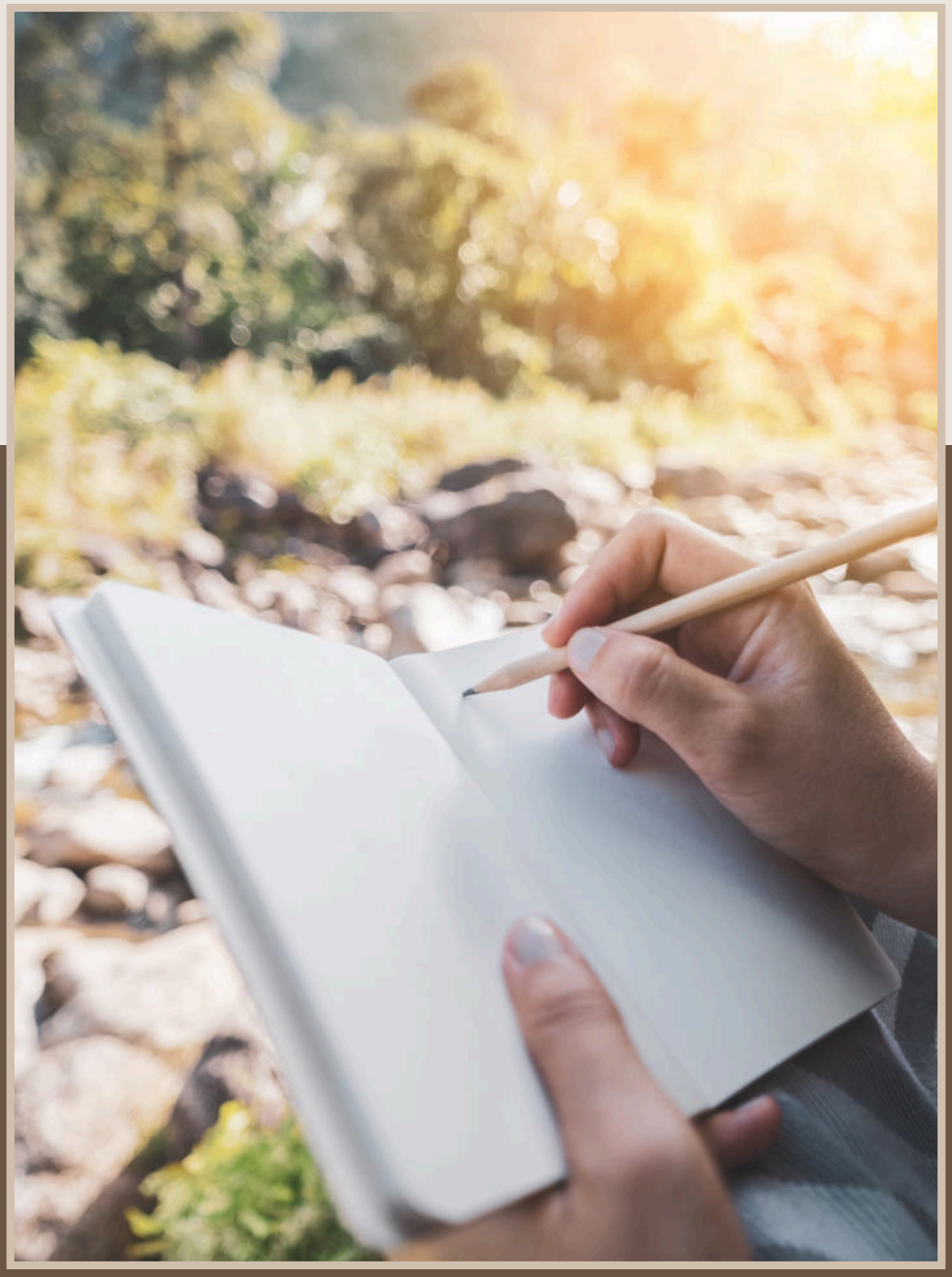
30+ echte Rimkus-Erfahrungen

Was Frauen & Männer mit bioidentischen Hormonen wirklich erleben!

❤️ Ehrlich. Ungefiltert. Aus erster Hand. ❤️



Veröffentlicht von Ruth Eisenmann



Wichtiger Hinweis zu den Erfahrungsberichten

Die in diesem Buch beschriebenen Berichte und Erfahrungen geben ausschließlich die persönlichen Meinungen, Beobachtungen und subjektiven Erlebnisse der jeweiligen Verfasser wieder. Sie dienen der reinen Information und dem Erfahrungsaustausch.

Diese Berichte stellen keinen medizinischen Rat dar und ersetzen weder eine Diagnose noch eine individuelle Beratung oder Behandlung durch qualifizierte Ärzte oder Heilpraktiker. Die beschriebenen Verläufe und Ergebnisse sind nicht auf andere Personen übertragbar. Eine eigenständige Anwendung, Veränderung oder Absetzung von Therapien oder Medikation sollte niemals ohne Rücksprache mit fachkundigem medizinischen Personal erfolgen. Für Schäden oder Nachteile, die aus der Nutzung der hier geteilten Informationen entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Ich trete hier bewusst als Autorin auf und präsentiere meine aktuelle Publikation. Du wirst daher in diesem E-Book keine Werbung von Produkten und Dienstleistungen finden.



