

NATÜRLICH DURCH DIE

Wechseljahre



**MEHR WOHL-
BEFINDEN**

mit individueller
medizinischer Begleitung



DR. SCHMID

GYNÄKOLOGISCHE
VERSORGUNGSZENTREN

MIT UNS GANZHEITLICH BERATEN SEIN



VERTRAUEN

TEAMIDENTITÄT

KONTINUIERLICHE VERBESSERUNG

100 % PATIENTENORIENTIERUNG

Leitbild

INNOVATION & SICHERHEIT

POSITIVE FEHLERKULTUR

FIT FOR THE JOB

SERVICE

QUALITÄTSPOLITIK

NACHHALTIGKEIT



DR. SCHMID

GYNÄKOLOGISCHE
VERSORGUNGSZENTREN

Mehr Infos zu unserem Leitbild
finden Sie auf unserer Website:
dsgvz.de

Inhalt

ÜBERSICHT

Editorial	4
Veränderungen – kennen Sie diese Beschwerden?	6
Welche Erkrankungen können sich durch den Hormonmangel ergeben?	8
Hormonwirkung in Ihrem Körper	9
Benötige ich eine Therapie?	13

Natürliche Wechseljahrtherapie für Vitalität & Lebensfreude

Die Basis: Gesundheitstipps in Kurzform	14
Individuelle & natürliche Lösungen – was am besten zu Ihnen passt	16
Pflanzliche Therapie – Vitaminsubstitution	18
Homöopathie	19
Öl mit Diosgenin	20
Bioidentische Hormontherapie	21
Lokale bioidentische Hormonersatztherapie in der Vagina	24
Bioidentische Hormonersatztherapie als Kassenleistung	25
Die Rimkus-Therapie	26
Praxiseigenes Hormonlabor	27
Mythen & Fakten	30
Ablauf der Behandlung	31
Buchtipps	32

Impressum

Herausgeber: DR. SCHMID – GYNÄKOLOGISCHE VERSORGUNGSZENTREN
Design & Illustrationen: Katja Gründling, gobio-design.de
Redaktion: Kerstin Dietz, wortwoertlich.info
Bildnachweise: Adobe Stock, Teamfoto: Frank Bayh
Druck: dieUmweltDruckerei





Wechseljahre

KEIN GRUND ZUR SORGE, SONDERN CHANCE FÜR SELBSTFÜRSORGE

Dürfen wir Ihnen unsere Anerkennung aussprechen? Dass Sie sich die Zeit nehmen, die Informationen über unser Gesundheitsangebot für die natürliche Wechseljahrtherapie zu lesen, zeigt eins: Sie nehmen sich und die Verantwortung für Ihre Gesundheit ernst.

Weil Gesundheit etwas sehr Persönliches ist, setzen wir mit unserer ganzen Leidenschaft, aktuellem medizinischem Wissen und breiter Methodenkompetenz alles daran, Sie hervorragend zu begleiten. Wir brennen für ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis und individuelle Behandlungen. Wir schöpfen ganz bewusst aus einer Vielzahl von möglichen Behandlungsformen für Sie und wählen gemeinsam das individuell Passende aus diesem vielfältigen Spektrum aus.

Für uns ist entscheidend, dass Sie Ihren ganz eigenen Weg finden, mit unserer fachkundigen wie menschlichen Unterstützung. Ihre Definition von Gesundheit ist unsere Motivation und unser Maßstab – dafür sind wir jeden Tag mit vollem Einsatz für Sie da.

Diese gemeinschaftliche Auffassung von Gesundheit ist für uns die beste Voraussetzung, Ihnen die ideale Unterstützung zukommen zu lassen, damit Sie sich wohlfühlen und Ihre Attraktivität von innen heraus fördern! Wir kümmern uns mit Ihnen zusammen darum, dass Ihr inneres Leuchten nicht über Gebühr von körperlichen Beschwerden beeinträchtigt wird. Gemeinsam als Team bringen wir Körper, Geist und Seele wieder in eine gute Balance. Wir erarbeiten für Sie die Therapie, die am besten zu Ihnen und Ihrer persönlichen Lebenseinstellung passt.

Sie müssen sich mit keiner der vielfältigen Erscheinungen von Wechseljahrsbeschwerden abfinden und schon gar nicht werden Sie von uns hören „da müssen Sie eben durch“. Unser Verständnis des natürlichen Prozesses der Wechseljahre ist ganzheitlich: Deswegen ist Ihre Behandlung in unserer Praxis sehr persönlich auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet.

Unser gemeinsames Ziel lautet: Bleiben Sie attraktiv und leistungsfähig, altern Sie gesund, genießen Sie Ihr Leben und stellen Sie die Weichen auf individuell definierte Gesundheit und Vitalität! Dafür erhalten Sie bei uns eine abgestimmte ärztliche Beratung. Wir erstellen Ihnen

auf Wunsch Ihre spezifische Gesundheitsstrategie – mit oder ohne Hormone – und immer so, wie es zu Ihnen am besten passt.

Ihr Mehrwert in unserer Praxis: Wir beraten Sie vertraulich und ganzheitlich in dieser besonderen Lebensphase und danken Ihnen schon jetzt, dass Sie uns Ihr Vertrauen schenken. Unser Anspruch ist Ihre Lebensqualität!!

Mit herzlichen Grüßen

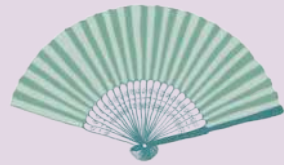
Ihre gynäkologischen
Versorgungszentren Dr. Schmid

Dr. med. Christine Schmitt
Dr. med. Tanja Thom
Dr. med. Sebastian Tim Schmid



DR. SCHMID
GYNÄKOLOGISCHE
VERSORGUNGSZENTREN





Wechseljahre

LEBENS
PHASEN

LEBENS
PHASEN



EIN KURZER ÜBERBLICK MIT ZUVERSICHTLICHEM AUSBLICK

Kommt Ihnen das bekannt vor? Stimmungsschwankungen, unerklärliche Gereiztheit, plötzlich trockene Haut, Schlafstörungen und unkontrollierbare Schweißausbrüche. Ihr Körper stellt – wieder einmal – um:

Nach dem ersten großen Umbruch in der Pubertät und der fruchtbaren Phase beginnt nun eine dritte, besondere Phase für Sie. Dieser Übergang in diese prägende Lebensetappe verdient besondere Aufmerksamkeit. Warum?

