

(Read download) Wechseljahre. Ein behandelbares Schicksal.: Die Methode Rimkus: Eine natrliche Behandlung mit bioidentischen Hormonen.

Wechseljahre. Ein behandelbares Schicksal.: Die Methode Rimkus: Eine natrliche Behandlung mit bioidentischen Hormonen.

Von Volker Rimkus

*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #24680 in BcherVerffentlicht am: 2009-09-23Abmessungen: 8.31 x .39b x 5.04l, Einband: Taschenbuch150 Seiten | File size: 32.Mb

Von Volker Rimkus : Wechseljahre. Ein behandelbares Schicksal.: Die Methode Rimkus: Eine natrliche Behandlung mit bioidentischen Hormonen. before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wechseljahre. Ein behandelbares Schicksal.: Die Methode Rimkus: Eine natrliche

Behandlung mit bioidentischen Hormonen.:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Wechseljahre Ein behandelbares Schicksal
Von Knri Brigitte
Dieses Buch wurde mir von meinem Arzt empfohlen, da es genau meine Problematik beschreibt. Es ist ein Buch das ich jeder Frau 50 empfehle. Es ist sehr verständlich und gut geschrieben was in einem weiblichen Körper geschieht, besonders in den Wechseljahren oder auch einige Jahre davor.
73 von 75 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Methode Rimkus" - Bioidentische Hormone für die Wechseljahre
Von Raven Dancer
Ein behandelbares Schicksal ?
Definitiv : Ja !
Nach einem Jahr Behandlung nach der Dr. Rimkus ' Methode kann ich heute eine erste Bilanz ziehen.
Ende meiner Vierziger begannen meine Wechseljahre.
Ich wollte nie die von den Gynkologen blicherweise verschriebenen Hormone nehmen. Meine Wechseljahre setzten jedoch so plötzlich und massiv ein, dass mir aufgrund meines damaligen Zustandes keine andere Wahl blieb : In den ersten drei Wochen war ich schlicht nicht arbeitsfähig.
Ich bekam 'Clivelle'. ber knapp drei Jahre hinweg ging das auch ganz gut, dann starteten die Nebenwirkungen durch. Ende 2010 setzte ich sie eigenverantwortlich ab, ich konnte sie einfach nicht mehr vertragen.
Wussten Sie übrigens, woraus die o.a. blichen Hormonpräparate hergestellt werden ? Aus Urin von schwangeren Stuten ! Und da wundern die Ärzte sich über die späteren Krebsfolgen !
Nheres nachzulesen u.a. bei Dr. Rimkus.
Ich bin seit frühester Jugend Sportlerin, gewohnt, viel und vor allem regelmässig Sport zu treiben : Kanu- / Wildwassersport, Bodybuilding, Laufen, Radfahren, Tai Chi, Yoga, um nur die Wichtigsten zu nennen.
Im Januar 2012 ging dann von jetzt auf gleich gar nichts mehr : Ich konnte meinen rechten Arm nur noch im 45 Winkel bewegen, frchterliche Sehnenschmerzen (vorwiegend an den Handgelenken) und Diverses mehr, schlapp, mde, grosse Konzentrationsprobleme, psychische Probleme wie Gleichgültigkeit, für mich völlig ungewohnt, ich erkannte mich selbst nicht mehr wieder.
Sport / Training war überhaupt nicht mehr möglich. Eine absolute Katastrophe für mich ! Ein Leben ohne Sport, ohne regelmässige Bewegung ? Undenkbar für mich !
Es begann eine mehr als 2 - jährige 'rzte ' Odyssee' :Orthopdie, Rheumatologie und noch so einige andere. Dann der Verdacht auf Borreliose, da viele Symptome in das Bild passten. Ich liess mich von vollständig durch checken, was immer es gab. Die Untersuchungen summierten sich im Laufe der Zeit zu vierstelligen Summen, bernehmen die Krankenkassen doch so gut wie nichts, wenn es um die wirklich wichtigen, aussagekräftigen Untersuchungen geht. Kostet eine vollständige Vitaminstatus ' Untersuchung alleine schon (je nach Labor) um die 700 ! Und das ist noch günstig 'Die Orthopdie war sehr schnell mit Sehnenscheidenoperation bei der Hand, was ich natürlich kategorisch rundweg ablehnte, wusste ich doch intuitiv sehr gut, dass das nicht die Ursache war. Die Rheumatologie wollte mich u.a. in die Fibromyalgie ' Ecke stecken : Die habe ich gar nicht erst ernst genommen. Weitere Schilderungen spare ich mir hier, sprengt den Rahmen dieser Rezension.
