

Quelle: <http://www.netdokter.de/Magazin/Hormone-zu-hoch-dosiert-2742.html>

"Hormone zu hoch dosiert"

Ingrid Müller

Länger leben und im Alter fit bleiben: Was raten Alternsmediziner heute? Wie können sie helfen? Anti-Aging-Mediziner Alexander Römmler setzt auf das Powerhormon DHEA



© NetDoktor.de Priv.-Doz. Dr. med. Alexander Römmler ist Gynäkologe, Androloge und Präsident der German Society of Anti Aging Medicine in München

Herr Römmler, Anti-Aging-Medizin setzt auf Prävention statt auf Reparieren. Ist das nicht ein alter Hut in Lifestyle-Verpackung?

Ja richtig. Wenn Sie so wollen, ist [Anti-Aging-Medizin](#) nichts Neues. Sie ist deshalb en vogue, weil es mit dem Boom der älter werdenden Bevölkerung viele betrifft. Die Prävention ist bislang viel zu kurz gekommen, sie ist nicht stark genug ins Bewusstsein gedrungen - bei Ärzten und Patienten. Wer ungesund lebt, bekommt ja nicht sofort die Quittung in Form eines [Herzinfarktes](#), da vergehen oft viele Jahre. Wenn jemand einen Infarkt bekommen hat, fragen wir, was in den letzten Jahren schief gelaufen ist. Hier hätte man präventiv handeln müssen - das ist eine völlig andere Blickrichtung.

Nach dem Herzkollaps - Ist das nicht ein wenig spät für Anti-Aging?

Das [Altern](#) und seine Folgen lassen sich nicht mehr rückgängig machen, aber wir können beispielsweise einen zweiten oder dritten Herzinfarkt verhindern. Wenn wir außer der Akutmedizin nichts tun, kommt der Patient morgen wieder. Da wir heute die Mechanismen vieler chronisch degenerativer Alterserkrankungen kennen, können wir auch an den Ursachen arbeiten. Das ist das Neue daran. Mit Lifestyle-Medizin oder Homöopathie hat das nichts zu tun.

Sie sprechen vor allem junge Leute an, die einen gesunden Lebensstil pflegen sollen. Was sagen Sie der Spaßgesellschaft?

Alterstypische Erkrankungen entwickeln sich über Jahre hinweg. Die jungen Erwachsenen müssen lernen, dass sie ihren Körper durch [Rauchen](#), Coca Cola trinken, zu wenig Bewegung oder durch exzessiven Sport unter- bzw. überbelasten. Das verstärkt den Alterungsprozess und führt eher zu Verschleiß. Wer gute Reparaturmechanismen hat, steckt auch zwischen durch fünf Zigaretten weg. Wer körperlich schwächer ist, nicht. Ein robustes Auto mit guten Aggregaten ist auch länger und stärker belastbar als eines mit dünnem Blech und geringwertigen Materialien.

Die Anti-Aging-Medizin steht derzeit auf drei Beinen: Lebensstil, Ernährung und Hormontherapie. Wo steckt das größte Potenzial?

Wir betreiben Ganzheitsmedizin, deshalb sind alle Säulen unabdingbar. Wer sich falsch ernährt bekommt Verschleißerscheinungen, da ihm bestimmte Stoffe, zum Beispiel für Knochen- und Knorpelaufbau fehlen. Wenn Sie ein Pflanze nicht ausreichend versorgen oder düngen, bekommt sie auch gelbe Blätter. Auch was die Veranlagung betrifft, sind wir nicht alle gleich. Der eine produziert Wachstumshormone bis er 80 Jahre alt ist, bleibt geistig und körperlich fit. Beim anderen lässt die Produktion schon mit 40 Jahren deutlich nach und müsste ausgeglichen werden. Allen gemeinsam ist nur, dass mit dem Alter die Hormonproduktion auf jeden Fall sinkt und die Organsysteme schrumpfen. Wenn wir das aufhalten, welken wir langsamer und bleiben länger fit.

Sind Hormonersatz-Therapien nicht schon lange bekannt?

Ja, aber es gibt neue Erkenntnisse. So haben ältere Menschen die gleichen Symptome wie jüngere, bei denen die Hormonproduktion zum Beispiel durch einen Unfall ausgefallen ist. Wir könnten die [Hormone möglichst frühzeitig ersetzen](#), damit der vorzeitige Verfall aufgehalten wird. Dagegen ist überhaupt nichts einzuwenden.

Und wo liegt dann das Problem?

In der Denkweise von vielen Medizinern. Manche glauben, wir bräuchten riesige Hormonmengen, um den Körper fit zu halten. Jahrelang wurden Hormone viel zu hoch dosiert, weshalb wir nun niedrige ausreichende Basalspiegel definieren müssen. Denn es lässt sich schon mit geringen Hormonmengen im unteren "Normalbereich" junger Erwachsener wunderbar leben. Ich vergleiche das mit einem dreistöckigen Haus. Menschen, die hormonell im Tiefkeller sind, kommen durch die Hormonersatztherapie wieder ins Erdgeschoss. Der zweite oder dritte Stock ist im Alter vollkommen unnötig. Ein solches 'Hormondoping' gibt es nur bei und zur Vorbereitung einer [Schwangerschaft](#), also nur in einer bestimmten Phase und zu einem bestimmten Zweck. Wenn junge Leute oder ältere Menschen ausreichend Hormone produzieren, brauchen wir auch nichts zu substituieren.

Für viele Frauen ist die Hormoneinnahme in den Wechseljahren vollkommen normal. Haben wir die Männer vergessen?

Bei den Männern stürzt sich die ganze Welt auf das Testosteron. Die Masse der Männer leidet aber überhaupt nicht an einem Mangel dieses Sexualhormons und es ist auch nicht der Grund für den Vitalitätsverlust im Alter. Nur wenige haben klassische Symptome eines Testosteronmangels: Das ist die mangelnde Libido - bei Männern wie Frauen. Unser Powerhormon ist das [DHEA](#), ein Vorhormon für alle anderen Sexualhormone. Bei Männern wandelt es sich auch in Östrogen um. Fällt DHEA weg, haben die Männer nicht nur einen Leistungsabfall, sondern auch zu wenig Östrogen und damit ähnliche Symptome wie die Frauen in den Wechseljahren: Sie liegen morgens klitschnass im Bett. Deshalb sollte man DHEA und damit die Östrogene bei Männern ausgleichen - was übrigens in der Sprechstunde gängige Praxis ist.

DHEA ist aber in Deutschland - mit Ausnahme eines Kombipräparats für Frauen in den Wechseljahren - nicht erlaubt

... aber auch nicht verboten. Bislang gibt es keine klinischen Studien dazu. DHEA ist eine natürliche Substanz, die nicht patentierbar ist. Deshalb hat auch die Industrie kein Interesse daran, Geld in ein Zulassungsverfahren zu investieren. Am künstlichen DHEA wird aber derzeit geforscht. Ich bin sicher, dass die Krankenkassen letztlich die Kosten für das DHEA tragen werden. Das wäre ein logischer Schritt.