Was unter dem Begriff „Wechseljahre“ zusammengefasst wird, ist ein kontinuierlicher Prozess, der bei jeder Frau anders verläuft. Deswegen ist es uns so wichtig, Ihnen mit verständlichen, allgemeinen Informationen Klarheit über die körperlichen Abläufe zu verschaffen. Gleichzeitig stehen wir Ihnen behutsam im individuellen Dialog zur Verfügung für alle Fragen und sorgen für die bestmögliche Begleitung durch diese Zeit.

PRÄMENOPAUSE

Der Körper ist in den Wechseljahren mit vielen Hormonschwankungen konfrontiert, die das Leben auf vielfältige Weise beeinflussen können. Unbemerkt laufen sie schon viel länger (ab circa dem 40. Lebensjahr) im Verborgenen ab, diese Phase heißt: **Prämenopause**.

PERIMENOPAUSE

Erste (spürbare) hormonelle Veränderungen beginnen normalerweise zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr. Es beginnt die **Perimenopause**. Die Perimenopause ist ein Vorgang, bei dem die Produktion der Eierstöcke eingeschränkt wird und in dessen Folge die Geschlechtshormone Progesteron und Östrogen stark abfallen. Die meisten Frauen bemerken diese Veränderung in ihrem Körper durch Unregelmäßigkeiten im Monatszyklus, Hitzewallungen, (Nacht-)Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen. Es gibt einen ganzen Blumenstrauß an Symptomen, der für jede Frau sehr unterschiedlich ausfallen kann und individuell erlebt wird.

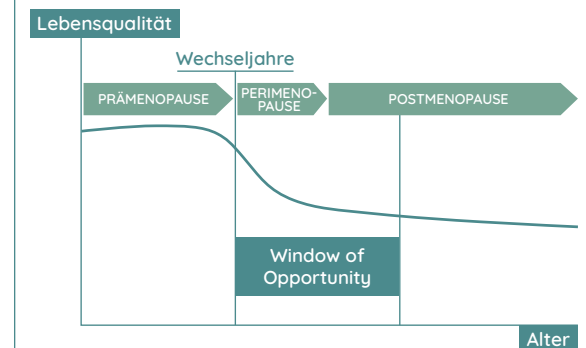
Schließlich stellt sich die **Menopause** ein. Sie beschreibt definitionsmäßig den Zeitraum der allerletzten Periodenblutung. Erst 12 Monate nach der letzten Blutung kann man davon ausgehen, dass dies wirklich die letzte Blutung war, sodass die Menopause erst rückblickend festgelegt werden kann.

MENOPAUSE

Nach diesen 12 Monaten beginnt die **Postmenopause**. In der anschließenden Postmenopause richtet sich Ihr Blick wieder nach vorn, denn der Körper ist in seiner neuen Balance angekommen. Ihr **Window of Opportunity** erstreckt sich auf 5-8 Jahre nach der Menopause.

POSTMENOPAUSE

Wenn Sie Ihre Hormonersatztherapie in diesem Zeitrahmen beginnen, profitieren Sie am meisten von den gesundheitlichen Vorteilen.





Hormonmangel

WELCHE ERKRANKUNGEN KÖNNEN SICH DADURCH LANGFRISTIG ERGEBEN?

Was passiert eigentlich im Körper? Mit Beginn der Wechseljahre sinken die Hormonwerte in Ihrem Körper ab. Dies führt zu diversen Veränderungen, die sich in zwei Gruppen unterteilen lassen.

Akutbeschwerden

- ☀ Schwitzen
- ☀ Hitzewallungen
- ☀ Schlafprobleme
- ☀ Gelenkbeschwerden
- ☀ depressive Verstimmung
- ☀ Konzentrationsstörungen

Ihr Körper nimmt den Mangel an Hormonen wahr und ruft um Hilfe. Das geht auch wieder vorbei. Nur, weil Ihre Beschwerden aufhören, heißt das nicht, dass die Probleme verschwinden. Die langfristigen Beschwerden nehmen nach und nach nun Fahrt auf.

langfristige Beschwerden

- ☀ Knochenschwund (Osteoporose)
- ☀ erhöhtes Risiko für Zuckererkrankung (Diabetes),
- ☀ Gefäßverkalkungen
- ☀ Herzinfarkt und Schlaganfall
- ☀ schnellere Hautalterung und vaginale Trockenheit
- ☀ Probleme beim Wasserlassen
- ☀ Verminderung der sexuellen Lust
- ☀ Demenz

Diese Beschwerden entwickeln sich langsam, verstärken sich jedoch mit fortschreitendem Alter bis zur Entstehung schwerer Krankheitsbilder. Dies ist wenig erfreulich, und gleichzeitig kein unabwendbares Schicksal.



Herz-Kreislauferkrankungen stellen hierzulande die häufigste Todesursache dar. Rauchen und Übergewicht (metabolisches Syndrom) gelten als Hauptrisikofaktoren.



Hormonwirkung

DIE AUFGABEN DER SEXUALHORMONE IN IHREM KÖRPER

Als Sexualhormone werden **Östradiol**, **Progesteron** und **Testosteron** bezeichnet. Im Normalzustand befinden diese sich in einem gleitenden Gleichgewicht. In den Wechseljahren verändert sich diese gesunde Balance entscheidend. Das ist auch der Grund, warum wir genau hier ansetzen, um Vitalität, Wohlbefinden und Aktivität bestmöglich zu pflegen.





