

Entspannt durch die Wechseljahre

Hotel Sendlhof - Bad Hofgastein
2022



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

www.dr-proemer.at

Der Wechsel - eine Veränderung

reifes Erwachsenenalter zw. 47. und 57. Lj.

hohe Vitalität, Gesundheit, mitten im Leben
Stabilität im Berufsleben, absehbares Ende
meist fixer Wohnsitz - für die 2. Lebenshälfte
selbständige, erwachsene Kinder
viel mehr Freiraum anstatt Verpflichtungen

Ende der Menstruationsblutung

physiologisch fließend **hormonelle** Veränderung

fließende Ernährungsveränderung / **anpassung**

mehr Gewicht auf die **Gesundheitsvorsorge**



Hormone -

die Dirigenten unseres Lebens

Hormone sind Botenstoffe = Informationsträger,
die von einem Organ über den Blutweg zu einem anderen Organ gelangen
Hormone sind der Schlüssel, um unser Verhalten wirklich zu verstehen

Steuer – Organ = Absender
Ausführungs – Organ = Empfänger

die Menge der im Blut zirkulierenden Botenstoffe sind labormäßig messbar

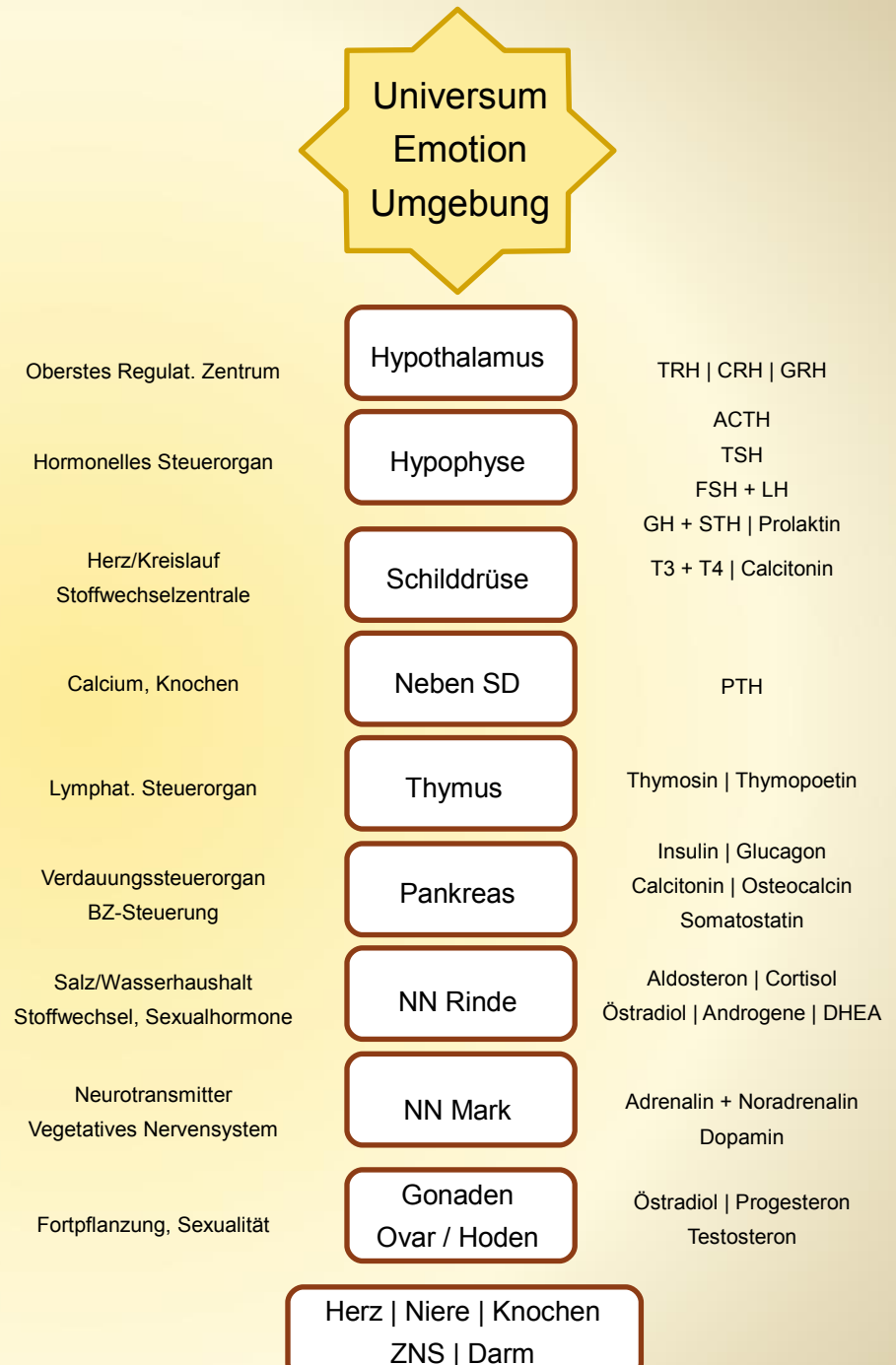
insgesamt sind ca. 200 Hormone bekannt und können bestimmt werden
weit mehr als 1.000 Hormone werden geschätzt

