

Die Macht der Hormone

VON DORITA PLANGE

München – Sie sind der Meinung, dass es jeder selbst in der Hand hat, wie man sein Leben meistert? „Stimmt grundsätzlich, aber eben nicht ganz,“ schmunzelt der Internist, Kardiologe, ärztliche Osteopath und Experte für Stressmedizin, Dr. Milan Dinic. Denn er weiß: „Die wahren Chefs unseres Lebens sind die Hormone.“ Und die können – einmal ins Ungleichgewicht geraten – das Leben eines Menschen komplett auf den Kopf und manchmal sogar infrage stellen. Den häufig diffusen Symptomen einer Hormonschwankung auf die Schliche zu kommen und sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen fällt in das Fach der noch jungen Hormon-Stressmedizin, die Dr. Dinic in seiner Praxis in der Münchner Innenstadt praktiziert.

In früheren Jahren hatte Dr. Milan Dinic manchmal das ungute Gefühl, einigen Patienten nicht wirklich helfen zu können. „Geht es um Hormone, sieht die Schulmedizin für den Mann das Testosteron und für die Frau Östrogen und vielleicht noch ein paar Schilddrüsenhormone und Antidepressiva vor. Aber so einfach ist das eben nicht.“ Ein typisches Beispiel: „Ein Patient fühlte sich depressiv und müde und hatte manchmal Herzrasen. Trotz intensiver Diagnostik fand sich dafür keine medizinische Erklärung.“ Also ging er zum Psychiater und bekam sogenannte Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, ein Antidepressivum. Nur: „Besser ging es ihm damit nicht.“

Inspiriert durch die Arbeiten des führenden deutschen Experten für Stressmedizin, Prof. Alfred Wolf, fand er den richtigen Untersuchungsansatz und damit die Lösung für seinen Patienten: Die umfassende Hormon-Analyse. „Serotoninmangel löst Depressionen und Erschöpfung aus. Sehr ähnliche Symptome verursacht aber auch der Mangel an Noradrenalin oder Dopamin. Ein Antidepressivum nutzt da gar nichts.“

Diese Analyse – gewonnen aus einer Blutprobe – offenbart die Konzentration und das Verhältnis der Stresshormone zu den Regenerationshormonen (siehe Kasten). „Das funktioniert wie bei einer Schweizer Uhr. Es genügt nicht, nur am Rädchen Testosteron zu drehen. Alle Rädchen müssen sich im richtigen Verhältnis zueinander bewegen. Dieses Gleichgewicht wiederherzustellen ist die Kunst der 4-Säulen-Therapie:

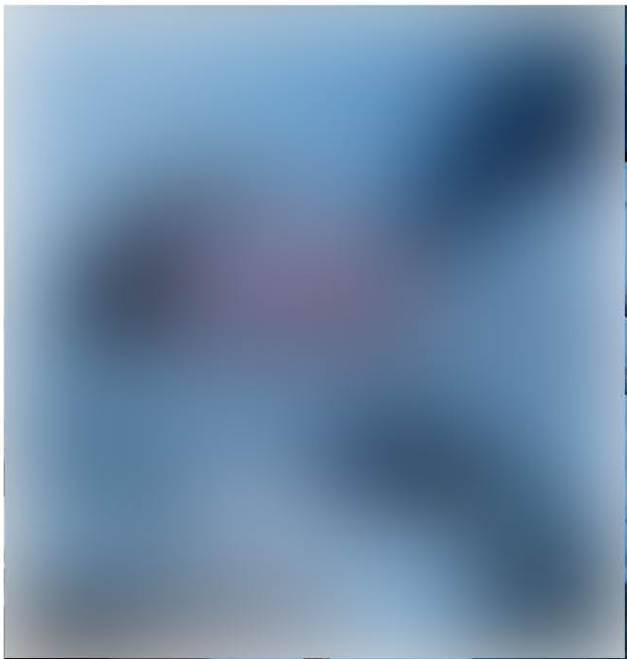
■ 1. Die Suche

„Es wäre einfach, wenn



Ein gestörter Hormonhaushalt kann sogar Depressionen hervorrufen.

FOTOS:SHUTTERSTOCK (3), MARKUS GÖTZFRIED(1)



Schlafprobleme, Panikattacken, aber auch beispielsweise Übergewicht können hormonell bedingt sein.



