

## VORBEMERKUNG DES AUTORS

### Weshalb Sie dieses Buch unbedingt lesen sollten ...

Irgendwann ab Mitte 40 stehen viele Menschen meist mehr oder weniger überrascht vor dem Nachlassen ihrer Leistungskraft. Sie erleben den allmählichen Rückgang von Vitalität und Gesundheit. Die Lebensfreude wird geringer – und oft stellt sich auch eine Vielzahl von Wehwehchen ein, die berühmten »Zipperlein«.

Bei Männern nennen wir diese Phase dann meist »Midlife-Crisis«. Sie ist oft ein letztes Aufbüumen, bevor »man« sich damit abfindet, »alt« zu werden, aus dem aktiven Gestalten auszuscheiden und nur noch am Spielfeldrand des Lebens zu stehen.

Bei Frauen sind das üblicherweise die »Wechseljahre« – eine Phase, in der bekanntermaßen die Hormone abfallen und dadurch körperliche wie auch seelische Veränderungen eintreten. Die Fortpflanzungsfähigkeit geht verloren, das Altern beginnt unwiderruflich.

Mit der Entdeckung und Einführung der Antibabypille in den Sechzigerjahren schien in den synthetischen Sexualhormonen nicht nur ein »Verhüfungswundermittel«, sondern möglicherweise auch ein Wundermittel gegen Wechselbeschwerden gefunden. Leider stellte sich aber bei genaueren wissenschaftlichen Studien in den Neunzigerjahren heraus, dass mit der Hormonersatztherapie (HET) erhebliche Risiken verbunden waren: von einer Erhöhung des Schlaganfall- und Herzinfarktrisikos bis zu einer vielfach höheren Wahrscheinlichkeit, Brustkrebs zu bekommen.

Auch alternative Behandlungsansätze (von der Akupunktur und Homöopathie über pflanzliche Mittel bis zu energetischen und psychologischen Heilverfahren) waren und sind leider nicht erfolgreich. Der ursächliche Mangel an Hormonen konnte und kann damit nicht behoben werden.

Also müsste eigentlich der Hormonverlust wieder aufgefüllt werden: Wir bräuchten eine »Hormonergänzungstherapie«. Eine Behandlung, die eben genau die individuellen Defizite individuell ausgleicht – und das mit vollkommen natürlichen human-identischen Hormonen.

Mit den »natürlichen human-identischen Hormonen nach Rimkus®« gibt es nun tatsächlich einen eleganten Weg, das Nachlassen der körpereigenen

Hormonproduktion durch die Einnahme von Kapseln auszugleichen. Wie gehen wir vor? Durch Bestimmung der aktuellen Hormonspiegel im Blut wird der individuelle Hormonbedarf ermittelt. Entsprechend den rechtlichen Vorschriften stellt der Arzt ein Hormonrezept aus. Nach diesem wird in der Apotheke die individuell dosierte Hormonrezeptur hergestellt – in der Regel als Kapsel. So können die Hormone genau an den tatsächlichen Bedarf des jeweiligen Menschen angepasst werden. Die Inhaltsstoffe sind ausschließlich natürliche Hormone, die mit den menschlichen Hormonen identisch sind. Die Hormonkapseln sind damit frei von jeglichen Zusätzen wie Stabilisatoren, Gleitmitteln, Geschmacksstoffen etc. – was gerade auch für Allergiker wichtig ist. In diesem Buch beschreibe ich, was »natürliche human-identische Hormone« sind, und erläutere, wie sie wirken, was sie von synthetischen Hormonen unterscheidet und wie sie gewonnen und eingenommen werden. Dazu erfahren Sie vieles über die Hintergründe, wie unser Körper arbeitet und was es mit dem »Wechsel« oder der »Midlife-Crisis« so auf sich hat – und was man (frau) dagegen und für sich tun kann. Und Sie bekommen klare Hinweise, wo Sie entsprechend qualifizierte Therapeuten finden.