die Laborwerte werden üblicherweise im Blutserum bestimmt,
zum Teil ist die Bestimmung auch aus einer Speichelprobe möglich

Hormonstamm

insgesamt ~ 200
Hormone bekannt !

weit mehr als 1.000
Hormone geschätzt !



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

NN Rinde

Stoffwechsel, Sexualhormone

> 40 Steroidhormone

Neurotransmitter

NN Mark

(Puls, RR, Darmperistaltik, Atmung)

Katecholamine

Vegetatives Nervensystem

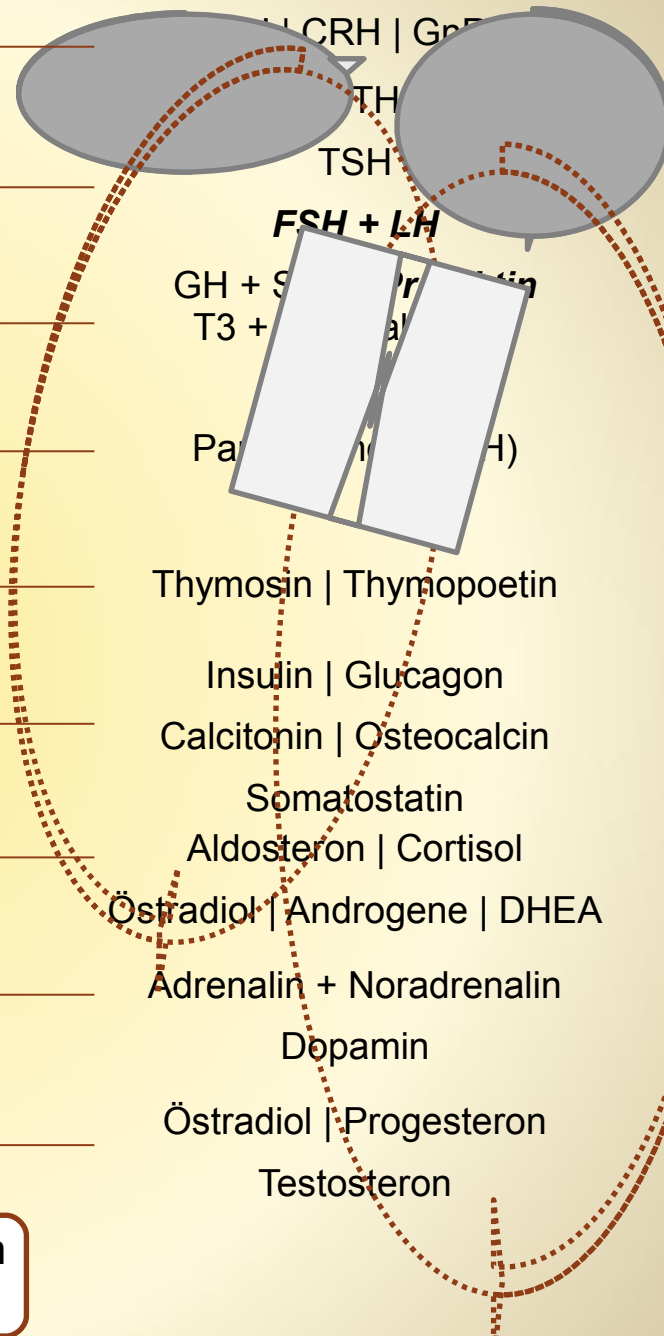
Gonaden

Fortpflanzung, Sexualität

Ovar / Hoden

Herz | Niere | Knochen

ZNS | Darm



Vitamin D – das Sonnenhormon

Unterscheidung Vitamine und Hormone:

Vitamine sind organische Verbindungen mit Aufbau- und Stützfunktion

- sie werden **nicht** bedarfsdeckend produziert und
- müssen mit der Nahrung aufgenommen werden

Hormone sind Botenstoffe von einem Organ zum anderen

- sie werden im Steuerorgan produziert und
- steuern unseren Körper und formen unsere Persönlichkeit

Vitamin D ist physiologisch ein klassisches Hormon !!

- das Pro - Hormon wird in der Leber aus Cholesterol synthetisiert
- es wird durch Sonnenlicht in der Haut zu Vit. D aktiviert
- in den Wintermonaten (Okt. bis Feber) keine Aktivierung – Mangel !
- Vorkommen in der Nahrung in Fettsfischen (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

Indikation zur Einnahme	Dosierung	Schlafstörung und
Prophylaxe, Jet-Lag	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

Life-style Veränderung stimuliert Melatoninproduktion !!

- morgens so früh wie möglich Sonnenlicht
- indoor Beleuchtung hat nur einen Bruchteil - Effekt
- kein Lichtsmog und Blaulicht - Bildschirme nach 21 uhr
- absolute Dunkelheit im Schlafzimmer
- kein LED – Lämpchen an Ladegeräten, Wecker und Smartphone

Melatonin – nur Schlafhormon ?

- wird aus der 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

FSH – Follikel stimulierendes Hormon

LH – luteinisierendes (Eisprung auslösendes) Hormon

bedeutende Einflussnahme

der SD-, Pancreas- und NNR-Hormone

Die Menge der im Blut zirkulierenden
Botenstoffe sind labormäßig messbar!

Normwerte im Blut

	Östradiol	Progesteron (1ng=1000pg)	P
		Foll.phase :	27-156 pg/ml
0,2-1,5ng/ml			
Ovul.phase :	48-314	0,8-3,0	
Lutealphase:	33-298	1,7-27,0	
Menopause:	< 5-50	0.1-0,8	



