

# „ Frauen Sache „

Cool durch die Wechseljahre

Gesundheits-Aktiv-Woche  
in Hintersee



Facharzt für Gynäkologie | Geburtshilfe | Zytologie  
Ganzheitsmedizin (TCM, Akupunktur, Homöopathie)

[www.dr-proemer.at](http://www.dr-proemer.at)



# Hormone - die Dirigenten unseres Lebens

*Hormone sind Botenstoffe = Informationsträger,*

die von einem Organ über den Blutweg zu einem anderen Organ gelangen

*Steuer – Organ = Absender*  
*Ausführungs – Organ = Empfänger*

die Menge der im Blut zirkulierenden Botenstoffe sind labormäßig messbar

# Hormonstamm

Hypothalamus

Hypophyse

Schilddrüse

Neben SD

Thymus

Pankreas

NN Rinde

NN Mark

Gonaden  
Ovar / Hoden

Herz | Niere | Knochen  
ZNS | Darm

Oberstes Regulations-Zentrum  
für alle vegetativen & endokrinen Vorgänge

Hypothalamus

Hormonelles Steuerorgan

Hypophyse

Herz/Kreislauf  
Stoffwechselzentrale

Schilddrüse

Calcium, Knochen

Neben SD

Lymphatisches Steuerorgan

Thymus

Verdauungssteuerorgan  
Blutzucker-Steuerung

Pankreas

Salz/Wasserhaushalt  
Stoffwechsel, Sexualhormone

NN Rinde

> 40 Steroidhormone

Neurotransmitter  
(Puls, RR, Darmperistaltik, Atmung)  
Vegetatives Nervensystem

NN Mark

Katecholamine

Fortpflanzung, Sexualität

Gonaden

Ovar / Hoden

Herz | Niere | Knochen  
ZNS | Darm

TRH | CRH | GnRH

ACTH

TSH

**FSH + LH**

GH + STH | **Prolaktin**

T3 + T4 | Calcitonin

Parathormon (PTH)

Thymosin | Thymopoetin

Insulin | Glucagon  
Calcitonin | Osteocalcin  
Somatostatin

Aldosteron | Cortisol

Östradiol | Androgene | DHEA

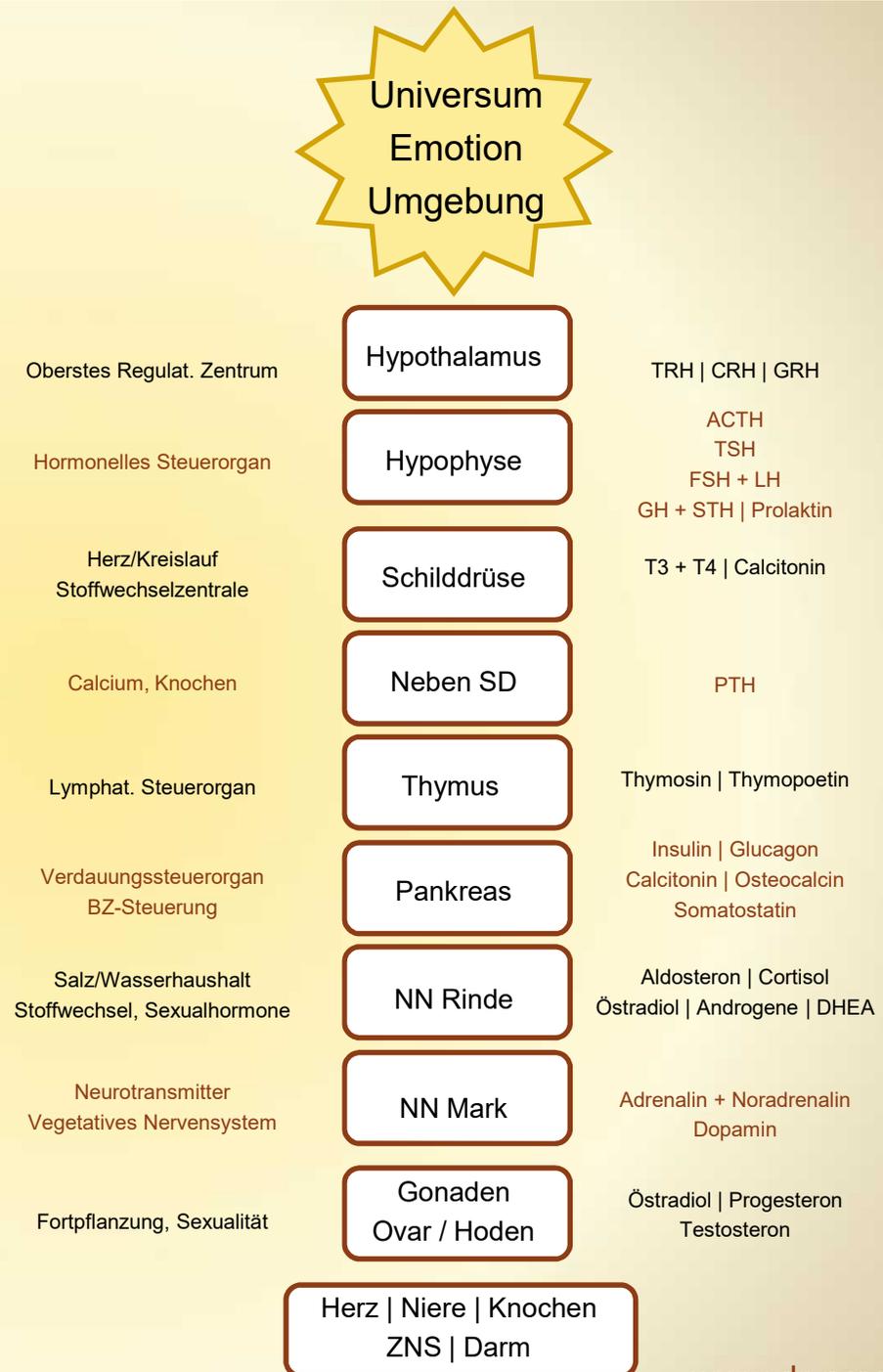
Adrenalin + Noradrenalin  
Dopamin

Östradiol | Progesteron  
Testosteron

# Hormonstamm

insgesamt ~ 150  
Hormone bekannt !

weit mehr als 1.000  
Hormone geschätzt !



# Vitamin D – das Sonnenhormon

## Vitamine

- sind organische Verbindungen, haben Aufbau- und Schutzfunktionen
- werden im Stoffwechsel nicht bedarfsdeckend produziert
  - müssen mit der Nahrung aufgenommen werden

## Hormone

- sind Botenstoffe von einem Organ zum anderen
  - werden im Steuerorgan produziert
- ***steuern unseren Körper und formen unsere Persönlichkeit***

# Vitamin D – das Sonnenhormon

## **Vitamin D ist physiologisch ein klassisches Hormon!**

- durch Sonnenlicht wird in der Haut Vit. D aktiviert
- das Pro – Hormon wird aus Cholesterol synthetisiert
- in den Wintermonaten (Okt. bis Feber) keine Aktivierung – Mangel !
- Vorkommen in der Nahrung in Fettfischen (Hering, Lachs, Sardinen, etc.) gering in Butter, Eidotter, Käse

**Wer zu wenig Vit. D bekommt, wird auf Dauer krank!**

Normwert : > 30.0 ng/ml (Minimalwert !!)

# Vitamin D – das Schlüsselhormon für die Gesundheit

früher galt Vit. D primär als Knochenstärker

(Resorption von Calcium und Phosphor ins Blut durch Vit. D)

Bsp. Rachitis: Oleovit-Tropfen für Babys

- in nahezu allen Organen + Geweben sind Vit. D - Rezeptoren, weitreichende Auswirkung auf Stoffwechselprozesse von Darm, Gehirn, Herz, Pankreas, Haut, Knochen, etc.
- Vit. D entscheidet über Wohlbefinden, Schlafqualität, Stimmung, Zellteilung, Gedächtnis, Schmerzen, Osteoporose, etc...
  - Vit. D verbessert Immunsystem, mäßigt Autoimmunerkrankungen (MS, Mb.Crohn, DM I, rheumatoide Arthritis, etc...)
  - Vit. D hat pos. Effekt bei Depression, Mb.Parkinson, Alzheimer, etc...
    - Vit. D reduziert Sturzhäufigkeit bei Senioren um über 40%
  - Vit. D beseitigt nächtliche Wadenkrämpfe - kein Effekt mit Magnesium
- Vit. D vermindert Risiko für Carcinome (Mamma -45%, Dickdarm -72%, Prostata -70%, Pankreas -50%)
  - Reduktion der Gesamtsterblichkeit nach Operationen

# Melatonin – das Schlafhormon

ist das Hormon, das den physiologischen  
Tag – Nacht Rhythmus steuert

- Normwerte (nachts):

NG bis 6 Mo.	27 pg/ml	1-3 J.	330 pg/ml
15-20 J.	60 pg/ml	> 70 J.	29 pg/ml

- Dosierung: Jet-Lag, Schlafstörung und Prophylaxe 0,5 mg tgl.  
Begleittherapie bei Krebspatienten 10-20 mg tgl.
- Einnahme: 30 Min. bis 1h vor Schlafengehen, NIE tagsüber!
  - Kombination optimal mit: Vitamin D, Magnesium, Zink
- Kontraindikation: Corticosteroidwirkung wird abgeschwächt

# Melatonin – das Schlafhormon

## **Life-Style Veränderung stimuliert Melatoninproduktion!**

- morgens so früh wie möglich Sonnenlicht
- Indoor-Beleuchtung nur ein Bruchteil – Effekt
- kein Lichtsmog und Blaulicht-Bildschirme nach 21 Uhr
  - absolute Dunkelheit im Schlafzimmer
- kein LED Lämpchen an Ladegerät, Wecker oder Smartphone

# Melatonin – nur Schlafhormon ?

- wird aus AS Tryptophan (OM) über Serotonin produziert
- synchronisiert den körperlichen 24 h Rhythmus der Hormone, der Körpertemperatur und des Stoffwechsels
- wird gegen Abend von der Zirbeldrüse (Epiphyse) produziert und erreicht von 02:00 bis 04:00 die höchsten Werte
  - reguliert den Schlaf und verbessert die Schlafqualität
  - die Circadiane 24h Rhythmik ist im Alter gestört, ebenso
  - zeitabhängige Zellfunktionen für Tumorabwehr und Stoffwechsel
  - hemmt nachts die Insulinausschüttung (Diabetes II -prophylaxe)
- erhöht die Fettfreisetzung aus Fettzellen (insbesondere bei alten Tieren)
  - antibakterielle und verbesserte Wirkung von Impfungen
    - unterstützt Tinnitus Therapie
    - moduliert menschliches Verhalten und Laune
  - reguliert Blutdruck, Stoffwechsel und Immunsystem
  - beeinflusst Zellvermehrung und Zelltod (Krebsabwehr)