Östradiol ist das Hormon der Fülle – Östrogen ist der Treibstoff

- ☼ Wassereinlagerung und Durchblutungssteigerung der Haut – pralle rosige Haut, volle Brüste, Feuchtigkeit der Vagina und starker Verschluss der Harnröhre
- ☼ Aufbau der Vaginalflora
- ☼ Kollagenaufbau der Haut und Bindegewebe, Verbesserung der Regeneration
- ☼ Verbesserung der Haare (Volumen und Struktur)
- ☼ Steigerung der sexuellen Lust
- ☼ Schutz von Herz und Gefäßen
- ☼ Stärkung der Knochen
- ☼ Schutz des Gehirns und der Nervenbahnen – Erhaltung der Denkfähigkeit => Schutz vor seniler Demenz und Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten
- ☼ Senkung des „schlechten“ Cholesterins, Steigerung des „guten“ Cholesterins
- ☼ Senkung der Insulinresistenz => Senkung des Diabetes Mellitus Typ II-Risikos und Senkung des Körperfettes
- ☼ Senkung der Hitzewallungen

Natürliches Östradiol

Verbesserung der Knochendichte
Senkung der Gefäßspannung
Senkung der Hitzewallungen
Senkung der Trockenheit der Schleimhaut
Zahngesundheit / Zahnfleisch

++
+++
+++
+++
+++
+++



Progesteron ist das Hormon der zweiten Zyklushälfte – wirkt entspannend

- ☼ gegen Depressionen
- ☼ steigert Gelassenheit
- ☼ fettabbauend
- ☼ stimuliert den Knochenaufbau
- ☼ hemmt Matrixmetallo-Oxygenasen (=Zerstörung von Kollagen => Faltenentwicklung)
- ☼ Schutz der Nervenfasern
- ☼ schlaffördernd
- ☼ Schutz vor Alterszucker
- ☼ fördert den Abbau „zerstörter“, dysfunktionaler Zellen

Natürliches Progesteron

Antidepressive Wirkung
Verbesserung der Knochendichte
Verbesserung der Libido = sexuellen Lust
Verbesserung des erholsamen natürlichen Schlafs
Senkung des Blutdrucks
Verbesserung der Blutfette
Zahngesundheit

+++
+++
+++
+++
+++
+++
+++

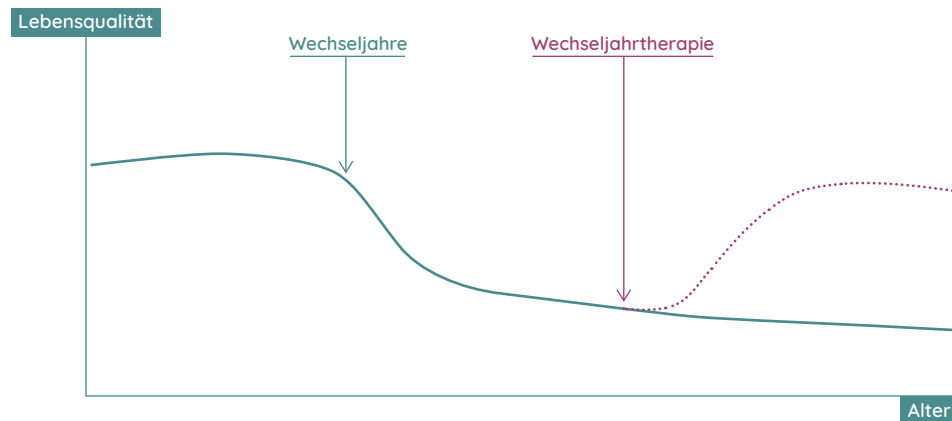
Testosteron ist das Aktivitätshormon – der Motor für den Körper

- ☼ Muskelaufbau
- ☼ Libidosteigerung
- ☼ Steigerung der Aktivität und Tatkraft
- ☼ Steigerung des Durchsetzungsvermögens

Jetzt kennen Sie die Wirkung der Hormone und können folglich ableiten, welche Folgen deren Mangel nach sich zieht.



Sie stehen vor einer sehr wichtigen Entscheidung – auf welchem Weg will ich den dritten Lebensabschnitt durchlaufen? Ohne Unterstützung, mit dem Wissen, dass früher oder später Beschwerden entstehen werden oder mit Unterstützung, um langfristige Erkrankungen zu vermeiden?



Benötige ich eine Therapie?

DIE INDIVIDUELLE ENTSCHEIDUNG FÜR MEINEN WEG

Die ablaufenden Veränderungen in den Wechseljahren sind ein natürlicher Prozess, der primär keiner Therapie bedarf. Über die Jahre hinweg können sich Veränderungen des Hormonmangels jedoch durchaus zu Beschwerden und Erkrankungen aufsummieren.

Sie treffen für sich die Entscheidung, ob Sie den ganz natürlichen Weg gehen und auf Hormone verzichten oder doch zur Umgehung der Folgebeschwerden eine Therapie wählen. Es gibt kein Richtig oder Falsch.



my best friends

IHRE DREI BESTEN FREUNDE: ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & SCHLAF

Wie eine Schwangerschaft sind auch die Wechseljahre keine Krankheit, sondern ein Wandlungsprozess. Deswegen kommt den sanften Helfern in dieser Phase besondere Bedeutung zu. Dürfen wir Ihnen Ihre drei neuen besten Freunde vorstellen? Vielleicht sind Sie für Sie ja schon alte Bekannte: Ernährung, Bewegung & Schlaf.



ERNÄHRUNG – besser und anders essen



Ein wichtiger Aspekt der Wechseljahrsbehandlung ist es, einen gesunden Lebensstil zu pflegen und auf die Ernährung zu achten. **Eine gesunde Ernährung hilft nicht nur, mögliche Symptome zu lindern, sondern verhindert auch eine unerwünschte Gewichtszunahme.** Versuchen Sie, viel Gemüse und Obst in Ihre Mahlzeiten zu integrieren. Es ist auch wichtig, viel Wasser zu trinken und auf Alkohol und Koffein zu verzichten. Probieren Sie auch mal das Intervallfasten aus: Es bedeutet keinen Genussverzicht, nur eine Verlagerung der Essenszeiten zum Wohle Ihres Körpers, der damit in die Kraft der Salutogenese (den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit) zurückfindet.

