorbemerkung des Autors	14
Einleitung.....	16
Mein Weg zur Methode Rimkus®.....	16
Die »Wechseljahre« – was ist das und was passiert da eigentlich?	18
Was also kann man tun?	19
Wechseljahre und »Midlife-Crisis«	22
Die Wechseljahre (Menopause)	23
Wechseljahre auch beim Mann?	26
Hormone, Lebensphasen und das Altern – Wechseljahre und Transformation.....	32
Wesentliche biologische Faktoren: Die Ursachen des Alterns	39
Was ist Gesundheit – und wie kommt es zu Krankheit	41
Lebenserwartung und »Anti-Aging«.....	42
 Teil II Grundlagen	 47
Die Sexualhormone	48
Was sind eigentlich »Hormone« und wie werden sie reguliert?	48
Die Bildung der Sexualhormone.....	51
Wie werden Hormone in den Geweben wirksam?.....	55
Was passiert beim Abfallen der Hormonspiegel, insbesondere beim Progesteron?	57
Progesteron	69
Eisenmangel und seine Behandlung.....	92
Das Dilemma mit der Wissenschaft: Ärztliche Erfahrung und wissenschaftliche Forschung – und der Einfluss der Industrie	95
Grundlegende Studien zu natürlichen Hormonen	119
Naturheilkundliche Möglichkeiten zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden und hormonellen Umstellungen	120

Teil III | Therapie 129

Die Therapie mit natürlichen human-identischen Sexualhormonen	130
Der erste Schritt: Russell E. Marker und das Progesteron – oder: Woher kommen die Hormone eigentlich?	130
Der zweite Schritt: Die Entwicklung der Antibabypille	135
Der dritte Schritt: Die heute übliche Behandlung mit synthetischen und semi-synthetischen Hormonen – Risiken und Nebenwirkungen	145
Was ist die Rimkus®-Therapie eigentlich?	149
Die Entwicklung der Rimkus®-Therapie	149
Die Theorie der Rimkus-Methode®	150
Erfahrung – die Praxis der Rimkus®-Therapie	153
Die Rimkus®-Therapie heute	182
Häufig gestellte Fragen	184
Hormonspiegel-Messungen, Verläufe, Dosierungen und Rezepte sowie Behandlungsindikationen und typische Fälle	197
Östrogentherapie beim Mann?	229
Hinweise für Frauen und Männer mit Krebserkrankungen – Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Eierstockkrebs und Prostatakrebs	236
 Anhang	 242
Fußnoten	242
Das Hormon-Netzwerk	247
Weiterführende Literatur	248
Danksagung	248
Register	250
Impressum	256





TEIL EINFÜHRUNG

Eine Therapie mit natürlichen human-identischen Hormonen nach Rimkus® ist der eleganteste Weg, das Nachlassen der körpereigenen Hormonproduktion auszugleichen. So kann man bis ins hohe Alter hinein den Verlust der Hormone auf natürliche Weise abfedern. Doch was unterscheidet die Rimkus®-Therapie von anderen Therapieformen und wie kam es dazu?

GRUSSWORT VON DR. VOLKER RIMKUS

Es wird wohl kaum einen Menschen geben, der nicht sein Leben lang bestimmte Träume und Wünsche vor sich herschiebt und sich sehr freut, wenn dann einige – vielleicht sogar der größte Teil – irgendwann einmal auch in Erfüllung gehen. Manche Wünsche erscheinen einem aber selbst schon von Anfang an so hoch gegriffen, dass man kaum damit rechnen kann, jemals ihre Erfüllung zu erleben. Ich jedenfalls für meine Person bin ein Mensch, der sein Leben lang Wünsche und Träume hegt, und ich bin fest davon überzeugt, dass das Leben eigentlich aufhört, wenn alle Träume erfüllt oder erloschen sind und wir keine Träume und Wünsche mehr haben.

Wenn sich dann aber aus der Gruppe der großen Träume und Wünsche ein paar von denen doch erfüllen, und man das nicht oder kaum mehr zu hoffen gewagt hat, dann ist die Freude natürlich riesengroß – und damit bin ich bei dem wunderbaren neuen Buch meines Freundes und Kollegen Dr. Dr. Thomas Beck!