# Oxytocin – das Kuschelhormon

- ist ein Gewebshormon, im Hypothalamus gebildet
- wird über Axone direkt an die Hypophyse weitergeleitet
- direkter Einfluß vom Gehirn auf Haut, Schleimhaut, Organe

## **Ausschüttung durch jede Menge angenehmen Hautkontakt**

Wirkung als Wehenmittel und Stillhormon

Steuerung von Angst- und Fluchtverhalten

Regulierung des Stressverhaltens, senkt Cortisolspiegel

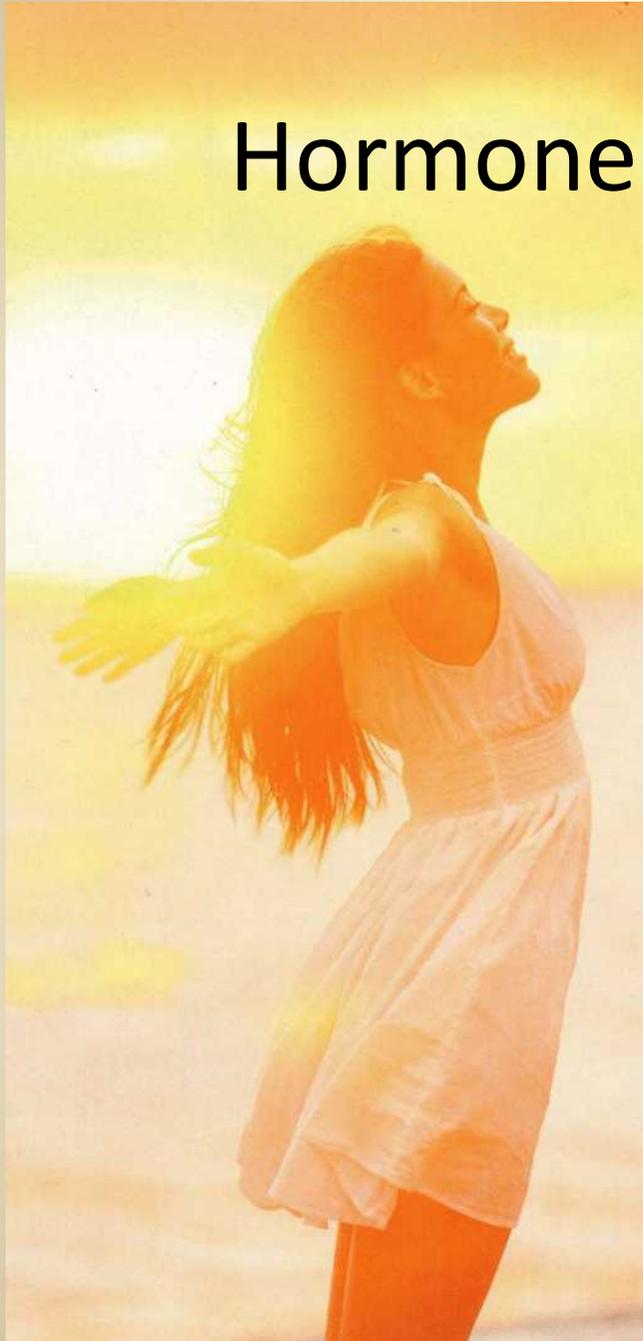
Modulation an Opioidrezeptoren - Rauschgefühl

verstärkt die Wahrnehmung bei positiven Emotionen

Anwendung als Nasenspray und sublingual, bzw. als Infusion



# Hormone & Frauengesundheit



*Hormone als Botenstoffe*  
vom Hypothalamus zur Hypophyse  
und weiter zu den Ovarien und zurück

*bedeutende Einflussnahme*  
der SD-, Pancreas- und NNR-Hormone

Die Menge der im Blut zirkulierenden  
Botenstoffe sind labormäßig messbar!



# Hormon - Normwerte

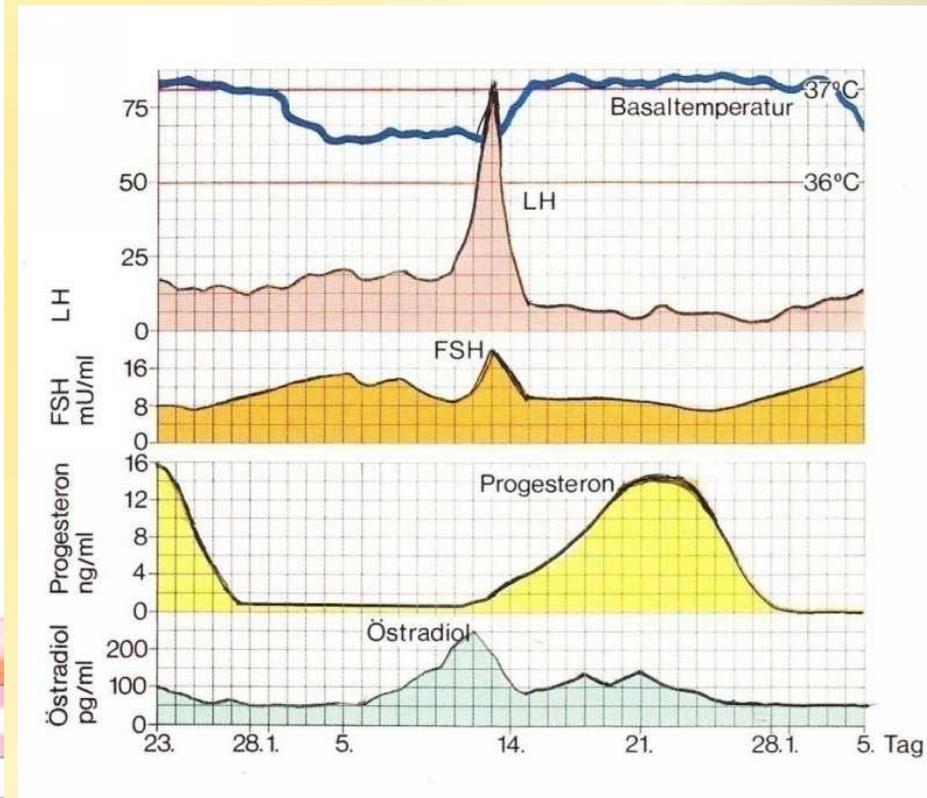
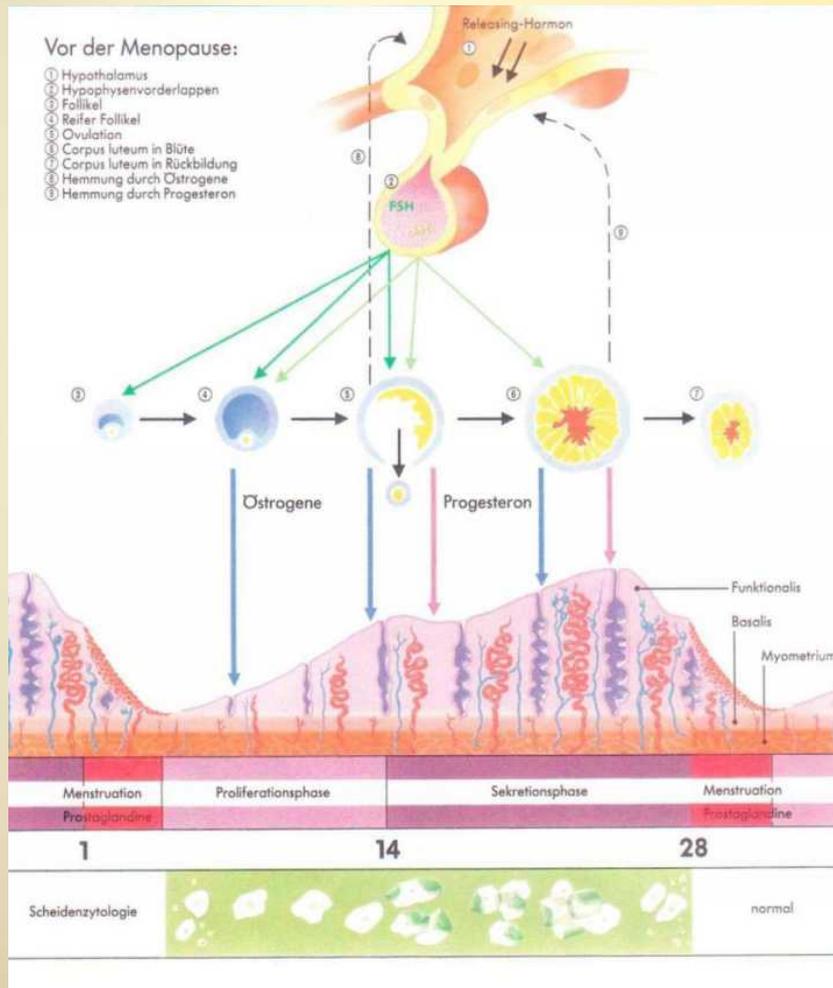
	<b>Östradiol</b>	<b>Progesteron</b>	(1 ng=1000 pg)	<b>TSH</b>
Foll.-phase	27 – 156 pg/ml	0.2 - 1.5 ng/ml	( 10 x)	0.50 – 4.20
Ovul.-phase	48 – 314 pg/ml	0.8 – 3.0 ng/ml	( 10 x)	<b>T3</b> 3.1 – 6.8
Lutealphase	33 – 298 pg/ml	1.7 – 27.0 ng/ml	(100 x)	<b>T4</b> 0.95 – 1.70
Menopause	< 5 – 50 pg/ml	0.1 – 0.8 ng/ml	(100 x)	

## **naturidiente Hormontherapie**

				<b>TSH</b>
Standard – Normwert	120 – 180 pg/ml	10 – 30 ng/ml	(100 x)	0.5 – 1.5
Mindest – Normwert	80 – 120 pg/ml	6 – 15 ng/ml	(100 x)	<b>T3</b> 3.0 – 4.2
dringender Therapie – Bedarf (< 10 pg)		< 1 ng/ml	(100 x)	<b>T4</b> 0.9 – 1.6



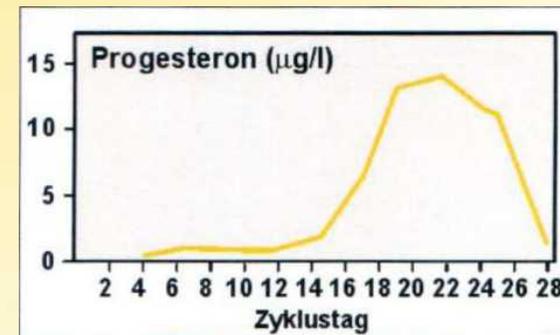
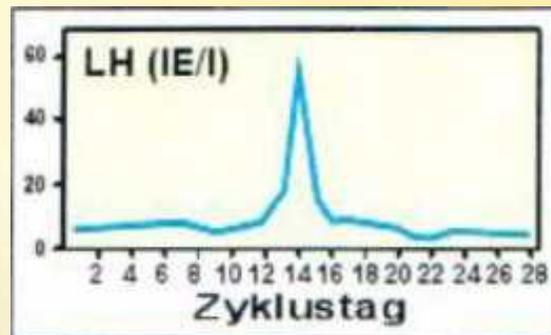
# Der weibliche Zyklus





