

Dr. Günter Harnisch



# HEILEN MIT natürlichen Hormonen

Die Hormonbalance wiederherstellen und  
dem Alter ein Schnippchen schlagen

riva

Dr. Günter Harnisch



# HEILEN MIT natürlichen Hormonen



Dr. Günter Harnisch



# HEILEN MIT natürlichen Hormonen

Die Hormonbalance wiederherstellen und  
dem Alter ein Schnippchen schlagen

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis:**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solche benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: K N/Shutterstock.com

Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher, Köln

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1064-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0685-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0686-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter: \_\_\_\_\_

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für Alice und Christine*

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Teil I</b> <b>Alter und Stress schwächen das Hormonsystem</b> .....	11
1 Dem Alter ein Schnippchen schlagen .....	13
2 Stress macht alt und krank .....	19
<b>Teil II</b> <b>Therapie mit künstlichen oder natürlichen Hormonen?</b> .....	31
3 Hormone: Botenstoffe, die Lebenskraft transportieren	33
4 Was in der herkömmlichen Hormontherapie schiefgelaufen ist .....	38
5 Wenn die körpereigene Hormonproduktion nachlässt .....	43
6 Ärzte und natürliche Hormone .....	48
7 Drei Säulen der natürlichen Hormontherapie .....	54
<b>Teil III</b> <b>Hormon-Power durch Nahrungs- ergänzung</b> .....	57
8 Serotonin: Wohlfühlhormon Nr. 1 .....	59
9 Progesteron aus wilden Yamswurzeln gegen das Altern	65

10	Testosteron: Tatkraft und Genussfähigkeit stärken .....	80
11	DHEA: Lebenskraft und Langlebigkeit .....	85
12	Tyrosin: Power für die Schilddrüse .....	90
13	Melatonin: Guter Schlaf hält jung .....	99
14	Ginseng regt die Hormonproduktion an .....	108
15	GABA für mehr innere Ruhe .....	111
16	Ashwagandha: Alleskönner aus dem Ayurveda .....	114
17	Zink für bessere Stimmung .....	118
18	Vitamine B und D: Zellenergie für alle Fälle .....	123
<b>Teil IV</b>	<b>Hormonfreundliche Ernährung .....</b>	<b>133</b>
19	Powerfood für eine optimale Hormonversorgung .....	135
20	Hormonaktive Ernährung: Lebenskraft pur .....	151
<b>Teil V</b>	<b>Veränderungen im Lebensstil .....</b>	<b>169</b>
21	Bewegung in der Natur bringt die Hormone auf Trab...	171
22	Gesund denken .....	175
23	Häufig gestellte Fragen .....	191
Dank .....		196
Stichwortverzeichnis .....		197
Literatur .....		206





# Vorwort

»Das Alter ist kein Abstieg, es ist Leben für Fortgeschrittene. Darauf kann und darf man sich freuen« – so Dr. med. Eckart von Hirschhausen, Arzt und Komiker.<sup>1</sup> Wer sich auch in fortgeschrittenem Alter viel freut, vermindert all den Stress, der Entzündungsprozesse unterschiedlichster Art begünstigt und ganz allgemein das Krankheitsrisiko erhöht.

In diesem Buch geht es um unterschiedliche Möglichkeiten, dem Alter ein Schnippchen zu schlagen und sich möglichst lange am Leben zu freuen. Es geht darum, chronischen Krankheiten zu entgehen, die uns in unserem immer schwieriger werdenden Lebensumfeld bedrohen. Der Wunsch, dem eigenen Leben möglichst viele aktive Lebensjahre hinzuzufügen, erfüllt von Lebensfreude und Genussfähigkeit, beherrscht die Menschen seit uralter Zeit. Jetzt rückt seine Erfüllung in greifbare Nähe. Die Lebensuhr lässt sich zurückdrehen.

