Scheuernstuhl A. / Hild A.
Natürliche Hormontherapie

Reading excerpt

Natürliche Hormontherapie
of Scheuernstuhl A. / Hild A.
Publisher: Goldmann-Randomhouse

https://www.narayana-verlag.com/b32643

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Dr. med. Dipl. Psych. Annelie Scheuernstuhl

HP Anne Hild

Natürliche Hormontherapie

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C083411
FSC
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Ausgabe Januar 2024
Copyright © 2010 der deutschen Originalausgabe: Aurum in J.Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld
Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: ad-department
Layout/Satz: Wilfred Klei, Bielefeld
Druck und Bindung: cpi books GmbH, Leck
Printed in the EU

ISBN 978-3-442-14052-7

www.goldmann-verlag.de

Dr. med. Dipl. Psych. Annelie Scheuernstuhl
HP Anne Hild

Natürliche Hormontherapie

Alles Wissenswerte über Hormone,
die Ihre Gesundheit nebenwirkungsfrei
ins Gleichgewicht bringen können!

GOLDMANN

Vorwort und Vorstellung der Autorinnen 11

Kapitel 1 Was sind Hormone und warum sind sie so wichtig? 19

Kapitel 2 Der Unterschied zwischen biologischen / bioidentischen und körperfremden Hormonen 22

Kapitel 3 Eine kurze Einführung in das Zusammenspiel der Hormone – ein Überblick 25

3.1 Hypothalamus und Hypophyse 26

3.2 Die Steuerhormone 26

3.3 Die hormonbildenden Organe 28

3.4 Die Steroidhormone – Sexualhormone der Frau und des Mannes 29

EXKURS Der Mythos vom ungesunden Cholesterin 30

3.4.1 Der weibliche Zyklus 33

3.5 Die Schilddrüse 34

Kapitel 4 Bioidentische Hormone – die Wende in der Therapie 37

EXKURS Eine kleine Geschichte der Geschlechtshormone 45

Kapitel 5 Pioniere/innen einer biologischen Hormontherapie 47

Kapitel 6 Die Östrogene 49

6.1 Der Mythos vom Östrogenmangel 51

6.2 Synthetische „Östrogene“ 54

6.3 Sogenannte natürliche, equine konjugierte Hormone aus Stutenurin 57

6.4 Xenöstrogene – die ganz falschen Östrogene 58

6.5 Östrogendominanz – das vorherrschende Problem für ein Hormonungleichgewicht 59

Kapitel 7 Progesteron, das wichtigste, aber leider (fast) vergessene Hormon 65

7.1 Synthetische „Gestagene“ 71

Kapitel 8 **Die „Pille“ und andere Eingriffe ins Hormonsystem** 73
8.1 Thrombosegefahr durch Antibabypillen mit Drospirenon 76
EXKURS
Empfängnisverhütung – sanfte Alternativen 82

Kapitel 9 **Wechseljahre der Frau – die Menopause – das Klimakterium** 84
9.1 Der psychische Aspekt der Wechseljahre 87

Kapitel 10 **Auch Männer kommen in die Jahre – das Klimakterium virile – die Andropause** 90

Kapitel 11 **Hormonbehandlung bei Kindern** 96

Kapitel 12 **Testosteron** 98

Kapitel 13 **DHEA** 100

Kapitel 14 **Stress und Hormone** 104
14.1 Welche Rolle spielt Cortisol? 105
14.2 Burnout oder die Nebennierenschwäche oder das Erschöpfungssyndrom 107

Kapitel 15 **Warum weiß meine Ärztin/mein Arzt so wenig über dieses Thema?** 110

Kapitel 16 **Testen Sie Ihre Hormonbalance** 113
16.1 Der Speicheltest 113
16.2 Checkliste 116

Kapitel 17 **Hormonbedingte Beschwerden und Krankheiten** 119
17.1 Schilddrüsenprobleme 120
17.1.1 Hypothyreose / Schilddrüsenunterfunktion 120
17.1.2 Hyperthyreose / Schilddrüsenüberfunktion 121
17.1.3 Morbus Hashimoto / Entzündung der Schilddrüse 121
17.2 Prämenstruelles Syndrom – Schmerzen vor der Regel 122
17.3 Kopfschmerzen – Migräne 124
17.4 Zysten an den Eierstöcken oder im Brustgewebe 124
17.5 Myome der Gebärmutter 126
17.6 Endometriose 128
17.7 Blutungstörungen und heftige, lang anhaltende Periodenblutungen 129

