

## Pregnenolon

Das Mutterhormon ist gut für die Gesundheit,  
die Nerven und das Gehirn

Hilft bei:

Stresszuständen • Erschöpfung, Ermüdung •  
Altersbeschwerden • Hirnleistungsstörungen • Leistungsabfall •  
Immunschwäche • Schlafstörungen • Gelenkerkrankungen •  
Menstruationsstörungen • Wechseljahrsbeschwerden

Was ist Pregnenolon?

Pregnenolon wird aus Cholesterin gebildet und ist die Vorläufersubstanz für zahlreiche wichtige körpereigene Hormone. Unter anderem kann aus Pregnenolon Progesteron, Cortisol & Aldosteron gebildet werden, aber auch DHEA, die Muttersubstanz von Sexualhormonen wie Testosteron & Östrogen.

Pregnenolon findet sich besonders hoch konzentriert im Gehirn. Die Pregnenolonspiegel nehmen mit fortschreitendem Alter ab. Es kommt dann zu Mangelercheinungen und zu hormonabhängigen Einschränkungen der Stoffwechselfunktionen. Viele Menschen leiden an einem Mangel ohne es zu wissen, da dieser Mangel in den allermeisten Fällen nicht erkannt wird.

Sie leiden an:

Müdigkeit • Abgeschlagenheit  
Konzentrations- und Gedächtnisschwäche •  
Rheumaschmerzen • Arthritis • Schlafstörungen etc.

Die regelmäßige ergänzende Zufuhr von Pregnenolon kann diese Stoffwechselfunktionen wieder aktivieren und zahlreiche Erkrankungen günstig beeinflussen und vor altersbedingtem körperlichen Abbau schützen. Pregnenolon wird daher ähnlich wie DHEA als „Jungbrunnen-Hormon“ bezeichnet.

Der Pregnenolon-Stoffwechsel ist sehr komplex, es ist das erste Steroidhormon, das nach der Aufnahme von Cholesterin in den Mitochondrien entsteht und ist der wichtigste Baustein zur Produktion aller Steroidhormone. Da Pregnenolon eine Vorläufersubstanz ist, produziert der Organismus immer die Menge an Bausteinen, die aktuell benötigt wird. Mit zunehmendem Alter sinkt der Pregnenolonspiegel, dies erklärt, warum soviel ältere Menschen einen Pregnenolon-Mangel haben und damit die typischen Symptome, die mit Pregnenolon Mangel einhergehen.

Wie wirkt Pregnenolon?

Pregnenolon selbst kann als Hormon wirken oder

über seine Metaboliten wie DHEA oder Progesteron. Es kann aber bei Bedarf auch in Progesteron umgewandelt und als solches genutzt werden. Diese Umwandlung in DHEA oder Progesteron geschieht bedarfsabhängig bei psychisch-körperlichen Belastungen, manifesten Erkrankungen oder während bestimmter Lebensphasen (Wechseljahre) zur Produktion weiterer Hormone (Stress und Sexualhormone). Dies ist aber nur gewährleistet, wenn genügend Pregnenolon zur Verfügung steht.

Die Verbesserung der Konzentration und Gedächtnisleistung sind direkte Pregnenolon-Effekte. Zahlreiche andere Wirkungen entstehen wahrscheinlich indirekt über die aus Pregnenolon hervorgegangenen Hormone, die eine herausragende Wirkung bei Rheuma, Bechterew und Gelenkerkrankungen haben.

Aus Dr. med. Friedrich R. Douwes

Ärztlicher Direktor, Klinik St. Georg