EIN 🤎LICHES DANKESCHÖN

Ein ganz besonderer Dank gilt allen Frauen und Männern, die hier ihre ganz persönlichen Geschichten, Wege und Erfahrungen so offen und ehrlich mit uns teilen. Ihr Mut und ihre Bereitschaft, andere an ihrer Reise teilhaben zu lassen, machen dieses Buch zu einem ganz besonderen Begleiter.

Die Erfahrungsberichte sind aus den Jahren 2020 bis 2026.

Meine Erfahrungen kannst du hier nachlesen: Rutschgerls Königinnenweg



ERFAHRUNGSBERICHTE

Markus:

“Hallo zusammen,

ich möchte vor allem den interessierten Männern hier ein Update zu meiner Rimkus-Therapie geben.

Im Jahr 2021 habe ich mit der Rimkus-Methode begonnen. Die ersten Monate waren für mich ein voller Erfolg — ich hatte das Gefühl, wieder in meinen 30er-Jahren angekommen zu sein. Die Energie, die Lebensfreude und das körperliche Wohlbefinden waren beeindruckend.

Motiviert von diesen Erfolgen, habe ich versucht, die Dosierung schrittweise zu steigern, um die Zielwerte im „grünen Bereich“ der Blutwertetabelle zu erreichen. Leider habe ich damit mein hormonelles Gleichgewicht völlig aus dem Lot gebracht. Die Folgen ließen nicht lange auf sich warten: Brustschmerzen als Mann, kalte Füße im Sommer — meine Frau und ich stritten uns tatsächlich um die einzige Wärmflasche im Haus, depressive Schübe, Hitzewallungen und eine zunehmende Energielosigkeit machten mir schwer zu schaffen.

Der letzte Bluttest zeigte deutlich: Mein Östrogen-Wert lag weit im grünen Bereich, während der Progesteron-Wert noch im roten Bereich verharrte — ein klassischer Fall von Östrogen-Dominanz. Daraufhin habe ich schweren Herzens die Rimkus-Therapie zunächst abgesetzt. Die Symptome verschwanden zwar rasch, doch mit meinen knapp 62 Jahren kehrte das zuvor erlebte Energiehoch natürlich nicht mehr von allein zurück.

Die positiven Effekte zu Beginn der Behandlung konnte und wollte ich jedoch nicht vergessen. Deshalb habe ich vor drei Monaten einen neuen Versuch gestartet — mit exakt der Anfangsdosierung von 2021: 0,2 mg Östrogen und 50 mg Progesteron. Anfangs lief alles sehr gut. Doch nach etwa fünf Wochen stellten sich wieder erste bekannte Symptome ein.



Auf Anregung meiner Frau habe ich dann abends anstelle meiner 50 mg Kapsel eine ihrer 100 mg Progesteron-Kapsel genommen und morgens meine gewohnte Dosis beibehalten. Der Erfolg war gewaltig — ich fühlte mich zwei Wochen lang richtig gut. Allerdings kam anschließend eine Phase großer Müdigkeit, diesmal jedoch ohne depressive Verstimmungen oder andere Beschwerden. Also bin ich wieder auf meine eigene Kapsel-Dosierung zurückgegangen, und das Wohlbefinden stabilisierte sich.

In der Zwischenzeit ist mein langjähriger und vertrauensvoller Frauenarzt in Rente gegangen. Glücklicherweise habe ich eine sehr kompetente Nachfolgerin gefunden. Mit ihr habe ich vereinbart, das Östrogen bei 0,2 mg zu belassen und das Progesteron auf 60 mg zu erhöhen. Zusätzlich habe ich mir Einzelkapseln mit 20 mg Progesteron besorgt, um künftig nach Bedarf und Gefühl flexibel reagieren zu können und eine erneute Östrogen-Dominanz zu verhindern.

Wie sich das weiter entwickelt, bleibt abzuwarten. Eines steht für mich jedoch fest: Aufgrund der spürbaren Verbesserung meiner Lebensqualität möchte ich die Rimkus-Kapseln nicht mehr missen. Ich werde weiter an der für mich individuell richtigen Dosierung arbeiten.

Diesen Erfahrungsbericht habe ich bewusst auch online gestellt — aus Dankbarkeit und zur Unterstützung des Rimkus Hormonnetzwerks und unserer Ruth Eisenmann. Ohne deren unermüdlichen Einsatz wäre die Rimkus-Methode vermutlich nie so an die Öffentlichkeit gekommen, und wir Männer wären den vielen unangenehmen Symptomen weiterhin weitgehend hilflos ausgeliefert."



"Ich bin Michaela und noch 51 Jahre alt. Durch eine OP in 2022 wurde ich zwangsweise in die Wechseljahre geschickt.
Hatte heftige Probleme, absolut unlustig. Die Spitze des Eisbergs war dann, dass mich die Frauenarzt-Praxis zum Hausarzt schicken wollte … konnte vor Hitzewellen nicht mehr schlafen - was ich auch so gesagt habe und bekam die Antwort, dass ich mit Schlafstörungen zum Hausarzt gehen soll!
So suchte ich mich durch das gesamte WWW , hab viel gelesen und kam zu Rimkus und der FB Gruppe von Ruth!
Gott sei Dank! Wahnsinn, was man so alles für Unwahrheiten zu hören bekommt und am liebsten als plemplem abgestempelt wird, wenn man widerspricht! Mir ging es nach der ersten Einnahme innerhalb von 10 Tagen erheblich besser und dies setzte sich so fort. Aktuell versuche ich mit meinem Doc die DHEAS zu verbessern. Schade nur, das insbesondere die Gyns so auf ihre Schulmedizinische Ausbildung beharren und nicht nach links und rechts schauen."

