

WAS IST DAS HORMON PREGNENOLON?

Pregnenolon ist als Steroidhormon ein körpereigener Botenstoff (Neurotransmitter), der bereits das erste Mal in Laboratorien 1934 synthetisiert worden ist.

WO WIRD PREGNENOLON GEBILDET?

Pregnenolon ist der Ausgangsstoff für eine ganze Reihe von Steroidhormonen und wird hauptsächlich in den Nebennieren produziert, jedoch auch in dem Gehirn, der Leber, der Haut, dem Hoden, den Eierstöcken und in der Netzhaut (Retina) der Augen.

MENGE DES HORMONS PREGNENOLON IM LAUF DES LEBENS

In der Jugend ist der höchste Pregnenolonspiegel zu beobachten. Ab Mitte des 2. Lebensjahrzehntes nimmt die Konzentration von Pregnenolon ständig ab, die dann langsam mit zunehmendem Alter weiter und weiter absinkt.

Im Alter von 75 Jahren produziert der Körper bis zu 60 % weniger Pregnenolon als zu Beginn des 30. Lebensjahres. Aus diesem Grunde ist Pregnenolon ein wichtiger Meßwert im Alterungsprozeß. Da es aber als Ursubstanz am Anfang einer Wirkungskette steht, schwindet die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus mit fortschreitendem Alter. Somit kann ein ausreichender Spiegel von Pregnenolon vor den Beschwerden des Älterwerdens schützen.

ALLG. WIRKUNG VON PREGNENOLON AUF DEN ORGANISMUS

Pregnenolon stärkt den schützenden Myelinmantel unserer Nervenzellen, der besonders heute durch die schädlichen Umwelteinflüsse beeinträchtigt ist.

Es verbessert die allgemeine Befindlichkeit sowie mentale Funktionen und erhöht die Aufmerksamkeit (Vigilanz), stimuliert klares und schnelles Denken, verbessert die Konzentrationskraft, verstärkt die Wachheit, unterstützt die Kreativität, erhält die Hirnfunktionen in Spitzenkapazität und verstärkt den Wunsch zu lernen und neue Dinge zu probieren.

Es verbessert die psychischen Energiespiegel, wie auch Sprache und Sehvermögen. Degenerative Effekte des Alterns werden gestoppt und die allgemeine Alterung des Gedächtnisses wird gemindert.

Stress verursacht erhöhte Cortisolspiegel, eine Hemmung des Immunsystems, einen Kalziumverlust, der zu Osteoporose führen kann, während Pregnenolon sich speziell in Kombination mit Melatonin als Gegenspieler des Cortisols in der Stressbewältigung, im Stressabbau und der Verhinderung von Stresssymptomen sehr bewährt hat.

WIE WIRKT SICH EIN PREGNENOLON-MANGEL AUS?

Durch Pregnenolonmangel kommt es zu fehlender Energie, Gedächtnisschwäche, zunehmendem Mangel des visuellen und akustischen Aufnahmevermögens, Arthritis, Herzkrankheiten, Gedächtnisproblemen und Stimmungsschwankungen wie Depressionen und Libidoabnahme.

WIRKUNG VON PREGNENOLON AUF DIE GEHIRNFUNKTION

Pregnenolonspiegel sind im menschlichen Gehirn vielfach höher als im Blut. Dies zeigt, welche wichtige Rolle Pregnenolon in der Gesundheit des Gehirnes spielt.

Als Neurosteroid wird Pregnenolon in den Hirnzellen gebildet, jedoch bei zunehmendem Alter wird die Pregnenolonproduktion rasch vermindert. Pregnenolon gehört zu den effektivsten der bekannten Steroide, die für das Gehirn und die Gedächtnisleistung verantwortlich sind. Es verbessert das Gedächtnis in der Lern- und Erinnerungsphase. Pregnenolon moduliert die Übertragung verschiedenster Reize von Neuron zu Neuron und beeinflusst dabei im starken Maße die Lern- wie auch Gedächtnisprozesse.