Um Ihnen verständlich zu machen, warum mit diesem Buch einer meiner ganz großen Wünsche in Erfüllung gegangen ist, muss ich ein wenig zurückblicken:

Es war Anfang der Neunzigerjahre, als mir bei meinen Patientinnen in unserer Praxis – die ich mit meiner Frau Barbara als Praxisgemeinschaft geführt habe –, bedrückend auffiel, dass die von unseren universitären Vorbildern gelehrt und hochgelobten Konzepte zur Behandlung der Wechseljahre sich nicht nur als so gut wie wirkungslos erwiesen, sondern darüber hinaus sogar mit teilweise fatalen Nebenwirkungen und negativen Spätfolgen einhergingen. Als ich dann selbst in ein »kritisches« Alter geriet, musste ich feststellen, dass es für uns Männer nicht nur überhaupt keine Konzepte gab, um uns in diesem kritischen Lebensabschnitt eine Hilfe anzubieten. Ja man streitet sich in den wissenschaftlichen Kreisen sogar bis heute darüber, ob es denn überhaupt Wechseljahre des Mannes gebe.

Meine wichtigste und grundlegende Entdeckung verschaffte mir Klarheit über den Grund, warum die in meinem Fachgebiet Gynäkologie angebotenen Therapiekonzepte für die alternde Frau solche enttäuschenden Ergebnisse

zeigten: Die Arzneien, die uns Frauenärzten als »Hormone für die Wechseljahresbehandlung« an die Hand gegeben wurden, waren traurige Fälschungen der natürlichen Substanzen, die uns seit Tausenden von Jahren nach einem strengen Selektionsprozess von der Natur zu unserem Segen zugeordnet sind. Unsere Wissenschaftler haben im Verein mit der pharmazeutischen Industrie kleine chemische Veränderungen an den Originalmolekülen vorgenommen, diese neuen Substanzen anschließend fatalerweise jedoch nicht mit neuen Namen versehen, sondern diese auch in der wissenschaftlichen Literatur weiterhin als »Östrogen« bzw. »Gestagen« (Progesteron) bezeichnet.

Als dann die ersten Studien mit negativen Ergebnissen bezüglich erschreckender Nebenwirkungen, einschließlich einer Erhöhung der Krebsrate, publiziert wurden, verpassten unsere Wissenschaftler die große Chance, an dieser Stelle die fatale Irreführung durch die falsche Benennung der angewendeten Substanzen zu korrigieren und klar herauszustellen, *dass all diese negativen Eigenschaften nur bei Anwendung der chemischen »Hormonplagiate« aufgetreten waren*. Und bis zum heutigen Tage haben unsere Wissenschaftler noch nicht den Mut aufgebracht, eine klare Abgrenzung zwischen human-identischen Hormonen und den »Chemikalien mit hormonähnlicher Wirkung« vorzunehmen. (Mehr dazu lesen Sie ab S. 68)

Als ich dann Anfang der Neunzigerjahre die medizinische Öffentlichkeit und die Laienpresse über das sensationelle Ergebnis meiner Forschungen in Kenntnis setzte, stieß ich in den medizinischen Kreisen auf eine breite Ablehnung. Hatte ich doch mit meiner ausschließlichen Verwendung bioidentischer Hormone einen wichtigen Schlüssel zur Erklärung der bisherigen negativen Erfahrungen gefunden, der die ganze Behandlung von Frauen in den Wechseljahren revolutionieren konnte, ja sogar musste!

Schon der gesunde Menschenverstand sagte uns ja, dass die gesündeste Lebensphase des Menschen in seiner Jugend liegt, also im Lebensalter mit den höchsten körpereigenen Hormonspiegeln, in einer Phase, wo die typischen Alterskrebsarten wie Mammakarzinom (Brustkrebs) oder Prostatakarzinom eben auch so gut wie gar nicht zu beobachten sind. Während die Häufigkeit der Erkrankungen beim Mammakarzinom um das 60. Lebensjahr der Frau ihren Gipfel erreicht und das Prostatakarzinom des Mannes sogar erst

über dem 70. Lebensjahr am häufigsten auftritt. In diesen Lebensabschnitten sind aber bei Männern und Frauen nur noch Rest-Hormonspiegel im Körper nachweisbar. Es *kann* also gar nicht zutreffen, was von unseren Onkologen immer noch postuliert wird: dass die Sexualhormone – und hier vor allem die Östrogene – Kanzerogene sind, wenn hohe Hormonspiegel doch erfahrungsgemäß Gesundheit bedeuten und die Krebsgefahr erst bei kaum mehr messbaren Spiegeln drastisch ansteigt. Eine Substanz, die gar nicht mehr vorhanden ist, kann schwerlich noch als »Gift« wirken!