"Ich bin Britta, Jahrgang 65. Ich nehme Rimkus seit 2020 und bin sehr froh darauf gestoßen worden zu sein.
Meine Rimkus-Ärztin sitzt in Hamburg und auch mit ihr bin ich sehr zufrieden.
Klar, die Einstellung war auch mal schwierig, aber inzwischen kann ich meine Dosierung gut selbst einschätzen und bin nicht mehr so oft zur Blutkontrolle."



"Ich bin Christine, bin jetzt 54 Jahre. Rimkus nehme ich seit ich 43 bin, die Wechseljahre haben früh gestartet bei mir. Zum Glück habe ich das auch so einsortieren können, da meine damalige Kollegin selbst Rimkus nahm, toll aussah und mir gut erklären konnte, dass das, was mich gesundheitlich belastete, wirklich Wechseljahre sein könnten.
Sie empfahl mir ihren Rimkus-Arzt und schwupps bekam ich meine ersten Kapseln.👍
Ohne Rimkus möchte ich nicht mehr sein, no way, auch wenn ich mir das finanziell abknapsen muss.
In vielem, was ich in der Internetgruppe gelesen habe, finde ich mich wieder, das ist soooo toll, in viele Themen rutscht man ja einfach hinein, wenn man mal anfängt bewusst mit seiner Gesundheit umzugehen und nicht nur auf die Ärzte zu hören. Einiges habe ich nur durch Selbstrecherche herausgefunden, meine Schilddrüsenunterfunktion zum Beispiel, sämtliche fehlenden Sachen in meinem Körper und aktuell habe ich erfahren, dass ich HPU habe. Nur zufällig durch langes Recherchieren herausbekommen, weil es mir gesundheitlich trotz allen möglichen NEM's, Entgiftung, gutem Hormonstatus usw. nicht gut ging. Jetzt geht es wirklich bergauf 🥳 Natürlich hilft mir da kein Arzt, aber das dürfte euch bekannt sein😅, deswegen ist es so wertvoll hier (= Skool-Community) einen Platz zum Austausch zu haben! Ich freue mich sehr und lese mich nach und nach durch die Themen."

"Hallo ich bin Sabine, 60 Jahre alt. Vor ca. 9 Jahren wurde mir die Gebärmutter entfernt. Kurz danach fingen die ganzen Probleme an.

Zu den körperlichen Symptomen kamen die psychischen. Damals bin ich von Arzt zu Arzt gelaufen und keiner konnte mir helfen. Als meine Heilpraktikerin auch nicht mehr weiter wusste, erzählte sie mir etwas von Rimkus. Kurze Zeit später hatte ich einen Termin bei meinem jetzigen Rimkustherapeuten. Seit 2021 nehme ich Rimkus und bin so froh, dass es mir seit Einnahme der Kapseln wieder viel besser geht und ich mein altes Leben wieder zurück hatte."



Silvia:

Wie ich auf Rimkus kam

"Ich bin ja so dankbar, dass ich überhaupt auf die Rimkus-Therapie gekommen bin. Das war reiner Zufall nach einer Odyssee mit Pille, Mirena und synthetischen Hormonen. In einer Buchhandlung lag ein Buch über natürliche Hormone vor mir. Ich nahm es mit und las es in einem Zug. Noch viele Fragezeichen.... Aber ganz am Schluss wurde der Name Rimkus mit einer Webseite erwähnt, welche ich sofort studierte. Da stach mich der Hafer, wie man so schön sagt. Das ist es!

Das war vor ca. 13 Jahren. Heute bin ich 69 Jahre alt, und ich muss sagen, es hat lange gedauert bis ich gut eingestellt war, weil ich leider keinen guten Therapeuten hatte. Später, wieder per Zufall, fand ich auf FB die Hormon-Gruppe von Ruth. Hier habe ich erfahren auf was es ankommt. Wichtig war vor allem, dass ich endlich gelernt habe wie hoch man dosieren kann. So konnte ich gezielt mit guten Argumenten beim Therapeuten darauf Einfluss nehmen und die Normwerte anstreben. Es ging mir immer besser mit Hormonen als ohne, aber erst beim Erreichen der Normwerte kam dieses unglaublich gute Körpergefühl. Rimkus hat mir mein Leben zurückgegeben: Endlich wieder durchschlafen, keine Hitzewallungen mehr, bessere Verdauung, Resilienz, gutes Gemüt, gutes Körpergefühl.

Ich glaube, wenn ich das am Anfang meiner Geschichte erwähnte Buch nicht gelesen hätte, wüsste ich heute noch nichts über Rimkus. Nie hat jemand diese Methode mir gegenüber erwähnt. Es ist ein wahrer Skandal, dass Rimkus nicht besser anerkannt und verbreitet ist.

Zum Schluss möchte ich ein Anliegen los werden: Es ist ganz wichtig sich mit entsprechender Litaratur über die Methode vor einem Arzt- oder Therapeutentermin zu informieren. Da leider nicht alle die Methode wie vermittelt anwenden, würdet ihr das rasch bemerken. Es spart viel Zeit, und vor allem Geld."



