

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

etwas an dem Begriff »Hormoncoaching« hat Sie angezogen, sonst hielten Sie dieses Buch nicht in Ihren Händen. Manchmal ist es die eigene Betroffenheit, das Wissen, dass man ein »Problem mit den Hormonen« hat. Es ist nicht das schlechteste Motiv, sich in das Thema einzuarbeiten. Manchmal ist es eine Fülle gleicher Beschwerden im Freundeskreis, die, verbunden mit dem Verdruss über fehlende Antworten, das Motiv ergibt, selbst tiefer in die Problematik einzusteigen und das erlernte Wissen weiterzugeben.

Manchmal ist es die Frustration in der eigenen therapeutischen Arbeit, wenn man merkt, dass Betroffene in ihren Beschwerden nicht gesehen oder nicht richtig beraten werden. Manchmal ist es die Frustration der Behandelnden, die ahnen, dass die geklagten Beschwerden einen hormonellen Zusammenhang haben, aber sie selbst nicht genug darüber wissen, um weiterhelfen zu können. Manchmal ist es eine Mischung aus allem.

Ich biete seit vielen Jahren die Ausbildung zum Hormoncoach in meiner eigenen Hormonakademie »akana« an. Dieses Angebot entstand aus meiner Leidenschaft für die Hormone. Die wiederum entstand aus meinem eigenen, früheren ärztlichen Nichtwissen über dieses so wichtige Thema, das mich geärgert hat. Hatte ich doch während meines Studiums und meiner Facharzt Ausbildung das Gebiet der »Hormonologie«

weiträumig umfahren – es war für mich ein Buch mit sieben Siegeln. Doch irgendwann kam ich im Laufe meiner Arbeit in der Allgemeinmedizin nicht mehr umhin, zu erkennen, wie viele Fragen meiner Patientinnen und Patienten unbeantwortet blieben und welch segensreiche Therapiemethoden ich außen vorgelassen hatte.

Irgendwann in den 1990er Jahren fiel mir das Buch »Natürliches Progesteron – ein bemerkenswertes Hormon« des amerikanischen Allgemeinmediziners Dr. John Lee in die Hände. Es war für mich wie eine Pforte, die auf unbekanntes Terrain führte. Erste Anwendungen von Progesterongel zeigten überraschend gute Ergebnisse. Es war die Dankbarkeit dieser Patientinnen und die größer werdende Nachfrage weiterer Leidensgenossinnen, die mir den Mut gab, mich weiter mit diesem Thema zu beschäftigen.

Es folgten unzählige Seminare und Kongresse mit immer neuen Erkenntnissen und neuem Wissen. Nach jedem Seminar kamen in den darauffolgenden Praxistagen jeweils genau die Anfragen Betroffener, bei denen ich das neu Erlernte anwenden konnte. Immer wieder kam ich durch Patientenanfragen auch an meine Grenzen und musste tiefer in die Materie eintauchen. Es entwickelte sich über die Jahre und Jahrzehnte eine fundierte Praxiserfahrung auf diesen Gebieten und ich wurde zur Spezialistin.

Das Buch ist daher nicht nur für Betroffene und interessierte Laien geschrieben, sondern auch für ärztliche Kollegen – sei es aus dem Gebiet der Allgemeinmedizin, der Inneren Medizin, der Gynäkologie, der Urologie, der Andrologie und ja, auch der Psychiatrie. Meiner Erfahrung nach gibt es zahlreiche Kollegen und Kolleginnen, die dieses Gebiet in ihrer Arbeit bisher, genau wie ich, umschiffen haben. Jetzt, da das Thema aus einem Nischendasein ins öffentliche Bewusstsein dringt, wird es Zeit, das Versäumte nachzuholen.

Thematisch konzentriere ich mich in diesem Buch auf die Hormone, die nach ihrer chemischen Struktur als »Steroidhormone« bezeichnet werden. Zu ihnen gehören die sogenannten »Sexualhormone«, zum Beispiel Östradiol, Testosteron und Progesteron, die Hormone der Nebenniere, Cortisol und DHEA, sowie Pregnenolon und deren Abkömmlinge. Dabei geht es mir um die weitreichenden Wirkungen, die weit über die reine Sexualfunktion hinausgehen. Mit Hormonen wie Östradiol, Testosteron oder Progesteron können auch Emotionen, psychische Stabilität und Depressionen beeinflusst und die Vitalität erhöht werden. Außerdem können Schlafstörungen behoben und Schmerzen gelindert werden.

Jahrelange Erfahrung zeigt mir, dass sich verunsicherte Patientinnen auf der Suche nach Antworten häufig an einen Heilpraktiker ihres Vertrauens wenden. Da auch in deren Ausbildung das Thema Hormone

so gut wie nicht behandelt wurde, sind manche grundlegenden Zusammenhänge nicht bekannt. Auch in anderen therapeutischen oder beratenden Berufen wird die Notwendigkeit immer dringender, sich Grundlagenwissen anzueignen, um im Patienteninteresse größere Zusammenhänge zu verstehen. So sind im Laufe der Zeit schon Psychotherapeutinnen, Physiotherapeuten, Osteopathinnen und Ernährungsberater an mich herangetreten.

Hormoncoaching heißt, einen Menschen auf dem Weg vom Anliegen über das Verstehen bis hin zur Therapie und deren weiterem Verlauf zu begleiten. Um dies kompetent leisten zu können, ist Grundlagenwissen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft vonnöten. Dies soll dieses Buch in leicht verständlicher Sprache bieten. Gleichzeitig spiegelt das Buch meine praktischen Erfahrungen aus einigen Jahrzehnten Arbeit am Patienten wider. Wenn die Ausführungen bis hin zu Rezeptvorschlägen gehen, dann sind es Beispiele für die ärztliche Tätigkeit. Hormoncoaching kann und will nicht die ärztliche Betreuung ersetzen, sondern will diese vorbereiten und begleiten. Das Ziel ist Kooperation und Kommunikation.

Wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben, stehen Sie hoffentlich in den Startlöchern, um das neue Wissen anzuwenden. Möge die Übung gelingen.

Marianne Krug, im Frühjahr 2023