

Rezension

»Hormone« – Leitfaden für die
Anti-Aging-Sprechstunde
A. Römmler
Thieme, Stuttgart, 2014
296 Seiten, 23 Abbildungen
ISBN 978-3-13-167291-9
€ 39,99

Dies ist ein Buch, das gefehlt hat. Damit soll nicht behauptet werden, es gäbe keine gute endokrinologische Fachliteratur. Gerade im gynäkologischen Bereich existieren seit Jahrzehnten ständig aktualisierte Werke, etwa die Monografien von *Runnebaum/Rabe* beziehungsweise *Leidenberger/Strowitzki*, welche inzwischen geradezu als Klassiker gelten können. Allerdings handelt es sich hierbei um Standardwerke, die einen traditionellen medizinischen Ansatz verfolgen, der da lautet: Es gibt eine Krankheit, die durch Über-, Unter- oder Fehlfunktion von Hormonen hervorgerufen wird – entsprechend symptomorientiert werden die diagnostischen und therapeutischen Interventionen beschrieben.

Römmlers Ansatz ist ein anderer. Bei ihm geht es nicht um die Behandlung von Krankheiten, sondern um den Erhalt von Gesundheit. Konkreter ausgedrückt: Das Buch handelt davon, wie sich durch Hormone ein Prozess beeinflussen lässt, den als Krankheit zu bezeichnen vielen zu weit geht, der aber gleichwohl unbestritten den Hauptrisikofaktor für die wesentlichen Erkrankungen des 21. Jahrhunderts darstellt: das biologische Altern.

Hormone als Altersbremse – *Alexander Römmler* ist für dieses Thema mehr als prädestiniert. Er hat nicht nur über viele Jahre hinweg ein eigenes Hormonzentrum geleitet. Er war vor allem auch der erste Präsident der Deutschen Gesellschaft für Präven-

tions- und Anti-Aging Medizin (GSAAM). Diese inzwischen mehr als 1.000 Mitglieder zählende medizinische Fachgesellschaft hat sich ein klares Ziel gesetzt: Den biologischen Alterungsprozess zu verstehen und gezielt zu behandeln, um damit altersassoziierten Erkrankungen vorzubeugen. Neben so wichtigen Gebieten wie der Lebensstilberatung, der Ernährung, der Bewegung und dem Stressmanagement spielt der Hormonersatz dabei eine entscheidende Rolle. Lange Zeit galt die Substitution von Geschlechtshormonen bei postmenopausalen Frauen ja als die wichtigste Anti-Aging-Maßnahme überhaupt. Die WHI-Studie beziehungsweise ihr vorzeitiger Abbruch erschütterte dann allerdings das Ansehen der Geschlechtshormone als »endokriner Jungbrunnen«.

Inzwischen allerdings gilt die »Hormone Replacement Therapy« (HRT) – in aktualisierter Form – wieder als alterspräventive Maßnahme. Auch hierzu hat *Römmler* nicht wenig beigetragen. Frühzeitig setzte er sich für eine Kurskorrektur der Hormonersatztherapie ein. Dabei standen die Bevorzugung der transdermalen Östrogensubstitution gegenüber der oralen Gabe sowie der Einsatz des körpereigenen Progesterons statt der Verwendung synthetischer Gestagene im Vordergrund. Inzwischen hat sich in der modernen Endokrinologie dieses Vorgehen weitgehend durchgesetzt – auch wenn *Römmlers* Beitrag von offizieller Seite immer noch nicht entsprechend gewürdigt wird.

In seinem neuen Werk geht es aber um sehr viel mehr als nur um neue Konzepte der HRT peri- und postmenopausaler Frauen. Es geht um den sehr viel weitergehenden Einfluss von Hormonen auf den Alterungsprozess an sich. Entsprechend ausführlich beschrieben werden

daher die Wirkungen von Dehydroepiandrosteron (DHEA), Melatonin, Pregnenolon und Wachstumshormon. Themen, die man in klassischen endokrinologischen Lehrbüchern bisher zumeist nur am Rande abgehandelt hat. Sehr nützlich sind schließlich auch die Kasuistiken zur Interpretation der entsprechenden Laborwerte.

Die Anti-Aging-Medizin hat in den letzten Jahren einen deutlichen Wandel in der öffentlichen Wahrnehmung erfahren. Wurde sie lange Zeit als eher halbseidene Modemedizin belächelt, so wird sie inzwischen als ein innovativer Fachbereich zur Gesunderhaltung des Menschen angesichts einer zunehmend steigenden Lebenserwartung angesehen. Endokrine Therapien spielen in der Anti-Aging-Medizin dabei – wieder – eine Schlüsselrolle. *Römmler* formuliert das im Vorwort seines Buchs folgendermaßen: »Durch die Einordnung des Bausteins ›Hormone‹ in die Strategie der Anti-Aging-beziehungsweise alterungsassoziierten Medizin ... wird es leichter fallen, die vorwiegend symptomorientierte Vorgehensweise in der klassischen Alterssprechstunde durch eine mehr alterungsbezogene, systemische Präventions- und Interventionsmedizin zu ergänzen.«

Vor diesem Hintergrund ist dieser Leitfaden nicht nur ein nützliches Handbuch, sondern auch ein wichtiger Beitrag zur Etablierung der Anti-Aging-Medizin als Präventivmedizin des 21. Jahrhunderts.

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk
Schön Klinik Nürnberg-Fürth
Euromed Praxis
Europa-Allee 1
90763 Fürth
E-Mail kleine-gunk@euromed.de