17.8 Blasenprobleme 130
17.8.1 Blasenschwäche 130
17.8.2 Reizblase und gehäufte Blaseninfekte 130
17.9 Atembeschwerden, Asthma und Schnarchen 131
17.10 Osteopenie – Osteoporose 131
17.11 Fibromyalgie 133
17.12 Krebserkrankungen durch Hormonmangel oder hormonelles Ungleichgewicht 135
17.12.1 Brustkrebs 135
17.12.2 Gebärmutterkrebs 136
17.12.3 Eierstockkrebs / Ovarial-Karzinom 136
17.13 Nach einer Gebärmutterentfernung 136
17.14 Schwangerschaft 138
17.14.1 Unfruchtbarkeit 139
17.14.2 Wochenbettdepression 139
17.15 Übergewicht 141
17.15.1 Diäten – wirklich der richtige Weg? 142

Kapitel 18 Die Anwendung von natürlichen Hormonen 144
18.1 Progesteron 147
18.1.1 Grundschema zur Cremedauernutzung im Zyklus von Frauen 147
18.2 Östrogene 151
18.2.1 Östriol/Estriol 151
18.2.2 Östradiol 152
18.2.3 DHEA 153
18.2.4 Testosteron 154
18.2.5 Cortisol 155

Kapitel 19 Homöopathie 156
19.1 Tautopathie, eine neue Form der Homöopathie 165

Kapitel 20 Phytohormone 169

Kapitel 21 Vitamin D – eigentlich ein Hormon 178

Kapitel 22 Was sonst noch hilfreich ist 186
22.1 Wasser, das „Energiegetränk“ Nummer eins 188
22.2 Übersäuerung – Verschlackung – Vergiftung – Krankheit 189

22.3 Ernährung und Orthomolekulare Medizin – Nährstoffe als Medizin 190
22.4 Licht und Tagesrhythmus 192

Kapitel 23 Anhang 195
23.1 Mammografie = Brustvorsorge? 195
23.2 Tamoxifen versus natürliches Progesteron 198
23.3 Selen und Krebs 200
23.4 Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs 202
23.5 Übersicht über Beschwerden und Krankheiten, die mit einem Hormonungleichgewicht in Zusammenhang stehen können 205
23.6 Häufige Fragen und ihre Antworten 214

Literatur 238
Register/Stichwortverzeichnis 244
Informationen zu Therapeuten 250

Wichtiger Hinweis für alle Leserinnen und Leser:

Die in diesem Buch veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden von den Autorinnen und dem Verlag mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Eine Garantie dafür kann jedoch weder von den Verfasserinnen noch vom Verlag übernommen werden. Des Weiteren wird eine Haftung von Seiten des Verlages sowie der Verfasserinnen für irgendwelche Sach-, Personen- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Jede Leserin und jeder Leser sollte mit seiner Gesundheit und den Informationen in diesem Buch verantwortungsbewusst umgehen, sich bei Beschweren und Krankheiten kompetenten Rat einholen und insbesondere neu auftretende Symptome nicht ohne fachkundige medizinische Unterstützung selbst behandeln.

Um klar zu sehen,

genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY

Vorwort und Vorstellung der Autorinnen

Vorwort zur Neuauflage „Natürliche Hormontherapie“

Fünf Jahre sind vergangen seit dieses Buch geschrieben wurde und viel ist inzwischen geschehen. So spricht sich immer mehr herum, dass es eine sanfte Alternative zur Behandlung von Hormonstörungen gibt, „die Biologische Hormontherapie“. Sie verwendet bioidentische Hormone, angepasst an den jeweiligen Bedarf und nebenwirkungsfrei, wozu auch dieses Buch nicht unwesentlich beigetragen hat.

Auch die Rolle des Vitamins D3 in unserem Körper, seine wichtige Funktion für das Immunsystem, die Vitalität, den Stoffwechsel, ja, die Gesundheit und das Wohlbefinden überhaupt und nicht nur für die Stabilität der Knochen, wird immer mehr bekannt.