Wichtig ist noch : Als Sportlerin ernähre ich mich sehr bewusst : Niemals Fastfood, niemals Frittiertes, niemals Fertiggerichte welcher Art auch immer, niemals ssse Getränke. Selten Tee, nur Wasser und davon ' je nach Temperatur / Sport mindestens 3 Liter pro Tag, an heissen Tagen im Sommer bis zu 8 Liter. Fleisch, wenn, ausschliesslich aus der Bio-Metzgerei : Hähnchen, Pute, bestes Rindfleisch, Fisch, Eier. Sonst nichts an Fleisch, niemals Wurst Co., niemals Soja Co., niemals Mais Co., niemals Weizenprodukte (Glutenunverträglichkeit). Alkohol usserst selten, wenn, dann nur einen guten Rotwein. Viel frisches Gemüse, viel Salat, wenig Obst (Zucker ist nun einmal Zucker, Art hin oder her), nur hochwertigste Öle : Olivenöl (nicht unter 25 / Liter), Walnussöl, Leinöl, Hanföl, Kokosöl wie überhaupt Kokosprodukte. Niemals Fette wie Palmöl o., Sonnenblumenöl, Rapsöl. ! Ich koche / brate ausschliesslich mit Gusseisen bzw. mit einem Dampfgerät. Mikrowelle ist ein absolutes NO GO !
Kein No Go : Ich nehme seit über 30 Jahren Nahrungsergänzungen bzw. Micronährstoffe (Hochwertige, keinesfalls Produkte von Aldi, Lidl, DM Co.). Ohne diese wäre ich in diesen zwei Jahren völlig 'den Bach hinunter' gegangen.
Mein grosses 'Problem' war : Aufgrund meiner Lebensweise hatte ich in allen Bereichen absolute Top ' Werte (O ' Ton Arzt : 'Die meisten 25 - Jährigen würden sich heutzutage usserst glücklich schätzen, Werte wie die Ihren zu haben '!). Ich war nur noch verzweifelt, hatte ich durch diesen Zustand als Freiberuflerin doch auch berufliche Probleme bekommen.
Absolut niemand konnte mir erklären, warum ich mich trotz meiner Top ' Werte so unglaublich schlecht fühlte, in keiner Weise mehr leistungsfähig wie noch kurz zuvor. Auf einer Skala von 1 bis 10 war ich mit meiner Leistungsfähigkeit subjektiv gerade einmal bei 1 bis 2 ! Mein Darm spielte in dieser Zeit völlig verrückt, ich erkannte mich nicht wieder. In diesen 2 Jahren nahm ich fast 10 kg zu, für mich persönlich eine Wahnsinns ' Gewichtszunahme ! In dieser Phase war mir Abnehmen schlicht nicht möglich. Und als Sportlerin weiss ich nun wirklich, wie es geht.
Anfang 2014 zog ich dann abermals Bilanz und stellte nach meinen langen Recherchen fest : Jeder Arzt ' aber auch ich ! ' hatte einen Bereich völlig übersehen : Hormone.
Weiter recherchiert. Ich kam u.a. auf das Buch von Dr. Rimkus. Nach dessen Lektüre ging die 'Kronleuchter ' Fabrik' in meinem Kopf an 'In diesem Zusammenhang empfehle ich unbedingt ein weiteres Buch : Dr. Rüdiger Schmidt ' Homm Dr. Simone Homm 'Handbuch Anti - Aging und Prävention : Die wichtigsten Forschungsergebnisse - Die sinnvollsten Gesundheitsstrategien - Die wirksamsten Praxistipps' : Ausgezeichnet mit dem 'Health ' Award' Und das absolut verdient ! Dieser Wlzer liest sich auch für den interessierten Laien sehr verständlich. Für mich war das Buch in der Verbindung zum Dr. Rimkus ' Buch eine einzige Offenbarung !
Zu diesem Buch hat das Arzt ' Ehepaar eine Website, wo man u.a. zu den verschiedensten Gesundheitsthemen bundesweit nach den entsprechenden Fachärzten, in meinem Fall eben Gynkologin / Dr. Rimkus - Methode, suchen kann. Hier habe ich