Die hier beschriebenen Heilmethoden eignen sich aber auch für jüngere Menschen. Bei ihnen dienen sie dem Ziel, die körpereigene natürliche Hormonproduktion wieder ins Gleichgewicht zu bringen und bestehende Hormonmangelzustände auszugleichen. Das geschieht auf mehreren unterschiedlichen Wegen: durch natürliche Hormone, Pflanzenheilmittel oder geeignete Nahrungsergänzungsmittel, die man dem Körper zuführt, ebenso aber auch durch eine optimale Hormon-Power-Ernährung. Hinzu kommen die Chancen einer Lebensführung, welche die eigene Hormonproduktion kraftvoll in Schwung bringt und so Fitness und Gesundheit (wieder)herstellt.

Für welchen Weg Sie sich entscheiden, liegt ganz bei Ihnen selbst. Außerdem entscheiden Sie darüber, ob und welche der hier vorgestellten

---

<sup>1</sup> Bahnsen/Schweitzer 2018.

Methoden Sie miteinander kombinieren möchten und ob Sie diese Methoden nacheinander ausprobieren oder alle gleichzeitig anwenden wollen.

Jeden der hier beschriebenen Wege können Sie problemlos alleine gehen. Doch ebenso gut ist es möglich, sich mit Partnern, Freunden, Gleichgesinnten oder in Selbsthilfegruppen zusammenzufinden. Gemeinsam geht manches leichter.

In diesem Buch werden Sie reichlich Anregungen finden, aus denen Sie ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf das für Sie Passende auswählen können. Dafür brauchen Sie nur den Mut, die Vorschläge selbst auszuprobieren und dabei in sich hineinzuhorchen, was Ihnen guttut und was nicht. Erste Erfolge werden Sie sehr schnell spüren. Wo es um schon lange Zeit vorhandene chronische Leiden geht, brauchen Sie vielleicht manchmal auch ein wenig Geduld. »Alte« Leiden sind nicht von einem Tag auf den anderen entstanden. Und kein Mensch kann sie einfach wegzaubern.

Gesundheit ist ein Weg, kein Besitz. Diesen Weg lohnt es, ein Leben lang zu gehen.

Als Autor wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Freude dabei und guten Erfolg!

Warendorf/Wangerooge, im Mai 2019

Dr. Günter Harnisch

# Teil I



## Alter und Stress schwächen das Hormonsystem



# 1



## Dem Alter ein Schnippchen schlagen

*»Die Medizin ist so weit fortgeschritten,  
dass niemand mehr gesund ist.«*

Aldous Huxley, britischer Schriftsteller, 1894–1963,  
bekannt vor allem durch seinen Roman *Brave New World*, in dem  
er 1932 eine total manipulierte Zukunftsgesellschaft vorstellt, der  
wir uns heute in der Realität bereits erstaunlich annähern

Die Schulmedizin hat ihre großen Verdienste. Dazu gehören beispielsweise der Einbau von Herzschrittmachern und vor allem die moderne Unfallmedizin. Sie ist unübertroffen. Die modernen Diagnosemöglichkeiten sind tatsächlich so gewaltig fortgeschritten, dass kaum noch ein Mensch heute den Normen für Gesundheit entspricht. Welche Normen das sind, legen die Mediziner selbst fest – weltweit, anhand der jeweils neuesten Forschungsergebnisse. Auf internationalen Konferenzen treffen sie so die Entscheidung, wer als behandlungsbedürftig gilt und womöglich sein ganzes Leben lang Blutdrucksenker, Statine gegen zu hohe Blutfettwerte, Mittel gegen zu hohen Blutzucker oder Betablocker zur Vorbeugung gegen Schlaganfall, Herzinfarkt oder Diabetes einnehmen muss. Das alles sind Medikamente, die

zwar helfen, aber mit schwer einschätzbaren Nebenwirkungen verbunden sein können. Sie sind keinesfalls harmlos, schon deshalb nicht, weil sich ihre Nebenwirkungen möglicherweise potenzieren, vor allem wenn – wie in der Praxis üblich – mehrere davon gleichzeitig eingesetzt werden. Nicht selten nehmen Menschen bis zu zwölf verschiedene Medikamente pro Tag ein. Ein lukratives Geschäft für die Pharmaindustrie, das sie sich so leicht nicht aus der Hand nehmen lässt.