# hypophysär-ovarielle Achse

- FSH und LH gelangen über das Blut zu den Eierstöcken und steuern deren Funktion - **Follikelreifung**
- **LH** ist für die **Progesteronproduktion** besonders wichtig:
  - der LH-Gipfel der Zyklusmitte löst die **Ovulation** aus
  - das LH stimuliert die **Gelkörperbildung** und steuert dessen **Funktion in der 2. Zyklushälfte**





# Hormonmangel / -überschuß

## Physiologische Unterschiede

- Kindheit
- Geschlechtsreife
- Gravidität
- Stillperiode
- Menopause

## un-physiologische Hormonfunktion

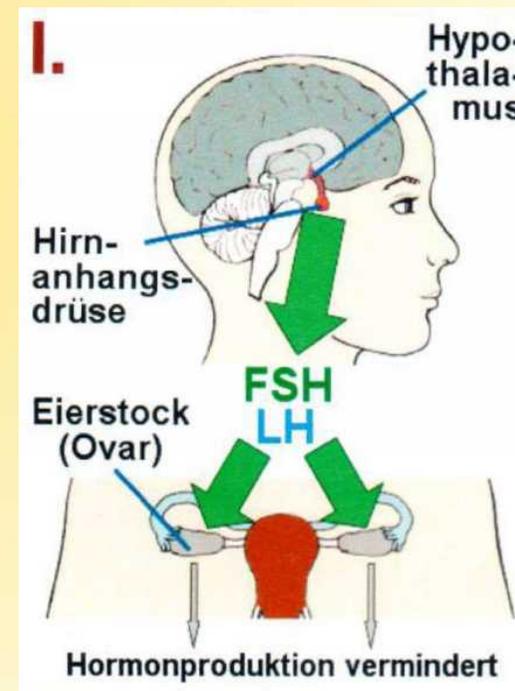
- angeboren
- krankheitsbedingt – entzündlich  
autoimmun
- Tumore
- Stress, Umwelt, Nahrung
- Pille, HRT

# Hormonmangel – Ovarialinsuffizienz



## Primäre Ovarialinsuffizienz

- FSH, LH erhöht
- Östradiol und Progesteron niedrig
- **Ovarien sind betroffen**
  - Autoimmunerkrankungen
    - SD (Hashimoto-Thyreoiditis)
    - Nebenniere (Mb.Addison)
    - Pancreas (Diab.mell.Typ I)
    - Neben SD (Hyperparathyreoidismus)
    - Muskeln (Myasthenia gravis)
  - Bestrahlung
  - Chemotherapie
  - Virusinfektionen (z.B. Mumps)



Quelle: Univ.Doz.Dr.med Hübl  
„Progesteron (bei der Frau)“



# Hormonmangel – Ovarialinsuffizienz

## **Sekundäre Ovarialinsuffizienz**

- FSH, LH niedrig

### **- Hypophyse / Hypothalamus**

- Tumore
- Schlaganfälle
- Autoimmunerkrankungen

- Angeb. Fehlbildungen
- Hyperprolaktinämie
- Hyper-/Hypothyreose
- Hyperandrogenämie

### **- Psychogene Störungen**

- Chronischer Stress
- Extremsport
- Magersucht



# Hormonelle Antikonzepktion – die Pille ( 1960 Carl Djerassi )

- Einsatz synthetischer Hormone  
(Ethinylöstradiol & Gestagen oder Gestagen allein)
- Unterdrückung der FSH und LH - Ausschüttung
  - Verhinderung der Ovulation
- Sekundär Minimierung von Östrogen und Progesteron

**hormonell „down – reguliert“**



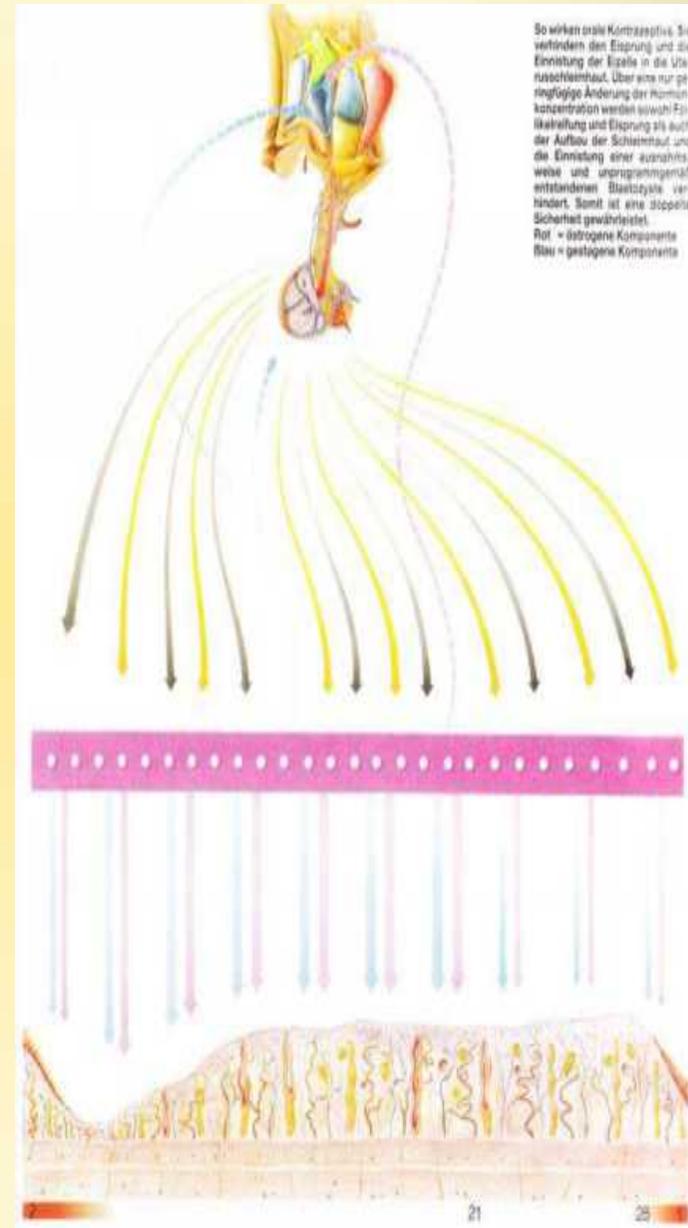
# Hormonelle Antikonzepktion – die Pille ( 1960 Carl Djerassi )

- **Mangel an:**

Folsäure, Vit. B2, B6, B12, Vit. C und E  
Magnesium, Zink und Mangan

- **Behandlung mit:**

Mikronährstoffe in ausgewogenem Verhältnis (pro pill)





# „post pill“ Syndrom

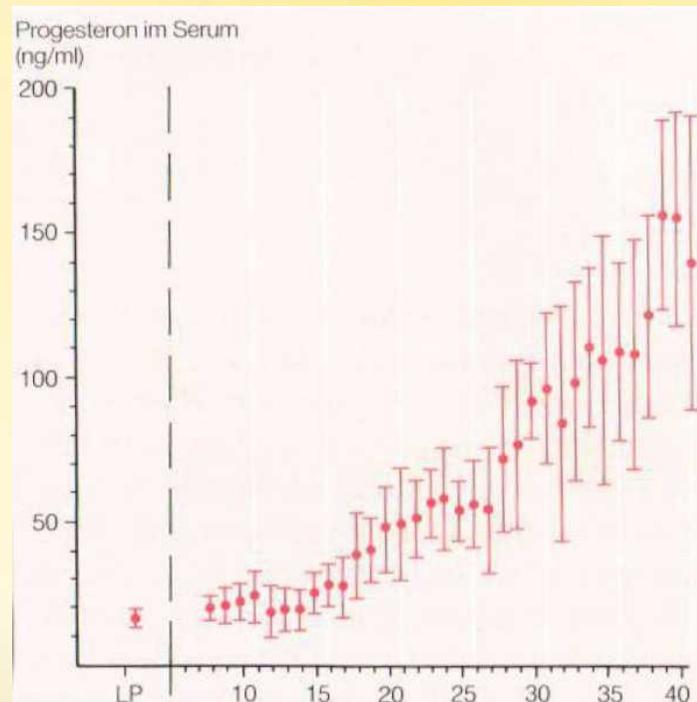
Hormonsystem befindet sich im „**Tiefschlaf**“

- Hypophyse und Ovarien in hormonellem Zwangskorsett
- müssen erst wieder zu eigenständiger Hormonproduktion angeregt werden
- **Heilpflanzen:**
  - **Beifuß:** stimuliert die Hypophyse (Tee über 2 Mo., ½ Liter tgl.)
  - **Rosmarin:** regt Ovar-Funktion an, fördert die Menses (als Ur-Tinktur 3x5 Tropfen tgl.)
- **anthroposoph:**
  - **ovarium comp.** Nosode (Gbl.)
  - Silber (wichtigstes Fruchtbarkeitsmetall)
  - Bienenkönigin, Rinderovar



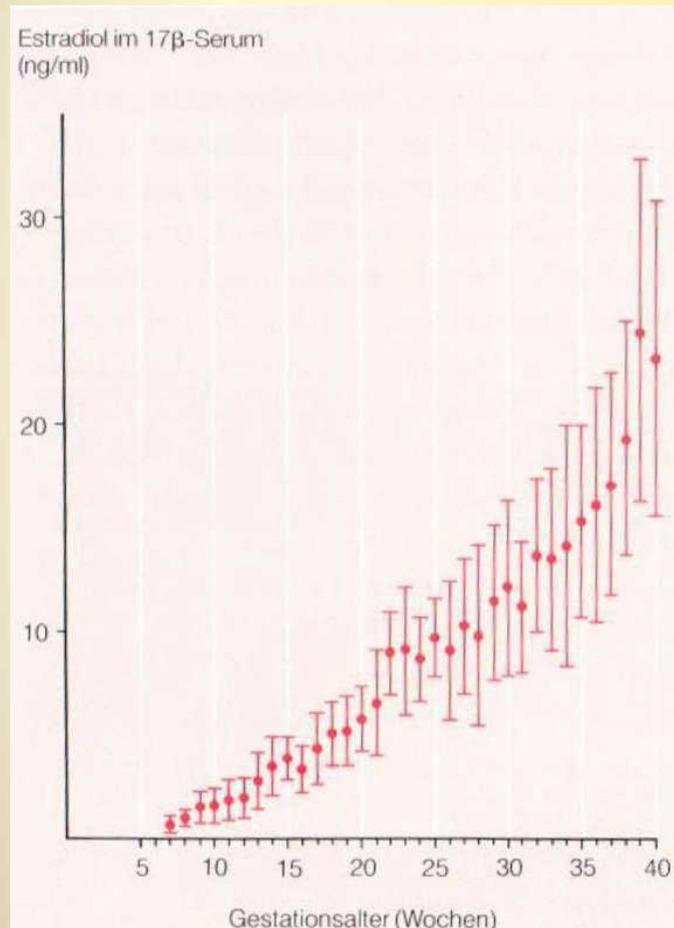
# Schwangerschaft

- **FSH** (Follikel stimulierendes Hormon)
  - **LH** (luteinisierendes Hormon)
- **Progesteron** (CL) & hCG (Trophoblast)
- **corpus luteum graviditatis** – 200 mg Prog. tgl





# Schwangerschaft



## Östradiol:

Serum-konz. -Verdoppelung in 2 Wochen  
kontinuierl. Anstieg bis 35. SSW

**40.SSW: 20mg tgl. (CL-phase 0,15 mg)**

Voraussetzung für spontane  
Geburtswehen

- zusammen mit dem **Oxytocin** -



# Laktation

- Ende der Gravidität / Geburt
  - **PRL** (Prolaktin) Anstieg
    - führt zur Unterdrückung FSH und LH
    - niedrige Östrogen- / Progesteronspiegel

## **Oxytocin** ( Kuschelhormon )

- die Konzentration bestimmt den Milchfluss
- bewirkt Rückgang des Stresshormons Cortisol
- verschafft lustvolle Gefühle (Enge, Verbundenheit)
- sexuell stimulierende Wirkung (Orgasmushormon, ...)