BEWEGUNG – sich selbst gut spüren

Für viele Frauen ist es wichtig, ihr Bewegungsniveau während der Wechseljahre zu erhalten oder sogar noch weiter zu steigern. **Regelmäßige Bewegung hat viele Vorteile: Sie kann Ihnen helfen, Stress abzubauen und die Symptome von Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen in den Griff zu bekommen.** Versuchen Sie sich daher mindestens 30 Minuten pro Tag an moderater körperlicher Aktivität – wie Gehen oder Schwimmen. Es genügt vollkommen, öfter mal das Fahrrad statt das Auto zu nehmen oder immer die Treppe statt den Aufzug zu benutzen. Auch Krafttraining ist wichtig für Ihren Körper. Muskeln schützen Ihre Gelenke und verbrennen Kalorien. Auf Ihr Bewusstsein kommt es jetzt an.



SCHLAF – Sie dürfen sich fallenlassen



Nach den hektischen Jahren der Familienarbeit oder im Kümmern um pflegebedürftige Angehörige zusätzlich zur eigenen Berufstätigkeit darf es jetzt ruhiger werden. Sagen Sie öfter mal „nein“ und gönnen Sie sich bewusst kleine Pausen. **Wer nicht erst am Abend von 100 auf null kommen muss, sondern zwischendrin schon durch bewusstes Atmen oder kleine Verschnaufpausen das innere Tempo heruntergefahren hat, findet leichter in den Schlaf und schläft zudem besser.** Mit pflanzlichen Mitteln unterstützen wir Sie auf Wunsch ebenfalls für erholsame Nächte.



INDIVIDUELLE & NATÜRLICHE Lösungen

MESSEN – DENKEN – HANDELN und wieder MESSEN – DENKEN – HANDELN

Wie der Fingerabdruck unverwechselbar ist, so ist auch der Hormonspiegel eines jeden Menschen einzigartig. Ein starres Modell und eine nicht personalisierte Therapie werden niemals den gewünschten Effekt erzeugen. Unser hauseigenes Labor wird eine wichtige Rolle spielen, Ihren eigenen Hormonstatus stets im Blick und unter Kontrolle zu halten. Sie werden die Wirkung spüren ...



Vom Guten das Beste für Sie!

Aus Überzeugung, dass es nicht DAS eine Allheilmittel gibt, verfolgen wir in unserer Praxis mehrere Therapieansätze:

- ☼ **Pflanzliche Therapie**
Die Natur hält viele Lösungen für die Wechseljahre bereit. Wir beginnen gerne mit dieser Behandlungsform, um zu sehen, wie Sie reagieren.
- ☼ **Homöopathie**
Wir können Sie mit bewährten Rezepturen aus der Homöopathie sanft behandeln und individuell abgestimmt unterstützen.
- ☼ **Öl mit Diosgenin**
Diosgenin wird aus der Yamswurzel hergestellt und ist eine Vorstufe des natürlichen Progesterons. Die Therapie enthält zusätzlich Nachtkerzenöl, Borretschöl, Johannisbeersamenöl und Perillaöl.
- ☼ **Lokale Hormonersatztherapie in der Vagina**
- ☼ **Bioidentische Hormontherapie als Kassenleistung**
- ☼ **Rimkus-Therapie**
Hier setzen wir bioidentische Hormone zur natürlichen Substitution von altersbedingten hormonellen Defiziten (Östradiol, Progesteron, Vitamin D) ein, und zwar nach Maß und in der für Sie individuell passenden Dosierung.

Wir sind langjährige Experten für Wechseljahrsbehandlung und wählen anhand Ihrer Wünsche und Bedürfnisse die mögliche Therapieform aus.

NUR
DAS, WAS
am besten
ZU IHNEN
PASST!



PFLANZLICHE THERAPIE ALLES DRIN, WAS ES BRAUCHT?

In der Mikronährstoffmedizin kommen natürliche Stoffe – Vitamine, Mineral- und Pflanzenstoffe – zum Einsatz. Besonders in den Wechseljahren mit deren Beschwerden hilft der Ausgleich von Stoffen und das Zuführen bestimmter Stoffe. Deswegen birgt die Mikronährstoffmedizin sehr gute Erfolgschancen. **Ohne die richtigen Nährstoffe stolpern Sie eher durchs Leben und sind energetisch wie mit angezogener Handbremse unterwegs.**



Ausgehend vom Ist-Zustand leiten wir die geeigneten Maßnahmen ab, darunter fallen insbesondere diese:

- ☼ Vitamin D III plus Vitamin K und Calcium stärken die Knochen.
- ☼ Vitamin E reduziert oxidativen Stress.
- ☼ Vitamin B 2, 6 und 12 reduzieren Schlaflosigkeit, können die Wechseljahre nach hinten schieben und die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.
- ☼ Cimicifuga (Traubensilberkerze) und Isoflavone verringern Hitzewallungen und Schweißausbrüche.
- ☼ Omega-3-Fettsäuren verbessern Ihre Blutfettwerte und erhalten Ihre Gedächtnisleistung.
- ☼ Leinsamen-Lignane wirken antioxidativ und schützen vor Krebs.
- ☼ Yams-Diosgenin und Tryptophan wirken stimmungsaufhellend.

Ihr Weg zu neuer Energie

Unsere Devise lautet hier eindeutig: nicht glauben und hoffen, dass schon alles im Lot sein möge, sondern messen und anschließend anhand des konkreten Ergebnisses der Blutuntersuchung handeln:

MESSEN – DENKEN – HANDELN und wieder MESSEN – DENKEN – HANDELN

Sie werden sehen: Schon bald spüren Sie neue Energie und frische Dynamik!

HOMÖOPATHIE: NATÜRLICH DIE BESCHWERDEN DER WECHSELJAHRE BEHANDELN

Bei der homöopathischen Behandlung wird jedes Symptom genau betrachtet, um eine passende Arznei auszuwählen. Im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen für uns dabei Ihre subjektiven Beschwerden, die wir möglichst detailliert ermitteln.