### **Anti-Aging: Stiefkind der Medizin**

Ausgesprochen schlecht steht es dagegen um die Vorsorgemedizin. Wenn man von den nicht gerade ungefährlichen Schutzimpfungen einmal abieht, gibt es sie im Grunde überhaupt nicht. Kein Schulmediziner kann seinen Patienten Hilfe gegen das Altern anbieten oder ihnen sagen, wie sie ihr Leben glücklicher leben oder wenigstens besser schlafen können. Zwar verordnen sie Viagra, damit die Liebe nicht ganz auf der Strecke bleibt. Aber was sind das für Hämmer! Für ältere Menschen mit bereits vorhandenen Herz- und Kreislaufschädigungen können sie schnell zur akuten Gesundheitsgefährdung werden.

»Die Medizin täte gut daran, ein bisschen bescheidener zu werden«, sagt Dr. Eckart von Hirschhausen in einem *ZEIT*-Interview. Die Medizin signalisiert nach außen den heldenhaften Anspruch »Wir können alles Leiden dieser Welt heilen.« Doch dieser Anspruch wird weder den Patienten noch den Ärzten gerecht. Von Hirschhausen fordert, die Ärzte sollten sich mehr als Begleiter verstehen. So könnten sie viel dafür tun, damit »die Menschen in den Leitplanken eines guten Lebens bleiben. Alter ist keine Krankheit.«<sup>2</sup>

---

2 Bahnsen/Schweitzer 2018.

## Alter ist keine Krankheit

Sollte es wirklich keine sanfteren Problemlösungen gegen Altersverschleiß und nachlassende Vitalität geben, auf die sich die Medizin stützen kann, um ihren Patienten zu helfen?

Eine Handvoll ganzheitlich denkender Ärztinnen und Ärzte aus den USA, Großbritannien und Deutschland hat sich auf die Suche begeben – unabhängig voneinander. Und sie waren erfolgreich. Was sie fanden, ist ein vollkommen neuer Therapieansatz, mit natürlichen Hormonen Mangelzustände zu beseitigen. So schaffen sie eine Barriere gegen Krankheit und Alter – und das ohne unangenehme Begleiterscheinungen.

## Eine Therapie entwickelt sich zur Selbsthilfemethode

In diesem Buch wird die ursprüngliche Methode der Pioniere einer natürlichen Hormontherapie weiterentwickelt. Wir haben sie in unserem *Arbeitskreis: gesund leben* erprobt und sie so einfach gestaltet, dass Laien sie anwenden können, die bereit sind, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Der *Arbeitskreis: gesund leben* ist eine unabhängige Selbsthilfeorganisation, die keine Fördermittel oder Spenden in Anspruch nimmt und ohne Werbeeinnahmen frei von Einflussnahmen jeder Art arbeitet. Ihre Mitglieder, Laien unterschiedlichster Altersgruppen ebenso wie professionelle Angehörige der Gesundheitsberufe, sind ehrenamtlich tätig. Ihnen geht es nicht um Profit, sondern um Hilfe zur Selbsthilfe und um Gesundheitsvorsorge.

Ihr Ziel besteht darin, interessierten Menschen alternative Wege zur Gesundheit aufzuzeigen, die sie selbstverantwortlich gehen können. Dies muss keineswegs zu einer Abkehr von der Schulmedizin führen, ebenso gut lassen sich natürliche Heilmethoden mit schulmedizinischen oder noch anderen Alternativen verbinden. Es gibt nicht nur ein Entweder-oder, sondern außerdem ein Sowohl-als-auch.«



## Mehr Selbstverantwortung

Mut zu mehr Selbstverantwortung ist erforderlich, um diesen Weg zu gehen. Damit wächst zugleich die Fähigkeit, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören und ihnen zu vertrauen. Leichter wird das Leben auf diesem Weg, weil mehr Hoffnung und mehr Freude ihn begleiten. Schwerer dagegen: Man kann seinen Körper nicht mehr länger in der Reparaturwerkstatt abgeben und warten, bis der Arzt kommt und ihn repariert. Man ist aber auch niemandem mehr hilflos ausgeliefert, sondern kann seinen eigenen Heilungsprozess aktiv begleiten und ihn selbst gestalten, ohne Abhängigkeit von den künstlichen Produkten der Pharmakonzerne mit all ihren Nebenwirkungen. Viele Menschen erleben diesen Weg als faszinierend. Ihre Begeisterung stärkt die eigene Heilkraft. Sie wirkt zugleich als Aufbruchssignal für andere Menschen in ihrem Lebensumfeld. Begeisterung steckt an! Begeisterte sterben jedenfalls nicht an Langeweile.