Hormon - Normwerte

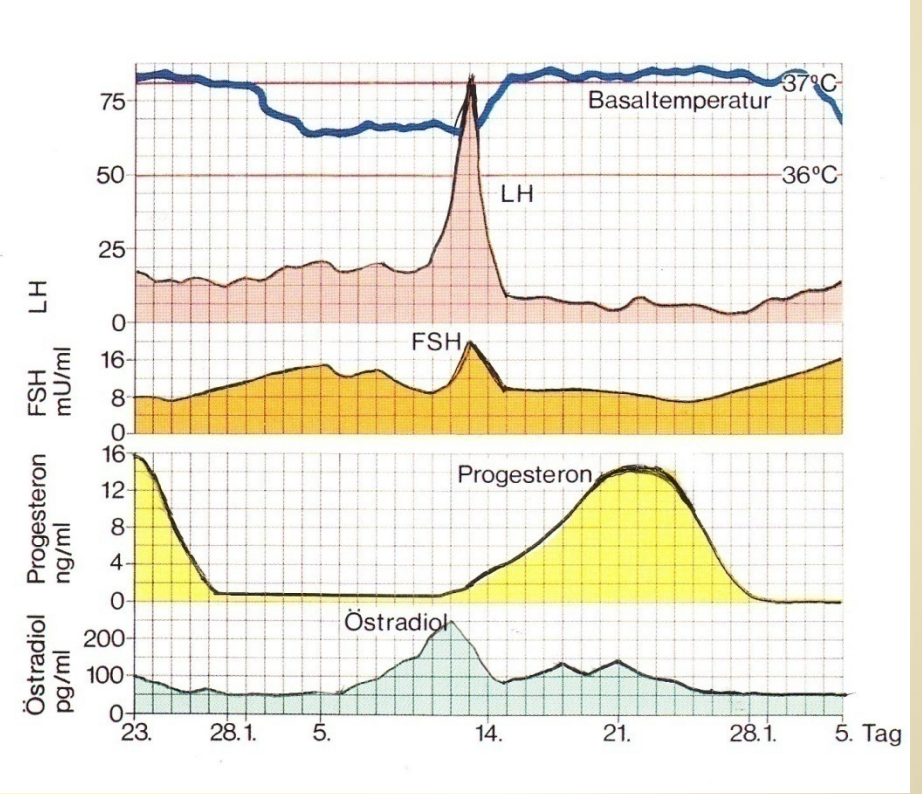
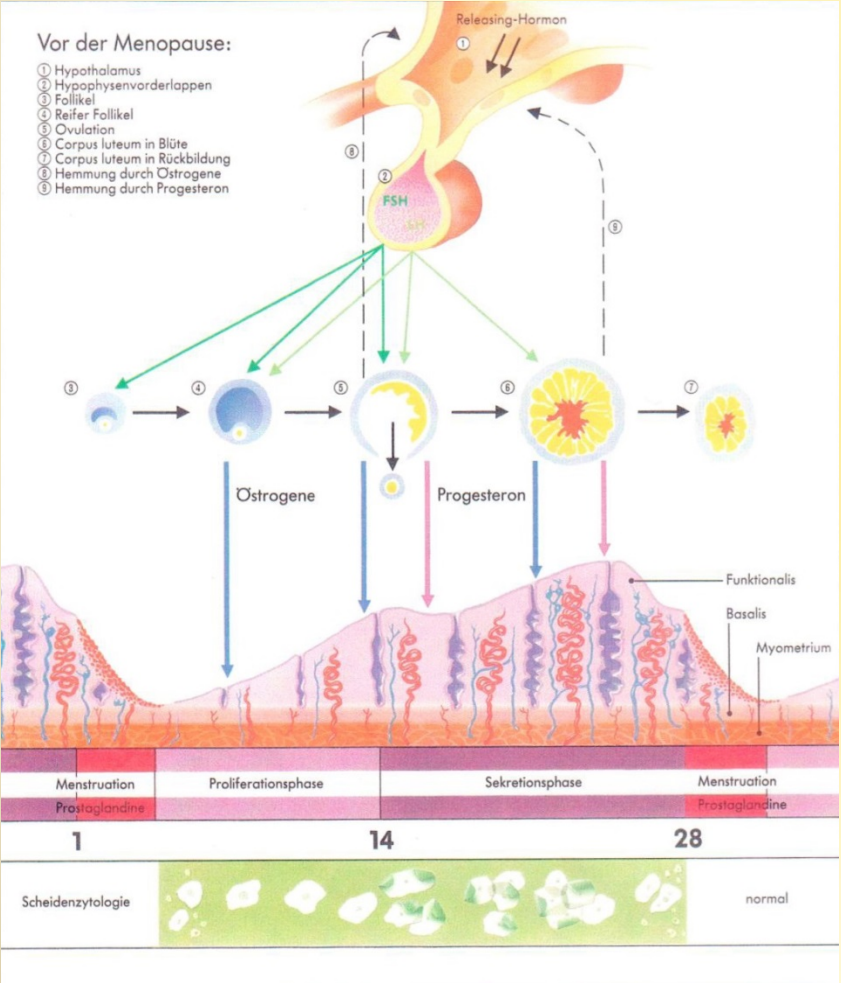
	Östradiol	Progesteron	(1 ng=1000 pg)	TSH
Foll.-phase	27 – 156 pg/ml	0.2 - 1.5 ng/ml	(10 x)	0.50 – 4.20
Ovul.-phase	48 – 314 pg/ml	0.8 – 3.0 ng/ml	(10 x)	T3 3.1 – 6.8
Lutealphase	33 – 298 pg/ml	1.7 – 27.0 ng/ml	(100 x)	T4 0.95 – 1.70
Menopause	< 5 – 50 pg/ml	0.1 – 0.8 ng/ml	(100 x)	

naturidentente Hormontherapie

	Östrogen	Progesteron		TSH
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/m	(100 x)	T3 3.0 – 4.2
dringender Therapie – Bedarf	< 10 pg	< 1 ng/ml	(100 x)	T4 0.9 – 1.6