Guten Erfolg und viel Spaß beim Lesen!

München, den 5. August 2016, Dr. Dr. med. Thomas Beck

## **Vorwort zur zweiten Auflage**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
nachdem die erste Auflage bereits nach 15 Monaten erfreulich schnell ausverkauft war, habe ich nun für die zweite Auflage einige Fehler korrigiert und hier und da kleinere Änderungen angebracht.  
Die Struktur und der Inhalt wurden beibehalten, um Ihnen als Leser auch weiterhin alles Wesentliche zur Behandlung mit natürlichen, human-identischen Hormonen zu vermitteln.  
Ich freue mich, wenn das Buch weiterhin gute Aufnahme findet und wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr Dr. Dr. med. Thomas Beck

## EINLEITUNG

### MEIN WEG ZUR METHODE RIMKUS®

Anfang 2009 rief mich eine befreundete Heilpraktikerin an und fragte, ob ich mit naturidentischen Hormonen »nach Rimkus« behandelte. »Die genaue Methode ist doch einerlei, so meine Antwort, wenn es um natürliche Hormontherapie geht, dann bin ich der Richtige«. Aber nein, entgegnete sie, sie wolle mir die Patientin nur schicken, wenn ich diese besondere Art der biologischen Hormontherapie durchführte.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits ausgiebige Erfahrungen in der üblichen naturheilkundlichen Behandlung von Wechseljahresbeschwerden gesammelt – leider ohne besonderen Erfolg. So war ich dann doch bereit, mich zumindest einmal über den Kollegen und seine angeblich so besondere Methode zu informieren.

Und tatsächlich, es gab einen Dr. Rimkus, der mit natürlichen Hormonen arbeitete, und seine Internetseite zeigte ein durchaus sympathisches Foto. Ich schrieb ihm eine E-Mail und erhielt kurz darauf eine sehr freundliche Antwort mit der Einladung, ihn zum kollegialen Austausch anzurufen.

Da ich mir keine Blöße geben wollte, bestellte ich mir erst einmal sein aktuellstes Buch, las es übers Wochenende durch – und dann rief ich ihn an einem Dienstag an. Das Gespräch war überaus freundlich, und wir stimmten in vielem überein, nur bei zwei Punkten waren wir unterschiedlicher Ansicht: Er befürwortete die Messung der Hormonspiegel im Blut – das erschien mir von der viel moderneren Speichelmessung überholt, die ich in meiner Praxis durchführte. Und zum anderen bestand Herr Dr. Rimkus auf der Verabreichung von Kapseln – dabei hatte ich bisher immer Cremes verordnet.

Nach einem Diskutieren hielt mein Gesprächspartner inne und schien am Telefon zu lächeln: »Bevor wir hier weiterreden – darf ich Sie etwas fragen, Kollege Beck? Sagen Sie mir doch einmal, wie sind eigentlich Ihre Erfolge?« Nun saß ich in der Falle: Was sollte ich antworten?

Wenn ich sagte, dass ich sehr gute Erfolge hätte, wäre das zum einen die Unwahrheit gewesen – und zum anderen, warum hätte ich ihn dann überhaupt anrufen sollen? Wenn ich aber wahrheitsgemäß zugab, dass meine Erfolge bescheiden waren, weshalb argumentierte ich dann gegen ihn?

Es half nichts, ich hatte eigentlich keine Wahl und gestand, dass ich leider mit meinen bisherigen Therapien keine besonderen Erfolge feiern konnte.

»Was spricht denn dann dagegen, dass Sie es einmal mit meiner Methode versuchen?«, kam sofort die von mir bereits befürchtete Nachfrage des Kollegen Rimkus. Was sollte ich jetzt tun? Ich hatte doch eigentlich nur einen unverbindlichen kollegialen Austausch im Sinn gehabt – und nun wollte mich dieser alte Fuchs gleich auf seine Methode verpflichten?

