

Die Methode Dr. med. Rimkus®
Natürliche Hormonergänzungstherapie
für Frau und Mann

Um Wechseljahrsbeschwerden zu behandeln, werden in der universitären Medizin klassischerweise Abkömmlinge der natürlichen Hormone eingesetzt, die sogenannte Hormon-Ersatz-Therapie (HET). Hierbei handelt es sich um chemisch veränderte Hormonmoleküle, die jedoch neben der gewünschten Wirkung auch andere Eigenschaften besitzen, was zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann, bis hin zu einem erhöhten Krebsrisiko. Diese Tatsachen haben die **Hormon-Ersatz-Therapie in Verruf** gebracht, ohne dass die Pharma-Forscher jedoch auf den Unterschied zwischen pharmazeutischen Synthetika und natürlichen, human-identischen Hormonen aufmerksam machen.

Das Besondere an der **Methode Rimkus®** liegt aber genau hier: Es werden **ausschließlich natürliche, human-identische Hormone** für die Behandlung der Wechseljahrsbeschwerden bei Frau und Mann eingesetzt – es werden dem Körper also genau diejenigen Hormone zugeführt, die er selber auch noch im Alter herstellt, nur eben im Mangel.

Durch regelmäßige Messungen der **Hormonspiegel** im Blut (alle drei Monate in der Phase der Dosisfindung, später alle sechs bis zwölf Monate) wird sichergestellt, dass dem Körper die individuell notwendige Menge an Hormonen zugeführt wird. Eine gewissenhafte Indikationsstellung, fachärztliche Eingangsuntersuchungen, jährliche Kontrolluntersuchungen, mehrmalige Blutkontrollen sowie eine penible Dokumentation gewährleisten eine höchst effektive und sicher geführte Therapie der Wechseljahrsbeschwerden von Frau und Mann.

Keine Patientin und kein Patient wird pauschal mit einer Standarddosis behandelt, sondern es wird bei jedem einzelnen Patienten ein „**individueller Heilversuch**“ mit auf sie/ihn persönlich abgestimmten Dosierungen durchgeführt. Hierbei zeigt sich, dass es den Patienten umso besser geht, je mehr sich ihre Hormonwerte im Blut an die speziellen Rimkus®-Normwerte annähern.

Da sich zu Beginn der Behandlung sowie bei Dosissteigerungen der Körper erst wieder an das erhöhte Angebot an Hormonen anpassen muss (Bildung von SHBG in der Leber), kann es für eine gewisse Übergangszeit zu Nebeneffekten wie Brustspannen, Blutungen bzw. Änderungen des Blutungsverhaltens, Müdigkeit oder Schwindel, in selteneren Fällen Aufgedretheit (v. a. bei gleichzeitiger Einnahme von Schilddrüsenhormonen) kommen. Hier schafft z. B. eine temporäre Dosisreduktion sowie ein Anregen der Leber beispielsweise mit einem Mariendistelpräparat und/oder feuchtheißen Leberwickeln Abhilfe.

Der Einstieg in die Phase der Dosisfindung sollte also etwas vorsichtig erfolgen, d.h. mit einer prinzipiell „zu niedrigen“ Dosierung der Hormone, die aber das Risiko möglicher Nebeneffekte minimiert:

Mögliche Startdosis der Rimkus®-Kapseln...

...für die Frau:

60 mg naturident. mikron. Progesteron
0,5 mg naturident. mikron. Östradiol
2500 IE Vitamin D3
0,05 mg Kupfer-Gluconat
35 mg Zink-Gluconat
+ Olivenöl
für 3 Monate => 200 Kapseln

...für den Mann:

50 mg naturident. mikron. Progesteron
0,15 mg naturident. mikron. Östradiol
2500 IE Vitamin D3
0,05 mg Kupfer-Gluconat
35 mg Zink-Gluconat
+ Olivenöl
für 3 Monate => 200 Kapseln

Literaturhinweise

Dr. med. Volker Rimkus:

Die Rimkus®-Methode: Eine natürliche Hormonersatztherapie für die Frau
ISBN-10: 3810748021 – 3. Auflage (16. September 2014)

Die Rimkus®-Methode: Eine natürliche Hormonersatztherapie für den Mann
ISBN-10: 381074803X – 3. Auflage (16. September 2014)

Dr. Dr. med. Thomas Beck:

Natürliche Hormone. Mehr Gesundheit und Lebensfreude durch einen ausgeglichenen Hormonhaushalt.
ISBN-10: 3517094544 – 3. Auflage (2021)

Bio-identische Hormone: Besser leben mit der Rimkus-Methode. Mit einem Vorwort von Dr. Volker Rimkus.
ISBN-10: 3958032761 – 1. Auflage (2020)

Für interessierte Laien (Dr. med. Volker Rimkus):

Wechseljahre. Ein behandelbares Schicksal.
Die Methode Rimkus®: Eine natürliche Behandlung mit bioidentischen Hormonen
ISBN-10: 3810700592 – 1. Auflage (23. September 2009)

Der Mann im Wechsel seiner Jahre: Lebenslust statt Lebensfrust im Alter
ISBN-10: 386733000X – 3. Auflage (1. Januar 2006)

Gegen den Strom, aber immer bergauf! Autobiographie mit der Geschichte einer wunderbaren Behandlung ISBN-10: 3810701343 – 1. Auflage (10. Mai 2012)