Ta Ni - Migräne:

“Ich wollte mit euch eine Erkenntnis teilen. Sie wird wohl sicherlich nicht neu sein, aber für mich persönlich sehr wichtig.
Ich leide sehr stark unter Migräne. Zuletzt ging es wieder los, als meine Blutwerte einen (starken) Einbruch beim Progesteron gezeigt haben. Ich hatte wieder täglich Migräne. Ich wurde dann aufdosiert und nehme die alten Kapseln morgens (um sie aufzubrauchen) und die neuen Kapseln abends. Seitdem achte ich darauf, dass ich die Kapseln auch ziemlich genau im 12-Std.-Abstand einnehme. 6:00 Uhr morgens und 18:00 Uhr abends. Gegen 16:30 Uhr beobachte ich oft, dass Migräne einsetzt. In diesem Fall nehme ich die Abend-Kapsel gleich … siehe da … die Migräne verschwindet zeitnah und ich bin wieder ein Mensch. Diese Beobachtung habe ich mittlerweile 5x gemacht und denke, dass es bei mir hier einen Zusammenhang gibt. Ich bin froh, diese Lösung für mich gefunden zu haben.”

Erika:

“Hallo mal an die Älteren… Ich habe vor 2 Jahren (mit 73 Jahren) mit Rimkus begonnen. War absolut davon überzeugt, obwohl ich vor 29 Jahren Brustkrebs hatte. Meine beiden Frauenärztinnen rieten mir ab. Sie sehen doch viel jünger aus.. altern Sie doch in Ehren! Tja, so suchte ich mir einen Rimkus-Therapeuten, der mich aber viel zu niedrig dosierte. Es ging auf und ab bis ich mir eine neue Therapeutin suchte, die dann relativ rasch aufdosierte. Meine starken Hitzewellen waren schon nach ein paar Wochen weg. Meine Haut wurde besser und auch der Haarausfall wurde weniger. Alle Schleimhäute sind wieder im Lot und ich fühle mich ganz gut. Nur meine Schilddrüse macht mir Probleme. Hatte viel zu hohes rt3. Habe LT reduziert und merke schon eine Verbesserung (hatte mal gelesen, dass man im fortgeschrittenen Alter eher nicht soviel braucht). Habe sogar ein paar Kilo abgenommen. Die Matronenfigur scheint sich tatsächlich aufzulösen… fühle mich so, als wenn der Körper sich strecken würde. Nehme einiges an Nahrungsergänzungen und bewege mich wieder mehr. Ich werde Rimkus-Kapseln bis an mein Lebensende nehmen und mein Mann macht mit und auch ihm geht es deutlich besser. Hoffe, dass ich euch etwas motivieren konnte….”



"Ich bin Petra, 55 Jahre alt, und Rimkus-Anwenderin seit 2023. Zuvor habe ich ca. 6 Jahre Gynokadin + Famenita genommen. Von Rimkus habe ich bereits 2014 erfahren und war von der Therapieform überzeugt, fand aber keinen Therapeuten in meiner näheren Umgebung. Ich habe die ganzen Jahre über weiter alles über Rimkus verfolgt, mir war so klar, dass ich irgendwann diese Therapieform wählen werde. Meine gefühlte Prämenopause begann schlagartig im Jahre 2013 nach einer Endometriose-OP mit gleichzeitiger Tubenligatur. Danach habe ich mich fast 4 Jahre gequält. Mein Gyn wollte mir zu der Zeit noch nichts verschreiben, weil er mich für zu jung hielt, Rimkus lehnte er ab. Schickte mich dann erst einmal zu allen möglichen Fachärzten (Schildrüse, Herz, usw.) und zog so den Behandlungsbeginn immer weiter heraus bis 2017. Meine Wechseljahresbeschwerden wurden dann mit der klassischen Behandlungsmethode zwar gelindert, aber nicht beseitigt. Anfang 2023 habe ich erfahren, eher durch Zufall, dass es wohl schon etwas länger einen Rimkus-Therapeuten in meiner Stadt gibt und dort auch gleich einen Termin vereinbart. Da die digitalen Medien heute so vieles einfacher machen, habe ich mittlerweile noch eine zweite Therapeutin (über Zoom) mit dazu genommen, da mein 1. Therapeut mich nicht so therapiert, wie ich es mir wünsche."

"Mein Name ist Heike. Ich bin seit ca.3-4 Jahren dabei Rimkus einzunehmen. Die ersten beiden Jahre war es sehr holprig aufgrund wechselnder Ärzte, welche nicht nach der Orginalmethode gearbeitet haben. Schluss endlich bin ich mittlerweile gut betreut und auch in den Zielwerten fast angekommen. Nur noch Progesteron macht, je nach meiner Lebenslage, noch etwas Zicken.
Aber ich bin geduldig- und mir geht es trotz kleineren Turbulenzen mit Progesteron mittlerweile sehr gut."



"Ich bin Ines, bin 58 Jahre alt und seit 4 Jahren nehme ich Rimkus. Bei mir hat es sehr lange gedauert, bis ich endlich sagen konnte "ja, jetzt passt alles ganz gut". Vor allem Dank Ruths unermüdlichen Einsatzes und Aufmunterungen bin ich dran geblieben :-) Und jetzt zufrieden. Deswegen war es für mich auch keine Frage, ihr zu Skool zu folgen.

