**LEITFADEN BIO-IDENTISCHE HORMONTHERAPIE (BHT) und Better 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 bioidentischen Hormonen informieren können.

Ich bin sicher, dass Sie von dieser bioidentischen Hormontherapie profitieren werden. Bitte beachten Sie, dass BHT und Better Aging immer Hand in Hand gehen im Rahmen eines guten Longevity (Langlebigkeits-) Konzepts. Das bedeutet, dass Sie bewusst durchs Leben gehen und auf sich achten sollen. Dazu gehören:

* Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, möglichst als keto-orientierte mediterrane Küche
* Permanentes 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 oder Antioxidantien, Mineralstoffe und Vitamine für die Erhaltung einer gesunden Immunitätslage im zunehmenden Alter (Bezugsempfehlung beim Autor) ergänzen

**Wie läuft eine BHT ab?**

* Sie kommen zu einer 1. Blutentnahme (BE) in unser Zentrum - bitte frühmorgens nüchtern
* Sie sollten dann auch den ausgefüllkten Fragebogen «Wechseljahre» Frau oder Mann abgeben
* In einem späteren Arztgespräch wird dieser Fragebogen von Ihrem Spezialisten ausgewertet und Ihre persöliche Anamnese (Krankengeschichte) wird erhoben. Es werden alle Laborwerte, insbesondere die 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 bioidentischen Hormone werden nach Eingang Ihrer Unterlagen von der spezialisierten Apotheke Vitaluce in Hochdorf frisch aus Yamswurzelextrakten hergestellt und nach ca. 3 bis 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 2-3 Monate, bis Ihr Arzt mit den Hormonspiegeln bei Ihnen zufrieden ist und Sie sich wohlfühlen – danach erfolgen die Kontrollen nur noch halbjährlich.

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

Frauen sollen während einer BHT spätestens alle 2 Jahre 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 (Transporthormon), die androgenen, östrogenen Hormone, Cortisol und Insulin, die Schilddrüsenhormone, Vitamin D, wichtige Co-Faktoren wie Kupfer und Zink,ggf. auch das Schlafhormon Melatonin oder auch ATP, unseren Energieträger in den Mitochondrien.

* + Pregnenolon als gehirnaktives Prä-Hormon bei Gedächtnis- und Konzentrations-störungen, Merkfähigkeitsproblemen – wird nicht von der KK erstattet
  + DHEA als Prä-Hormon bei chronischem Müdigkeitssyndrom, Depressionen, Übergewicht, Autoimmunerkrankungen, bei Potenzproblemen beim Mann – wird von den KKen nicht erstattet
  + Estradiol und Progesteron bei erhöhter Nüchternglukose, Insulinresistenz mit metabolischem Syndrom, Diabetes, Blutdruckproblemen, Wechseljahres-beschwerden aller Art, depressiven Stimmungslagen, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Schilddrüsenproblemen 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, zum Erhalt der Knochendichte u.v.a.m.

**Gibt es Nebenwirkungen?**

Bei sachgemässer Anwendung und Vermeidung von Überdosierungen (s. Hormonkontrollen) gibt es kaum Nebenwirkungen, weil die bioidentischen 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.

Die BHT ist die beste Art, dem vorzeitigen Altern vorzubeugen, um länger gesund altern zu können.

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

Ihr Dr. A. Bernhardt

Zur Person: Dr. Bernhardt ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, Mitglied in der Schweizer Anti Aging Fachgesellschaft SSAAPM und hat eine internationale Universitätsausbildung in Anti Aging und Hormonen sowie Präventivmedizin. Sein Spezialgebiet ist die bioidentische Hormontherapie im Rahmen seines Longevity Konzepts. In diesem Kontext ist er auch Experte für die deutschsprachige Internetplattform wechselweise.net, welche sich im Raum D/A/CH für Aufklärung zu den Themen der Wechseljahre einsetzt.