**Bioidentische Hormone (BiH) - häufig gestellte Fragen in der Praxis**

* **Was sind bioidentische Hormone?** Unter dem **Sammelbegriff Hormone** sind unsere Sexualhormone, Nebennierenhormone, Schilddrüsenhormone, Bauchspeicheldrüsenhormone, Schlafhormon gemeint. Der **Begriff BIOIDENTISCH** beschreibt, dass diese Hormone im Labor hergestellt werden, und zwar exakt nach der gleichen chemischen Struktur wie die unserer körpereigenen Hormone. Daraus ergibt sich, dass diese Hormone für unseren Körper völlig natürlich sind und somit auch gut verstoffwechselt werden können.

Die **Ausgangsstoffe für bioidentische Hormone** sind meist pflanzlicher Herkunft, so z.Bsp. aus Sonnenblumen, Nadelhölzern und der Yamswurzel. In wenigen Fällen können sie auch tierischer Herkunft sein. Das Labor benutzt die natürlichen Rohstoffe und baut diese chemisch zu den Bioidentischen Hormonen um.

* **Wieso werden bioidentische Hormone empfohlen?** Möglicherweise wurde bei Ihnen ein Hormonspeicheltest empfohlen, welcher einen relativ hohen Mangel an körpereigenen Hormonen ergeben hat. In solch einer Situation kann es durchaus empfehlenswert sein, den Körper mit bioidentischen Hormonen zu unterstützen und ihm die fehlenden Hormone von aussen zu geben. Hierbei werden dem Körper **nur** diejenigen Hormone verabreicht, die im Mangel sind, nach dem Motto: **so wenig wie möglich - so lange wie nötig!** Die Dosierungen gestalten sich individuell und sind von Mensch zu Mensch verschieden.
* **Wie werden bioidentische Hormone angewendet?** Meistens werden sie in **Form von Crèmen** äusserlich über die Haut angewendet. So dringen sie schnell in die Haut ein, und die Wirkung ist innerhalb 15 Min. da. Es gibt auch Präparate in **Kügelchenform**. Zum Teil werden sie auch innerlich angewendet, in Form von **Tabletten oder Kapseln**.

Bioidentische Hormonpräparate werden nur von dafür spezialisierten Apotheken hergestellt und sind **teilweise nur mit ärztlichem Rezept erhältlich. Es gibt sie auch in D4 Formen, diese sind rezeptfrei.**

* **Wie sieht eine Therapie mit bioidentischen Hormonen aus?** Die Therapie findet unter Begleitung und Anleitung medizinischer Fachkräfte statt. Daraus ergeben sich Selbstbeobachtungen der Beschwerden zu notieren, regelmässige Testnachkontrollen, um die Dosierungen immer wieder neu anzupassen, bei rezeptpflichtigen Präparaten findet die Begleitung mit dem entsprechenden Arzt statt. Hier wird eine Zusammenarbeit zwischen Arzt und Berater angestrebt zum Wohle des Klienten.
* **Weshalb müssen Speicheltestkontrollen gemacht werden?** Um nicht in eine langfristige Überdosierung zu kommen, braucht es anfangs Kontrollen, später dann nicht mehr häufig bis gar keine mehr.
* **Wie lange dauert eine Therapie mit bioidentischen Hormonen?** Die Anwendung der BiH richtet sich nach Ihrem Wohlbefinden und Ihren Beschwerden. Dies entscheidet, wie lange Sie diese anwenden möchten. Die Erfahrung zeigt, dass dies von 3 Monaten bis zu ca. 2-3 Jahren dauern kann!

Meine Aufgabe als Gesundheitsberaterin Fachgebiet HormonSelbsthilfe ist es, Sie nebst einem korrekten Umgang mit BiH vorallem auch ganzheitlich zu unterstützen mittels Beratungen bezüglich Ernährung, Kräuterheilkunde, Entspannung/Bewegung oder Manueller Therapie.

Manchmal werden auch noch die Nahrungsmittel -Unverträglichkeiten, die Darmflora und ein allfälliger Mikronährstoffeinsatz zusammen angeschaut. Da einige Hormone im Darm hergestellt werden, brauchen sie eine gute Darmflora und kurmässig angewendete Mikronährstoffe.