Bin wirklich froh, dass ich zu Rimkus gefunden habe. Im Freundeskreis wird das aber leider immer sehr argwöhnisch beurteilt und es wird mir oft versucht das auszureden und da "muss Frau halt durch". Ist mir nun egal, ich lach nur, wenn grade die Frauen so oft jammern, was ihnen alles weh tut, dass sie nicht schlafen können und und und."

"Ich bin Birgit. Hatte 2020 mit Rimkus bei einer tollen Ärztin begonnen, leider ist sie in Rente gegangen..
Dann ging das Elend los. Kam zu einem Therapeuten, der gar nicht ging. Hörte mit dem Rauchen auf und meinte, aufgrund des Therapeuten mir Rimkus aufzuhören.
Also kam mein ganzer Körper in einen NOTzustand. Es gibt nix was ich nicht hatte.
Dann dachte ich (manchmal bin ich echt dämlich) achwat... hol dir andere bioidentische Hormone bei deiner Frauenärztin. Lenzetto und Progesteron.
Hab es natürlich nicht geschafft, mich selbst gut einzustellen. Wie auch...
Also neue Therapeutin gesucht/gefunden.
Ob ich da jetzt zu 100 Prozent zufrieden bin, weiß ich noch nicht. Mir geht es viel viel viel besser, aber es ist noch Luft nach oben. Bin auch noch am Aufdosieren (was ja wohl seine Zeit braucht). Angefangen hatte ich Ende April diesen Jahres."



***Petra*:**

Rimkus hat mich gerettet

“Bei mir fing es nach dem schweren Unfall mit meinem Sohn an, schwere Schlafstörungen, die ich darauf geschoben habe🙈 Nach Monaten war mir klar, das kann nicht alles sein und ich hatte das Glück, jemanden zu kennen, der Rimkus anwandte und begeistert war!
Leider wie üblich sehr verhaltene Therapeuten, aber es ging mir schon um Welten besser😍
Dann bin ich in Facebook auf Ruth gestoßen und seitdem habe ich auch durch zwei Beratungen eine Menge gelernt von ihr.
Wenn du beim Arzt sehr selbstsicher auftrittst, sind sie auch eher bereit höher zu dosieren.
Offiziell bin ich im Zielbereich, außer FSH ist immer noch zu hoch, aber mir geht es blendend und fühle mich topfit!
Ich konnte schon vielen Freundinnen damit helfen und Ruth ist meine Heldin. Sie ist so wahnsinnig engagiert, ihre Berufung sind Hormone wie bei mir die Hotelerie!
Sie hat es mehr als verdient, mal auch etwas zurückzubekommen und nicht immer nur zu geben!
Ich möchte ihr helfen ihren Traum zu verwirklichen, denn das hat sie bei uns allen schon lange gemacht.😀"

***Kerstin*:**

"Ich nehme Rimkus jetzt seit 2 Jahren. Bin sehr zufrieden. Meine Gyn hat mich letztes mal überhaupt nicht gefragt, ob sie mir Gynokadin wie üblich aufschreiben soll. Das habe ich vor Rimkus genommen - hat nicht wirklich geholfen. Rimkus bekomme ich immer von einer anderen Ärztin „aufgeschrieben“, die sich damit natürlich auskennt. Meine Hausärztin meinte, ich wäre verrückt Geld für Hormone auszugeben, schließlich bekomme man doch bioidentische Hormone auch normal verschrieben ..."



"Ich bin Janina, bin 41 Jahre alt (wie es scheint noch eine der jüngeren Vertreterinnen hier) und bin wirklich froh bei Skool (vorher bei FB) gelandet zu sein.

Ich habe mich nach meinem 3. Kind sterilisieren lassen (2017). Da war soweit auch noch alles in Ordnung, außer dass ich den Eisprung stark gespürt habe. Frühjahr 2022 kam dann die Gebärmutterverödung. Ich hatte seit längerem starke Blutungen, Eisenmangel, Müdigkeit.... und wollte so nicht mehr weitermachen. Zuvor war ich beim Heilpraktiker und hatte einiges ausprobiert. Nach dem Eingriff fühlte ich mich ziemlich befreit, kaum Blutungen, ein Problem weniger!

Aber im November 2023 fing es dann richtig an, viel Stress auf der Arbeit, Diagnosen meiner Kids, ich kam in die Überlastung und meine Frauenärztin gab mir Famenita aufgrund sogenannter Wechseljahressymptome. Auf meine Bitte machte sie einen Hormonstatus, sie meinte ich habe Hormonstörungen. Aus 100 mg Famenita wurde Uterogest, da ich mit Juckreiz und Ausschlag reagierte. Erst ging es mir besser, dann wieder schlechter. Also erhöht auf 200 mg. Da auch erst ganz gut und dann absolute Leere, Depression. So schlimm hatte ich das noch nie. Das konnte ich auf keinen Fall weiter nehmen. Also letzter Ausweg (mir war es egal, Hauptsache es geht mir wieder besser) die Pille "Slinda". Die hab ich genau einen Monat ausgehalten. Ich war abgestumpft, keine Gefühlsschwankungen, kein schönes Lebensgefühl und null Libido. Und dann kam die Rettung!
Ich schrieb bei FB in einer Gruppe für PMDS und Ruth antwortete mir mit nur einem Wort: Rimkus☺️