# Klimakterium

ab 40.Lebensjahr: kontinuierliche **Abnahme der Ovulationen**

- rasche Abnahme der Progesteronspiegel
- langsame Abnahme der Östrogenspiegel
- „Ersatz-Produktion“ von Ö. im Fettgewebe
- Defizit von Progesteron im Fettgewebe
- **Xeno – Östrogene**  
in der Nahrungskette, Kunststoffen, Dosen etc.

**Klimakt. Syndrom - Progesteronmangel**



# Xeno-Östrogene sind Umweltgifte

- Nahrung, Trinkwasser, Waschmittel, Pestizide  
(Tomaten in BPA beschichteten Dosen)
- Verpackungsmaterial (Bisphenol A)  
(Frischhaltefolie)

**Risiko für Mamma CA 4-fach erhöht**

ursprüngl. HRT mit reinem Ö prinzipiell vertretbar ?



# Xeno-Östrogene – Risiko für Männer

unfreiwillig kinderlose Paare zunehmend (20%)

**Anzahl und Qualität der Spermien reduziert**  
(2 % jährlich, 40 % in einer Generation !!!)

zunehmende Unfruchtbarkeit gehäuft in Ballungszentren  
und bei Arbeitern der

- chem. Industrie
- Müllverbrennung
- Lackierer
- Landwirtschaft (Pestizide)

**Risiko für Prostata- und Hoden CA erhöht**

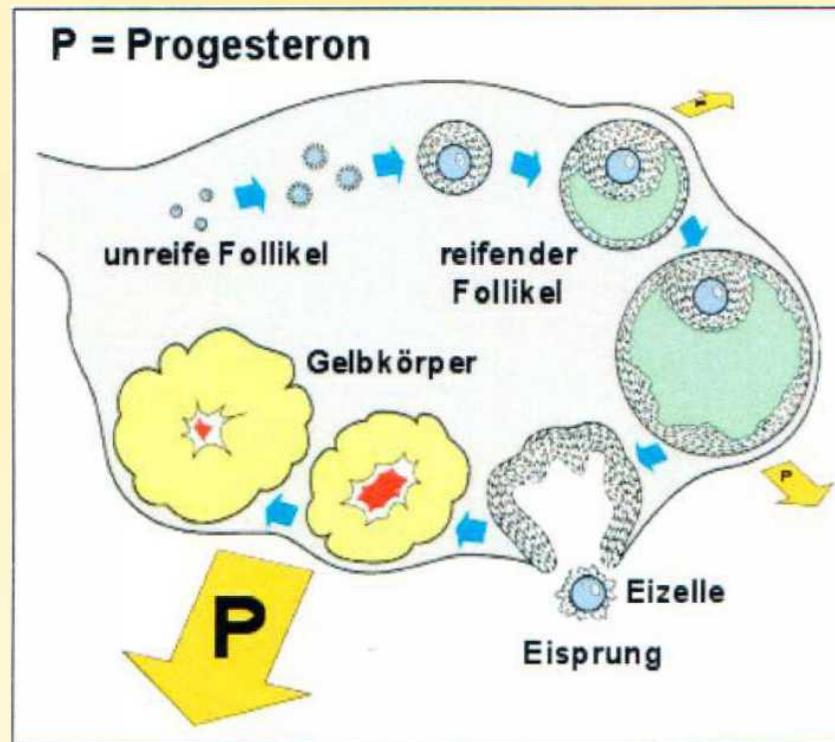
Studienwerte aus Dänemark:

- Verdoppelung der Hoden CA zwischen 1943 - 82
- Ver **vier** fachung bei den 15 - 24 jährigen
- ansteigende Zahl der Missbildungen der männlichen Geschlechtsorgane



# Progesteron - Gelbkörperhormon

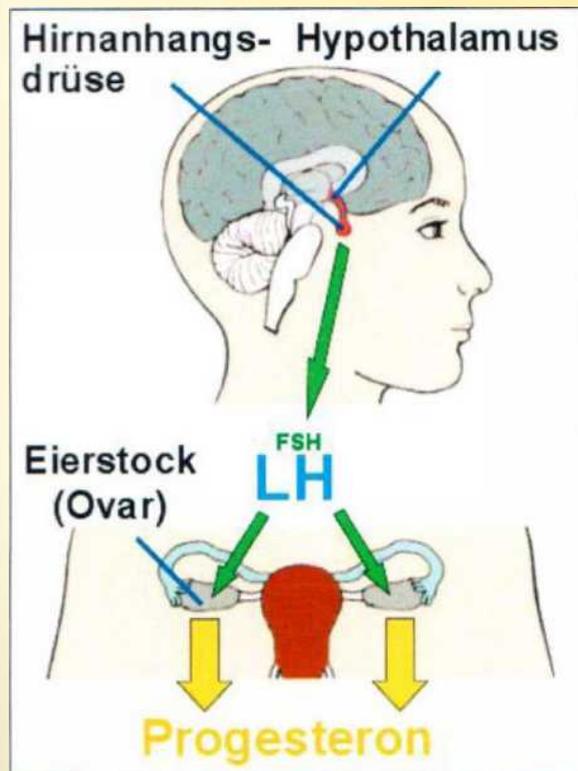
- wird im Gelbkörper nach erfolgter Ovulation produziert
- im Gegensatz zu Gestagenen aus der NNR (beta-Hydroxyprog., etc.) -





# Progesteron - Gelbkörperhormon

Progesteron wird nach der Ovulation vom **corpus luteum** produziert



- löst die **Menstruation** (in 14 Tagen) aus bzw.
- ist im Falle einer Konzeption für den **Erhalt der Schwangerschaft** verantwortlich

Quelle: Univ.Doz.Dr.med Hübl  
„Progesteron (bei der Frau)“



# Progesteron

- **zyklischer Verlauf**, Laborbestimmung 4-6 Tage nach Ovulation
  - erhöht die **Körpertemperatur**
  - der **Progesteronabfall** löst die **Regel** aus
- Vorbereitung des **Endometrium** auf die Einnistung
  - Verminderung der **Myometrium** – Aktivität
- Sekretion des nahrhaften **Tubensekrets** für die Frucht
  - fördert das Wachstum der **Brustdrüse**



# Progesteron

gleicht die **Östrogendominanz** aus

- **Depression**, Schlaflosigkeit
- unregelmäßiger Zyklus, Dyslipidinie
  
- **fibroide Knoten**, Kopfschmerz, Ödeme, Mastalgie
- Gewichtszunahme
- **PMS**, Stimmungsschwankungen
  
- **erhöhtes CA-Risiko**
- . . .



# bio-identisches Progesteron

**Progesteron mit der körpereigenen Molekularstruktur -**  
aus Sterol ***Diosgenin*** (Yamswurzel, mexik. Süßkartoffel, Mistel)  
entsteht durch chem. Umwandlung „***natürliches***“ ***Progesteron***

- Diosgenin ist „unverarbeitet“ weitgehend unwirksam
- die Aufnahme optimal - transdermal, sublingual, intravaginal
  - sehr gute Verträglichkeit, keine Nebenwirkungen
- Aufnahme zuerst in die „leeren“ Fettgewebs-Speicher
- zyklische Aufnahme: ca. 60 mg Progest. tägl. (Ö abhängig)



# Indikationen zur Progesterongabe

- Symptome der **Östrogendominanz**
- Mastopathie, **PMS** und Dysmenorrhoe
- **Zyklusstörung**, Gelbkörperunterfunktion
  - Myome und Endometriose
  - klimakterisches Syndrom
  - metabolisches Syndrom
  - Hashimoto – Thyreoiditis

*Synthetische Gestagengabe - Risikoerhöhung für CA und Thrombosen*



# natürliches Progesteron in Pflanzen

- **Yamswurzel:** trop. Erdteil, Auszug Diosgenin - progesteronident
- **Walnüsse:** Bäume mit Weiblichkeit, Blätter - wachstumshemmend
- **Adonisröschen:** Hahnenfußgewächs – Fruchtbarkeit für kurze Zeit!
- **Frauenmantel:** vielseitig von A(menorrhoe) bis Z(yste),  
gilt als einheimische Progesteronpflanze
- **Schafgarbe:** Korbblütler – CAVE: Allergie, Frühabortivum
- **Mönchspfeffersamen:** senkt zu hohen Prolaktinspiegel,  
bindet sich an Opiatrezeptoren  
(Dopamin-Serotonin Regelkreise)  
verhindert Stimmungstief und Migräne



# Zusammenfassung

*Progesteronmangel ist Ursache für viele Beschwerden von Frauen.*

*Wenn von Hormonmangel gesprochen wird, denkt frau zunächst an Östrogen, das Hormon, das im Wesentlichen in den Eierstöcken produziert wird.*

*Dessen Mangel wird mit Unfruchtbarkeit, Wechseljahresbeschwerden, Osteoporose, Demenz und vielen Befindlichkeitsstörungen in Verbindung gebracht.*

