**LEITFADEN BIO-IDENTISCHE HORMONTHERAPIE (BHT) und Anti Aging**

Liebe Patientin, lieber Patient

Egal, ob Sie sich erst für eine BHT interessieren oder sich bereits dazu entschieden haben; die nachstehenden Informationen sollen dazu dienen, dass Sie sich über den Sinn dieser Therapie, die damit verbundenen Abläufe und allgemein zu den bio-identischen Horminen informieren können.

Ich bin sicher, dass Sie von dieser bio-identischen Hormontherapie profitieren werden. Bitte beachten Sie, dass BHT und Anti Aging immer Hand in Hand gehen. Das bedeutet, dass Sie bewusst durchs Leben gehen und auf sich achten sollen. Dazu gehören:

* Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, möglich als ketogene mediterrane Küche
* Intervallfasten nach der Methode 16/8
* Mindestens 2x pro Woche Fitness und/oder Sport (Muskel- und Kardiotraining, Pilates, Yoga)
* Ab dem 50. Lebensjahr wichtige Stoffe wie Q10 und NADH für die Energiegewinnung in den Mitochondrien (z.B. bei kingnature.ch) oder Antioxidantien, Mineralstoffe und Vitamine für die Erhaltung einer gesunden Immunitätslage im zunehmenden Alter (z.B. bei tisso.ch) ergänzen

**Wie läuft eine BHT ab?**

* Sie kommen zu einer 1. Blutentnahme (BE) in unser Zentrum bitte frühmorgens nüchtern
* In einem späteren Arztgespräch werden alle Hormone und deren Bedeutung erläutert, eventuelle Abweichungen erklärt und ggf. Empfehlungen zu einem Hormonausgleich (Hormon Balance) gegeben
* Es folgt ein sogenanntes Individual-Rezept, welches Sie an unserer Rezeption zusammen mit einem Datenbogen für die Apotheke inkl. einem bereits franktierten Umschlag zum Versand ausgehändigt bekommen
* die bio-identischen Hormone werden nach Eingang Ihrer Unterlagen von der Spezial-Apotheke Vitaluce in Hochdorf frisch aus Yamswurzelextrakten hergestellt und nach ca. 7 Werktagen zu Ihnen nach Hause geschickt
* am Ankunkunftstag Ihrer Medis melden Sie sich bitte wieder bei unserer Rezeption und verein-baren den 2. Termin zur BE 1 Monat nach Start oder Dosisänderung
* Kontrollen erfolgen so lange monatlich oder alle 2 Monate, bis Ihr Arzt mit den Hormonspiegeln zufrieden ist und Sie sich wohlfühlen – danach erfolgen diese nur noch halbjährlich.

**Folgendes gilt es unter BHT zu beachten:**

Frauen sollen während einer BHT jährlich oder zweijährlich zur gynäkologischen Kontrolle, mindestens alle 5 Jahre zur Mammografie und Männer in gleichen Zeitintervallen zum Urologen gehen oder ins GZK zur Vorsorgeuntersuchung inkl. PSA und Ultraschall kommen.

**Welche Hormone checken wir:**

Es sind dies DHEA oder andere Prä-Hormone, SHBG, die androgenen, östrogenen Hormone, Cortisol und Insulin, ggf. auch das Schlafhormon Melatonin

* + Pregnenolon als gehirnaktives Prä-Hormon bei Gedächtnis- und Konzentrations-störungen, Merkfähigkeitsproblemen – nicht von der KK erstattet
	+ DHEA als Prä-Hormon bei chronischem Müdigkeitssyndrom, Depressionen, Übergewicht, Autoimmunerkrankungen, bei Potenzproblemen beim Mann – von den KKen nicht erstattet
	+ Estradiol und Progesteron bei erhöhter Nüchternglukose, Insulinresistenz mit metabolischem Syndrom, Diabetes, Blutdruckproblemen, Wechseljahres-beschwerden, depressiven Stimmungslagen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Schild-drüsenproblemen u.v.a.m.
	+ Testosteron bei Libidoverlust von Frau und Mann, bei Leistungsminderung, Müdigkeit, Muskelverlust mit zunehmendem Alter, erhöhtem Bauchfett, zur Risikominderung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen u.v.a.m

**Gibt es Nebenwirkungen?**

Bei sachgemässer Anwendung und Vermeidung von Überdosierungen (s. Hormonkontrollen) gibt es kaum Nebenwirkungen, weil die bio-identischen Hormone denen unseres eigenen Körpers entsprechen. Vereinzelt reagiert ein empfindlicher Körper am Anfang z.B. mit Kopfweh, Kribbeln, Wassereinlagerung, bei Frauen auch Brustspannen, Schmierblutungen. All dies verschwindet aber wieder vollständig, wenn der Körper sich angepasst hat.

Ansonsten geniessen Sie mit bioidentischen Hormonen bei sachgerechter Anwendung und regelmässiger Kontrolle einen Schutz gegen viele Krebserkrankungen, stärken Ihr Herz-Kreislauf-System, beugen Diabetes und Osteoporose vor und stärken Ihr Immunsystem.

**Kostenerstattung**: in der Regel werden die Kosten der Haupthormone durch einige gesetzlichen Krankenkassen erstattet (CSS nicht - ggf. bitte mit Ihrer KK klären).

Ihr Dr. A. Bernhardt

Zur Person: Dr. Bernhardt ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, Mitglied in der Schweizer Anti Aging Fachgesellschaft SSAAPM, hat eine internationale Universitätsausbildung in Anti Aging, Präventivmedizin und bioidentischer Hormontherapie mit Vernetzung im In- und Ausland, ist Hormoncoach und verfügt über eine 30-jährige Erfahrung auf diesen Spezialgebieten.