Es hat dann zwar noch einige Wochen gedauert bis ich soweit war, da mich natürlich Kosten und meine Unwissenheit erstmal abschreckten, aber ich habe mich auf den Weg gemacht. Danke🙏
Inzwischen geht es mir sehr viel besser, durch die Hormone, meine Diagnosen Autismus und ADHS (mit Medis jetzt eingestellt) und ich bin in therapeutischer Behandlung.
Ich würde mir einfach Wünschen, dass es Ärzte gibt, die einen zumindest sagen können, dass es diese Methode gibt.
Mit meinem Rimkus-Therapeuten bin ich noch nicht so ganz zufrieden, da werde ich evtl. nochmal wechseln. Aber ich habe jetzt zumindest keine Angst mehr vor den Wechseljahren.😊"



Conny:

Rimkus finde ich 🐘(ele) fantastisch - Ich bin seit 04/2021 durch Rimkus verwandelt 💃.

“Mein Anfang mit der HormonERGÄNZUNGStherapie war 2021 bei einem gewöhnlichen CheckUp bei meiner damals neu hinzugestoßenen Ärztin in der Gemeinschaftspraxis in unserer Straße. Mein mich bis damals jahr(zehnt)elang behandelnder Hausarzt meinte, ich solle mal seine neue Kollegin in derselben Praxisgemeinschaft zu Rate ziehen, die hätte "andere Ansätze". Ich war erfreut über dieses Angebot. Vom Hörensagen habe ich "nur Gutes" über sie vernommen.

So fand nun wegweisender Arzttermin bei ihr statt. Im Gespräch kam die Frage auf, ob ich mich schon mit dem Thema HORMONE auseinandergesetzt hätte. Nein. Nur "so wenig wie möglich und so kurz wie nötig". Keine Ahnung von Unterschied bioidentisch oder synthetisch. Der Gamechangersatz wurde ausgesprochen: "Ich nehme diese bioidentischen Hormone selbst seit einem Jahr". Da habe ich nicht lang gefackelt und nicht mehr gezögert. Zu Frau Doktor sagte ich: "Ich möchte damit anfangen. Wenn Sie das Zeug nehmen, kann es nichts Schlechtes sein und wenn es nix hilft, kann ich es ja wieder bleiben lassen." Gesagt getan. Am gleichen Tag wurde noch Blut abgenommen.

Schon wenige Tage nach Einnahme der ersten Kapseln verspürte ich eine Besserung bei so manchem Zipperlein, das ich bis damals halt altersbedingt als "normal damit leben zu müssen" ausgehalten habe.

Nun nach 5 Jahren mit Rimkus kann ich sagen, dass das wirklich eine wunderbare Entscheidung war. Unterwegs gab's schon auch Mal unangenehme (weil unbekannt fremd) Begleiterscheinungen (z.B. Brustspannen), doch seit ich mehr oder weniger im Ziel🎯-Bereich der empfohlenen Werte bin, ist auch mein Befinden ein herrliches Gefühl.

Wenn +-Gleichaltrige (ich bin 60) von ihrem Gesundheitszustand sprechen, denke ich: Ach, es war einmal auch so bei mir, aber schon fast vergessen. Wer mehr wissen will, kann gerne fragen💁.“



E. S.:

"Ich bin schon lange nach Eintritt in die Menopause und nehme Rimkus seid etwas mehr als einem Jahr. Ich habe außer etwas Brustspannen und leichte Veränderung meines Körpers keine Beschwerden. Die Empfindlichkeit der Brust hält aber weiterhin an. Von außen wird man hinsichtlich Brustkrebs und Thrombose sehr verunsichert. Meine Gyn ist auch total dagegen, weshalb ich nicht ständig dahin kann, um alles durchchecken zu lassen.

Mein Östrogen ist gut gestiegen und fast in dem Bereich von dem man sagt, er ist gut für den Knochenschutz. Ob und in wie weit Rimkus hinsichtlich meiner Osteoporose etwas gebracht hat, weiß ich noch nicht. Eine Messung werde ich wahrscheinlich erst Anfang des neuen Jahres machen lassen."

Stefanie:

"Ich nehme seit 13 Jahren Rimkus und finde es immer wieder „schlimm“, wenn die Gyns einfach pauschalisieren und einfach sagen .....“davon bekommt man Krebs“.....niemand ist davor gefeit, aber mit gut laufenden Körpersystemen kann man Vieles noch erleben und Krankheiten vermeiden oder aufschieben .... Man muss sich eben selbst gut einlesen in die Materie und nicht blindlings auf Andere verlassen .....das A und O im Wechsel ..."

Petra:

"Meine erste und damit auch letzte Einnahmepause der Rimkus Kapseln nach den ersten 22 Tagen liegt hinter mir. Ich hatte keine Blutung, worüber ich sehr froh bin, da ich aufgrund der Mirena und dann Wechseljahre seit insgesamt 23 Jahren keine Blutung mehr hatte und das auch gar nicht vermisst habe. Also soweit alles super für mich, ich freue mich so sehr, dass ich den Rimkus-Weg eingeschlagen habe, es geht mir so gut damit und ich stehe ja erst am Anfang."



Jana:

"Weihnachts-Erfolgsbericht: Eine Freundin hatte vor 18 Jahren eine Hysterektomie, hat nie Hormone genommen und es ging ihr auch relativ gut, nur alle möglichen kleinen Wehwehchen.