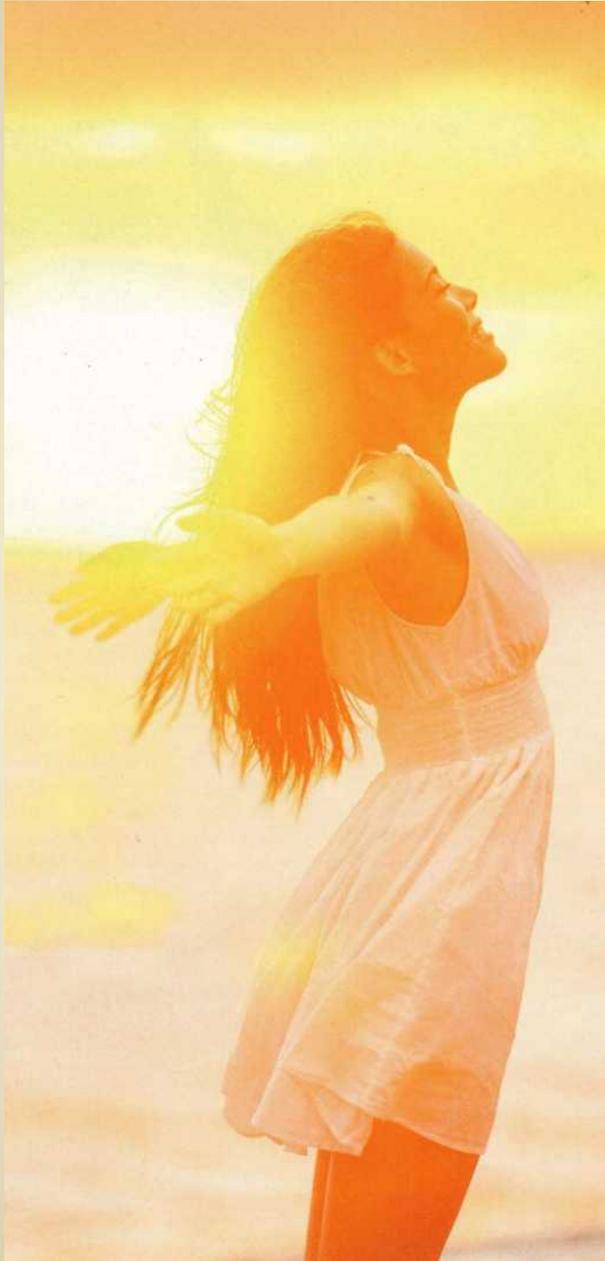
*Dabei gerät leicht in Vergessenheit, das erst Progesteron, das Gelbkörperhormon, einen normalen Zyklus ermöglicht, eine Schwangerschaft und Wohlbefinden.*

*In der Menopause ist der logischerweise physiologische Mangel an Progesteron für eventuelle Menopause-Beschwerden verantwortlich.*

*Hormonbestimmungen und Ausgleich mit bioidentem Progesteron bringt Hilfe.*

H. Kessler

[www.netzwerk-frauengesundheit.com](http://www.netzwerk-frauengesundheit.com)



... hier machen wir üblicherweise  
eine Pause

## 2. Lebenshälfte

### **Mangelzustände**

Vitamine, Mineralstoffe,  
Spurenelemente

- abnehmende Hormonwerte - abnehmende Vitalität  
evtl. reduziertes Wohlbefinden
- immunolog. Veränderungen - aktive (lebensbedrohliche)  
Entzündungen
- chron. Schmerzzustände - Gefäße, Gelenke  
KHK, Diabetes, Malignome

### **Prävention:**

angepaßter Lebensstil - Freizeitgestaltung  
Ernährung, Substitution - Orthomolekular  
ggf. Hormone (Prog./Test.), Vitamine (D)



# Klimakterium

ab 40.Lebensjahr: kontinuierliche **Abnahme der Ovulationen**

- rasche Abnahme der Progesteronspiegel
- langsame Abnahme der Östrogenspiegel
- „Ersatz-Produktion“ von Ö. im Fettgewebe
- Defizit von Progesteron im Fettgewebe
- **Xeno – Östrogene**  
in der Nahrungskette, Kunststoffen, Dosen etc.

**Klimakt. Syndrom - Progesteronmangel**



# Progesteron

gleicht die **Östrogendominanz** aus

- **Depression**, Schlaflosigkeit
- Dyslibidinie
  
- **fibroide Knoten**, Kopfschmerz, Ödeme, Mastalgie
- Gewichtszunahme
- Stimmungsschwankungen
  
- **KHK** (Herzinfarkt), Schlaganfall
- **erhöhtes CA-Risiko**. . .



# bio-identisches Progesteron

**Progesteron mit der körpereigenen Molekularstruktur -**  
aus Sterol ***Diosgenin*** (Yamswurzel, mexik. Süßkartoffel, Mistel)  
entsteht durch chem. Umwandlung „***natürliches***“ ***Progesteron***

- Diosgenin ist „unverarbeitet“ weitgehend unwirksam
- die Aufnahme optimal - transdermal, sublingual, intravaginal
  - sehr gute Verträglichkeit, keine Nebenwirkungen
- Aufnahme zuerst in die „leeren“ Fettgewebs-Speicher
- zyklische Aufnahme: ca. 60 mg Progest. tägl. (Ö abhängig)



# Indikationen zur Progesterongabe

- Symptome der **Östrogendominanz**
- Mastopathie, **PMS** und Dysmenorrhoe
- **Zyklusstörung**, Gelbkörperunterfunktion
  - Myome und Endometriose
  - klimakterisches Syndrom
  - metabolisches Syndrom
  - Hashimoto – Thyreoiditis

*Synthetische Gestagengabe - Risikoerhöhung für CA und Thrombosen*



# natürliches Progesteron in Pflanzen

- **Yamswurzel:** trop. Erdteil, Auszug Diosgenin - progesteronident
- **Walnüsse:** Bäume mit Weiblichkeit, Blätter - wachstumshemmend
- **Adonisröschen:** Hahnenfußgewächs – Fruchtbarkeit für kurze Zeit!
- **Frauenmantel:** vielseitig von A(menorrhoe) bis Z(yste),  
gilt als einheimische Progesteronpflanze
- **Schafgarbe:** Korbblütler – CAVE: Allergie, Frühabortivum
- **Mönchspfeffersamen:** senkt zu hohen Prolaktinspiegel,  
bindet sich an Opiatrezeptoren  
(Dopamin-Serotonin Regelkreise)  
verhindert Stimmungstief und Migräne



# Zusammenfassung

*Progesteronmangel ist Ursache für viele Beschwerden von Frauen.*

*Hormonbestimmungen und Ausgleich mit bioidentischem Progesteron bringt Hilfe.*

*Wenn von Hormonmangel gesprochen wird, denkt frau zunächst an Estrogen, das Hormon, das im Wesentlichen in den Eierstöcken produziert wird.*

*Dessen Mangel wird mit Unfruchtbarkeit, Wechseljahresbeschwerden, Osteoporose, Demenz und vielen Befindlichkeitsstörungen in Verbindung gebracht.*

*Dabei gerät leicht in Vergessenheit, das erst Progesteron, das Gelbkörperhormon, einen normalen Zyklus ermöglicht, eine Schwangerschaft und Wohlbefinden.*

H. Kessler

[www.netzwerk-frauengesundheit.com](http://www.netzwerk-frauengesundheit.com)

# Fallbeispiele

## RIMKUS® Methode

G	Gedächtnis
H	Haut
W	Wallungen
L	Libido
S	Schlafqualität

R1	0,50mg Ö/ 0mg P
R2	0,50mg Ö/100mg P
R3	0,50mg Ö/ 60mg P
R4	0mg Ö/200mg P
R5	0mg Ö/ 60mg P
R6	0,25mg Ö/ 30mg P
R7	0,10mg Ö/ 60mg P
R8	0,15mg Ö/ 60mg P
R9	0,30mg Ö/ 40mg P
R10	0,40mg Ö/ 50mg P
R11	0,50mg Ö/120mg P
R12	0,30mg Ö/ 60mg P
R13	

### Naturidente Hormontherapie - RIMKUS® Methode

	Alter	MP	Datum	FSH	LH	Östr	Prog	Vit D	TSH	Dos
A	51		23.06.14	117,4		14	0,15	31,1		R3
			30.09.14			46	7,51	39,7		R3
			03.03.15	73,5		97	1,24	30,7		R2
			27.03.15	98,3	50	67	0,43			R2
			03.08.15	111,2	55,8	18	1,36			R11

B	48		18.02.14	3,4		465	0,54	28,7	1,13	R5
			20.05.14	7,1		108	32,92	45,7		R5
			09.09.14	19,4	7,5	97	5,2	56,1	1,16	R5
			15.01.15	35,1	14,1	250	2,34	54,1	0,93	R5
			13.04.15	32,8		23	6,81	59,2		R8
			25.08.15							R8

C	47		21.07.14	103,7	48,1	<10	0,2	53,9	0,55	R3
			12.11.14	7,5		104	4,91	<70		R7
			10.02.15	5,2		44	12,1	<70		R8
			12.05.15	3,6		303	5,37	<70		R7
			14.09.15	39	21	3,64				R2

D	46		17.03.15	120,3	34,9	<10	0,34	21,5		R3
			17.06.15	5,4	17,3	621	3,36	37,1		-
			24.09.15	3,2	3,5	308	10,47			

E	54		13.11.13	34,8		43	0,28	35,1	1,55	R3
			12.03.14	4,8		217	7,16	38,3		R5
			21.07.14	49,7		<10	3,32	53,4		R3
			09.12.14	55,6		<10	12,76	51,2		
			12.01.15	53,2		<10	40,6	40,6		
			31.03.15	55		<10	19,53	46,2		

F	55	48	22.10.14	103,1		<10	0,11	19,1		R3
			16.01.15	76,2		30	2,4	22,8		R3
			28.04.15	66		31	1,68	25,7		R3
			17.08.15	64		36	2,17	30,9		R2

G	54		10.07.14	110,2		<10	0,08	33,1	2,54	R5
			25.11.14	123,5		<10	1,79	34,1	6,14	R7
			06.03.15	113,3	42,1	19	2,29	44,2	0,12	R7
			18.06.15	104,4		<10	1,53	41,7	0,54	R7
			01.10.15	117		18	5,43	45,5	0,69	R7

H	51		13.08.14	87,9		32	0,4	20,1	2,05	R7
			06.11.14	116,8		15	3,35	30,9		R7
			11.03.15	111,3		<10	5,26			R7
			17.06.15	95,7		11	2,45			R7

# Pat. A, 51 J., MP nein

Normgewicht, peri-ZA, L---, W+, S-

Datum	FSH	LH	Östr	Prog	Vit D	TSH	Dos	Notizen
23.06.14	117,4		14	0,15	31,1		R3	0,5mg Ö/60mg P
								bf
30.09.14			46	7,51	39,7		R3	
								zufrieden, L-
03.03.15	73,5		97	1,24	30,7		R2	0,5/100
								L-
27.03.15	98,3	50	67	0,43			R2	zusätzl. ProgCreme
								bf
03.08.15	111,2	55,8	18	1,36			R11	0,5/120, Creme abgesetzt

# Pat. B, 48 J., MP nein

Ö-Dominanz, Myome, Hypermenorrh.-HE, rez. Ov-Zysten, S--, G-, H-

Datum	FSH	LH	Östr	Prog	Vit D	TSH	Dos	Notizen
18.02.14	3,4		465	0,54	28,7	1,13	R5	0/60mg P
								gebessert, S-
20.05.14	7,1		108	32,92	45,7		R5	
								gleichbleibend, OC 40, S-
09.09.14	19,4	7,5	97	5,2	56,1	1,16	R5	
								klinisch gleichbleibend, keine US
15.01.15	35,1	14,1	250	2,34	54,1	0,93	R5	
								gleichbleibend, OC 18
13.04.15	32,8		23	6,81	59,2		R8	0,15/60
								optime, telefon. gleiche Dosierung
25.08.15							R8	

# Pat. C, 47 J., MP nein

jahrzehntelang Pille, Ut myomat, Mastopath, Antidepressiva, massiv reduz. AZ

Datum	FSH	LH	Östr	Prog	Vit D	TSH	Dos	Notizen
21.07.14	103,7	48,1	<10	0,2	53,9	0,55	R3	0,5mg Ö/60mg P
								deutl. gebessert
12.11.14	7,5		104	4,91	70		R7	0,1/60
								optime, weiterhin Antidep.
10.02.15	5,2		44	12,1	70		R8	0,15/60
								optime
12.05.15	3,6		303	5,37	70		R7	
								optime
14.09.15	39		21	3,64			R2	Tendenz für beg. PMP

# Pat. D, 46 J., MP nein

biolog. jung, seit Jahren perim-ZA, Ut myomat, rezid. Ov-Zyste, lt. MR Endometr.zyste, geplante OP - bei Ko keine Zyste mehr!!

