

# Progesteron-Therapie

**zur natürlichen Erhöhung des Progesteron-Spiegels  
bei postpartaler Depression und Psychose  
beim prämenstruellen Syndrom  
und bei Klimakteriumsbeschwerden**

Das Progesteron sollte auf jeden Fall natürliches Progesteron sein.  
Progesteron hilft nur gegen einen Auslösefaktor von PPD/PPP, den hormonellen, daher sollten natürlich auch die anderen Auslösefaktoren (s. Website des Vereins) abgeklärt und mit ärztlicher und therapeutischer Unterstützung behandelt werden.

## Progesteron-Creme:

Nach der Entbindung 5%ige Progesteron-Creme 2x täglich auf Innenseite der Oberschenkel oder Oberarme auftragen, je nach Befinden (Anzeichen von Überdosierung: zu rosige Stimmung, Aufgedrehtheit) dann Übergang auf 3%ige bzw. 1%ige Creme. Anwendung dieser niedrig dosierte Creme auch bei prämenstruellem Syndrom (PMS): ab 12. Zyklustag bis zum erneuten Einsetzen der Menstruation.

### **Bezugsadresse der Creme:**

Klösterl-Apotheke, Postfach 100905, 80083 München, Tel.: 089/54343211,  
Fax: 089/54343277, Rezept und Abbuchungserklärung zusenden.

### **Rezeptur der 3%igen Creme (Inhaltsstoffe bitte auf das Rezept drucken!):**

Progesteron 3,0 g; Vit. E nat. 1,5 g; Hautpflegesalbe W/L ohne Kons. (Apomix)  
ad 100,0 g; m. f. ungt.; PZN 09999011

## Progestogel:

Ist eine Alternative und auf Rezept in jeder Apotheke erhältlich, aber schwächer, der 1%igen Progesteron-Creme vergleichbar, dosiert.

## Orale Progesteron-Gabe:

0-0-100-100 mg bis 100-100-100-200 mg Progesteron in Kapseln für 2 Wochen und dann allmählich reduzieren.

## Kontaktadressen bei Hormonproblemen:

Hormonselbsthilfe Elisabeth Buchner, [www.hormonselbsthilfe.de](http://www.hormonselbsthilfe.de)  
Hormonselbsthilfe Schützenapotheke München, [www.schuetzenapotheke-muenchen.de](http://www.schuetzenapotheke-muenchen.de)