Ein rettendes Argument fiel mir doch noch ein: »Ich weiß ja gar nicht, wie Ihre Methode genau funktioniert, da müsste ich mich erst einmal gründlicher einarbeiten.« – »Kein Problem, lieber Herr Kollege Beck«, erwiderte Rimkus: »Da helf ich Ihnen! Bestimmen Sie bei Ihrer nächsten passenden Patientin einfach die entsprechenden Blutwerte, und wir besprechen dann miteinander, wie vorzugehen ist!«

Nun war die Falle zugeschnappt – er hatte mich gefangen. Und mir blieb nur noch zu hoffen, dass, sobald niemand mit Wechseljahresbeschwerden zu mir käme, damit Gras über die ganze Sache wachsen konnte.

Am Wochenende nach diesem Telefonat mit Herrn Dr. Rimkus war ich wieder in Baden-Baden in meiner Zweitpraxis. Eine 24-jährige Patientin hatte für ihre 51-jährige Mutter einen Termin vereinbart und sie mit den Worten angekündigt: »Wenn Sie meiner Mama nicht helfen, bring ich mich um – oder ich bringe meine Mutter um!« – das klang nun wirklich dramatisch. Und tatsächlich: Die 51-jährige Patientin wies die gesamte Palette klassischer Wechseljahresbeschwerden auf: von Hitzewallungen und Schlafstörungen über den Libido-verlust bis hin zu einer ausgeprägt depressiven Stimmungslage – im Wechsel mit Aggressivität und Energienlosigkeit und der Unfähigkeit, sich einfachste Dinge zu merken und die Hausarbeit zu erledigen.

Nach dem Anamnesegespräch drang die Patientin auf mich ein und meinte, sie wisse genau, dass nur noch ich ihr helfen könne. Es sei ihr ganz egal, was ich machte, sie wollte unbedingt alles versuchen, auch wenn es ein neues und wissenschaftlich nicht gesichertes Verfahren wie diese »natur-identischen Hormone« seien. Sie vertraue auf mich und meine Heilkünste – schließlich hätte ich ihrer Tochter ja auch geholfen. Auch meine Einwände, dass die Tochter an völlig anderen Dingen leide, nutzten nichts – ich sollte nur loslegen und ihr helfen.

Da war sie also, meine erste »Rimkus-Patientin«! Ich nahm der Frau Blut ab, um die notwendigen Werte zu bestimmen – und tauschte mich darüber mit Herrn Dr. Rimkus aus. Im Anschluss daran erstellte ich nach seinem Vorschlag das entsprechende Rezept. Die individuellen Kapseln wurden von der Apotheke für die Patientin angefertigt und ihr per Post zugeschickt; mit der Maßgabe, täglich morgens und abends jeweils eine Kapsel einzunehmen – das war's auch schon!

Einen Monat später war ich turnusmäßig wieder in meiner Praxis in Baden-Baden. Die Tür ging auf – und vor mir stand die Tochter, die mich umarmte und mir einen riesigen Blumenstrauß in die Hand drückte. Dahinter erschien die Mutter mit einer großen selbst gebackenen Obsttorte. Beide bedankten sich überschwänglich für meine fabelhafte Behandlung: Die Mama sei wieder ganz die »Alte«, und auch die Mutter selber beteuerte immer wieder, wie glücklich sie sei, mich gefunden zu haben – alle ihre Probleme hätten sich in Luft aufgelöst, es sei ein Segen.

Was hatte ich da eigentlich entdeckt? Was war geschehen?

Ich musste mich unbedingt näher und detaillierter mit dieser offensichtlich hervorragenden Methode beschäftigen – sie schien ja tatsächlich etwas ganz Besonderes zu sein!

Und was ich bei dieser näheren Beschäftigung so alles erfahren und gelernt habe, das beschreibe ich in diesem Buch genauer.