Datum	FSH	LH	Östr	Prog	Vit D	TSH	Dos	Notizen
17.03.15	120,3	34,9	<10	0,34	21,5		R3	0,5mg Ö/60mg P
								optime, 2x Menses, Zyste 40
17.06.15	5,4	17,3	621	3,36	37,1		-	Prog.creme 3%
								Zyste 17
24.09.15	3,2	3,5	308	10,47				15. Zt.
								optime, KO 6 Mo

# Pat. E, 54 J., MP nein

Pille bis 44, Ö-Dominanz, Ut myomat, knot. Mastopathie, perim-ZA, W++

Datum	FSH	LH	Östr	Prog	Vit D	TSH	Dos	Notizen
13.11.13	34,8		43	0,28	35,1	1,55	R3	0,5mg Ö/60mg P
								opt., regelm Zyklen, Hypermenorrh
12.03.14	4,8		217	7,16	38,3		R5	0/60
								W+++
21.07.14	49,7		<10	3,32	53,4		R3	
								weitgeh. beschwfrei
09.12.14	55,6		<10	12,76	51,2			
								Arefam/Remifemin plus b. Bed.
12.01.15	53,2		<10	40,6	40,6			
								optime
31.03.15	55		<10	19,53	46,2			

# Pat. F, 55 J., MP 48

NP, mit 42 HE, Ut myomat, seit 5 J S---, L---

Datum	FSH	LH	Östr	Prog	Vit D	TSH	Dos	Notizen
22.10.14	103,1		<10	0,11	19,1		R3	0,5mg Ö/60mg P
								sehr zufrieden, belastungsfähig
16.01.15	76,2		30	2,4	22,8		R3	
								optime
28.04.15	66		31	1,68	25,7		R3	
								S-
17.08.15	64		36	2,17	30,9		R2	0,5/100
								optime

# Pat. G, 54 J., MP nein

CA in Familie (Mutter, Großmutter, Cousine) - Haut/Ma, schlank, Ut myomat, Hashimoto, Müdigkeit, Schweiß Attacken, Mastopath, S--, W++

Datum	FSH	LH	Östr	Prog	Vit D	TSH	Dos	Notizen
10.07.14	110,2		<10	0,08	33,1	2,54	R5	0mg Ö/60mg P
								deutl. gebessert, W+, Wunsch n. Ö
25.11.14	123,5		<10	1,79	34,1	6,14	R7	0,1mg Ö/60mg P
								zufrieden, weiter Schlafprobl.
06.03.15	113,3	42,1	19	2,29	44,2	0,12	R7	
								weiterhin Schlafprobl.
18.06.15	104,4		<10	1,53	41,7	0,54	R7	zus.Prog.Creme & Schlaftropfen
								zufrieden
01.10.15	117		18	5,43	45,5	0,69	R7	- " -
								zufrieden

# Pat. H, 51 J., MP nein

Ö-Dominanz, ZA seit 45.Lj, 2x Cur, Endo.polyp, Ut myom., Hypermenorrh (Meth., Agnof., Cyklok), Gestagen systemisch sine effectu, Gestagenpille - Amenorrh, aber W++, S-

Datum	FSH	LH	Östr	Prog	Vit D	TSH	Dos	Notizen
13.08.14	87,9		32	0,4	20,1	2,05	R7	0,1mg Ö/60mg P
								sehr zufrieden, S-
06.11.14	116,8		15	3,35	30,9		R7	
								zufrieden, S-
11.03.15	111,3		<10	5,26			R7	
								optime
17.06.15	95,7		11	2,45			R7	
								optime

# Altern - Prävention

## **Orthomolekulare Substitution**

- von Aminosäuren (Tryptophan – Melatonin + Serotonin)
- von Spurenelementen (Zink, Selen, Jod !) - Labor !
- von Vitaminen (Frischgemüse / Obst, Aronia . . . )

## **Ernährung** Radikalfänger (Kräuter, Knoblauch . . . )

- KH Reduktion (vermindert Melatonin)
- Gehirnnahrung (Nüsse, Kokos . . . )

**Ausleitung:** regelm./tägl.! Stuhlgang, Wasser !

**Hormonersatz:** Testosteron, Progesteron, Estriol, Melatonin

# Das Leben

## die 4 E's

**Ernährung** – freudig, angepasst dem Alter, den Lebensumständen, der Jahreszeit etc.

**Erfolg** - Stellung in der Gesellschaft, eigene Entwicklungsmöglichkeit, eigene Familie etc.

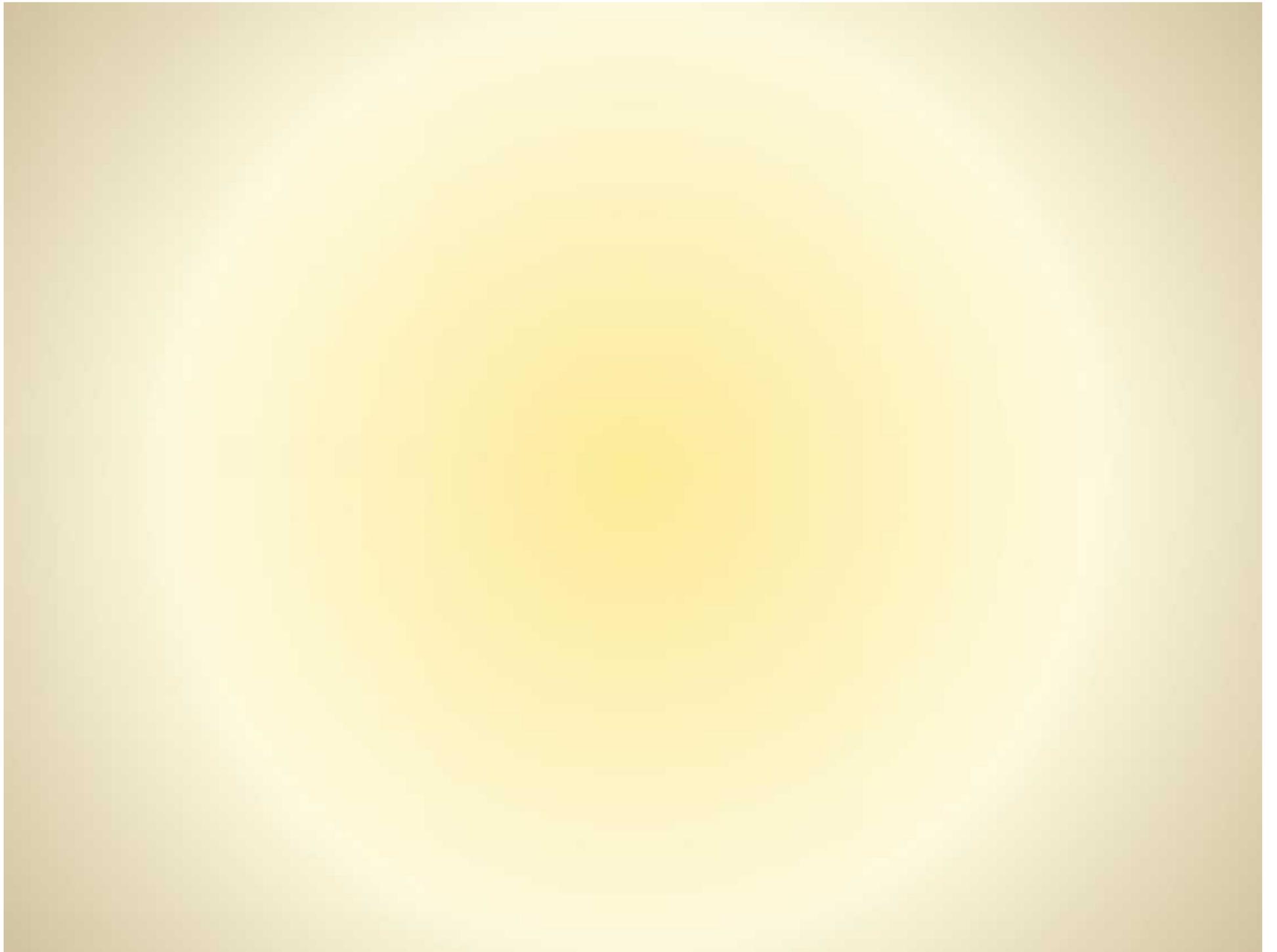
**Entspannung** - Freiraum für die eigene Persönlichkeit, Hobby, Freundschaften, Freude bewusst erleben, etc.

