

Wenn die Hormone verrückt spielen ...

Auf www.histaminintoleranz.ch ist es deutlich nachzulesen und auch ich habe diesen Teil so in etwa auf meiner Seite über Histaminintoleranz eingebunden:

*Auch ein aus dem Gleichgewicht geratener **Hormonhaushalt** kann Histaminprobleme verursachen oder begünstigen. Die größte Rolle spielt hier vermutlich das Östrogen (weibliches Sexualhormon), wobei nicht die absolute Östrogenmenge, sondern das Verhältnis von Östrogen relativ zu bestimmten anderen Hormonen (Progesteron, Testosteron) entscheidend ist. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer.*

Zu den Störfaktoren im Hormonhaushalt gehören:

- Weiblicher Zyklus (Menstruation)
- Hormonelle Empfängnisverhütung (Antikonzeptiva, Antibabypille)
- Wechseljahre (Klimakterium)
- Pubertät
- Östrogendominanz (bzw. Progesteron- oder Testosteronmangel)
- Hormone und hormonähnliche Stoffe in natürlichen Lebensmitteln (z.B. Östrogen in Hopfen und Bier)
- Hormonaktive Umweltschadstoffe: Stoffe mit (unbeabsichtigter) hormonähnlicher Wirkung in Alltagsprodukten wie Kunststoffen, Sonnencremen etc.
- (Evtl. Hormone als Leistungsförderer in der Tierproduktion?)

*Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Histamin und **Hormonen**:*

*Von HIT sind deutlich mehr Frauen als Männer betroffen und die Krankheit tritt oft mit dem Beginn der **Wechseljahre** auf.*

Trotzdem muss ich zu meiner Schande gestehen, dass ich mich mit dem Thema Hormone und HIT bisher nicht näher befasst habe. Was hat mich eigentlich davon abgehalten? Dass ich hier zu Hause einen Mann und nicht etwa eine Frau mit HIT sitzen habe oder einfach weil ich mich an das Thema Endokrinologie (Hormonlehre) bisher mangels Kenntnisse nicht herangetraut habe?

Hormone? Was ist das eigentlich?

Und ist nicht auch Histamin ein Hormon? Trotzdem denken wir, wenn wir "Hormone" hören, zunächst nicht an Histamin, sondern vor allem an die wohl bekanntesten Vertreter, nämlich die sogenannten Sexualhormone: Östrogene (Östron, Östradiol, Östriol), Gestagene (Pregnandiol, Progesteron und Pregnenolon) und Androgene (Testosteron, Dehydroepiandrosteron/DHEA, Androstendion). Den Sexual- oder Steroidhormonen ist gemeinsam, dass sie allesamt auf Cholesterin als Baustein angewiesen sind. Außerdem werden diese Hormone im Gegensatz zum Gewebshormon Histamin alle in Drüsen wie der Schilddrüse, den Nebennieren, den Eierstöcken oder Hoden gebildet und dann in den Blutkreislauf gegeben. Histamin hingegen wird von spezialisierten Zellen produziert und in Mastzellen gespeichert und ist auf diese Weise bereits durch die Produktionsart an sehr unterschiedlichen Orten im Körper zugegen. Wie andere Hormone auch, entfaltet Histamin seine Wirkung durch das Binden an spezielle Rezeptoren. Je nach Rezeptorart, wirkt es dann als Hormon oder als Neurotransmitter. So kommt es, dass Histamin enorm viele Funktionen im Körper hat.

Bei den "herkömmlichen" Sexualhormonen ist das jedoch nicht wirklich anders. Die können nämlich auch weitaus mehr als unseren Sexualtrieb, die Schwangerschaft oder Samenproduktion steuern. Außerdem – und hier wird es dann wirklich interessant – hängen all diese Hormone eng miteinander zusammen und beeinflussen – Überraschung! – auch die Histaminfreisetzung

auf die eine oder andere Weise.

Um das Ganze ein bisschen besser zu verstehen, was da so in unserem Körper passiert, vor allem wenn die Wechseljahre einsetzen, habe ich mir ein Buch* zukommen lassen. Als Histamin-Pirat wollte ich schließlich auch dieses Thema endlich kapern. Nicht zuletzt deswegen, weil ich immer wieder Zuschriften von Damen jenseits der 40 Jahre oder älter erhalte, die über typische HIT-Symptome aber auch über typische Wechseljahrbeschwerden klagen. Wir werden sehen, dass diese Symptome und Beschwerden ziemlich ähnlich sind. Andererseits gibt es Frauen, die mir schreiben, dass sie nun plötzlich HIT nach der Schwangerschaft bekommen hätten oder die Pille nicht vertragen oder seit Einsetzen einer Hormonspirale Probleme mit bestimmten Lebensmitteln hätten und immer wieder verfolgt mich der Hormonzusammenhang, zu dem ich bisher wirklich nicht viel sagen konnte außer: Ja, **Östrogendominanz** spielt eine Rolle bei HIT.

