



Informationen für Patienten

HORMONVORSORGE FRAU + WECHSELJAHRE

Körperliche und geistige
Frische bis ins
hohe Alter



Anti-Aging ist in aller Munde. Vielleicht sollten wir besser von „Good-Aging“ oder erfolgreichem Altern sprechen, denn die biologische Uhr anhalten oder gar zurückstellen können wir nicht. Jedoch können wir mit einer gesunden und vorbeugenden Lebensführung dazu beitragen, lange aktiv und leistungsfähig unser Leben zu gestalten und den altersbedingten Hormonveränderungen ein Schnippchen schlagen.



Besonders Frauen spüren Monat für Monat die Macht der Hormone (das sind Botenstoffe, die alle Stoffwechselfvorgänge im menschlichen Körper steuern). Rund drei Jahrzehnte befindet sich der weibliche Organismus in einem hormonellem Auf und Ab. Jeden Monat trifft der Körper hormongesteuert Vorbereitungen auf eine mögliche Empfängnis und stellt sich wieder um, wenn diese ausbleibt. Störungen des Hormonhaushaltes in dieser Lebensphase können unter anderem zu Unfruchtbarkeit führen.

Die Wechseljahre bedeuten für viele Frauen eine „hormonelle Revolution“. Um das fünfzigste Lebensjahr herum reagieren die Eierstöcke nicht mehr auf die Botenstoffe aus dem Gehirn, die Östrogenproduktion beginnt zu schwanken und versiegt schließlich. Das geht einher mit den bekannten Beschwerden der Wechseljahre, verbunden mit körperlichen Veränderungen wie beispielsweise dem Verlust an Knochenmasse.

In den sehr komplexen und ineinandergreifenden Regelmechanismen des Hormonsystems finden auch an anderer Stelle altersabhängige Veränderungen statt. Wichtige Funktionen neben dem Östradiol haben weitere Hormone und Hormonvorstufen.

Der zunehmende Östrogenmangel zeigt sich am häufigsten durch Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schwindel. Weitere Beschwerden, die während der Wechseljahre auftreten können, sind Schlafstörungen, leichteres Ermüden, Antriebslosigkeit, Palpitationen (Herzrasen), Reizbarkeit, Nervosität, erhöhte Verletzlichkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, Verminderung des Selbstwertgefühls, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwäche, Harninkontinenz, Verstopfung, Durchfall, trockene Haut, trockene Schleimhäute, Gewichtszunahme, Gelenk- und Muskelschmerzen, Haarausfall, verstärkter Haarwuchs im Gesicht, und verlängerte Menstruationen (bis zu vier Wochen). Viele dieser Beschwerden verschwinden nach dem Klimakterium wieder.

Damit Sie wissen, wo Sie im Alterungsprozess stehen und welche Gegenmaßnahmen Sie gegebenenfalls aktiv ergreifen können, sollten Sie zunächst folgende Laboruntersuchungen durchführen lassen:

Östradiol

Das wirksamste der weiblichen Geschlechtshormon (Östrogene) gibt Aufschluss über den Funktionszustand der Eierstöcke.



FSH, LH

Folikelstimulierendes und luteinisierendes Hormon. Sie sind für die Bildung der Geschlechtshormone verantwortlich und geben wichtige Hinweise für die Ursache von niedrigen Östradiolwerten.

DHEAS

Dehydroepiandrosteronsulfat, das „Jungbrunnenhormon“. Es ist ein wichtiges Vorhormon der Geschlechtshormone, spielt aber selbst eine wichtige Rolle im Orga-

nismus. Eine altersbedingte Abnahme wird mit Knochenschwund, Gefäßverkalkung, nachlassender Gedächtnisleistung, Schwächung der körpereigenen Abwehr und mit der Krebsentstehung in Verbindung gebracht.

IGF-1

Insulin-like-Growth Factor 1, auch Somatomedin C genannt. Als Vermittler der Wirkung des Wachstumshormones spielt diese Substanz auch im Erwachsenenalter eine zentrale Rolle für den Stoffwechsel. Wachstum, Aufbau und Regenerationsprozesse werden beeinflusst.

TSH

Schilddrüsenstimulierendes Hormon, es zeigt eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse an. Eine Unterfunktion, die oft zu einem schleichendem Leistungsabbau führt, wird nicht selten als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert. Sie kann gut medikamentös behandelt werden.

Vitamin D

Vitamin D kann durch Sonneneinstrahlung in der Haut des Menschen synthetisiert werden. Durch Sonnencremes mit Schutzfaktoren wird die Produktion aber wieder gehemmt. Mit steigendem Alter sinkt physiologisch die Vitamin-D-Produktion in der Haut und eine Substitution erweist sich als sehr wichtig. Vitamin D macht nicht nur Knochen stabiler, es optimiert auch das Immunsystem und beugt somit vielen Erkrankungen (Autoimmunerkrankungen, Infektionen, etc.) vor.

Diese Untersuchungen werden bei fehlendem Krankheitsverdacht nicht von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernommen. Es handelt sich um Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL).

Die Kosten für ärztliche Beratung, Blutentnahme und Laboruntersuchung können bei uns erfragt werden. Bitte sprechen Sie unser Praxisteam an, wir beraten Sie gerne.

Mit freundlicher Unterstützung von



LABOR STABER