**Erkenntnis** – geistiger Horizont, Kunst, Kultur, Erfahrung erleben und weitergeben, Religion etc.

# Gynäkologische Krebsvorsorge Untersuchung

**in der Menopause** bis ins hohe Alter:

- 1.) weiterhin regelmäßige (Intervalle größer werdend) **Zyto-Abstriche**
- 2.) sonographische **Endometrium** Beurteilung,  
Ovarscreening,  
**Mamma CA** screening
- 3.) Darmuntersuchung (Recto-/Coloskopie)

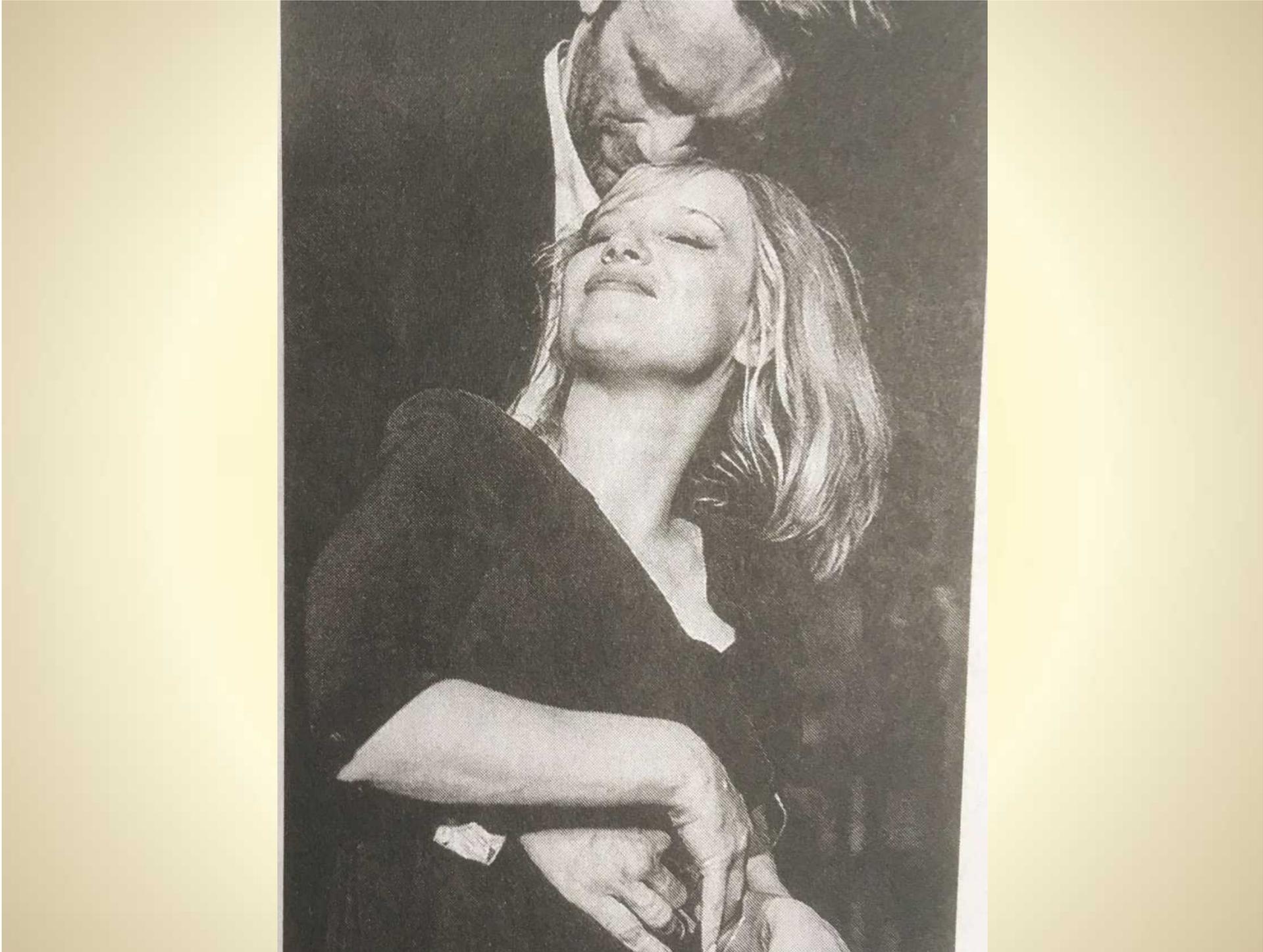




# Sexualität

auf den Grundpfeilern: ***Liebe*** und ***Respekt***

vollkommene Harmonie zwischen Seele und Körperlichkeit  
das Immunsystem ist auf höchste Aktivität trainiert,  
lädt sich wie ein Akku auf  
das Herz – Kreislaufsystem läuft auf Hochtouren  
verschafft höchste Entspannung und Heilung





*Regelmäßiger Sex in  
langjährigen Partnerschaften ist wie  
ein Schrittmacher des Lebens !*

*Sex bietet die Möglichkeit auf einer Ebene  
mit einem Menschen Nähe zu spüren, die  
durch andere Erlebnisse nicht herstellbar ist !*

*Gerti Senger*

# Belastungen der Sexualität

Schmerzen / Unvermögen der Penetration:  
bei Narben, Verletzungen, nach Operationen, primär

Schmerzen während und nach dem Sex:  
bei Infekten, trockener Scheide, Condylomen, HWI

Blutungen während und nach dem Sex:  
bei Verletzungen, Kontaktblutungen der Portio

**!! Lustlosigkeit, seelische Verletzungen !!**

Behandlung: unmittelbar gynäkolog. Untersuchung  
offenes, entlastendes Gespräch

# Belastungen der Sexualität

**S T R E S S**

**! Keine Zeit !**

**! Keine Geduld !**

# ***Sexualität und Äter - werden***

***Die Menschen sind sexuelle Wesen bis zum letzten Atemzug !  
Sexualität bietet die Chance auf Glück, Gesundheit  
und Zufriedenheit.***

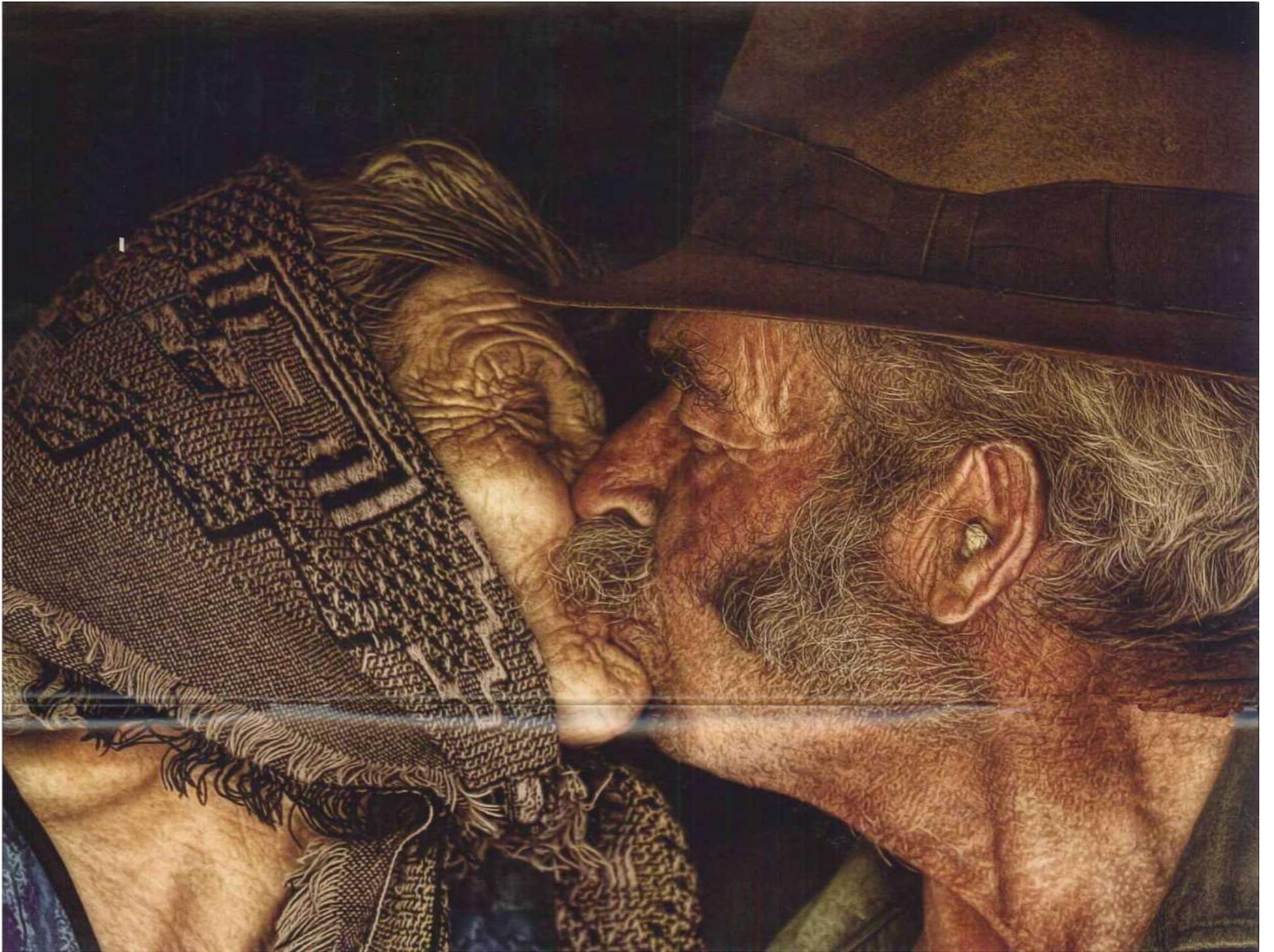
***Es gibt keine spezifische Alters-Sexualität; man wird mit  
seiner bisher gelebten Sexualität alt.***