Ist das mit den Hormonen denn wirklich so kompliziert?

Betrachtet man das Hormonsystem ausschließlich im schulmedizinischen Sinne, neigt man dazu, die Zusammenhänge zwischen den sehr unterschiedlichen Hormonen zu ignorieren. Die zwei Autorinnen von "Natürliche Hormontherapie"* Annelie Scheuernstuhl und Anne Hild leiten hierzu beispielsweise mit dem "Mythos vom ungesunden Cholesterin" ein und schreiben:

Nicht nur als Ausgangsstoff unserer Steroidhormone ist [Cholesterin] für unseren Körper unverzichtbar, ebenso dringend wird Cholesterin zum Aufbau von Zellmembranen und Nervenschutzhüllen und bei der Energiegewinnung jeder Zelle gebraucht. Festzuhalten ist, dass ein Mensch nicht an einem "erhöhten" Cholesterinwert sterben kann – wohl aber an Medikamenten, den sogenannten Statinen, die den Cholesterinspiegel im Blut senken sollen. [...] Im Übrigen

finden sich bei krebserkrankten Menschen stark erniedrigte Cholesterinwerte, und japanische Studien zeigten, dass Menschen, die einen niedrigen Cholesterinspiegel haben, früher sterben als solche mit höheren Cholesterinwerten.

Natürlich sollte ein stark erhöhter Cholesterinwert als Alarmsignal gewertet werden. Jedoch sollten wir dann nicht das Alarmsignal mit Medikamenten ruhigstellen, sondern der Ursache für den zu hohen Cholesterinwert auf den Grund gehen.

So wird meist auch nicht darüber nachgedacht, warum Cholesterin angestiegen ist. Vielleicht durch eine Unterfunktion der Schilddrüse? Die ihrerseits wieder durch zu wenig Progesteron oder ein Zuviel an unbalanciertem Östrogen in der Unterfunktion ist?

Wie so oft, hegen wir natürlich den Wunsch, eine Tablette würde unser Leiden heilen. Doch genauso wenig, wie es die eine Pille gegen Histaminintoleranz gibt, gibt es die wundersamen Cholesterinsenker, die uns wieder gesund machen. Man muss der Sache auf den Grund gehen.

Der oder die Fehler im System

Leider fehlt in unserem ohnehin mehr und mehr zum Zwei-Klassen-System (wenn nicht mehr) veränderten Gesundheitssystem oft die Zeit für eine vernünftige Anamnese. Das Patientengespräch wird allzu oft im Rein-Raus-Verfahren innerhalb weniger Minuten abgeschlossen und endet allzu häufig mit einem simplen Rezept, das schlichtweg auf Basis der genannten, spürbaren und/oder sichtbaren Symptome verschrieben wird. Den Ärzten die Schuld dafür zuzuschreiben, ist verführerisch, aber so auch nicht richtig. In der Regel ist es ein bunter Mix aus in privat und öffentlich getrenntes Versicherungssystem, einer engstirnigen schulmedizinischen Ausbildung und dem nur verständlichen Wunsch, dass man nach

gut acht Jahren Ausbildung vom Arztsein auch leben und nicht nur überleben möchte.

Um dieses Patientenzeit-Problem zu beheben, braucht es daher gar nicht mal unbedingt mehr Geld. Es müsste nur anders und besser verteilt werden. Außerdem müssten wichtige Erkenntnisse der Homöopathie, Ernährungsmedizin, orthomolekularen Medizin etc. endlich Eingang in die medizinische Ausbildung finden. Mittlerweile sind zahlreiche Studien zu diesen Gebieten erhältlich und die Zusatzausbildung ist längst möglich, aber nach wie vor freiwillig.

Doch zurück von der holistischen medizinischen Ausbildung, die erstrebenswert ist, zur holistischen Behandlungs- und Betrachtungsweise des Menschen – weg vom Pillenverschreiben hin zum Diagnostizieren.

Pillen ohne vernünftige Diagnose?