Um das geeignete homöopathische Präparat für Sie zu finden, ist es wichtig, dass wir über folgende Fragen sprechen: Wie fühlen Sie sich insgesamt? Welche typischen Wechseljahresbeschwerden treten auf? Gibt es daneben noch andere Beschwerden, die in einem direkten Zusammenhang mit dem Beginn Ihrer Wechseljahre stehen könnten? **Es ist wichtig, dass Sie uns Ihre Beschwerden möglichst präzise schildern.**





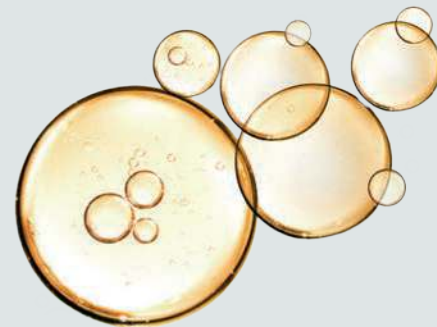
ÖL MIT DIOSGENIN ALTES WISSEN – NEU ENTDECKT

Vielleicht haben Sie noch nie von Diosgenin gehört, doch die Yamswurzel ist Ihnen bestimmt ein Begriff. **Yamswurzeln sind in Asien und auf dem amerikanischen Kontinent ein häufig verwendetes Mittel, um das Altern zu verzögern und dienen seit jeher zu Heilzwecken.** Sie stimulieren die Produktion männlicher Spermien, von Muttermilch und verschiedener Hormone. Sie werden eingesetzt, um Hormonproblemen, Altersschwäche, hormoneller Unterfunktion, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Entzündungen des weiblichen Genitaltrakts, Wehen-, Menstruations- und Eierstockschmerzen, emotionaler Instabilität und Nervosität entgegenzuwirken.

Angenehme Verabreichungsform für gute Erfolge

Wir verwenden für Ihre Behandlung das Öl bzw. die als Gel aufbereitete Wild-Yamswurzel. Diese sind bekannt für ihre fördernde Wirkung während der besonders sensiblen Phase des Lebens, die die Wechseljahre sind:

Das rein pflanzliche Diosgenin wirkt effektiv, um die hormonelle Aktivität in Ihrem Körper sanft und natürlich zu harmonisieren.



Hormontherapie

BIOIDENTISCHE HORMONTHERAPIE

Der Grundgedanke der bioidentischen Hormontherapie stammt aus den USA von Dr. Lee und Dr. Platt. **Es werden mit den körpereigenen Hormonen identische Hormone aus Yamswurzel-Extrakten verwendet.** Die Evolution hat über viele Zehntausende von Jahren den menschlichen Körper und seine Hormone entwickelt. Unser Körper ist mit seinen Hormonen ein maximal optimierter Organismus.

Es ist also nicht möglich, bessere Hormone herzustellen als die körpereigenen. **Deshalb verwenden wir in unserer Hormontherapie für Sie ausschließlich solche, die bioidentisch sind.**

MESSEN – DENKEN – HANDELN und wieder MESSEN – DENKEN – HANDELN



DIE VORTEILE BIOIDENTISCHER HORMONE NUTZEN

Das Konzept des bioidentischen Hormonersatzes orientiert sich an „Mutter Natur“, indem die abnehmenden Hormone durch völlig identische ersetzt werden. **Dabei kommen Präparate zum Einsatz, die ein exaktes Abbild der Hormone darstellen, die Ihr Körper ursprünglich selbst produziert hat.**

FASZINIERENDES ZUSAMMENSPIEL DER HORMONE IM MENSCHLICHEN KÖRPER

Unser Körper besitzt ein fantastisch ausbalanciertes Netzwerk aus Hormonen: Östradiol, Östron, Östriol, Progesteron, zahlreiche Androgene und Schilddrüsenhormone tragen zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei.

Sie bioidentisch zu ersetzen, ist ganz einfach. Dabei können Sie sicher sein, dass alle verwendeten Präparate keine synthetisch veränderten Hormone enthalten. Diese Therapieform eignet sich dazu, die langfristigen Hormonmangelprobleme (siehe Seite 8) zu umgehen. **Ziel ist es, den Hormonspiegel im Körper auf ein niedrig-normales Level einzustellen**, ähnlich dem am Zyklusbeginn, also im ersten Drittel des Zyklus. **Diese Phase markiert bei den meisten Frauen die Wohlfühlzeit. Das ist der Zustand, den wir mit Ihnen anstreben.**

Die Natur als Vorbild

Bioidentische Hormone sind strukturell exakt den körpereigenen Hormonen entsprechend und passen sich als Therapie in den Wechseljahren reibungslos in den Hormonhaushalt des Körpers ein. Diese sanfte und natürliche Ersatztherapie ersetzt Östrogen, Progesteron sowie gegebene-

nenfalls auch Testosteron, DHEA, Melatonin und andere körpereigene Hormone, indem die Dosierung und Verabreichung an den natürlichen Zustand Ihres Körpers angepasst wird, wodurch Ihr gesundes hormonelles Gleichgewicht wiederhergestellt wird.



Zurück in neue Frische und Lebensfreude

Viele Frauen bemerken eine Verbesserung ihrer Symptome einige Monate nach Beginn der bioidentischen Hormonersatztherapie und fühlen sich wieder wie ihr gewohntes Ich, was ihre **allgemeine Lebensqualität steigert**. In der Regel verschwinden Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche schon innerhalb von Wochen nach Beginn der Behandlung. Die vaginalen und urinalen Symptome verschwinden in der Regel innerhalb von drei Monaten, es kann allerdings auch bis zu einem Jahr dauern. Außerdem können sich auch Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gelenkschmerzen und das Erscheinungsbild der Haut verbessern.



Ganz nach Ihren Vorstellungen handeln

Es gibt viele Methoden, wie bioidentische Hormone verwendet werden können. Zu den heutigen Optionen gehören Kapseln, die oral eingenommen werden, Lutschtabletten, Sprays, Cremes, Gels und Zäpfchen. **Machen Sie sich mit uns gemeinsam auf die Suche nach der für Sie verträglichsten Einnahmeform.**

Die wissenschaftlichen Fachartikel sind sich uneins. Das Problem stellt der Durchgang der Wirkstoffe durch die Leber – first pass effect – dar. Hierbei werden Stoffe verwandelt und inaktiviert. Andererseits ist unklar, ob alle Stoffe über die Haut aufgenommen werden können. Wir bieten die verschiedenen Anwendungen an und kontrollieren anhand der Laborwerte, ob wir einen ausreichenden Wirkspiegel erreichen.

