

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.«²

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 Hormontherapie³, 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-

³ 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.⁴ 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,

⁴ Piepgras 2018, S. 58.

die Natur zu manipulieren, ist unmoralisch, sondern der Gedanke, einer alternden Gesellschaft neue Therapien vorzuenthalten.«⁵ 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.