„Schützt Sonne vor Krebs?“ fragt ganz provokant der Vitamin D-Experte Dr. Raimund von Helden und beantwortet sie aufgrund vieler Studien und Untersuchungen der letzten Jahre mit einem klaren JA. Deshalb finden Sie in diesem Buch auch ein Kapitel darüber.

Wenn immer mehr offensichtlich wird, was Naturstoffe, wie die biologischen Hormone oder das Vitamin D für unsere Gesundheit leisten können, bin ich gespannt, was in den nächsten Jahren noch alles bekannt werden wird.

Viel Spaß beim Lesen und viele neue Erkenntnisse
wünsche ich Ihnen!

Dr. med. Dipl. Psych. univ.
Annelie F. Scheuernstuhl
Starnberg, im August 2014

Als Heilpraktikerin und Homöopathin bin ich begeistert, wie sehr sich im Bereich der natürlichen Hormontherapie die Behandlung mit homöopathisch potenzierten Hormonen verbreitet hat. Die Zahl von Heilpraktikern und Ärzten, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz homöopathische Hormone in ihrer Praxisarbeit einsetzen, nimmt Monat für Monat zu. Auch aus diesem Grund wurde in dieser überarbeiteten Ausgabe den Themen Hormone und Homöopathie ein eigenes Kapitel gewidmet.

Neben den Informationen zu bewährten Indikationen bei hormonbedingten Störungen, der Tautopathie und den Phytohormonen wurde so das gesamte Behandlungsspektrum abgedeckt und die neuesten Erkenntnisse eingearbeitet.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch für Sie ein guter und verlässlicher Ratgeber bei allen hormonbedingten Gesundheitsfragen wird.

Ihre
Anne Hild
Flueli-Ranft, im August 2014

An diesem Punkt wollen wir uns kurz vorstellen:

Dr. med. Dipl.- Psych. Annelie Friederike Scheuernstuhl:
Meine Geschichte beginnt im Jahre 1996.

Damals war ich Mitte vierzig, praktizierende Allgemeinärztin und Psychologin in einer ländlichen, großstadtnahen Kassenpraxis, Mutter zweier erwachsener Kinder und Großmutter meines ersten Enkelkindes. Beruflich war ich sehr eingespannt, hatte durch die erste „Reform des Gesundheitswesens“ viel zusätzlichen Stress, und unerwartet starb meine Mutter.

Plötzlich hatte ich Schlafstörungen, war tagsüber müde und unkonzentriert, litt unter Schwindelgefühlen und dem Gefühl, keinen festen Boden mehr unter den Füßen zu haben, Kreislaufstörungen, mein Blutdruck spielte verrückt, ich hatte Herzstolpern und Herzschmerzen, ganz plötzlich wurde mir heiß und der Schweiß brach aus allen Poren, im nächsten Moment fror ich und mir war eiskalt. Wenn ich nachts aufwachte, dann war das Nachthemd klatschnass, ich hatte Anfälle von Angst und Panik, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Denkstörungen – und fragte mich, was ist nur los mit mir? Nichts war mehr wie früher, ich brach aus nichtigsten Anlässen in Tränen aus und hatte das Gefühl, „das war es, ich habe sicher einen Hirntumor!“. Wie anders ließ sich die Vielfalt der Beschwerden denn erklären? Oder war es vielleicht doch nur die Erschöpfung, ein Burn-out-Syndrom?

Und dann, nach einigen weiteren Wochen, endlich die Erkenntnis: Hormonstörung! Ich bin in den Wechseljahren!

Damals schon kam mir der Gedanke, wenn ich, als sogenannte Fachfrau, Monate brauchte, bis ich erkannte, was da gerade mit mir passiert, wie mag es dann Frauen gehen, die nicht entsprechend vorgebildet sind? Aufklärung über Hormone und ihre

weitreichenden Wirkungen tut not, und dazu soll dieses Buch unter anderem beitragen.

Dies ist jedoch kein weiteres Buch über Wechseljahre! Es zeigt auf, was nachlassende Hormone alles verursachen können, in jeder Phase des Erwachsenseins, bei Frau und Mann und in homöopathischer Form auch schon bei Kindern.