Wie bereits Julien Venesson in seinem Buch "Wie der Weizen uns vergiftet"* (Rezension hier) kritisierte, kommt es gar nicht so selten vor, dass Ärzte gar keine richtigen Diagnosen stellen und dennoch Medikamente verschreiben. Eins meiner liebsten Beispiele hierfür ist das sogenannte Reizdarm-Syndrom, was im eigentlichen Sinne keine Diagnose darstellt, sondern lediglich ein Symptomkatalog ist. Frei nach dem Motto: "Ah, Sie haben diese und jene Beschwerden. Das ist typisch für dieses und jenes Syndrom. Da verschreiben wir zur symptomatischen Therapie (Symptomunterdrückung) folgendes Medikament. Wir wissen aber eigentlich nicht, was wirklich mit Ihnen los ist."

So wird beispielsweise auch die Histaminintoleranz zuweilen als psychosomatisches Phänomen abgetan und es wird mit Antidepressiva behandelt, was die Symptome häufig noch verschlimmert, weil diese Psychopharmaka schwerwiegend in den Neurotransmitterverkehr und Hormonhaushalt eingreifen.

Ein anderes Phänomen, das wir beispielsweise bei unseren zwei Katzen beobachtet haben, ist die "Volksdroge" Cortison. Als wir die zwei Racker 2013 bekommen haben, war ihr Fell in nur mäßigem Zustand und bald haben sie sich an den Ohren und anderen Stellen nahezu blutig gekratzt. Sie hatten Pickelchen und übergaben sich regelmäßig nach dem Essen. Also ab zum Tierarzt. Dort angekommen, meinte die Dame, so etwas hätte sie noch nie gesehen und verschrieb dennoch eine cortisonhaltige Salbe. Klar, die wirkte auch, solange man sie anwendete. Schließlich wirkt Cortison (ebenfalls ein Steroidhormon!) immunsuppressiv. Setzt man die Salbe jedoch ab, kehren die Beschwerden bald zurück. Schließlich hat man sich ja mit der Ursache nicht auseinandergesetzt. Kurzum habe ich auf eigene Faust eine Eliminationsdiät auch bei den Katzen durchgeführt und kam zu dem Ergebnis: Schwein und Reis im Katzenfutter wird nicht vertragen. Schwein wird als billiges Fleisch häufig ins Katzenfutter gemischt, um es zu strecken. Roh soll es ohnehin nicht gegeben werden. Reis ist generell ungesund für Katzen, da Getreide den pH-Wert des Urins verschiebt und dadurch Nierenerkrankheiten fördert. Durch die Ernährungsumstellung ernähren sich Momo und Luna also generell gesünder. Seit die zwei Allergikermiezen nur noch hochwertiges, getreidefreies Katzenfutter bekommen, ist alles prima. Kein Jucken, kein Erbrechen nach dem Essen und keine Pickelchen.

Auch von Betroffenen von HIT lese ich immer wieder, dass sie über lange Zeit Cortison nehmen mussten (ohne dass vorher der Hormonstatus bestimmt wurde) und relativ bald nach Absetzen die Symptome zurückkehren und sogar schlimmer sind. Kein Wunder, wenn man dem Körper das Hormon regelmäßig künstlich zuführt, wird er die eigene Produktion drosseln! Aus dem gleichen Grund bin ich im Übrigen kein großer Fan von regelmäßiger Daosin-Einnahme. Denn auch hier tritt womöglich eine Gewöhnung ein und der Körper produziert (noch) weniger von diesem für den Histaminabbau wichtigen Enzym.

Die Autorinnen von "Natürliche Hormontherapie"* kritisieren

ein ähnliches Verfahren auch in Ihrem Buch. So wird leider allzu häufig nach dem Erkennen von "typischen Wechseljahrbeschwerden" von Hitzewallungen bis Stimmungsschwankungen ein Hormonersatz verschrieben, leider oft ein synthetischer Östrogenersatz, ohne vorher überhaupt den Hormonstatus mittels Speicheltest zu überprüfen.



Warum ein Speicheltest?

Bisher ist die Bestimmung der Hormonwerte mittels Blutuntersuchung nach wie vor gängig. Auch diesen Umstand kritisieren die zwei Autorinnen in ihrem Buch.