Die bioidentische Hormontherapie lässt sich in zwei Gruppen unterteilen:

BIOIDENTISCHE HORMONE
als Kassenleistung

RIMKUS-THERAPIE

LOKALE BIOIDENTISCHE HORMONERSATZTHERAPIE IN DER VAGINA

Die langfristigen Folgen des Östrogenabfalls beginnen bei vielen Frauen mit Alterungserscheinungen in ihrer Vagina. Die Vaginalzellen altern, werden dünner und regenerieren schlechter. Dadurch fehlt der wertvollen Scheidenflora, den Milchsäurebakterien, die Nahrung und sie werden durch andere Bakterien verdrängt.

Die Folge können Scheidentrockenheit, Schmerzen beim Verkehr, ein unangenehmer Ausfluss, Inkontinenzbeschwerden und wiederkehrende Blasenentzündungen sein.

In der lokalen Hormonersatztherapie arbeiten wir mit natürlichem Estriol, einer schwachen Variante von Östrogen, in niedriger Dosierung. In Studien konnte gezeigt werden, dass diese Therapie zu keinen erhöhten Östrogenblutspiegeln führt, die lokale Behandlung wirkt also lokal.

Diese Behandlung können Sie einzeln anwenden oder mit einer Bioidentischen Hormonersatztherapie (BIH) kombinieren.

Hier wirkt sie wiederbelebend:

- ☼ Die Milchsäureflora erholt sich und der Ausfluss normalisiert sich.
- ☼ Die Vaginalzellen werden wieder kräftiger und weniger empfindlich.
- ☼ Dadurch bekommen auch Ihr Harntrakt und Ihr Beckenboden wieder Stabilität.



BIOIDENTISCHE HORMONERSATZTHERAPIE (BIH)

Wir arbeiten mit Präparaten, die in klassischen Verfahren der Pharmaindustrie aus dem Stoff Diosgenin (Yamswurzel) hergestellt werden und unseren körpereigenen Hormonen entsprechen: β -Östradiol (bevorzugt als Gel oder Spray über die Haut) und mikronisiertes Progesteron (in Tablettenform).

Diese Präparate sind bestens kontrolliert und untersucht. Die gesetzlichen und privaten Krankenkassen tragen die Kosten für diese Therapie. Die Anwendung des β -Östradiol über die Haut hat in Studien Vorteile für die Patientin gezeigt.

Nachteilig ist, dass diese Präparate in festen Dosierungen vorliegen und so nur bedingt an Ihre Bedürfnisse angepasst und individuell eingestellt werden können.





DIE RIMKUS-THERAPIE MIT DER RICHTIGEN ANWENDUNG

Menschen unterscheiden sich in fast jedem Aspekt ihrer Physiologie. **Wir sind nicht alle gleich gebaut.** Es gibt große Variationen in der Physiologie und den metabolischen Prozessen. **Es ist also nicht sinnvoll, dieselbe Dosis für alle anzuwenden – bei allen Medikamenten. Das gilt auch für die Hormone Östradiol, Progesteron und Testosteron.**

Die bioidentische Hormontherapie nach Rimkus ist eine sehr wirksame Therapieform bei Wechseljahresbeschwerden – und das aus kurz-, mittel- und langfristiger Sicht. Wo die Produktion der Hormone über die Jahre nachlässt, gleichen wir damit das entstehende Hormondefizit mit bioidentischen Hormonen aus – ohne Einsatz von Fremdstoffen. Dr. med. Volker Rimkus entwickelte

in langjähriger Forschungs- und Arzttätigkeit die Methode zur Behandlung mit natürlichen human-identischen Hormonen für Männer und Frauen. **Dabei werden im Blut die entsprechenden Hormonspiegel bestimmt – und bei nachgewiesenem Mangel mit exakt denselben Hormonen ausgeglichen. Sie werden den Unterschied deutlich spüren.**

MESSEN – DENKEN – HANDELN und wieder MESSEN – DENKEN – HANDELN

Mit guten Partnern noch besser

Damit Ihre Medikation individuell für Sie hergestellt wird, arbeiten wir vertrauensvoll mit unseren Partner-Apotheken zusammen.

Für die individuelle Herstellung der ärztlich verschriebenen und nach den persönlichen Blutwerten dosierten Kapseln stellen die Apotheken zwischen 50 - 70 Euro pro Monatspackung in Rechnung.

Forsthaus-Apotheke Neu-Isenburg

Dreiherrnsteinplatz 16
63263 Neu-Isenburg
06102 5422
forsthaus-apotheke@t-online.de
www.forsthaus-apotheke.de



Receptura Apotheke Frankfurt

Altenhöferallee 5
60438 Frankfurt am Main
069 92880300
info@receptura.de
www.receptura.de



individuell begleitet - messbar gut

Unser praxiseigenes Hormonlabor wird für die bioidentische Hormontherapie sowie die Rimkus-Therapie eingesetzt: Hierbei messen wir Ihren Hormonspiegel, richten darauf die Behandlung aus, messen wieder, passen erneut an und so weiter. Wir richten die Hormontherapie an Ihrem Wohlbefinden aus. Durch das wiederkehrende Bestimmen der Laborwerte sichern wir uns gegen eine Überdosierung der Hormone ab. Die Laborwertekontrollen – mindestens einmal im Jahr – sind elementar für Ihre Sicherheit.



Blutabnahme und Normwerte immer im Blick

Die Blutuntersuchung und Auswertung ist bei uns stets im nötigen Umfang möglich. Da Laboruntersuchungen aufwendig und dementsprechend schnell kostenintensiv werden können, erheben wir stets nur die Werte, die uns wirklich nützliche Informationen liefern.

Welche Werte müssen abgenommen werden (Minimalanalyse)?

- ☀️ Progesteron
- ☀️ Östradiol (E2)
- ☀️ FSH & LH (bei Männern nicht erforderlich!)
- ☀️ Vitamin D3 (25 OH)
- ☀️ Testosteron

Bei Männern zusätzlich (dafür kein FSH):

- ☀️ PSA Wert

Messung der Werte

MESSUNG IM BLUT

Die Bestimmung von Hormonwerten **im Blut** ist seit Jahrzehnten bewährt und zeigt **einen sehr guten Zusammenhang zu den klinischen Symptomen**.