Rein von der Logik her war es mir dann auch sofort klar, dass bei der Anwendung bioidentischer Hormone zur Behebung von Mangelzuständen in den Wechseljahren das Krebsrisiko auf keinen Fall erhöht werden würde und wir Frauenärzte damit ein Konzept in der Hand haben, unseren Patientinnen eine wertvolle Hilfe zur positiven Bewältigung der zweiten Lebenshälfte anzubieten, ohne ihr Krankheitsrisiko dadurch zu erhöhen.

Ich dachte mir damals, dass ich mit diesem Konzept in den Kreisen der Gynäkologie buchstäblich offene Türen einrennen würde, denn gerade Frauenärztinnen und Frauenärzte erleben ja sozusagen »an der Front der Wechseljahre« das unter Umständen enorme Leid sehr vieler Patientinnen, wenn um das 50. Lebensjahr deren körpereigene Hormonproduktion zusammenbricht.

Doch das Gegenteil war und ist der Fall! Mit einer mir unverständlichen Starrheit beharren meine Fachkolleginnen und -kollegen in der Mehrzahl auch heute noch unbeirrt und unbeirrbar auf der Anwendung »hormonähnlicher Chemikalien«, wozu eigentlich seit Anfang der Neunzigerjahre und den verheerenden Studienergebnissen keine Indikation mehr bestanden hätte.

Die Laienmedien hingegen waren an der von mir vorgestellten Alternative hochinteressiert und trugen dann wesentlich dazu bei, dass die Öffentlichkeit über die Möglichkeiten einer neuartigen Hormonbehandlung, besser: einer Behandlung mit den unveränderten Originalhormonen, gut informiert werden konnte. In der medizinischen Fachwelt erntete ich – überraschenderweise – aber leider Häme und Ablehnung.

Und als ich dann auch noch – auf der Basis der Anwendung bioidentischen Östradiols und Progesterons – ein Konzept für den Mann zur Behandlung seiner alterstypischen Hormondefizite entwickelte, zur Reife brachte und pu-

blizierte, musste ich eine unglaubliche Flut von Schmähungen seitens der Vertreter der Andrologie über mich ergehen lassen.

Da ich selbst aber tief in meinem Inneren vom ersten Tag an felsenfest davon überzeugt war, dass ich mit der Erarbeitung eines Konzepts, das auf der ausschließlichen Verwendung human-identischer bzw. bioidentischer Hormone fußt, eine neue Therapie begründet hatte, die vielen Millionen Menschen eine ganz neue Lebensqualität und Altersgesundheit bescheren kann, wurden zwei ganz große Wünsche in mir geboren, deren Realisierung zu erleben ich allerdings nicht zu hoffen wagte.

Ich habe von Anfang an sehr viel Energie darauf verwendet, Vorträge im kleineren Kreis vor Ärztesellschaften und Laien zu halten, und immer davon geträumt, dass ich vielleicht einmal nicht selber vorne auf dem Podium stehen würde, sondern mitten im Publikum sitzen dürfte, um von dort aus mitzuerleben, wie an meiner Stelle eine Kollegin oder ein Kollege einem interessierten Publikum die großen Vorzüge meiner Methode erläutert.

Als ich dann in der Zeit kurz vor dem Ende meiner aktiven ärztlichen Tätigkeit im Jahr 2005 und in den Folgejahren insgesamt vier Bücher über die Grundzüge meiner Methode verfasst habe, nahm in mir ein zweiter großer Wunschtraum Gestalt an: Ich hoffte, vielleicht auch einmal ein Buch in den Händen halten zu können, worin ein anderer Autor als ich die enorme Bedeutung und die praktische Anwendung meiner Methode (Methode Rimkus®) auf der Basis eigener, selbst erworbener Erfahrungen darlegt. Letzterer Wunsch erschien mir angesichts der großen Ablehnung meiner Methode seitens der ärztlichen Kreise allerdings von vornherein als Utopie.

Doch es sollte anders kommen!

Ein Glücksfall brachte mich mit Herrn Dr. Dr. med. Thomas Beck zusammen, einem ungemein aufgeschlossenen und mit immenser wissenschaftlicher Neugier ausgestatteten Kollegen, dem Autor dieses Buchs. Dieser Kollege – typischerweise kein Gynäkologe! – erkannte sofort die therapeutische Potenz, die in der Anwendung meiner Methode steckte. Er vertiefte sich mit allergrößtem Engagement in die Materie, und ich stand ihm zu Beginn seines Lernprozesses sehr gerne zur Seite, um offene Fragen zu klären oder mögliche Zweifel auszuräumen.