Ich hab ihr von meinem Rimkus-Weg erzählt und sie hat ein Beratungsgespräch bei meiner Ärztin gebucht, war noch nicht so ganz überzeugt, aber weil ich so begeistert bin, wollte sie es auch versuchen. Die Apotheke hatte so knapp vor Weihnachten & volle Grippesaison diesmal Lieferverzögerungen, aber am 23.12. kam dann die Nachricht: Die Kapseln sind fertig!

Ich hab mich nicht nur auf meine neue Dosierung gefreut, sondern vor allem für sie, weil sie nun Rimkus in den Ferien schon nehmen kann.
Am 23.12. abends hat sie die erste Kapsel genommen und heute Morgen hat sie mich ganz begeistert angerufen, dass
- sie keine Knieschmerzen hat
- sie keine Zahnfleischschmerzen hat
- sich der Bauch flacher anfühlt
- sie sich "saftiger" fühlt
- sie morgens fitter aufgewacht ist

Das nach erst 3 Einnahmen! Ich freue mich so sehr für sie!"

Christiane:

"Ich habe Oktober letzten Jahres mit der Rimkus-Therapie angefangen, obwohl ich „schon“ 63 bin. Bisher bin ich sehr zufrieden und meine Schlafprobleme sind Geschichte… wofür ich wirklich sehr dankbar bin."



"Mein Name ist Sandra, ich bin 50 Jahre alt und Mama von 5 zauberhaften Seelen (20,19,16 und 2x 10).
36 Jahre lang hatte ich keinerlei Probleme mit meiner Periode. Sie kam regelmäßig, dauerte ca. 3 Tage, war schmerzfrei und unkompliziert - bis 2 Monate vor meinem 50. Geburtstag. Hier begann sich plötzlich der Zyklus zu verändern - die Blutung dauerte etwas länger, war stärker und Koagel traten auf. Ich machte mir keine Gedanken, denn schließlich befand ich mich kurz vor meinem 50. und da dürfen die Wechseljahre schon mal kommen.

Leider war das nicht ganz so einfach wie gedacht - am 20. Mai 2026 hatte ich, nach 1 Woche mal mehr mal weniger Blutung, heftige Krämpfe, heftige Blutungen und handtellergroße Koagel. Meine Kraft ließ nach und ich wollte schon in der Klinik beim Frauenarzt anrufen - dies schaffte ich nicht, denn beim nächsten Toilettengang kam eine Sturzblutung, gefolgt von einem Koagel in der Größe einer Orange - dies alles schoß vorbei an meinem Periodenteller. Ich verlor das Bewusstsein, hörte auf zu Atmen und mein großes Glück war, daß mein Mann Homeoffice hatte und ich ihn noch rufen konnte. Er holte mich zurück, rief den Notarzt und ich wurde ins Krankenhaus gebracht.

Die Untersuchungen dort ergaben, daß ich kerngesund bin - „sind halt die Hormone“ - man empfahl mir bei Wiederholung eine Teilentfernung der Gebärmutter…

Dies kam für mich überhaupt nicht in Frage, denn nur weil sie nach 50 Jahren mal nicht mehr so funktioniert, wie sie soll, schneide ich sie nicht raus!

Mein Glück war, daß ich mich schon seit 1 Jahr mit Hormonen beschäftigte, weil mich meine Ernährungsberaterin bei meinem x-ten Versuch abzunehmen empfohlen hat, meinen Hormonstatus mittels Speicheltest prüfen zu lassen. Das war im Juli 2025 und es kam heraus, daß das Verhältnis Östrogen und Progesteron nicht ganz stimmte. Gemacht wurde nichts, auch die Beraterin half mir hier nicht weiter…



Als diese heftigen Blutungen im März 2026 anfingen, begann ich zu googeln und fand die humanidentischen Hormone. Ich bestellte mir etliche Bücher und wurde zum Glück zu Dr.Dr. Thomas Beck geführt. Als ich im Mai dann diese Erfahrung gemacht hatte, suchte ich eine Frauenartzpraxis, die sich damit auskennt. Doch leider ohne Erfolg. Es gibt zwar eine Frauen-Arztpraxis hier bei uns vor Ort, die auf ihrer Homepage damit wirbt, daß sie Hormonspezialisten sind - doch zum Glück haben sie mich nicht aufgenommen, denn später erfuhr ich, was diese den Frauen erzählen und ich war schockiert.

Meine letzte Hoffnung war mein Hausarzt, der sehr offen für natürliche Therapien ist, also kontaktierte ich ihn. Zu meinem großen Glück hatte er sich zum Rimkus-Arzt ausbilden lassen.
Nach etlichen Untersuchungen und Gesprächen, bekam ich am 07.08.2026 endlich meine Rimkus-Kapseln zugeschickt. Ich begann mit der Einnahme noch am selben Abend mit 1 Kapsel (60mg Progesteron / 0,5mg Estradiol). Am folgenden Tag morgens und abends je 1 Kapsel.

Nach ca. 1,5 Wochen hatte ich ein Gefühl, wie wenn ich eine Blasenentzündung hätte - alles war geschwollen und es brannte, aber innen, beim Urin lassen.