## DIE »WECHSELJAHRE« – WAS IST DAS UND WAS PASSIERT DA EIGENTLICH?

Jeder hat schon einmal von den »Wechseljahren« gehört. Vielen Männern erscheint das als eine geheimnisvolle Sache, die uns letztlich nichts angeht. Frauensachen eben!

Aber ist das wirklich so?

Die Wechseljahre sind ein Phänomen, das jede Frau betrifft, wenn sie nur alt genug wird. Aber betrifft es wirklich nur Frauen? Wechseljahre gehören irgendwie zum Leben dazu – und machen vielleicht sogar Sinn? Aber worin soll der »Sinn« eines Nachlassens der Lebenskräfte denn bestehen?

Wechseljahre treten im Alter um die 50 auf. Vielleicht kommen wir über das Wort »Wechseljahre« weiter? Es geht irgendwie um einen Wechsel, um eine

Veränderung. Was »wechselt« da eigentlich? Was wird anders? Vielleicht können wir Frauen fragen, was sich verändert. Dazu haben wir einen Fragebogen gemacht, siehe nächste Seite. Sie können sich diesen Fragebogen wie auch anderes Informationsmaterial zur Behandlung mit natürlichen human-identischen Hormonen unter [www.hormon-netzwerk.de/downloads](http://www.hormon-netzwerk.de/downloads) aus dem Internet herunterladen.

Offensichtlich wird im Wechsel etwas ganz Wesentliches »anders«. Es scheint sich etwas sehr Bedeutsames, fast wie ein Schwerpunkt, zu verschieben oder sogar zu erlöschen. Für viele Männer und Frauen fühlt sich das an, als würden zentrale Hormone »umschalten«, manche sagen sogar, dass die Hormone »abschalten«.

Nachdem doch immerhin ein Drittel aller Frauen damit keine oder fast keine Schwierigkeiten hat, ist in diesen Fällen eine Therapie natürlich auch nicht erforderlich. Umgekehrt heißt das aber: Zwei Drittel aller Frauen leiden unter Wechseljahresbeschwerden – teilweise sogar ganz massiv! Und offensichtlich bleiben auch Männer nicht davon verschont!

## WAS ALSO KANN MAN TUN?

Nachdem die üblichen Behandlungen entweder nicht wirklich helfen oder mit heftigen Nebenwirkungen verbunden sind, entwickelte Dr. med. Volker Rimkus in den Achtzigerjahren mit unermüdlichem Forscherdrang eine neue Methode, um den allmählichen Hormonabfall durch individuelle Zufuhr natürlicher human-identischer Hormone auszugleichen. Tief berührt von seinen ersten Erfolgen, hat er über Jahrzehnte hinweg seine Methode weiterentwickelt, Mangelzustände der Sexualhormone präzise auszugleichen. Diese Methode besteht im Wesentlichen darin, ein mögliches individuelles Hormondefizit exakt zu bestimmen und dann mit natürlichen human-identischen Hormonen in der entsprechenden individuellen Dosierung wieder aufzufüllen. Es geht also eigentlich »nur« um den Ausgleich eines Mangels – mit genau den Hormonen, die fehlen, und genau in der fehlenden Menge (Dosierung). Immer größeres Interesse an dieser Methode führte schließlich dazu, dass ich zusammen mit Dr. Rimkus 2012 das Hormon-Netzwerk ([www.hormon-netzwerk.de](http://www.hormon-netzwerk.de)) gründete.

## Von Dr. med. Volker Rimkus entwickelter Fragebogen für Frauen mit Wechseljahresbeschwerden

Inwieweit treffen folgende Aussagen auf Sie zu? Bitte vergeben Sie für jede Frage Punkte: nie (0), selten (1), häufig (2), stark (3).