[Der Speicheltest] hat eine höhere Aussagekraft als die bisher üblichen Blutuntersuchungen. Hormone werden im Körper in Drüsen gebildet und über den Blutstrom an ihren jeweiligen Bestimmungsort gebracht. Dazu brauchen die Steroidhormone, da sie aus dem Fettmolekül Cholesterin stammen, also fett sind, ein "Transportvehikel" (meist ein Eiweißmolekül, z. B. SHBG = sexual-hormon-binding-globulin) um durch das "wässrige" Blut schwimmen zu können. Wenn Blut zur Hormonbestimmung herangezogen wird, haben wir demnach als Ergebnis die Summe aller Hormone: Es werden sowohl die freien, die wirksam sind, nachgewiesen, wie auch die an das "Transportvehikel" gebundenen Hormone, die aufgrund dieser Bindung unwirksam

sind.

Interessant und wichtig sind jedoch nur die ungebundenen Hormone, wie sie im Speichel vorliegen. Im Labor müssen bei Blutuntersuchungen also alle "Transportvehikel" bestimmt und rausgerechnet werden. Das Ergebnis wird dadurch wenig aussagekräftig und meist lassen sich nur grobe Ungleichgewichte im Hormonhaushalt mit diesem herkömmlichen Bluttest nachweisen. Der Speicheltest ist da empfindlicher und erlaubt so auch eine frühzeitige Therapie.

Warum gerät der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht?

Verschiedene Faktoren beeinflussen den Hormonhaushalt und können schließlich Ungleichgewichte hervorrufen. Ganz vorne mit dabei sind hormonell wirksame Kontrazeptiva wie die Pille, die Hormonspirale oder das Pflaster zur Verhütung.

Vor allem die sogenannte Anti-Baby-Pille wird wie eine "Lifestyle-Droge" bereits jungen Frauen ab einem Alter von 13 Jahren verschrieben, um beispielsweise gegen Beschwerden wie "unreine Haut" vorzugehen (Auch ich habe das durch). Dabei wird selten auf die eklatanten Risiken der Pilleneinnahme hingewiesen, wie z. B. die stark erhöhte Thrombosegefahr, da der Blutfluss beeinflusst wird. Sehr erhellend war für mich im Zuge der Lektüre der Fakt, dass die Pille in Wahrheit weder "wirkliche" Östrogene noch Gestagene enthält, sondern lediglich Stoffe mit "hormonähnlicher Wirkung", wie sie im Buch genannt werden. Stoffe wie Ethinylestradiol ähneln dabei dem Östradiol, sind aber nicht bioidentisch und erfüllen somit auch nicht alle Funktionen des körpereigenen Hormons. Selbst wenn die Quelle "natürlich" ist und etwa von Pferden kommt, handelt es sich nicht um Östradiol wie es im menschlichen Körper vorkommt. Ein weiteres Problem ist, dass unbalancierte Östrogene zwangsläufig zur Östrogendominanz mit den typischen

Beschwerden wie

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Depressionen
- Herzprobleme
- Wassereinlagerung im Gewebe
- Aufgedunsensein
- etc.

führen. Als Balance für die künstlichen Östrogene wird Progesteron benötigt. Und tatsächlich enthalten viele Anti-Baby-Pille solches, doch auch hier handelt es sich bei genauerem Hinsehen nur um einen künstlichen Ersatz, der absolut nicht das Gleiche ist. Die sogenannten Progestine wie Desogestrel, Levonorgestrel, Norethisteron und Dienogest lassen erschreckenderweise den körpereigenen Progesteronspiegel noch mehr absinken. Somit ist also auch die sogenannte Mini-Pille aus dem Rennen, da auch sie langfristig höchstwahrscheinlich zur Östrogendominanz führt, obwohl sie nur Progestine und keine künstlichen Östrogene enthält.

Während Progesteron das Schwangerschaftshormon ist, kann mit den meisten Ovulationshemmern/Pillen abgetrieben werden. Dies zeigt schon die eklatanten Unterschiede. [...] Unter der Pilleneinnahme wird im Körper nur noch wenig natürliches Progesteron in den Nebennieren gebildet.

Alternativ bieten sich Kondome oder die symptothermale Methode zum Verhüten an. Sofern ein Progesteronmangel bzw. eine Östrogendominanz mit dem Speicheltest nachgewiesen wurde, kann dem Körper mithilfe von **Yamswurzel**-Präparaten wieder Progesteron, oder besser dessen Vorstufe Diosgenin, zugeführt werden. Hier haben wir übrigens einen weiteren Grund, warum vor allem Soja-Produkte nur schlecht bei Histaminintoleranz vertragen werden – unfermentiertes Soga enthält Phytoöstrogene und fermentiertes leider wiederum Histamin.

