



Dr. med. Anna-Luise Rinneberg, Fachärztin für Allgemeinmedizin, seit vielen Jahren auch spezialisiert auf Männermedizin

## DER MANN IM WECHSEL SEINER JAHRE

Ein Zusammenhang zwischen Hormonen und Wechseljahren ist bei Frauen seit Langem allgemein anerkannt. Bei den Herren der Schöpfung dagegen wird hinter Gefühlen von Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder Erschöpfung selten ein Hormonmangel vermutet. Dr. med. Anna-Luise Rinneberg behandelt Männer erfolgreich mit naturidentischen Hormonen.

Als Werner K. das erste Mal zu Frau Dr. Anna-Luise Rinneberg in die Praxis ins saarländische Orscholz kam, war er gerade einmal 50 Jahre, fühlte sich aber nach eigener Aussage „wie ein alter Mann“, dem morgens beim Aufstehen „sämtliche Knochen wehtaten“. Ganz zu Schweigen von seiner seelischen Befindlichkeit. Sein Hausarzt riet ihm, einmal „richtig“ Urlaub zu machen. Aber das half genauso wenig, wie der Versuch, mit Sport gegen die Antriebslosigkeit anzukämpfen. „Ich fühlte mich morgens schon müde

und erschöpft, wusste am Schreibtisch manchmal kaum den Bleistift zu halten. Ich war einfach total fertig“, beschreibt der heute 56-Jährige seine damalige Situation. Seit der Konsultation bei Frau Dr. Rinneberg hat sich sein Leben grundlegend geändert. Der einst leidenschaftliche Taucher und Motorsportflieger hat nicht nur seine Hobbys wieder aufgenommen, auch sein Fahrrad hat er wieder aktiviert und nicht selten setzt er sich bei schönem Wetter ins Auto, um nach Frankreich zum Schwimmen und Radeln zu fahren.

### FIT STATT FERTIG

Was hat Werner K. zu alter und neuer Fitness verholfen? Die regelmäßige Einnahme naturidentischer Hormone. Aber der Reihe nach.

Als er zu Frau Dr. Rinneberg kam, erklärte sie ihm zunächst, dass bei Erschöpfung und Niedergeschlagenheit, ja sogar bei Burn-out in erster Linie nicht immer seelisch-psychische Gründe vorliegen müssten. Viel häufiger als vermutet, könnten auch körperliche Defizite die eigentliche Ursache sein. „Liegen bei einem Patienten Befindlichkeitsstö-

Fotos: Praxis Dr. Rinneberg; © L.S. - fotolia.com



Bei folgenden Symptomen rät Dr. med. Anna-Luise Rinneberg den Hormonstatus umfassend abzuklären:

- Erschöpfung
- Niedergeschlagenheit
- Schlafstörungen/ Schnarchen
- Neu auftretende Neigung zu Allergien
- Diabetes/ Altersdiabetes
- Kraftlosigkeit
- Depressionen/ Stimmungsschwankungen
- Haarausfall und Haarstrukturstörungen
- Neigung zu Infekten
- Immunschwäche
- Kopfschmerzen/ Migräne
- Herzbeschwerden

Die Therapie mit naturidentischen Hormonen wird in den Kosten leider nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Ihre Abrechnung erfolgt gemäß der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).

rungen vor“, so die Fachärztin für Allgemeinmedizin, die seit vielen Jahren auf Männermedizin spezialisiert ist, „kläre ich grundsätzlich auch den Hormon- und Vitaminstatus ab, zusätzlich zu Leberwerten, Entzündungsparametern und einer allgemeinen Untersuchung. In der Gynäkologie“, so die Expertin weiter, „ist eine Hormonanalyse gerade in den Wechseljahren eine Selbstverständlichkeit. Männer werden in dieser Hinsicht noch recht stiefkindlich behandelt und wenn, stehen meist die Testosterone im Vordergrund.“ Dabei produziert unser Körper eine Vielzahl von Hormonen. Sie regulieren alle Vorgänge im Körper, auch die Psyche. Die Körperfunktionen und der Lebensstil wiederum beeinflussen die Hormone: Stressbelastungen, Joggen, Kohlenhydrate sorgen für die Ausschüttung der Hormone Cortisol, Serotonin und Insulin, um hier nur einige wenige Beispiele zu nennen.

### DR. RIMKUS METHODE®

Vor der Gabe von naturidentischen Hormonen wurde bei Werner K. eine um-

fassende Hormonanalyse durchgeführt. Es ließen sich schnell Defizite feststellen. Für Ärztin Rinneberg nicht verwunderlich: „Nahezu bei jedem Patienten, der mit einer Erschöpfungsproblematik zu mir kommt, lässt sich ab einem gewissen Alter ein Hormonmangel feststellen.“

Einer, der bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten auf mögliche Folgen durch Hormondefizite bei Männern hinweist, ist Dr. Volker Rimkus. Er hat in diesem Bereich umfassend geforscht und den Einsatz naturidentischer Hormone maßgeblich vorgebracht. Auch Dr. Rinneberg arbeitet nach der Rimkus Methode® und setzt ausschließlich naturidentische Hormone ein. Diese werden zum Beispiel aus der Yamswurzel (Wurzelgewächs, welches u.a. in Afrika, Südamerika und der Karibik wächst) hergestellt.

Leider sind naturidentische Hormone noch wenig bekannt und die Hormonersatztherapie ist seit Abbruch der WHI-Studie im Jahr 2002 in die Kritik geraten.

Bedauerlich findet Expertin Rinneberg, dass „über die Entwicklung der Hormoner-

satztherapie und hier insbesondere über die natur- und bioidentischen Hormone in den letzten zehn Jahren nicht in gleicher Form berichtet wurde, wie seinerzeit über den Abbruch der Hormonstudie.“ Sie selbst ist überzeugt von dem Einsatz naturidentischer Hormone, warnt aber vor jeder Selbstmedikation. Naturidentisch bedeutet nicht gleich ohne Risiko. So sollten am Anfang immer ein umfangreiches Hormonprofil und eine Überprüfung der Schilddrüsenfunktion stehen. Auf Basis der Ergebnisse lassen sich individuell entsprechende Hormone (DHEA, Progesterone, Östrogene, Testosterone usw.) verordnen. Werner K. kommt nur noch selten in die Praxis und wenn meist nur, um sein Rezept abzuholen. Was ihn zusätzlich zu seiner körperlichen Fitness freut, ist die Tatsache, dass er viel gelassener und ausgeglichener geworden ist und ihn „kaum noch etwas aufregt“.

### INFORMATION

Gemeinschaftspraxis  
Dr. Anna-Luise Rinneberg  
Dr. Sylvia Rinneberg

Saarlandplatz 8  
66693 Mettlach-Orscholz  
Telefon 06865 711

» www.arztpraxis-rinneberg.de