Die Schulmedizin kennt nur die Behandlung durch künstliche „Hormone“, und die haben, allen Beschwichtigungen und Bagatellisierungsversuchen zum Trotz, enorme Nebenwirkungen. Die Liste unerwünschter Wirkungen liest sich wie ein Gruselroman, der offenlässt, was weniger schlimm ist, weiterhin diese Sensationen mit enormer Einbuße an Lebensqualität zu erleiden oder alternativ eine erhöhte Krebsgefährdung, Thrombosen oder Lungenembolien in Kauf zu nehmen.
Nach vergeblichen Versuchen mit pflanzlichen Mitteln und der Homöopathie fiel mir dann „zufällig“ ein Buch des amerikanischen Arztes Dr. John R. Lee in die Hände, der seit Jahrzehnten Frauen und Männer mit natürlichen Hormonen behandelte und damit sehr gute Erfolge ohne Nebenwirkungen erzielte. Durch die Anwendung seiner Empfehlungen hatte ich nach kurzer Zeit das Gefühl, es geht mir besser, und nach Monaten fühlte ich mich nicht nur wieder fast gesund, auch meine Venenbeschwerden waren besser geworden, meine Stimmung stabiler, mein Schlaf erholsamer... Und womit behandelte er? In den meisten Fällen mit natürlichem Progesteron, dem sogenannten Gelbkörperhormon.

Und wieso Progesteron? Wieso nicht mit Östrogenen?

Und warum ist das nicht bekannter?

Auf diese und viele weitere Fragen werden wir in diesem Buch ausführlich eingehen und auch Lösungen anbieten, die sich schon jahrzehntelang bewährt haben.

„Zufällig“ ist mir Anne Hild begegnet. Eine klassische Homöopathin, die sich seit etwa zwei Jahren mit dem Gedanken befasste, ein Buch über diese Art der Behandlung zu schreiben. Das ist seit vielen Jahren auch mein Wunsch, den ich aus Zeitmangel bisher nicht realisieren konnte. Wir stellten sehr schnell fest, dass in vielen Punkten eine große Übereinstimmung besteht und wir uns gut ergänzen. So entstand dieses Buch.

Dr. med. Dipl.-Psych. Annelie Friederike Scheuernstuhl
Fachärztin für Allgemeinmedizin, psychosoziale, psychosomatische Medizin und Naturheilkunde, Diplom-Psychologin. Sie studierte an den Universitäten München und Erlangen Philosophie, Pädagogik, Psychologie und Humanmedizin. Weiterbildung unter anderem in Diagnostik und Therapie von Hormonstörungen, Dr. F.X.Mayr-Therapie und in Orthomolekularer Medizin. Heute führt sie eine Privatpraxis für Ganzheitliche Medizin in Starnberg. Ihr Schwerpunkt ist die natürliche Hormontherapie.

Um diese ganzheitliche Therapie weiter zu verbreiten, veranstaltet sie regelmäßig Aus- und Weiterbildungsseminare für ÄrztInnen, HeilpraktikerInnen und andere Angehörige der Gesundheitsberufe, wie Hebammen und Krankenschwestern.

Die aktuellen Termine und eine sich ständig erweiternde Liste der mit der Biologischen Hormontherapie vertrauten ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen findet sich auf der Homepage.

www.dr-scheuernstuhl.de | www.drscheuernstuhl.de

Anne Hild, Homöopathin und Heilpraktikerin: Wie die Zufälle des Lebens so spielen ...

... und auch ich glaube nicht an Zufälle.

Wie viele Frauen bin ich über eigene Erfahrungen irgendwann, nach langem Suchen, zur natürlichen Hormontherapie gekommen. Meine eigene Geschichte ist in einem der vielen Erfahrungsberichte in einem späteren Kapitel des Buches zu finden.