## Natürliche Hormone: Schlüssel zur Gesundheit

Ein hormonelles Ungleichgewicht mithilfe natürlicher Hormone wieder ins Lot zu bringen, lässt einen Patienten meist schneller gesund werden, als dies mithilfe von Medikamenten und Operationen möglich wäre, so der US-Arzt Dr. Michael Platt, einer der Pioniere der natürlichen Hormontherapie<sup>3</sup>, die uns in diesem Buch noch öfters begegnen wird.

Natürliche Hormone sind in ihrer biochemischen Struktur vollkommen identisch mit den Hormonen, die der Körper selbst produziert. Daher hat der Körper keinerlei Probleme, sie aufzunehmen und zu verarbeiten. Bei synthetischen Hormonen wird dagegen die natürliche Beschaffenheit künstlich nachgeahmt. Sie sind wie Nachschlüssel, die nicht richtig passen. Wendet man sie über längere Zeit an, kann der Körper Schaden nehmen. So führte beispielsweise der Einsatz künstlicher Östrogene zur Herstellung der Anti-

---

<sup>3</sup> Platt 2013, S. 43.

babypille nachweislich zu einer höheren Brustkrebsrate, was die Schulmedizin lange Zeit schlichtweg ignoriert hat (mehr dazu in Kapitel 2, Abschnitt. »Was in der herkömmlichen Hormontherapie schiefgelaufen ist«).

Durch den Einsatz natürlicher Hormone können selbst Krankheiten zum Verschwinden gebracht werden, die auf den ersten Blick scheinbar nichts mit Hormonen zu tun haben. Das gilt zum Beispiel für bestimmte Arten von Depressionen, Schwindelzustände, Schlafprobleme, Übergewicht, Migräne, Herzrhythmusstörungen, Fibromyalgie und andere manchmal rätselhafte Schmerzzustände.

### Wird das Altern abgeschafft?

Die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen ist seit Beginn des 20. Jahrhunderts um 30 Jahre gestiegen – auf 83 Jahre für Frauen und auf 78 Jahre für Männer. Mit jedem Tag steigt sie ein bisschen weiter. Das von Menschen höchste zu erwartende Lebensalter liegt inzwischen bei weit mehr als 100 Jahren.<sup>4</sup> Dank der Fortschritte in der Medizin wird es immer höher. Doch die Zahl der erreichten Lebensjahre allein sagt nichts über die Qualität der Verlängerung aus. Für viele Menschen sind nur mehr Krankheitsjahre dabei herausgekommen, Jahre des Leidens und Siechtums, verlängert durch Maßnahmen der modernen Medizin.

Dass sich das Altern verzögern lässt, indem man die körpereigenen Reparaturmöglichkeiten unterstützt oder verschlissene Teile ersetzt, ist sicher. Die rasant fortschreitenden Methoden der Genentschlüsselung lassen erwarten, dass sich die Spanne der vitalen Jahre eines Menschen weiter ausdehnen lässt, als wir bislang ahnen.

Im Gesundheitswesen werden Tag für Tag gigantische Summen für alte Menschen ausgegeben – wenn auch derzeit vielleicht noch nicht wirksam genug. Der Altersforscher Aubrey de Grey aus Kalifornien ist von der Sinnhaftigkeit dieser Ausgaben überzeugt. Für ihn gilt: »Nicht der Gedanke,

---

<sup>4</sup> Piepgras 2018, S. 58.

die Natur zu manipulieren, ist unmoralisch, sondern der Gedanke, einer alternden Gesellschaft neue Therapien vorzuenthalten.«<sup>5</sup> Die Therapie mit natürlichen Hormonen wird ihren Beitrag zur Gesundheit der Bevölkerung leisten, allerdings ohne Manipulationen und zu weitaus geringeren Kosten.