Der Internist und Spezialist für Stressmedizin Dr. Milan Dinic kennt die Gesetze der Hormone. FOTO: MARKUS GÖTZFRIED

Existenzsorgen im Lockdown machten den Reisebüro-Chef krank

Die Sorgen um seine beiden Reisebüros und seine Mitarbeiter trieben den Münchner Unternehmer Stefan H. (39; Name geändert) im ersten Lockdown im Frühjahr 2020 an den Rand seiner Kräfte: „Ich konnte nicht mehr schlafen, war ausgelaugt, mutlos, immer gereizt. Ich kannte mich selbst nicht mehr.“

So kam er in die Praxis zu Dr. Dinic, der seinem langjährigen Patienten im Rahmen des Check-ups auch eine Stresshormon-Analyse anbot. Das Ergebnis war eindeutig: „Meine Stresshormone wa-

ren viel zu hoch und die Regenerationshormone viel zu niedrig. Außerdem hatte ich Bluthochdruck.“ Stefan H. bekam eine speziell für ihn errechnete Rezeptur aus Hormonvorstufen. „Ich ging zum Yoga, zur Akupunktur, zur Bioresonanz-Therapie und ließ mir spezielle Teesorten in der Apotheke mischen. Ich hatte anfangs Zweifel, ob das helfen kann. Heute weiß ich: Es hilft.“

Er achtete auf gesunde Ernährung und begann zu laufen. „Und ich strukturierte meinen Alltag neu. Vorher hatte

ich nie eine Mittagspause gemacht und oft noch abends gearbeitet.“ Nach sechs Wochen spürte Stefan H., dass er ruhiger wurde: „Ich hatte wieder Energie und schlief besser.“ Heute – wieder ist die Reisebranche in einer unüberschaubaren Lage – geht es Stefan H. trotzdem gut: „Ich habe gelernt, gelassen zu bleiben und den Stress zu umgehen. Mein Hormonhaushalt ist stabil. Yoga ist mir sehr wichtig. Und meine Frau steht fest an meiner Seite. Ich schaffe das. Da bin ich mir sicher.“

man Patienten in einfarbige Schubladen mit der Aufschrift Herz, Magen oder Psyche stecken könnte. Aber Menschen sind nun mal kunterbunt“, so Dr. Dinic.

Viele Patienten klagen über eine Vielzahl körperlicher und auch psychischer Symptome von Herzrasen und Magendrücken bis hin zur Depression. „Wenn man sich dann bei der Diagnostik auch den Hormonspiegel anschaut, findet man oft die Erklärung.“

■ 2. Die Behandlung

Dr. Dinic ist kein Freund künstlicher Hormone. „Ich behandle lieber mit natur- und bioidentischen Hormonen bzw. den Vorstufen, damit der Körper das fehlende Hormon selbst produzieren kann.“ Bei Serotoninmangel ist es zum Beispiel eine bestimmte Aminosäure. Aus dieser Vorstufe baut sich der Körper sofort eigenes Serotonin.“ Dabei muss man geschlechtsspezifische Unterschiede beachten. Das männliche Gehirn benötigt für die Serotoninbildung Testosteron, das weibliche Gehirn Östrogen.“ Die gesamte Behandlung wird akribisch dokumentiert.

■ 3. Die richtige Dosis

Die richtige Dosis ergibt sich aus der Konstellation der einzelnen Hormone und ihrem Verhältnis zueinander. Bioidentische Hormone z.B. aus der Yamswurzel unterscheiden sich in nichts von menschlichen Hormonen. „Damit entfallen bereits Risiken wie Thrombosen oder Karzinome, die bei der chemischen Hormonbehandlung auftreten können.“ Auch Alter, Geschlecht und Vorerkrankungen spielen eine große Rolle. „Man muss sich meist mit der niedrigsten Dosis herantasten.“ Nach drei Monaten bestimmt Dr. Dinic den Hormonstatus erneut. Am Virtualienmarkt hat er eine Apotheke gefunden, die ihm individuelle Mischungen in Milligramm-Bruchteilen herstellt.