Vor einigen Jahren, es war bei einem Seminar über natürliche Hormone, wurde mir bewusst, welch enormen Einfluss Hormone auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben und dass die Behandlung mit naturidentischen Hormonen vielen Menschen helfen kann. Unser Hormonsystem ist durch viele verschiedene Einflüsse, wie Umweltbelastungen, toxische Stoffe in Ernährung und Trinkwasser, synthetisch veränderte „Hormone“, Medikamente und nicht zuletzt durch eine enorme Zunahme von Stress durcheinandergeraten. Diese Einflüsse machen es zum Beispiel einer energetischen Behandlung, wie sie die Homöopathie darstellt, sehr schwer, wenn nicht sogar ganz unmöglich, zu behandeln. Die pflanzlichen, sogenannten Phytohormone sind auch keine Alternative, greifen sie oft hemmend in den Hormonregelkreislauf ein, da sie wichtige Rezeptoren für natürliche Hormone besetzen und darüber hinaus noch Nebenwirkungen haben. Auf den Unterschied zwischen bioidentischen und Phytohormonen werden wir im Buch genauer eingehen.

Wohin sich also wenden in der Not? Damals reifte die Idee, das Wissen um bioidentische Hormone an andere weiterzugeben, Informationen und einen einfachen Test zur Hormonbestimmung anzubieten und einen Ratgeber zu schreiben. „Zufällig“ begegnete mir Dr. Annelie Scheuernstuhl. Vom ersten Moment an beeindruckten mich ihr Fachwissen, ihre Offenheit und ihr

Humor. Wir begannen gemeinsam unser Buchprojekt in die Tat umzusetzen.

Mit diesem Buch beabsichtigen wir, ein weithin unbekanntes Thema ins Bewusstsein zu bringen, Frauen und Männern konkrete Hilfen anzubieten und Betroffene in die Lage zu versetzen, ihren Ärzten und Ärztinnen die richtigen Fragen zu stellen und eine andere, biologische Behandlung zu fordern. Wir möchten Sie ermutigen, neue Wege zu gehen.

Anne Hild

Heilpraktikerin, klassische Homöopathin und Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher.

Lange Zeit führte sie eine eigene homöopathische Praxis in Deutschland. Heute lebt sie in der Schweiz und betreibt unter anderem die Internetplattform HORMONY.

Ihr Anliegen ist es, die natürliche Hormontherapie weiter bekannt zu machen. Hierzu baut sie das ständig wachsende Netzwerk von Ärzt/innen, Therapeut/innen und Apotheker/innen weiter aus.

www.hormony.de

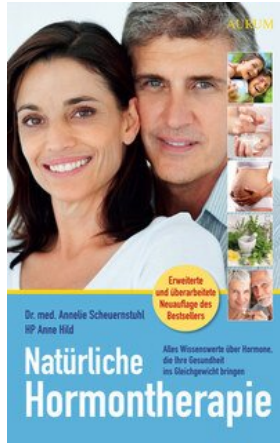
Kapitel 1
Was sind Hormone und warum sind sie so wichtig?

„Wie es auch sei, das Leben, es ist gut."

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Hormone sind Botenstoffe im Körper, die in den Drüsenzellen verschiedener Organe oder Organsysteme gebildet und anschließend ins Blut abgegeben werden. Sie sind außerordentlich wichtig für das geordnete Zusammenspiel unserer Körperfunktionen und unverzichtbar für unsere Gesundheit. Sie gelangen mit dem Blut zu ihren „Zielzellen", an die sie bestimmte Informationen übermitteln und/oder weitere Stoffwechselprozesse auslösen. Genauer gesagt passiert diese Übermittlung über spezielle Rezeptoren, das sind die Andockstellen, an denen die Hormone an Zellen binden können. In diese Rezeptoren passen sie exakt hinein, wie beim Schlüssel-Schloss-Prinzip, ein anderes Hormon oder sonst ein Stoff können an dieser Stelle nicht binden.

Hormone haben schier unüberschaubare und lebenswichtige Aufgaben in unserem Körper. Sie regeln Stoffwechsel, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur, Wasserhaushalt und natürlich unsere Lust auf Sex, die Zeugung, die Fortpflanzung, die Schwangerschaft und vieles andere mehr. Ganz entscheidend sind Hormone für unsere Stimmungslage und unsere Gefühle. Darüber hinaus sind sie maßgeblich daran beteiligt,



Scheuernstuhl A. / Hild A.

Natürliche Hormontherapie

Alles Wissenswerte über Hormone, die ihre Gesundheit nebenwirkungsfrei ins Gleichgewicht bringen können

252 pages, pb
will be available 2024

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com