Speziell Soja und Sojaprodukte können außerdem den Schilddrüsenwechsel stören und die Produktion des aktiven Schilddrüsenhormons T3 verhindern. Sie greifen ausserdem [sic] auch hemmend in den Hormonregelkreis ein und sie können die Aufnahme der Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Eisen und Zink und von Vitamin B12 im Darm behindern. Mit der Ausnahme von fermentiertem Soja, das diese unerwünschte Wirkung nicht hat.

Vor allem Zink, Magnesium, Calcium und B-Vitamine werden aber auch für den Histaminabbau benötigt. Dabei behandelt das Buch das Thema "Histaminintoleranz" per se gar nicht. Doch obwohl das Wort "Histamin" nur einmal im Buch vorkommt, ist es dennoch von eindeutiger Relevanz für Betroffene von HIT, wie diese Stelle zeigt:

Östrogene lockern aber auch das Bindegewebe und lagern dort Wasser ein, sie lagern Fett in die Zellen, erhöhen die Blutgerinnung, was zur Gerinselbildung führen kann, setzen Histamin frei, was Allergien begünstigt, verdicken die Gallenflüssigkeit und können so auch Gallenleiden hervorrufen.

Östrogene gelten als Histaminliberator. Das schreibt auch Johannes Huber auf seiner Website im Zusammenhang mit dem Leaky-Gut-Syndrom (welches sich im Übrigen häufig als Histamin- oder eine andere Intoleranz herausstellt):

Erhöhte Histaminwerte im Stuhl sprechen für hohe Stresseinwirkung und damit auch für ein vorliegendes leaky gut. Die lokalen Entzündungsreaktionen gehen mit einer ödematösen Veränderung der Dünndarmzotten einher.

ENDOKRINER ZUSAMMENHANG: Während ansonsten das Östradiol einen immunsuppressiven Effekt hat, wirkt es auf die Histaminsynthese und auf die Mastzellen stimulatив. Deswegen wird man hier auf die Antihistaminwirkung des Progesterons

bzw. des Testosterons ausweichen.

Interessant ist, dass die Autorinnen auf S. 123 allesamt Mittel der orthemolekularen Medizin empfehlen, die auch bei Histaminintoleranz gängige Helferlein sind:

[...] [E]ine orthemolekulare Behandlung mit den Vitalstoffen Magnesium, Zink, verschiedenen B-Vitaminen, Vitamin C, Vitamin E und Biotin, Nachtkerzenöl oder Borretschkapseln kann ebenfalls helfen.

Für die Vitalstoffe gilt jedoch genau wie für die Hormone: Vorher den aktuellen Status und diesmal mittels Blutuntersuchung zu bestimmen. Nahrungsergänzungspräparate sind schließlich keine Bonbons, sondern auch Medizin.

An dieser Stelle sei auch noch erwähnt, dass vor allem **Hormonspiralen häufig Kupfer** enthalten und Kupfer ist der Gegenspieler zum Spurenelement Zink, welches als DAO-Co-Faktor für den Histaminabbau benötigt wird.

Verschiedene Erkrankungen treten gehäuft mit Histaminintoleranz auf und womöglich könnte man auch hier einmal in Richtung Hormonhaushalt Überlegungen anstellen:

- Erkrankungen der Schilddrüse (Über-, Unterfunktion sowie Morbus Basedow und Hashimoto)
- Erkrankungen der Nebennieren
- Osteoporose, Osteopenie (hier spielt natürlich auch das Prohormon Vitamin D eine Rolle!)
- Endometriose
- Reizblase
- Regelbeschwerden
- Fibromyalgie
- Brustkrebs und andere Krebsarten der hormonbildenden Drüsen

Hinzu kommt die Verbesserung der Beschwerden mit der

Schwangerschaft, weil die DAO-Produktion um ein Vielfaches steigt und dies natürlich auch mit dem veränderten Hormonhaushalt (mehr Progesteron) zusammenhängt.

Doch was, wenn man weder Pille noch Hormonspirale verwendet, kann es da auch zur Östrogendominanz kommen?