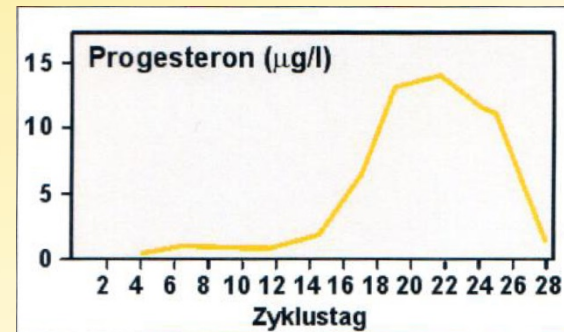
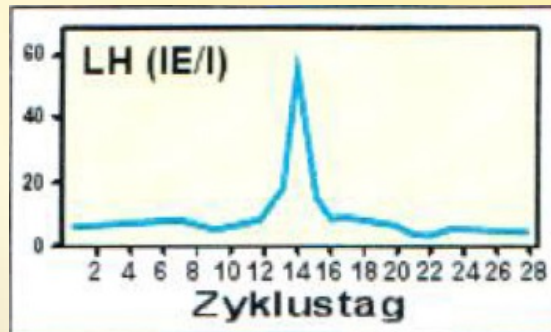
Der weibliche Zyklus





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

- Kindheit
 - Geschlechtsreife
 - **Physiologische** Gravidität
 - **Unterschiede** Stillperiode
 - Menopause
- un-physiologische
 - Hormonfunktion
- angeboren
 - krankheitsbedingt – entzündlich
autoimmun
 - Tumore
 - Stress, Umwelt, Nahrung
 - Pille, HRT

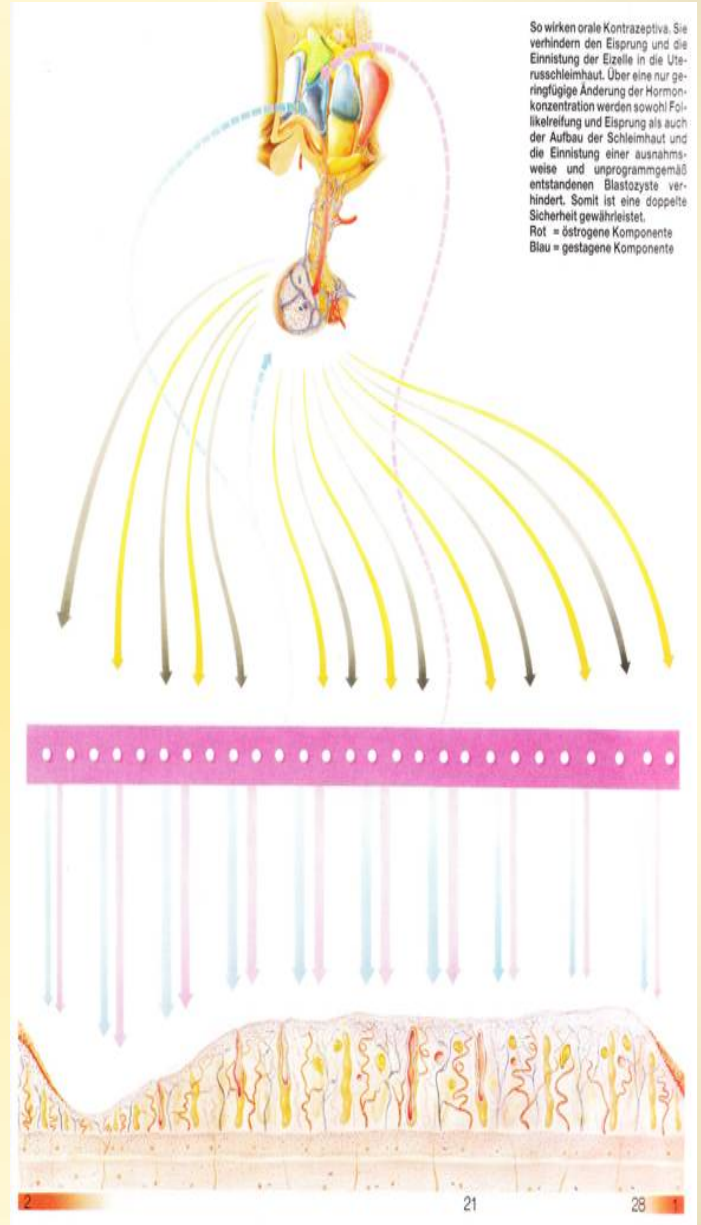


Hormonelle Antikonzeption – die Pille (1960 Carl Djerassi)