Pregnenolon interferiert mit vielen Rezeptoren im Gehirn wie GABA (Gamma-Amino-Buttersäure) und NMDA (N-Methyl-D-Aspartat), wobei das letzteres eine wichtige Rolle in der Funktion und in der Form von Umschaltungsstellen

(Synapsen) der Nervenzellen mit allen ihren Fortsätzen (Neuronen) spielt, die die Lern- und Gedächtnisfunktionen beeinflussen.

Altern ist verbunden mit einer Minderung in der Anzahl der NMDA-Rezeptoren, die teilweise für einen Verlust der Lernfähigkeit und des Gedächtnisses im Alter verantwortlich sind. Pregnenolon hat ebenfalls einen wesentlichen Einfluß auf Acetylcholin, das ebenso auf die Funktion des Gedächtnisses Einfluß hat.

Neue Studien haben belegt, daß Pregnenolon schon in kleinsten Mengen eine erstaunliche Verbesserung des Gedächtnisses bewirkt. Von allen steroidalern Hormonen erzielt Pregnenolon die größte Wirkung in Bezug auf die Verbesserung des Gedächtnisses und kann mit einer 100 x geringeren Dosis wie andere gedächtnisfördernde Hormone die Gedächtniskonsolidierung (post learning memory function) verbessern. Pregnenolon konnte nach amerikanischen Forschungsergebnissen dabei helfen, selbst ein durch Verletzung beschädigtes Gedächtnis wieder herzustellen.

Pregnenolon hat auch sowohl psychisch wie auch physisch einen Anti-Müdigkeitseffekt, wobei psychisch mehr mentale Energie gewonnen werden kann. Pregnenolon kann auch eine verstärkte Seh- und Höraufnahmefähigkeit schaffen. Farben sind mit größerem Kontrast heller und klarer. Die Umrisse sind schärfer, so daß sie besser wahrgenommen werden.

KRANKHEITSBEHANDLUNGEN MIT PREGNENOLON?

Pregnenolon hat sich bei der Behandlung psychischer wie auch organischer Erkrankungen sehr bewährt.

Bei der Depression und dem manisch depressiven Symptomenkreis oder der depressiven Verstimmung (Dysthymia) mit den Zeichen der Hilflosigkeit, der Müdigkeit, des geringen Selbstwertgefühles, bei Schlaf- und Essstörungen, bei geringer Motivation und beim Chronic-Fatigue-Syndroms (CFS) bringt

Pregnenolon eine wesentliche Hilfe.

Auch bei der Addison'schen Erkrankung, der Parkinson'schen Erkrankung, der Alzheimer-Erkrankung, bei Multipler Sklerose, bei Nervenverletzungen durch Unfälle, Verbrennungen oder elektrischen Schock, hat sich Pregnenolon sehr bewährt.

Pregnenolon vermindert die Hautalterung indem es die Hautfalten wieder glättet und den Muskelaufbau sowie das Immunsystem stärkt. Auch bei Diabetes hilft Pregnenolon, indem es die Betazellen des Pankreas erneuert und daher bei Diabetikern über 40 empfohlen werden kann.

Pregnenolon besitzt auch eine entzündungshemmende Wirkung und wird zur Behandlung rheumatischer Entzündungserkrankungen der Gelenke, der Wirbelsäule und von Spondylitis ankylosans gebraucht, da es im Gegensatz zu Cortison keine Nebenwirkungen hat.

Ebenso wird Pregnenolon bei der Therapie von Herzkrankheiten, abnormem Cholesterinspiegel, Hör- und Sehfunktionsstörungen, prämenstruellem Syndrom, benigner Prostatahyperplasie oder Autoimmunkrankheiten wie Lupus erythematodes oder Sklerodermie mit Erfolg eingesetzt.

Je älter und je weniger gesund eine Person ist, desto stärker ist die Wirkung des Pregnenolon zu spüren.

