

Mein Weg zu und mit naturidentischen Hormonen

Wer wie ich synthetische Hormone wie z. B. die Anti-Baby-Pille nicht gut verträgt, fragt sich dann, wie die Verhütung alternativ gehen soll. Ich habe damals zum „Verhütungscomputer“ gegriffen und es einfach aus einem anderen Blickwinkel betrachtet: nicht die Tage für eine mögliche Schwangerschaft, sondern eben zur Vermeidung dieser im Auge behalten.

Als ich aber 2004 mit der Diagnose Endometriose konfrontiert wurde, war eine Alternative zu den synthetischen Hormonen für mich nicht greifbar. Zumal ich bis zur Diagnose noch nichts von Endometriose gehört hatte. Also nahm ich die verschiedenen Empfehlungen und damit auch die Verordnung der Pille, der künstlichen Wechseljahre und später auch zu der Hormonspirale erst einmal an und hoffte so, der Erkrankung Herr zu werden. Aber nicht nur die ständigen Schmerzen der Endo schafften mich, sondern auch – und zunehmend stärker – die Nebenwirkungen der synthetischen Hormone – egal ob Pille oder Hormonspirale.

Im Herbst 2010 (nach mehreren Operationen und zwei Jahren Hormonspirale) hatte ich das dringende Bedürfnis etwas zu verändern: Wenn mich die Endo schon zu 50 % im Alltag einschränkt, dann schränken mich die Nebenwirkung der Hormonspirale um weitere 30 % ein, so dass ich mich nur noch zu 20 % gesund oder heil oder normal fühlte.

Also habe ich wie eine Detektivin nach Alternativen zu den synthetischen Hormonen gesucht. Ich habe mir drei Bücher gekauft und mich in das Thema naturidentische Hormone eingelesen. Die Bücher waren sehr unterschiedlich: mal wissenschaftlich, mal klinisch und eins war von zwei Ärztinnen „aus der Praxis“ geschrieben. Ich habe sie alle innerhalb von zehn Tagen durchgelesen – wie einen Krimi – der im eigenen Körper aufgeklärt werden muss.

Viele Dinge bzw. Grundlagen kannte und wusste ich bislang nicht, aber ich war fasziniert und hoffte, dass die Verwendung von naturidentischen Hormonen für mich eine Lösung sein könnte. Aber dazu musste ich mir erst einmal einen Hormonspezialisten suchen, der die Verschreibungen vornehmen, die Verwendung und die Wirkung mit mir überwachen und anpassen würde. Auch musste ich mir die Hormonspirale ziehen lassen. Das habe ich mir übrigens selbst zu Weihnachten geschenkt – endlich wieder frei von den synthetischen Hormonen.

Ja klar, mir haben eigentlich alle Ärzt/innen davon abgeraten. Und mir war auch klar, dass ich die Abweichung von der bisherigen Standard-Behandlung und den Empfehlungen der Endo-Spezialisten selbst verantworten und tragen muss. Die Hinweise, dass die Endo dann noch stärker werden könnte, dass das „nach hinten losgehen kann“, habe ich sehr wohl gehört. Aber es ist mein Körper und ich trage für ihn die Verantwortung – im guten wie im schlechten Fall; egal, ob ich den Empfehlungen der Ärzt/innen oder eines Hormonspezialisten bzw. meinen Bedürfnissen folge. Ich muss mit den Konsequenzen leben und diese tragen – immer.

Nachdem die Hormonspirale „raus“ war, habe ich eine Woche später (am 19. Zyklustag) einen Speichelhormontest gemacht und die Werte der Hormone messen lassen, die mein Körper selbst produziert und die die Endometriose beeinflussen. Das ist hauptsächlich – wie vermutlich alle Endo-Frauen wissen – das Östradiol (synthetisch Östrogen) und das Progesteron (synthetisch Gestagen etc.). Um gesund zu sein und zu bleiben stellt der Körper – je nach Zyklusphase – mal das Östradiol

und mal das Progesteron in einer gewissen Menge selbst her und stellt es im Körper zur Verfügung. Zwischen beiden Hormonen muss ein gewisses Gleichgewicht bzw. Verhältnis herrschen, damit der Körper und die Organe gesund bleiben.

Der Körper braucht – je nach Alter und Situation wie z. B. Kinderwunsch oder Schwangerschaft – beide Hormone zu verschiedenen Zeiten in unterschiedlicher Konzentration. Während der ersten Zyklushälfte stellt der Körper das Östradiol bereit. Dadurch reift die Eizelle, der Körper lagert Fett und Wasser ein, das er braucht, wenn ein Kind entsteht und versorgt werden will. Mit dem Eisprung wird die Östradiolproduktion zurückgefahren und ganz viel Progesteron ausgeschüttet. Das braucht der Körper, um überflüssiges Fett und Wasser wieder abzubauen, falls keine befruchtete Eizelle vorhanden ist. Das Progesteron wird aber auch dringend gebraucht, um ggf. eine befruchtete und eingenistete Eizelle in der Gebärmutter festzuhalten und zu schützen.