Dr. Dr. Beck hatte dann vor etwa fünf Jahren nicht nur die Idee der Gründung eines Netzwerks, sondern regte auch an, meine Methode unter Markenschutz zu stellen, um einen etwaigen Missbrauch durch unqualifizierte Nachahmer zu verhindern. Und er war es dann auch, der die – mittlerweile sechs – Intensivseminare einführte, womit die Teilnehmer die Berechtigung erwerben, die Methode Rimkus® anzuwenden. (Näheres zu unseren Intensivseminaren unter www.hormon-netzwerk.de/Intensivseminare)

Diese Intensivseminare, die wir seither alljährlich gemeinsam in vier deutschen Großstädten und ab Herbst 2016 auch in Wien anbieten, werden immer sehr gut besucht – von einem hoch motivierten ärztlichen Teilnehmerkreis wie auch von Heilpraktikern, die sich in den Grundzügen dieser Methode ausbilden lassen möchten. Dank dieser Angebote des Hormon-Netzwerks, das in die Arbeitsgemeinschaft biologische Medizin (www.ag-biomed.de), deren Vorsitzender Herr Dr. Dr. Beck ist, integriert wurde, nimmt die Anzahl der Praxen, die ihren Patienten die Methode Rimkus® anbieten, ständig zu.

Interessierte Frauen und Männer finden diese Praxen, deren Inhaber alle ein Zertifikat über die Teilnahme an den Intensivseminaren erworben haben, auf der Homepage des Netzwerkes (www.Hormon-Netzwerk.de/Therapeutenliste). Und was besonders erfreulich ist: Es sind sogar zunehmend mehr Frauenärztinnen und Frauenärzte bereit, ihren Patientinnen die Hormone im Original anzubieten und sie damit vor den Schäden durch Hormon-Plagiate zu bewahren.

Bei den Intensivseminaren haben wir, Herr Dr. Dr. Beck und ich, uns von vornherein die Referate über die einzelnen Themen aufgeteilt, und so ging dann mein erster Traum in Erfüllung! Während Herr Dr. Dr. Beck, mit dem mich inzwischen eine tiefe Freundschaft verbindet, seinen Seminarteil bestreitet, sitze ich in der hinteren Reihe und kann mich nicht nur daran erfreuen, wie eloquent und sachkundig er meine Methode vermittelt, ich sehe vielmehr auch, dass er inzwischen auf der Basis seiner eigenen und sehr großen Erfahrung in vielen Teilgebieten der Medizin auf den Grundzügen der Methode fußende kreative eigene Ideen und fachübergreifende Therapiekonzepte einbringt, eben weil er als Nichtgynäkologe auch nicht in den natürlichen Grenzen dieses Fachgebiets agieren muss.

Und so ist dann auch das jetzt vorliegende Buch natürlich ein Buch über die Methode Rimkus®. Aber die Leserinnen und Leser dürfen sich freuen und gespannt sein, wenn sie nun – vielleicht auch in Kenntnis der von mir bereits verfassten Literatur – erfahren können, wie lebendig eine Methode doch sein kann, wenn zwar weiterhin an ihren Grundprinzipien festgehalten wird, aber wie sich zusätzlich eigene Erfahrungen, ein großes Fachwissen in der Endokrinologie, ein scharfer Verstand, Mut, wissenschaftliche Neugier und nicht zuletzt das große Organisationstalent des Autors segensreich in diesem Buch widerspiegeln.

Und so wünsche ich allen Leserinnen und Lesern eine spannende Lektüre! Ich bin mir sicher, dass auch langjährige Anwender meiner Methode hier viele neue Gesichtspunkte und Impulse – auch aus einem anderen Blickwinkel auf meine Methode – erfahren werden.

Lieber Thomas, ich wünsche Deinem Buch, mit dem Du mein Lebenswerk weiterträgst, einen guten Start. Mit seinem Erscheinen geht nun mein letzter großer Wunsch in Erfüllung, wofür ich Dir sehr dankbar bin!

Möge das Interesse wissbegieriger Kolleginnen und Kollegen niemals versiegen – und das dann *zum Wohl der Frauen und der Männer!*

Volker Rimkus

Strande, den 23. Juni 2016



Abb. 1:
Dr. Volker Rimkus mit dem
Autor, Dr. Dr. Thomas Beck