	1	2	3
Ich leide unter Gelenk-/Rückenschmerzen			
Meine Merkfähigkeit lässt nach			
Ich schwitze auch ohne körperliche Belastung tagsüber und/oder nachts			
Ich schlafe schlecht, wache häufig auf			
Ich leide unter Kopfschmerzen			
Meine sexuelle Lust nimmt ab			
Ich nehme immer mehr an Gewicht zu			
Ich muss nachts Wasser lassen			
Ich leide unter Trockenheit von Haut/Schleimhäuten (Augen/Scheide)			
Ich beobachte einen zunehmenden Haarausfall			
Ich leide unter Luftnot bei körperlicher Belastung			
Ich leide unter Herzstolpern und Herzrasen			
Meine Lebensenergie lässt nach			
Ich habe Anfälle von Traurigkeit (Weinerlichkeit)			
Ich bin meines Lebens überdrüssig			
Ich habe das Gefühl, weniger wert zu sein			
Ich drücke mich zunehmend vor Verantwortung			
Gesamtpunktzahl:			

**Auswertung:** 1-17 Punkte: noch keine sicheren Wechseljahresbeschwerden; Behandlung als Prophylaxe (zur Vorbeugung) empfohlen

18-34 Punkte: eine Behandlung sollte erfolgen

über 34 Punkte: dringende Behandlungsbedürftigkeit

Nachdem ich von Ärzten und Patienten immer wieder mit sehr ähnlichen Fragen konfrontiert wurde, habe ich mich entschlossen, einen Ratgeber zu schreiben.

So will die vorliegende Schrift sowohl Patientinnen als auch andere Ärzte über die Behandlung mit natürlichen human-identischen Hormonen informieren. Einerseits fußen meine Ausführungen im Wesentlichen auf den vielen Seminaren, die Dr. Rimkus und ich in den letzten Jahren gehalten haben.

Andererseits ist dieses Buch auch die Antwort auf die inzwischen sehr zahlreichen Anfragen, die mich über meine Praxisseite und/oder das Hormon-Netzwerk erreicht haben.

Mithilfe dieses Buchs werden Sie verstehen, wie wichtig die Sexualhormone für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden sind, was sie für unsere Vitalität und Lebensfreude bedeuten – und was passiert, wenn die Hormonspiegel abfallen. Und natürlich, was Sie dagegen tun können!

Sie halten mit dem vorliegenden Buch einen Ratgeber in der Hand, der Sie sicher durch eine gut begründete und viertausendfach erprobte Behandlung mit natürlichen human-identischen Hormonen führt.

Wenn Sie diese Behandlung in Betracht ziehen, dann ist zunächst eine Befragung mit Ihrem Rimkus-Arzt notwendig (Anamnese). Hier haben Sie die Gelegenheit Ihre Fragen zu stellen. In meiner Praxis reservieren wir für das Erstgespräch mindestens eine bis eineinhalb Stunden. Danach folgen eine orientierende körperliche Untersuchung und die Blutabnahme. Falls Sie Ihre Blutwerte bereits mitgebracht haben, können wir diese natürlich gemeinsam durchgehen.

Anhand Ihrer Symptome und der Blutwerte stellen wir dann eine erste Verordnung für die Hormonkapseln aus. Diese wird für jeden Patienten individuell in speziell qualifizierten Apotheken angefertigt.

Diese erste Verordnung (Startdosis) ist absichtlich niedriger dosiert, als es anhand der Blutwerte naheläge.

Warum?

Weil sich der Körper erst wieder daran gewöhnen muss, dass die Zeit des Mangels vorbei ist. Dazu ein Beispiel: Wenn Ihr Garten einen heißen Sommer lang ausgetrocknet ist, dann werden Sie ihn auch nicht gleich aus einem Wasser-Tanklastzug gießen, denn das könnte die Erde gar nicht aufnehmen.

Sondern Sie fangen mit einer geringeren Menge an. Mit der allmählich steigenden Wasseraufnahmefähigkeit müssen Sie zunehmend immer mehr gießen, damit Ihr wiederauflebender Garten die passende und notwendige Feuchtigkeitsmenge auch tatsächlich bekommt. Zu viel darf es aber auch nicht sein, denn dann würde die Erde feucht und matschig werden und damit die optimalen Wachstumsbedingungen verfehlten.