Dadurch, dass so viele Frauen mit diesem Produkt verhüten oder meinen, ihr Hautbild verbessern zu können, werden Östrogene mit dem Urin ins Abwasser gespült. Und trotz Kläranlage gelangen diese dann zumindest zum Teil zurück ins Trinkwasser. Doch selbst wenn dieser Ansatz als geringfügig abgetan wird, gibt es weitere Faktoren, die nachweislich zu Problemen führen können:

- Sonnencreme mit hormonell wirksamen Substanzen als UV-Schutz (die im Übrigen im Verdacht stehen, Krebs zu verursachen)
- Deos mit Aluminiumchlorid, da Aluminium an die nahegelegenen Östrogen-Rezeptoren im Brustgewebe bindet und wahrscheinlich aufgrunddessen das Brustkrebs-Risiko fördert

Ich kann also nur jedem und jeder empfehlen auf solche Sonnencremes und Deos mit Aluminiumchlorid zu verzichten. Hier gibt es ein Rezept für natürliche Sonnencreme, das nach Belieben abgewandelt werden kann. Im Handel gibt es zahlreiche Deo-Alternativen – wir verwenden ein Deo-Spray von Alverde*.

Manchmal tritt die Östrogendominanz aber auch “spontan” auf und zwar kann dies ab etwa dem 35. Lebensjahr im Zuge der “Prämenopause” losgehen:

Prämenopause heißt die Zeit vor der eigentlichen Menopause, in der die Hormonproduktion, vor allem die Bildung des Gelbkörperhormons Progesteron immer mehr absinkt. In der Regel beginnt die Prämenopause zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr der Frau und dauert im Schnitt fünf Jahre bis zum Eintritt unregelmäßiger Zyklen, in denen immer häufiger die

Ovulationen fehlen. Diese Phase kann auch deutlich kürzer sein oder sich über mehr als zehn Jahre erstrecken.

Da häufig die Progesteronproduktion schneller als die Östrogenproduktion abfällt, haben so viele Frauen Wechseljahresbeschwerden und entwickeln dadurch womöglich auch andere Beschwerden wie die Histaminintoleranz. Von den Wechseljahren sind übrigens nicht nur Frauen betroffen. Mittlerweile weiß man von der Andropause. Und in ähnlicher Form gelten daher die gemachten Angaben auch für den Mann, bei dem es ebenso zum Ungleichgewicht im Hormonhaushalt kommen kann. Beide Geschlechter verfügen über die gleichen Hormone (auch Frauen haben Testosteron und auch Männer haben Östrogene), nur die Verteilung ist freilich anders.

Fazit

Wenn die HIT bei Dir scheinbar plötzlich nach der Schwangerschaft, mit den Wechseljahren oder nach dem 35. Lebensjahr aufgetreten ist oder Du regelmäßig Regelbeschwerden oder Osteoporose oder die Vorstufe Osteopenie hast, kannst Du Dich mal zur Homepage von Annelie Scheuernstuhl klicken. Hier gibt es eine Übersicht mit Therapeuten im deutschsprachigen Raum, die sich mit der natürlichen Hormontherapie auskennen (kein Anspruch auf Vollständigkeit). Ansonsten kann ich nur empfehlen, selber mal das Buch zu lesen oder es dem behandelnden (Frauen-)Arzt in die Hand zu drücken. Das Buch sollte zur Pflichtlektüre für Gynäkologen und andere Mediziner werden!

Kleine Nebenbemerkung noch zum Abschluss: Ich war positiv überrascht, zwei bekannte Namen im Buch zu lesen: Che Guevara, der bevor er sich einen Namen als Revoluzzer gemacht hat, Medizin studiert hat. Eins seiner Steckenpferde war offenbar damals schon das Thema Hormone. Bis heute gilt das kubanische Gesundheitssystem übrigens als absolut vorbildlich. Ich werde das in meinem Buch etwas genauer beleuchten.

Der andere Name, den Du gerne mal googeln kannst, der mir auch bereits vor der Lektüre von „Natürliche Hormontherapie“* geläufig war, ist Peter C. Gøtzsche. Der dänische Mediziner spricht sich (wie die Autorinnen) gegen „Big Pharma“ aus und erklärt auch, warum:

Zusammenfassung:

- „Natürliche Hormontherapie“* von Annelie Scheuernstuhl und Anne Hild
- 256 Seiten, Softcover
- bioidentische Hormone vs. künstliche Hormone und ihr richtiger Gebrauch in der Medizin
- relevant für verschiedene Krankheiten von Histaminintoleranz bis Osteoporose
- 14,80 Euro, erschienen im J. Kamphausen-Verlag

Ich bedanke mich beim J. Kamphausen-Verlag für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag noch von den Autorinnen oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.

(c) Histamin-Pirat