Deshalb ist die Messung der Sexualhormone im Blut auch sehr gut zur Therapiekontrolle und Verlaufsbeobachtung geeignet.

WARUM IST DEM SO?

Hierfür müssen wir in die Tiefe gehen - SHBG: Um ihre biologische Wirkung entfalten zu können, müssen die Sexualhormone an ein Transporteiweiß gebunden werden - **das SHBG (sexual-hormon-bindendes-globulin)**.

SHBG

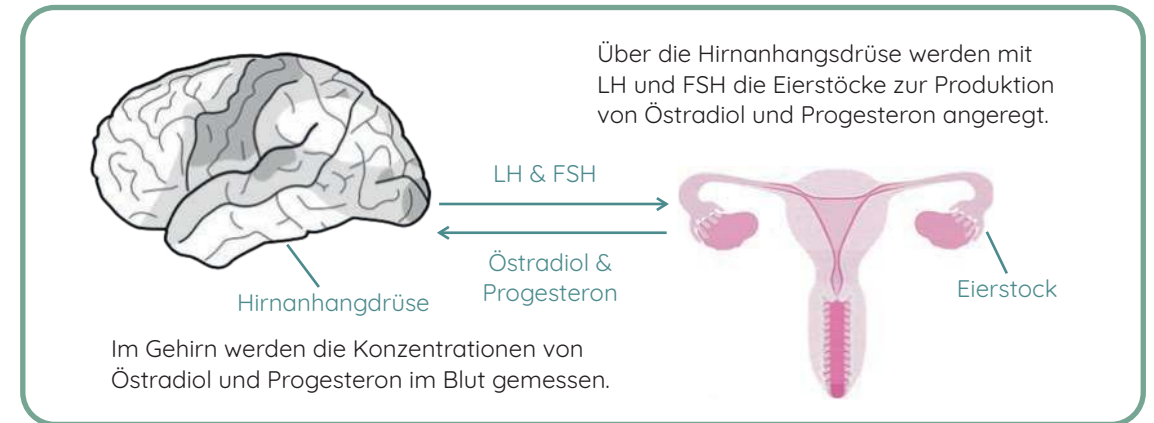
SHBG ist ein Eiweißkörper, der von der Leber gebildet wird - und zwar nach Bedarf (also nach dem tatsächlichen Hormonspiegel). Wenn also über längere Zeit immer weniger Hormone vorhanden sind - z.B. in den Wechseljahren - dann vermindert die Leber die Synthese von SHBG.

DIE AN SHBG GEBUNDENEN HORMONE

Die an SHBG gebundenen Hormone werden „huckepack“ im Blut transportiert und gelangen so an die Rezeptoren der Zellen. Hier werden die Signale der Hormone dann ins Zellinnere transportiert und damit dort ihre Wirkung entfaltet. Normalerweise ist nur ein geringer Teil der Sexualhormone „frei“ - also nicht an SHBG gebunden.

MESSUNG IM SPEICHEL

Bei der Speichelmessung wird der freie Teil der Hormone gemessen und der ist NICHT für die Wirkung der Hormone wichtig (obwohl das immer wieder behauptet wird). Gegenwärtig empfehlen wir die Speichelbestimmung nicht!



Wir analysieren Ihren Hormonkreislauf. Entsprechend Ihres persönlichen Hormonhaushaltes stellen wir Ihre Behandlung zusammen.

Weil Sie es sich wert sind.

Wir führen unsere Beratung auf der Ebene der ärztlichen Gebührenordnung GOÄ durch. Wir informieren Sie deshalb uneingeschränkt über Möglichkeiten und Kosten, sodass Sie zu jederzeit eine verlässliche Entscheidungsgrundlage haben.

Private Versicherungen erstatten Ihnen die jeweiligen Kosten entsprechend Ihrer jeweiligen individuellen Vereinbarungen im Versicherungsvertrag entweder für eine bestimmte Zeit oder dauerhaft. Ein Rechtsanspruch oder eine Haftung des verschreibenden Arztes hierfür besteht nicht - ggf. müssen also auch bei privat versicherten Personen die Kosten selbst getragen werden.

Die Präparate für die klassische Hormonersatztherapie und die bioidentische Hormontherapie werden durch die Krankenkasse übernommen. Für die Rimkus-Therapie gilt dies nicht.

Die Kosten für die jeweilige Wunschleistung entnehmen Sie bitte der beiliegenden Abrechnungsvereinbarung.

Weiterführende Behandlungsmethoden - Ultraschalluntersuchungen und Blutuntersuchungen - sind dagegen Selbstzahlerleistungen.

Brustkrebs- risiko

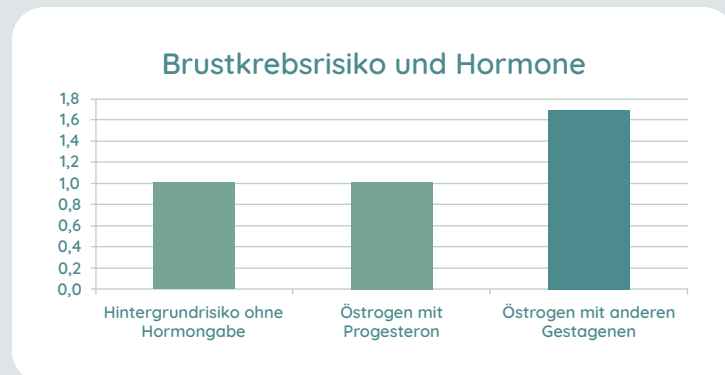
KEINE SORGE: MÄRCHEN UND MYTHEN DER HORMONERSATZTHERAPIE

Es kommt auf die Wahl der Hormone an!

Im Jahr 2002/2003 erschütterte die WHI-Studie die Welt. Hier wurde in einer hochwissenschaftlichen Studie gezeigt, dass durch die klassische Hormonsubstitution im Beobachtungszeitraum ein erhöhtes Brustkrebsrisiko besteht.