Ähnlich ist es mit den Hormonen: Ein Körper kann hormonell vielleicht schon einige Jahrzehnte lang ausgetrocknet sein und sich diesem Mangel angepasst haben – also an die »Mangelwirtschaft gewöhnt sein«. Würden Sie sich jetzt sofort die volle Menge Hormone zuführen, könnte Ihr Körper mit dieser Menge gar nicht richtig umgehen. Deswegen muss die Dosis dem dann erst allmählich wieder steigenden Verbrauch auch allmählich angepasst werden.

Ein Buch kann eine nötige ärztliche Beratung nie ersetzen, aber es kann die Grundlage für ein tieferes Verständnis bilden und damit die persönliche ärztliche Beratung ergänzen und vertiefen. Und genau das wollen wir mit diesem Buch erreichen: dass Sie sich und Ihre Hormone besser verstehen und nachvollziehen können, warum etwas so und nicht anders geschieht.

Medizin als Wissenschaft ist immer im Fluss, das gilt insbesondere, wenn »Neuland« betreten wird wie in diesem Fall: die Therapie mit natürlichen human-identischen Hormonen nach Rimkus. Fehler lassen sich auch bei größter Anstrengung nicht immer zu 100 Prozent vermeiden, deshalb empfehlen wir Ihnen, sich bei Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt zu wenden.

Wir freuen uns über Anregungen und auch über Kritik. So helfen Sie uns, die Methode (und auch dieses Buch) laufend zu verbessern.

Und nun viel Spaß beim Weiterlesen!

## WECHSELJAHRE UND »MIDLIFE-CRISIS«

Warum sollen Wechseljahresbeschwerden überhaupt behandelt werden, sind sie doch etwas ganz und gar Natürliches? Diese Frage ist nicht ganz unberechtigt. Dringt man jedoch ein wenig tiefer in die Materie ein, zeigt sich schnell, dass die Antwort darauf nicht ganz einfach gestrickt ist.

## DIE WECHSELJAHRE (MENOPAUSE)

Die Wechseljahre (oder »Midlife-Crisis«) sind weitgehend bekannt – aber man kann sich schon die Frage stellen, weshalb diese überhaupt behandelt werden sollten. Das ist doch ein natürlicher Vorgang! Und außerdem – man bedenke die Risiken einer Hormontherapie!

In der Geschichte der Medizin herrschte lange Zeit die Meinung vor, Wechseljahresbeschwerden wären Zeichen von typisch weiblicher »Hysterie« und am besten mit kaltem Wasser oder Elektroschocks zu behandeln.

Wenn wir diese wohl früher vorwiegend von Männern vertretene Interpretation der Wechseljahresbeschwerden – wie so manches andere medizinische Dogma – als »geschichtlichen Irrweg« großzügig übergehen, dann stellt sich die Situation heute folgendermaßen dar:

- ⇒ Ungefähr ein Drittel der Frauen hat keine bis (sehr) geringe Wechselbeschwerden.
- ⇒ Ein weiteres Drittel der Frauen hat mittelstarke Wechselbeschwerden, die zwar ihren Alltag beeinträchtigen, aber ihre berufliche Leistungskraft nicht wesentlich schmälern.
- ⇒ Ein Drittel der Frauen hat so starke Wechselbeschwerden, dass ihre berufliche Leistungskraft dadurch wesentlich beeinträchtigt wird.
- ⇒ 50 bis 80 Prozent der Betroffenen berichten von einem Verlust der kognitiven Fähigkeiten (Erinnerungsvermögen, Merkfähigkeit, Abstraktionsvermögen, Stressbelastbarkeit etc.).
- ⇒ 30 bis 60 Prozent der Betroffenen leiden unter typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen.
- ⇒ Die Mehrheit beklagt einen spürbaren Verlust von Lebensfreude, Vitalität, Spannkraft.
- ⇒ Fast alle stellen ein zunehmendes Nachlassen der Gesundheit fest und ein allmähliches Auftreten von »Zipperlein«, von Befindlichkeitsstörungen bis zur Ausbildung von Krankheiten (das wird auch als »normale Altersbeschwerden« eingeordnet).
- ⇒ Manche Männer und Frauen »arrangieren« sich mit der Situation, bei manchen halten die Symptome allerdings bis zum Lebensende an.