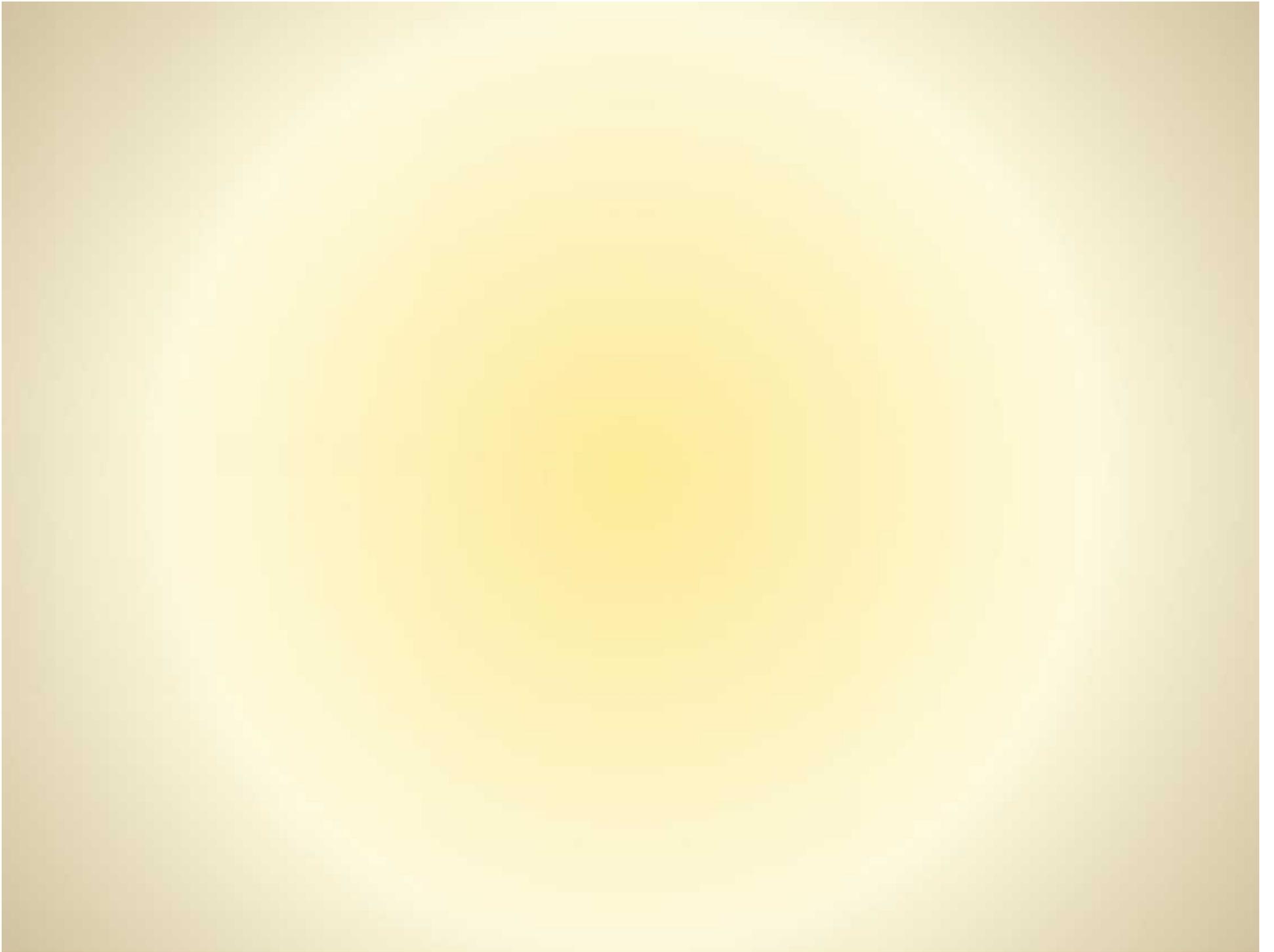
***Es gibt bei beiden Geschlechtern keine altersbedingte Abnahme  
der sexuellen Zufriedenheit und Freude !***

***Für die Frau ist der Zeitpunkt der Menopause eine Zäsur,  
die Chance zur Veränderung.***

***Unter anderem besteht durch den erhöhten Androgenspiegel  
ein erhöhtes sexuelles Interesse.***

***Das Klimakterium bedeutet das höchste Niveau gereifter Weiblichkeit,  
das eine Frau erreichen und genießen kann !***





**Gesundheits – Zentrum Praxis  
Dr. Hans PRÖMER**

**metabolic balance –**

**das individuelle Ernährungs- und  
Stoffwechselprogramm**

*Dr. Hans Prömer*, Ganzheitsmedizin, FA.f. Frauenheilkunde, Zytologie

*Fr. Klaudia Walder*, Dipl.Ernährungsberatung f..TCM und metabolic balance

*Fr. Barbara Schneider MannsAu*, bioenerget.Ganzheitsmedizin, Ernährungsberatung metabolic balance

Salzburg, Johann Wolfstr. 8,

[www.dr-proemer.at](http://www.dr-proemer.at)

\*

*Einem jeglichen Land wächst seine Krankheit  
und seine Arznei selbst*

\*

Paracelsus

# Phytomolekulare Therapie mit Heilpflanzen, Frauenkräuter

## Der Beifuß

(artemisia vulgaris)



**„Stärkt die weiblichen Kräfte in allen Abläufen“**

Vorkommen:	überall, jeder Boden, Halbschatten/Sonne
Verwendung:	Blüten, Blätter, Rispen, Wurzeln (Tee, Bäder), Ganslbraten
Eigenschaften:	krampflösend, bitterstoffreich, appetitanregend
Seele / Geist:	mentale Klarheit, innere Stärke
Anwendung:	„Hebammenkraut“ (Wehentätigkeit, Nachgeburt), Dysmenorrhoe, Amenorrhoe, Räucher-/Schutz-/Segenskraut

# Phytomolekulare Therapie mit Heilpflanzen, Frauenkräuter

## Die Engelwurz

(angelica archangelica)



### „Verleiht der Seele Licht und Wärme“

Vorkommen:	Mittelgebirge, Feuchtwiesen, duftet gut (Waldengelwurz-bitter-giftig!)
Verwendung:	Wurzel (Elixiere, Liköre etc.)
Eigenschaften:	bitterstoffreich, nervenstärkend, krampflösend, fruchtbarsteigernd, jegliche „Ansteckung“, Seuchen, Magen/Darm
Seele / Geist:	Mutlosigkeit, balsamische Kraft
Anwendung:	erwärmt den unteren Körper, regt Östrogenprod., Eisprung und Wehentätigkeit an (Amenorrhoe, Anovulation)

# Phytomolekulare Therapie mit Heilpflanzen, Frauenkräuter

## Der Frauenmantel

(alchemilla vulgaris)



„**Unterstützt die weibl. Seite im Menschen**“ (auch bei Männern)

- Vorkommen: Wiesen, Bachufer  
**Silbermantel** im Gebirge
- Verwendung: Blätter (Tee), Gewürzkraut (Salat, Käse)  
Frauenmanteltau: himmlisches Wasser
- Eigenschaften: geburtsvorbereitend, uterusstärkend,  
hormonregulierend, milchfördernd,  
wund- & entzdg.-heilend (Adnexitis)
- Seele / Geist: stärkt die weibl. emotionale Seite
- Anwendung: Hyper-/Dysmenorrhoe,  
Wundheilung, Fluor vaginalis

# Phytomolekulare Therapie mit Heilpflanzen, Frauenkräuter

## Der Rosmarin

(rosmarinus officinalis)



**„Symbolisiert Liebe, Schönheit, Klarheit und Kraft“**

Vorkommen:	Mittelmeerländer
Verwendung:	Blätter, Stängel (mediterrane Küche, Tee, Duft- / Massageöl), „Brautkult“ stirbt bei Krankheit ab - Todespflanze
Eigenschaften:	zyklusregulierend, antriebssteigernd
Seele / Geist:	steigert Libido und Potenz (Ginseng, Gingko)
Anwendung:	Burn out, Begeisterungs-Armut, Amenorrhoe, Dyslibidinie, kalte Füße, Haarwuchsmittel, Gesichtswasser

# Phytomolekulare Therapie mit Heilpflanzen, Frauenkräuter

## Die Schafgarbe (achillea millefolium)



**„Nimmt polare Gegensätze wahr, bietet Objektivität“**

- Vorkommen: überall, Magerwiesen
- Verwendung: Blütenstände oder ganzes Kraut  
(Tee max. 3T. – Thujon!)
- Eigenschaften: hohe Widerstandskraft, krampflösend,  
bitterstoffreich, schmerzlindernd,  
menstruationsregulierend
- Seele / Geist: Blüten sind bei Tag & Nacht,  
bei Sonne & Regen geöffnet
- Anwendung: Geburtsschmerz, Dysmenorrhoe,  
Akne-Gesichtswasser,  
Hämorrhoidensalbe

# Phytomolekulare Therapie mit Heilpflanzen



## **Moschus Schafgarbe** (*achillea moschata*)

„Frauenraute“

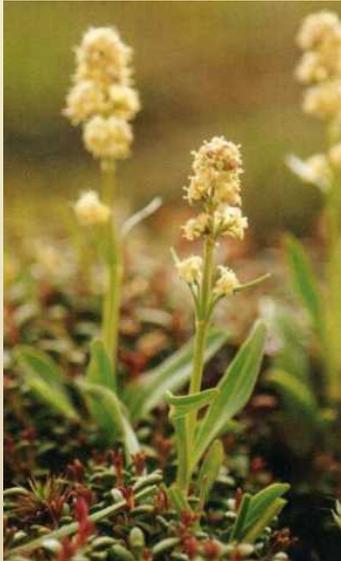
bei Sonne weitreichender Duft!

reichl. ätherische Öle (Iva öl)

Kräuterlikör Ivabitter seit über 100 Jahren in der Schweiz hergestellt

Heilkraut für Nervenleiden und Nervenschwäche

**Abtreibungskraut des Mittelalters**



## **Weißer Speik** (*achillea clavennae*)

„Bittere Schafgarbe“, „Steinraute“

betörender Duft (Achillein und Moschatin),

streng geschützt!!!

starke Magie für Tier und Mensch vor allem Unheil böser Geister

Magen / Darm, Alpen-Wundpflanze,

„*Viehschmuck*“

# Phytomolekulare Therapie mit Heilpflanzen, Frauenkräuter

## Die Arnica

(arnica montana)



„*magische* Heilpflanze der Germanen, streng geschützt“

Vorkommen:	Gebirge
Verwendung:	Blüten, gepulverte Wurzel (Tinktur, Homöopathie), Helenalanin als Herzgift, homöop. Herz/KL Stütze
Eigenschaften:	blutstillend, heilend, <b>giftig!</b>
Seele / Geist:	absolut weiblich, trotz allem, „steht überall ihre Frau“
Anwendung:	Verletzung, Blutung, Operation, Prellungen, Rheuma, ! post-partal !

# Phytomolekulare Therapie mit Heilpflanzen, Frauenkräuter

## **Der Beifuß** (*artemisia vulgaris*)

*vermag die weiblichen Kräfte in allen Abläufen zu stärken*

## **Die Engelwurz** (*angelica archangelica*)

*balsamische Kraft, verleiht der Seele Licht und Wärme*

## **Der Frauenmantel** (*alchemilla vulgaris*)

*weibliche Harmonie*

## **Der Rosmarin** (*rosmarinus officinalis*)

*Klarheit und Kraft, Liebe und Schönheit*

## **Die Schafgarbe** (*achillea millefolium*)

*Unausweichliche Objektivität, Geburt*

## **Die Arnica** (*arnica montana*)

*absolut weiblich, germanische Heilpflanze*

# Resumee

## Heilkräuter in der Frauenheilkunde

- **Erfahrung:** sehr viel Überlieferung, aber nur sehr wenig nachvollziehbare Erfahrung
- **Zeitraum:** Gefahr der zu einseitigen Anwendung groß, jahrelange Tee- und Zäpfchen Einnahme oft frustran
- **komplexes Wissen:** medizin. hormonelle Grundlagen  
kraftvolle Unterstützung der Natur
- **fatale Grenze:** Smed - totale Blockade synthet. Hormone  
GHM – Gift (Abortivwirkung), biolog. Uhr, ...
- **keine Alternative - Smed / GHMed:**  
optimal: ganzheitsmedizinisch,  
naturheilkundlich tätiger Arzt

# Potentiell toxische Substanzen

- **Thujon:** bicycl. Monoterpen-Ketone  
Aromastoffe,  
in hoher Dosierung Nervengift
- **Vorkommen:** Rosmarin, Beifuß, Thymian,  
Wermut, Salbei, etc.
- **Schafgarbe:** Originalstandort,  
Regelstörungen /-schmerzen



**DANKE**  
für Ihre Aufmerksamkeit