Wichtig ist hier jedoch, die Studie genau anzusehen. In der WHI-Studie wurde ein synthetisches Gestagen (MPA=MedroxyProgesteronAcetat) verwendet. Diese Daten sind in zwei neueren Studien belegt worden. **Jedoch wurde in einer großen Studie mit 80.377 Frauen bewiesen, dass das natürliche (bioidentische) Progesteron kein erhöhtes Brustkrebsrisiko verursacht.**

Kohortenstudie E3N Patientinnen = 80377 (Fournier A et al. Breast Cancer Res Treat 2008)
Beobachtungszeitraum: 8,1 Jahre



Sie erkennen an den Daten, wie wichtig die Wahl der richtigen Hormonsubstitution ist.



Die sechs Schritte der Hormontherapie

1

Zu Beginn der Behandlung möchten wir Sie kennenlernen und erfahren, welche Hoffnungen und Ziele Sie verfolgen.

2

Gleichzeitig müssen wir feststellen, ob die Hormontherapie für Sie geeignet ist:

- a) gynäkologische Vorsorgeuntersuchung mit Brust- und Vaginalultraschall (Wunschleistungen)
- b) Intima-Media-Messung zum Ausschluss von z.B. Kalkablagerungen im Bereich der Halsschlagader (Wunschleistung)

3

Nach der Blutabnahme bestimmen wir Ihren persönlichen Hormonstatus in unserem praxiseigenen Hormonlabor.

4

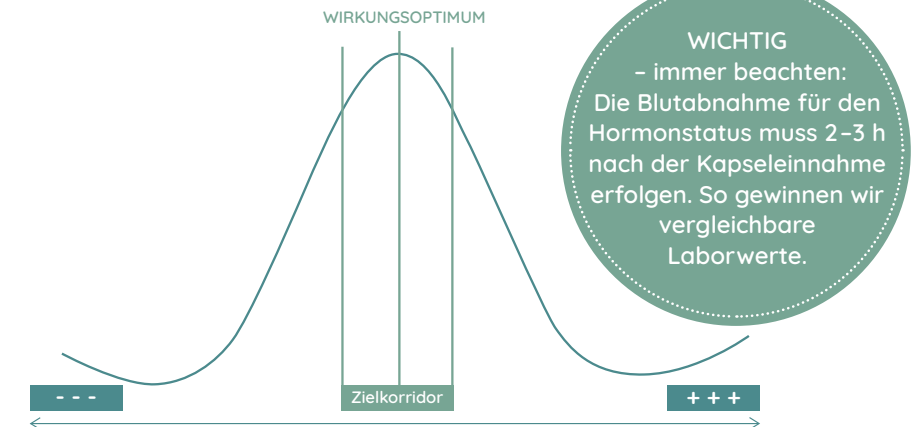
Anhand des Hormonstatus legen wir die eigens für Sie entwickelte Startmedikation fest (Kassenleistungshormone oder Rimkus-Medikation)

5

Sobald Sie Ihre Medikation erhalten haben, nehmen Sie diese je nach Verordnung ein.

6

In regelmäßigen Abständen (anfangs alle 12 Wochen) führen wir Verlaufskontrollen durch, um Sie auf das Wirkungsoptimum einstellen zu können.





Buchtipps

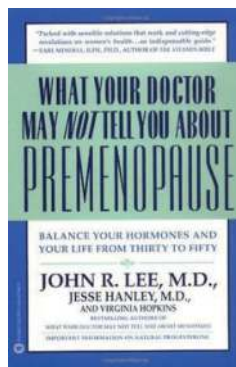
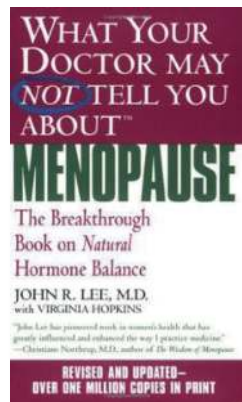


LEICHT
ZU LESEN
&
GUT VER-
STÄNDLICH

- ORIGINAL -
IN
ENGLISCH



NICHT GANZ
SO LEICHT
&
VORWISSEN
HILFREICH



Haben Sie weitere Buchempfehlungen,
die wir aufnehmen können? Gerne!

Schreiben Sie uns an:
info@dsgvz.de

Im Rahmen dieses Ratgebers können nur allgemeine Hinweise gegeben werden.
Eine ärztliche Beratung zu den individuellen Maßnahmen und Notwendigkeiten kann und will unser Info-Heft nicht geben. Dafür haben wir unser Beratungsgespräch, das exakt aufzeigt und aufklärt,
welche Behandlung mit welchen Kosten wir Ihnen in Ihrem speziellen Fall empfehlen.
Auf der linken Seite finden Sie einige Buchtipps, um Ihr Wissen noch weiter zu vertiefen.



DR. SCHMID

GYNÄKOLOGISCHE
VERSORGUNGSZENTREN

MIT UNS GANZHEITLICH BERATEN SEIN



WWW.DSGVZ.DE
INFO@DSGVZ.DE

TELEFONZENTRALE 07156 178039-0

QUALITÄTSMANAGEMENT
Wir sind zertifiziert!
Regelmäßige freiwillige
Kontrolle nach QEP 2010



Qualität und
Entwicklung in
Praxen®





DR. SCHMID

GYNÄKOLOGISCHE
VERSORGUNGSZENTREN

MIT UNS GANZHEITLICH BERATEN SEIN



WWW.DSGVZ.DE
INFO@DSGVZ.DE

TELEFONZENTRALE 07156 178039-0

Bitte beachten Sie
die jeweiligen
Öffnungszeiten.



Praxis Gerlingen

Kirchstraße 3 · 70839 Gerlingen · Telefon 07156 178039-0



Praxis Leonberg

Graf Ulrichstraße 6 · 71229 Leonberg · Telefon 07152 22073



Praxis Stuttgart-Zuffenhausen

Elsässer Straße 3 · 70435 Stuttgart-Zuffenhausen · Telefon 0711 872020



Praxis Stuttgart-Nord

Friedrich-Ebert-Straße 44 · 70191 Stuttgart · Telefon 0711 2566713



Praxis Stuttgart-Mitte

Hirschstraße 31 · 70173 Stuttgart · Telefon 0711 210220