Insgesamt sind deutschlandweit ungefähr laufend 10 bis 12 Millionen Frauen in den Wechseljahren (Perimenopause). Die Perimenopause umfasst die Jahre um die Wechseljahre herum. Die Menopause beginnt etwa ab dem 45./46. Lebensjahr, erreicht statistisch um das 51. Lebensjahr ihren Höhepunkt und endet ungefähr fünf Jahre später, also um das 55./56. Lebensjahr. Es geht also um einen großen und relevanten Teil der deutschen Bevölkerung, der 10 bis 15 Jahre lang unter teilweise massiven Beschwerden leidet, die zur Arbeitsunfähigkeit und auch zu Krankheiten führen können.

Wenn auch die älter werdenden Männer mit messbarem Abfall der Sexualhormone (Andropause) dazugezählt werden, verdoppelt (grob geschätzt) sich die Zahl der Betroffenen fast, und wir kommen auf circa 20 Millionen Menschen – also gut 25 Prozent der Bevölkerung – allein in Deutschland!

Dies ist eine gewaltige Belastung – für den jeweiligen individuellen Menschen, aber natürlich auch für die gesamte Gesellschaft! Die Notwendigkeit einer Behandlung kann demnach nicht infrage stehen. Dabei zielen die bisherigen therapeutischen Angebote entweder einseitig auf die Duldsamkeit der Patienten ab (»Lernen Sie, damit umzugehen«), oder sie sind mit Nebenwir-



Abb. 2: Frau in den Wechseljahren mit Hitzewallungen

kungen belastet, die kaum hinnehmbar sind: so etwa die erheblich erhöhte Wahrscheinlichkeit für Brustkrebs und vermehrte Herzinfarkte und Schlaganfälle bei der Gabe synthetischer Sexualhormone.

Eine Alternative, ein neuer Behandlungsansatz ist also dringend nötig!

## Was sind die häufigsten Symptome der Wechseljahre?

### Körperliche Veränderungen:

- ⇒ Hitzewallungen und spontane, massive Schweißausbrüche
- ⇒ Schlafstörungen
- ⇒ Rückgang bzw. Verlust der Libido, die Schleimhäute trocknen aus, das geht bis zur Verkleinerung des Genitales, Potenzstörungen
- ⇒ Veränderung (meist Anstieg) des Körpergewichts mit Verlangsamung des Stoffwechsels, was auch zu Energieverlust führt
- ⇒ Verringerung der körperlichen und geistigen Belastungsfähigkeit
- ⇒ Zunahme von Entzündungen und Schmerzen etc.
- ⇒ Bluthochdruck
- ⇒ Schlafstörungen
- ⇒ Haarausfall
- ⇒ Alt werden und alt aussehen (vermehrte Faltenbildung)

### Mentale und geistige Veränderungen:

- ⇒ Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten (häufigstes Symptom!)
- ⇒ Stimmungsschwankungen
- ⇒ Abnahme der Leistungsfähigkeit
- ⇒ Verminderung der geistigen Belastbarkeit
- ⇒ Rückgang der Konzentrationsfähigkeit
- ⇒ Nachlassen der Merkfähigkeit für Namen und Zahlen
- ⇒ Neigung zu Depressionen
- ⇒ Verringerung der Stressresistenz
- ⇒ Verlust von Energie, Lebenskraft und Lebensfreude
- ⇒ Depressionen