meine neue Gynkologin gefunden. April 2014 wurde dann bei ihr die erste Hormon ' Untersuchung gemacht. Smtliche Werte strogen, Gestagen, Progesteron, Testosteron : Alle Werte waren auf Null : 'Sie haben den Hormon ' Status einer 95 ' Jhrigen Greisin !'Dann kamen die ersten Kapseln nach Rimkus an :Binnen einer Woche verschwanden smtliche Nervenschmerzen, als htte es diese niemals gegeben ! Endlich wieder Liegesttze und Dips im Kraftsport mglich ! Hitzewallungen '? Seitdem Fremdwort fr mich, sie existieren einfach nicht mehr ! Mein Darm : Binnen nicht einmal einer Woche konnte ich wieder normal wie frher u.a. Gemse essen, was in den letzten 2 Jahren fr mich aufgrund schwerster Blhungen zur reinen Qual geworden war. Mein Hautbild ist wieder so schn wie frher gewohnt. Meine Haare wachsen wieder voller, dichter, schneller nach, ebenso die Ngel : Sie brechen und splintern nicht mehr, sind wieder fest, dicker und gleichzeitig geschmeidig, dehnbar ohne Risse o... Ich kann sie endlich wieder lnger tragen, auch beim Sport. Ausdauersport ist wieder mglich ! Mein Heisshunger auf Ssses gehrt vollstndig der Vergangenheit an. Seit Januar 2015 habe ich von den 10 kg inzwischen 7 kg wieder herunter, ohne Dit. Im Herbst 2015 werde ich wieder in meiner allzeit gewohnten Top ' Verfassung sein. Warum die Gewichtsabnahme erst seit Januar 2015 ? Die Hormonsubstitution wird alle drei Monate nach Blutuntersuchung sukzessive angepasst, ab Januar war die Dosis im Idealbereich. Ich konnte ich im wahrsten Sinne des Wortes wieder richtig mit allem meinem Sport los legen und komme seitdem kontinuierlich wieder meinem Idealgewicht nahe, bei gleichzeitigem Muskelaufbau. Gerade in und nach den Wechseljahren : Frauen brauchen Muskeln ! Und das hat ganz sicher absolut nichts mit Schwarzenegger ' Aussehen zu tun !Libido war gleich Null : Auch das ist wieder vllig im Normalbereich ! Mein leichtes Herzstolpern (nur innerhalb dieser zwei kritischen Jahre, vorher niemals, trat selten auf) ist seit Beginn der Hormonbehandlung nicht wieder aufgetreten, war hormonell bedingt.Meine Apathie / Antriebslosigkeit ist weg, ich kann meinem Beruf wieder mit Freude und Elan nachgehen ! Ich kann endlich wieder klar denken, meine Merkfhnigkeit ist wieder in Ordnung : In diesen zwei Jahren hatte ich oft das Gefhl, wie durch einen Wattebausch unterwegs zu sein.Dies zu den wichtigsten positiven Vernderungen.Nach einem Jahr wird die Dosis jetzt nur noch halbjhrlich berprft. Und es sollte klar sein : Die bioidentischen Hormone mssen lebenslang genommen werden. Ich werde es tun, bin ich doch nicht bereit, auf diese Lebensqualitt mittels natrlicher Hormone zu verzichten.Die Arbeit von Dr. Rimkus und sein Buch ist gar nicht hoch genug einzuschtzen. Ich bin sehr dankbar daf, dass es noch rzte gibt, die nicht dem Mainstream folgen und fr ihre berzeugungen einstehen ! Es interessiert mich auch nicht, ob die Methode Dr. Rimkus bei Schulmedizinern anerkannt ist oder nicht.Mir ist buchstblich mein Leben wieder gegeben worden, das alleine zhlt fr mich !An der Sprache des Buches merkt man den lteren Herrn. Einige Ausrufezeichen zu viel habe ich gerne bersehen, einige nicht angebrachte Vergleiche grosszrig berlesen. Versucht er dadurch nur die Dringlichkeit seiner Botschaft zu unterstreichen, das kann ich durchaus verstehen. Fr mich zhlt ausschliesslich das Ergebnis, und das ist buchstblich lebensverndernd zum Positiven.Und wenn hier ein Rezensent der Meinung ist, das Buch lese sich wie eine Werbebroschre : Es ist absolut legitim, auf sein Lebenswerk stolz zu sein ! Zumal, wenn dieses den Menschen auch noch auf natrlich Weise hervorragend hilft. Derartige Kritik sagt ber den Rezensenten weit mehr als ber den Autor.Ich war schon lange vor den Internetzeiten immer ein sehr kritischer und unbequemer 'Patient'. Nach meinen Erfahrungen speziell der letzten drei Jahre kann ich ber die Ignoranz, den Hochmut und auch die Arroganz einiger gar nicht so weniger rzte nur den Kopf schtteln.Sicher, mir war immer schon bekannt, welche Auswirkungen Hormone letztendlich in ihrem Zusammenspiel im Krper haben, aber wie fein eingespielt sich diese alle wirklich zueinander verhalten auch vor allem in ihren zeitlich kurzen, direkten Auswirkungen, das habe ich dann doch gewaltig unterschzt. Damit stehe ich durchaus nicht alleine da : Musste ich doch selbst zuerst einmal alleine berhaupt auf die Hormone kommen.Last but not least mchte ich den Menschen, die hnliche Symptome haben wie ich diese hatte und nicht weiter wissen empfehlen, eine Hormon ' Status ' Bestimmung machen zu lassen. Gerade auch wenn es um Nerven - / Muskelschmerzen geht. Das gilt brigens unbedingt auch fr Mnner ! Dr. Rimkus hat nicht nur 'Just for fun' auch ein Buch fr seine Geschlechtsgenossen geschrieben '1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gutes BuchVon Vera GeorgDas Buch ist sehr lehrreich und vor allem auch fr Laien gut und einfach erklrt. Man kann es sehr empfehlen.