- 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“

Nebenwirkungen :

- Mangel an: Folsäure, Vit B2, B6, B12, Vit C und E
Magnesium, Zink und Mangan
Behandlung (Vorbeugung) mit orthomolekularen Micronährstoffen
- Relatives Risiko der reduzierten Fruchtbarkeit in der Folge - Zyklusanomalien
Vorbeugung durch regelmäßige Pillenpausen





„post pill“ Syndrom

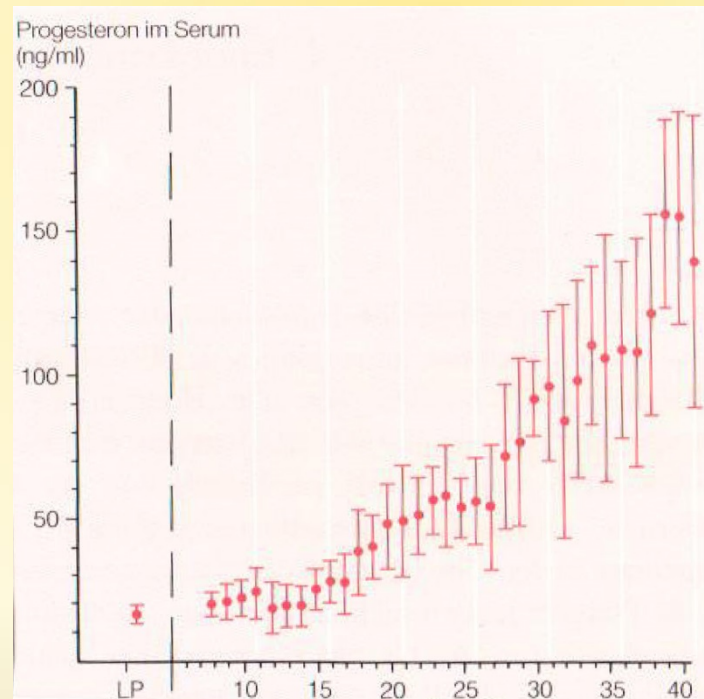
Hormonsystem befindet sich im „Tiefschlaf“

- 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



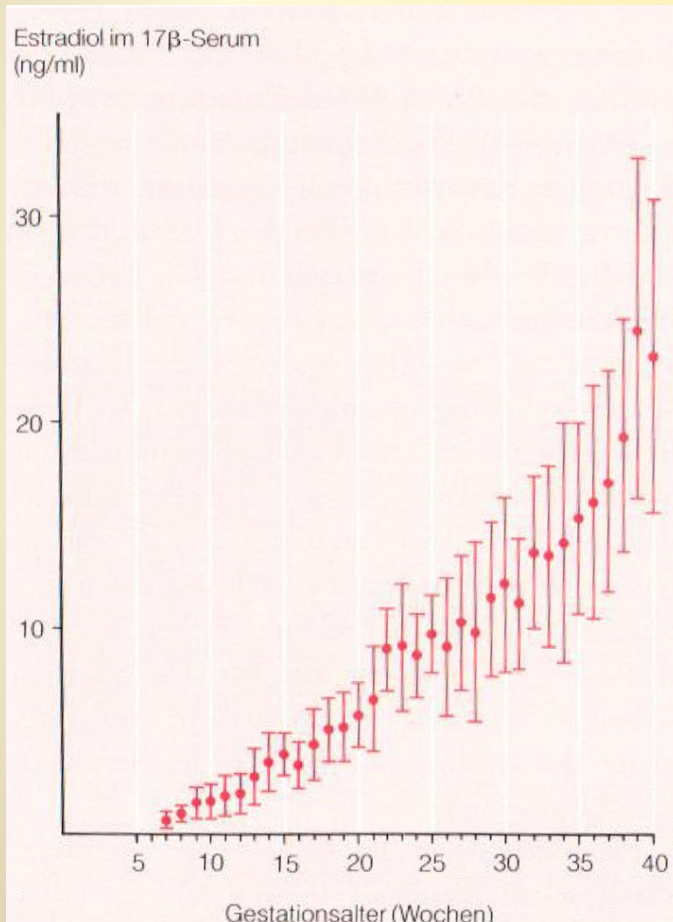
Schwangerschaft

- **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** -



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*

Klimakt. Syndrom – Progesteronmangel

Xeno – Östrogene sind Umweltgifte

in Nahrung, Trinkwasser, Waschmittel, Pestiziden

Bisphenol A (BPA) – im Verpackungsmaterial, Weichmacher, beschichteten Dosen (Tomaten), Frischhaltefolien etc.