■ 4. Sport & Achtsamkeit

Ab Behandlungsbeginn ist aktive Mitarbeit gefragt: „Meine Patienten geben mir regelmäßig Rückmeldung, was sich verändert hat.“ Zum Erfolg gehören auch gemäßigter Sport und ein Überdenken der Lebensführung. Es geht um Regeneration, Ernährung, Achtsamkeit und einen strukturierten Tagesablauf. „Eine Mittagspause zum Beispiel ist zwingend notwendig und sehr wichtig für die Stabilisierung des Hormonhaushalts und das vegetative Nervensystem. Andernfalls wäre der Behandlungserfolg schnell zerstört.“

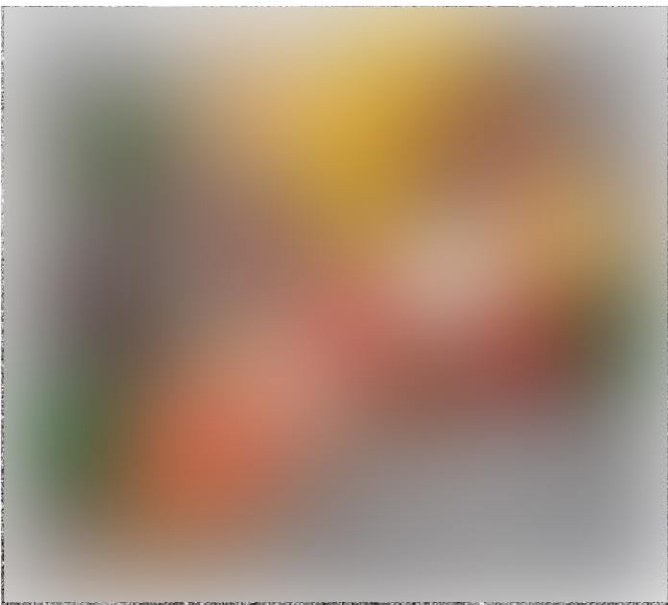
Sechs Botenstoffe, die Sie kennen sollten

- **1. Multitalent Progesteron:** Progesteron ist entgegen landläufiger Meinung kein reines Frauenhormon. Es ist nach Testosteron sogar das zweitwichtigste Hormon des Mannes und hilft bei Depressionen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen und Stressregulation. Es senkt den Insulinspiegel und verhindert Unterzuckerung. Und: Es hilft auch den Männern bei der Gewichtsregulation. Zudem senkt es Blutdruck und Cholesterinwerte, verhindert oder bessert die Folgen der Osteoporose (Knochenschwund) und reguliert Libido und Potenz. Nach neuer Forschung dient es möglicherweise sogar der Prä-

vention gegen Alzheimer-Demenz.

- **2. Serotonin** gehört in die Gruppe der regenerierenden Hormone. Ein Mangel führt zu massiven Stimmungsschwankungen, dem Verlust der Motivation, auch Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit. Betroffene ziehen sich von sozialen Kontakten zurück, haben Aufmerksamkeitsdefizite und können sehr schmerzempfindlich sein.

- **3. GABA und Glutamat** – Letzteres ist tatsächlich ein Hormon, nur ist es eben weitaus bekannter als Geschmacksträger in Lebensmitteln – sind fest aneinan-



Nüsse und Früchte unterstützen die Serotonin-Bildung.

dergekoppelt. GABA wirkt beruhigend, Glutamat aktiviert. Gemeinsam sind sie für die Ausgeglichenheit zuständig. Gerät das Gefüge aus dem Gleichgewicht, wird es hart. Der Mensch leidet unter Schlafstörungen, Panikattacken und Angststörungen, Gereiztheit, Nervosität, innerer Unruhe und Muskelzuckungen (z. B. an den Augenlidern).

- **4. Stresshormon Noradrenalin:** Zu viel Noradrenalin führt zu Schlafstörungen, Gereiztheit und eingeschränkter Konzentration. Ein Mangel daran schränkt die Entscheidungsfähigkeit ein und führt zu geistiger Energielosigkeit, Gedäch-

nisproblemen und einer gestörten Konzentration.

- **5. Stresshormon Adrenalin** Zu viel Adrenalin jagt Blutdruck und Puls in die Höhe und verursacht vermehrt Muskelverhärtungen und Verspannungen. Ein Mangel an Adrenalin verursacht aber ebenfalls Puls- und Blutdruckprobleme, Muskelprobleme sowie körperliche Müdigkeit.
- **6. Stresshormon Dopamin:** Dopaminmangel schränkt das Empfinden von Lust und Freude – sprich Potenz und Libido – ein. Selbstbewusstsein, Motivation und Elan leiden. Zudem funktioniert die Organdurchblutung (Herz, Nieren etc.) nur eingeschränkt.