KurzbeschreibungDr. Volker Rimkus rumt in seinem Buch Wechseljahre Ein behandelbares Schicksal endlich mit der Vorstellung auf, Wechseljahre seien mithilfe knstlich hergestellter Hormonprparate behandelbar. Im Gegenteil: Oftmals fhren patentierte Industrieprodukte nicht zu einer Heilung von Beschwerden, die durch die Wechseljahre bei Mann und Frau hervorgerufen werden, sondern haben, teils erhebliche, Nebenwirkungen zur Folge. Das Buch informiert Nicht-Mediziner in leicht verstndlicher Sprache und der gebotenen Krze ber die Erfolge von Behandlungen whrend der Wechseljahre solange keine knstlich hergestellten Hormone, sondern krpereigene (bioidentische) Hormone zur Behandlung eingesetzt werden.Angeregt durch viele Fragen von mnnlichen und weiblichen Interessierten zur Hormon-Ersatztherapie der Rimkus Methode, schrieb Dr. Rimkus fr interessierte Laien dieses Buch. Die Rimkus Methode ist ein Therapiekonzept fr Mnner und Frauen in den Wechseljahren auf Basis krpereigener Hormone.ber den Autor und weitere MitwirkendeDr. Volker Rimkus entwickelte ein Therapieprinzip zur Behandlung von Beschwerden

während der Wechseljahre. Das Therapieprinzip fand Einzug in die Ausbildung von Medizinern mit der Veröffentlichung im Lehrbuch: Naturheilverfahren in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe des Hippokrates Verlages. Dr. Volker Rimkus ist niedergelassener Gynkologe und Autor verschiedener Bücher, unter anderem der viel beachteten Leitfäden Die Rimkus Methode, jeweils für Mann und Frau. Darüber hinaus schrieb er zahlreiche Fachartikel und ist häufiger Talkshowgast zum Thema Hormone.