---

5 Piegras 2018, S. 64.

# 2



## Stress macht alt und krank

### **Stress und seine Folgen für die Gesundheit**

Nach allem, was man bislang darüber weiß, scheint Stress einer der Hauptkrankheitsverursacher zu sein. Allem Anschein nach ist er vor allem für Krankheiten verantwortlich, die mit dem Arbeitsprozess zusammenhängen. In Amerika beziehen sich inzwischen bis zu 90 Prozent aller Hausarztbesuche auf durch Stress ausgelöste Gesundheitsprobleme.<sup>6</sup> Die Zahlen für Deutschland werden nicht viel anders aussehen.

Fast jeder fühlt sich in seinem Leben gestresst – mal mehr, mal weniger. Aber was ist Stress überhaupt? Und was geschieht in unserem Körper, wenn wir unter Stress leiden?

Stress bezeichnet eine besonders starke Form von Beanspruchung. Sie kann auf schwere körperliche Arbeit zurückzuführen sein, ebenso aber auch auf Lärm, Leistungssport oder besonders starke psychische und geistige Belastungen. Hier sind zum Beispiel die Angst vor Versagen oder vor Gesichtsverlust zu nennen. Ähnlich wirken Verlustangst und Todesangst oder schwere Krankheiten. Krieg, Unfälle, Trennungen oder der Tod eines

---

<sup>6</sup> American Institute of Stress Statistics, 2000; zitiert nach Ross 2016, S. 112.

geliebten Menschen lösen Stress aus – ebenso wie Umweltschadstoffe, Strahlungen durch elektromagnetische Felder von Mobiltelefonen oder schnurlosen DECT-Telefonen, Fehlernährung oder Infektionskrankheiten. Stress wird von den Menschen unterschiedlich stark empfunden. Was der eine noch anregend findet, ist für den anderen bereits eine als Stress wahrgenommene Leistungsanforderung. Stress liegt vor, wenn sich jemand den Anforderungen auf körperlicher, geistiger oder psychischer Ebene nicht gewachsen fühlt.

Typische Stressfaktoren sind Zeitmangel, übermäßige Verantwortung bei der Arbeit oder in der Familie, Lärm, Überforderung, Angst nicht zu genügen, seelische Probleme und ungelöste Konflikte. Solche Überforderungen wirken sich nachteilig auf die Psyche und auf die Befindlichkeit des Körpers aus. Sie können die Gesundheit stark schädigen.

Meist verbinden die Betroffenen ihren Stresszustand mit einem Gefühl von Druck und Anspannung. Bei Stress werden notwendige Körperreaktionen aktiviert, um eine schnelle Energiebereitstellung sicherzustellen. So erhöht sich die Herzaktivität, die Durchblutung der Organe und Muskeln nimmt zu, ebenso die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Die Arbeit des Immunsystems wird dagegen reduziert.

Stress ist nur schädlich, wenn er als negativ empfunden wird, als Sorge, Kummer oder Bedrängnis. Fühlen wir uns einer Herausforderung gewachsen, so empfinden wir sie nicht als schädlichen Stress, sondern eher als positiv und anregend. Positiven Stress aber brauchen wir, um unser Leben als sinnvoll zu erleben und es entsprechend zu gestalten.

### **Stress führt zu Mangel an Wohlfühlhormonen**

Seit uralter Zeit geschieht das so: Wenn Menschen sich plötzlich einer Gefahr ausgesetzt sehen, mobilisiert ihr Körper sofort alle Kräfte, um der Angst auslösenden Situation zu begegnen. Das Gehirn nimmt die Gefahr über die Sinnesorgane wahr und schüttet vor allem den Botenstoff Adrenalin aus. So aktiviert der Körper alles, was für Kampf oder Flucht notwendig ist: Die