Durch Krankheiten, Medikamente, Umwelteinflüsse und auch unsere Ernährung kann der Körper und damit die körpereigene Hormonproduktion ziemlich aus dem Takt geraten. Durch das Entfernen der Gebärmutter und/oder der Eierstöcke natürlich erst recht, aber hier habe ich keine Erfahrung, denn ich habe bislang alle Organe behalten können.

Mein erster Speichelhormontest zeigte, dass mein Körper sowohl das Östradiol als auch das Progesteron nicht so produziert und freisetzt, dass er sich wohl fühlt und gesund sein kann. Also habe ich, nach Abstimmung mit dem Hormonspezialisten, über einige Monate in der ersten Zyklushälfte sogar Östradiol in naturidentischer Form mittels einer Creme zugeführt. Diese Creme wurde extra für meine individuelle körperliche Situation angerührt. Zusätzlich habe ich ab dem fünften Zyklustag Progesteron in Form eines naturidentischen Gels zugeführt.

Wenn ich ehrlich bin, habe ich schon Angst gehabt, dass die Endo-Krämpfe noch weiter zunehmen, dass die Endo-Zysten und die Myome wiederkommen und das Ganze eine Schnapsidee war. Es wurde kaum über die Verwendung von naturidentischen Hormonen und mögliche Erfolge oder zumindest Linderung berichtet. Viele Fragen gibt es dazu im Internet, aber tatsächliche Erfahrungsberichte die seriös klangen und auch langfristig waren, habe ich damals nicht gefunden.

Mein Ergebnis nach drei Monaten: Die Endo-Krämpfe wurden merklich weniger und der Schmerzmittel-Konsum sank deutlich, meine Depressionen waren weg, meine Einschlaf- und Durchschlafprobleme wurden weniger und ich konnte wieder am Leben teilnehmen. Meine Fehltag im Büro gingen zurück und ich fühlte mich viel besser. Nach einem halben Jahr mit dieser Therapie habe ich bis heute (also seit insgesamt fünf Jahren) nur noch an drei bis vier zusammenhängenden Tagen bzw. Nächten Endokrämpfe. Ich kann diese Tage ziemlich gut vorhersagen, weil sie mehr oder weniger um den Eisprung herum sind. Ich nehme vielleicht noch ein bis zwei Schmerztabletten im Zyklus – eher weniger. Ich habe zwar immer mal wieder kleine Myome, die bleiben aber mit einer erhöhten Dosierung von Progesteron klein und manche verschwinden auch wieder. Ich habe seither keine Endo-Zysten mehr entwickelt und habe dies alle sechs Monate beim Gynäkologen kontrollieren lassen. Ebenso mache ich alle drei bis sechs Monate einen Speichelhormontest, um zu überprüfen, wie viel mein Körper selbst produziert und wieviel ich zuführen muss.

Ich habe meinen Weg zur Behandlung der Endometriose gefunden und mit ihr meinen Frieden machen können. Ich lebe heute gut mit mir, im Einklang mit meinem Körper, und bin zufrieden und froh, dass ich damals aufgebrochen bin und den Mut aufgebracht habe, etwas zu verändern.

Durch mehrere Bücher und auch durch die Gespräche mit dem Hormonspezialisten habe ich mein Wissen erworben. In den Büchern schlage ich weiterhin gerne nach, denn die Wechseljahre klopfen deutlich an die Tür. Ich lese und lerne immer nach den Prinzipien: „Verschiedene Wege führen nach Rom. Keiner ist perfekt und jeder Körper ein Individuum. In der Mitte verschiedener Wege/Bücher liegt die Wahrheit für mich und meinen Körper. Mein Körper sagt mir, was mir gut tut und auch was mir nicht gut tut. Ich sollte darauf hören.“

Folgende Bücher bilden die Grundlage meines Wissens und hier finden sich auch die Erklärungen zu den verschiedenen Hormonen, wie sie wirken, was naturidentische Hormone sind und was der Unterschied zu synthetischen Hormonen ist.

- „Natürliches Progesteron – ein bemerkenswertes Hormon“ – John R. Lee
- „Natürliches Progesteron – der alternative Weg bei PMS und Hormonproblemen“ – Anna Rushton und Shirley A. Bond
- „Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen“ – Elisabeth Buchner
- „Die Hormonrevolution“ – Michael E. Platt und Jochen Armbruster
- „Hormone natürlich regulieren“ – Günther H. Heepen

Zum Ende meines Erfahrungsberichts ist mir noch ein Punkt wichtig: Endo-Frauen, die synthetische Hormone gut vertragen und denen es damit gut geht, sollten dabei bleiben und nichts verändern. Ganz nach dem Motto: never touch a running system.

Daniela S.

Die Autorin arbeitet ehrenamtlich für die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.