AUF WELCHE HORMONE HAT PREGNENOLON EINFLUSS?

Pregnenolon ist vor allem die Ausgangssubstanz des Nebennierenhormons Dehydroepiandrosterons (DHEA) und kann daher bedenkenlos gemeinsam mit DHEA eingenommen werden.

DHEA wird als „Mutter aller Hormone“, Pregnenolon als „Großmutter aller Steroidhormone“ bezeichnet. Im gesamten Organismus werden über 150 verschiedene Steroidhormone aus Pregnenolon gebildet.

WIRKT PREGNENOLON MIT ANDEREN HORMONEN NEGATIV?

Im Körper zirkuliert Pregnenolon in der wasserlöslichen Form als Pregnenolon-Sulfat.

Pregnenolon kann im fortgeschrittenen Alter mit anderen Hormonen wie DHEA ohne Gefahr gemeinsam gegeben werden, da die Umwandlung von Pregnenolon zu DHEA oder anderen Steroidhormonen im Alter äußerst gering ist. Die Enzyme, die diese Umwandlung fördern, werden vom Körper mit fortschreitendem Alter in einem derart geringen Maße ausgeschieden, so dass eine Umwandlung kaum stattfindet. Dami besteht keine Gefahr einer Überdosierung der einzelnen Hormonen durch Umwandlung von Pregnenolon in dieselben.

WIRKT PREGNENOLON MIT ANDEREN HORMONEN POSITIV?

Pregnenolon zusammen mit DHEA fördert die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden und wird ebenfalls in Kombination mit Melatonin als Anti-Aging-Mittel angewandt.

Speziell im Rahmen der traditionellen Hormonersatztherapie mit Östrogen kann Pregnenolon in der Kombination mit DHEA und Melatonin die Anwendung von hohen Östrogendosen derart reduzieren, daß keine unerwünschten Nebenwirkungen des Östrogens zu fürchten sind. Dadurch können Erkrankungen der Knochen und des Herzens, aber auch die typischen Menopausenerscheinungen, wie Hitzewallungen und Schlafstörungen bei niederer Östrogendosierung vermieden werden.

FORM DER THERAPEUT. ANWENDUNG VON PREGNENOLON

Pregnenolon muss von der Apotheke nach ärztlicher Verschreibung in Kapselform hergestellt werden. Pregnenolon kann dem Körper nicht in pflanzlichen Vorstufen zugeführt werden, da er diese nicht zu Pregnenolon synthetisieren kann.

WIE IST DIE DOSIERUNG VON PREGNENOLON?

Bei einfachen Gedächtnisproblemen sollte man mit 10 mg beginnen und wenn es nötig ist bis maximal auf 100 mg pro Tag steigern. Erwachsene über 40 Jahre nehmen durchschnittlich 10 mg, über 50 Jahre 25 mg, und über 60 Jahre 50 mg Pregnenolon ein.

Diese Dosis von Pregnenolon sichert eine ideale Hormonversorgung, wie sie im Alter zwischen 20-30 Lebensjahren vorliegt und es wird dadurch der biologische Alterungsprozeß verlangsamt.

Pregnenolon soll in der Früh auf nüchternen Magen genommen werden.

WELCHE NEBENWIRKUNGEN HAT PREGNENOLON?

Unerwünschte Wirkungen sind nicht bekannt. Während der Schwangerschaft oder Stillzeit soll Pregnenolon vorsichtshalber nicht verabreicht werden.

EINSATZ VON PREGNENOLON BEI ANTI-AGING SINNVOLL?

Es ist evident, daß Pregnenolon die Lebensqualität, die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden wesentlich verbessert und dadurch viele Anzeichen des Alters und des Alterungsprozesses hinausschieben kann.

Da Pregnenolon weiter in Progesteron, DHEA, Testosteron und Östrogen umgewandelt werden kann, kann es den Alterungsprozeß verlangsamen und die Langlebigkeit fördern und spielt eine wichtige positive Rolle für die Gesamtlebensqualität.