Phtalate – stören die Testosteronbildung und Spermio-genese

Risiko für ein Mamma – CA ist 4-fach erhöht



Xeno-Östrogene – Risiko für Männer

unfreiwillig kinderlose Paare zunehmend (> 30%)

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

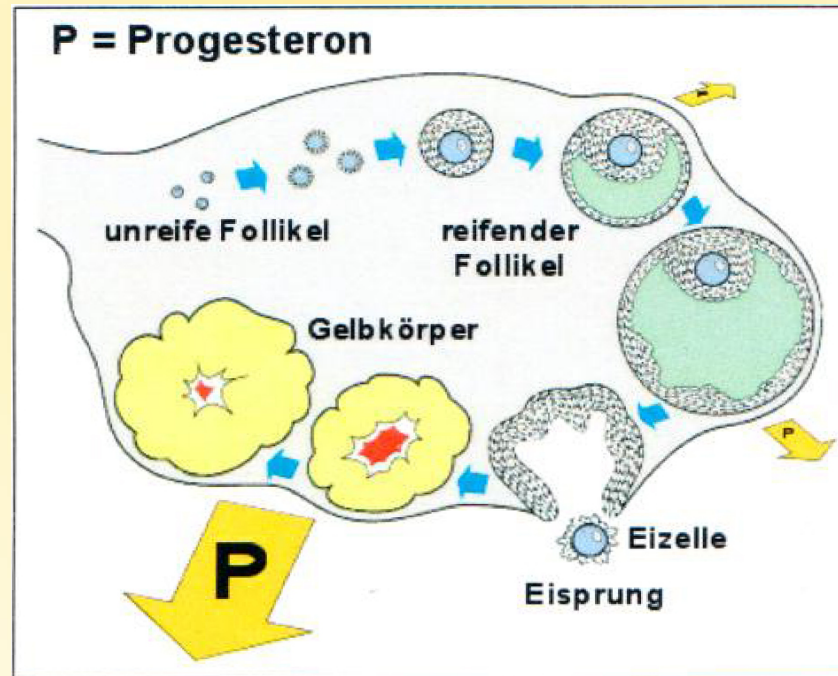
Studienwerte aus Dänemark:

- 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
- in der **post – Menopause keine eigene Progesteronproduktion**
- im Gegensatz zu **Gestagenen aus der NNR** (beta-Hydroxyprog., etc.) –
 - Gestagene werden auch in der Menopause produziert





Progesteron

gleicht die **Östrogendominanz** aus

Depression, Schlaflosigkeit, Wallungen

PMS, unregelmäßige Zyklen, **Dyslibidinie**

fibroide **Knoten**, Kopfschmerz, Ödeme Mastalgie

Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen

erhöhtes CA - Risiko

Indikation für Progesterongabe

- Östrogendomonanz, Mastopathie, **PMS** und Dysmenorrhoe
 - **Zyklusstörung**, Gelbkörperunterfunktion
 - Myome und Endometriose, klimakt. Syndrom
 - metabolisches Syndrom
 - Hashimoto – Thyreoiditis

Synthetische Gestagengabe - Risikoerhöhung für CA und Thrombosen



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)



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



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)

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)

Hormonersatz – Therapie: patientenbezogen !

bei bestehender Indikation !

mit naturidenten Hormonen (Rimkus-Methode)
www.dr-proemer.at

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 (120 fach)
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
---	----	--	----------	-------	--	-----	------	------	------	----

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	0,1/60
								optime
14.09.15	39		21	3,64			R2	0,50/100 - 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



. . . hier machen wir üblicherweise
eine Pause

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



**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 claveneae*)

„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, **giftig!**

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



DANKE
für Ihre Aufmerksamkeit