Nach 2 Wochen war mein Hautbild völlig klar und strahlender - meine Brust schmerzte etwas, weil sich die Zellen (endlich) wieder füllten - aber alles erträglich - allgemein verbesserte sich mein Zustand in Richtung Wohlfühlen - und das schon nach 2 Wochen.

Am 25.08.26 setzte meine Blutung ein, so daß ich die Kapseln absetzte für 6 Tage - während dieser 6 Tage schlief ich schlechter!

Einnahmestart war dann der 31.08.26 und leider kamen dann auch Schmerzen beim Wasser lassen und ein ständiges Gefühl des Harndrangs - dies wurde immer schlimmer - leider konnte ich nicht zu meinem Rimkusarzt, weil erst ich, dann er im Urlaub war.



Während der nächsten Einnahmepause nach 21 Tagen, war die Periode leider extrem schmerzhaft mit heftigen Krämpfen - dafür aber endlich wieder normale Blutung!

Seit dem 31.08.2026 konnte ich zunehmend schlechter schlafen, ich musste alle Stunde auf die Toilette und hatte diese unerklärlichen Schmerzen, wie gesagt, wie bei einer Blasenentzündung - mein Kreislauf war durch den Schlafmangel völlig am Ende.

Zum Glück konnte ich am 01.10.26 endlich zu meinem Rimkusarzt, der den Kopf schüttelte, denn vermutlich haben sich bei mir die Rezeptoren sehr viel schneller wieder reaktiviert, wie bei anderen Frauen - mit dem er nicht gerechnet hatte. Er verdoppelte die Einnahme der Morgenkapsel und nach 2 Tagen war ich nahezu schmerzfrei.

Nachts kann ich leider noch immer nicht durchschlafen, ich denke die Dosis ist eben noch nicht richtig eingestellt, aber ich vertraue meinem Rimkusarzt, dass wir hier gemeinsam die richtige Dosis finden!

Begeistert bin ich, wie schnell man die Veränderung merkt und all das, was ich beschrieben habe, sehe ich nicht als Nebenwirkungen, sondern eher als ein Aufatmen und Hilfeschrei meines Körpers, der nun spürt, daß er endlich Hilfe bekommt! Mein Hormonspiegel war bei der Blutuntersuchung leer - da war nichts mehr - deshalb saugt mein Körper die BIH vermutlich auf wie ein Schwamm.

Im Nachhinein glaube ich auch, dass meine Hormone schon mit 34 begannen nachzulassen, denn zu dieser Zeit war der Beginn von zig Diagnosen (Hashimoto, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, heftigste Gewichtszunahme, schmerzende Gelenke, Schlaflosigkeit, Drucküberempfindlichkeit, Schwindel, Migräne....) - das einzige was noch da ist, ist die Schilddrüse, nach der wir noch schauen müssen.

Das schlimmste in diesen 16 Jahren war, daß kein Arzt mir glaubte! Ein Endokrinologe, also eigentlich Hormonspezialist, sagte mir ganz frech ins Gesicht „Ihre Schilddrüse hat nichts mit ihrer Gewichtszunahme zu tun - da müssen Sie sich halt mal zusammenreißen“.



Lustig ist, dass mein Körper, seit ich die Rimkuskapseln nehme, plötzlich wieder ein Hunger- und Stättigungsgefühl hat, was ich seit Jahren nicht mehr hatte und das ohne Essensumstellung! Und die ersten 3k sind schon weg...

Auch diese stillen Entzündungen, die kein Arzt erklären kann, der CRP-Wert unauffällig ist, sie aber heftige Schmerzen verursachen, sind weg - so unglaublich es sich anhört!

Noch bin ich nicht am Ziel, da die Einstellung bekanntlich ja 3 Monate bis 2 Jahre dauern kann, aber ich kann jetzt schon jeder Frau empfehlen, sich von einem Rimkusarzt ab 35 spätestens untersuchen zu lassen - dann geht ihr ganz sicher - wie ein Teenager durch die Wechseljahre😉 Ich wünsche es euch von Herzen! Wartet nicht so lange, wie ich! Ihr müsst nicht leiden, nur weil die Medizin nicht auf uns Frauen vorbereitet ist!!!

So weit mal mein Weg - ich hoffe der Bericht sprengt nicht deinen Rahmen - aber ich möchte, daß alle Frauen Bescheid wissen, was passieren KANN! Gerne bin ich bereit mit Frauen darüber zu sprechen."

***Daniela*:**

"Was Rimkus angeht bin ich seit 8 Jahren, glaube ich, dabei. Ich gehe nur noch alle 6 Monate zur Blutabnahme. Den Arzt hab ich nur 1x ganz am Anfang gesehen. Die MFA fragt nach, ob alles ok ist oder ob es Probleme gibt. Der Arzt passt die Dosis entsprechend an. Vor Rimkus bin ich wegen Muskelschmerzen und Gelenkschmerzen bei zig Ärzten gewesen. Keiner konnte mir helfen. Durch eigene Recherche hab ich Rimkus gefunden. Ich hatte auch oft Probleme mit Vaginose und Pilz und auch extrem trockenen Schleimhäuten. Ich hatte dafür zusätzlich Ovestin-Creme. Nach der letzten Erhöhung vor 3 Jahren auf 1,7 mg Estradiol ist das zum Glück komplett verschwunden. Progesteron nehm ich 140mg. Komme sehr gut klar. Natürlich zwickt und zwackt es mal hier und da, aber mit 56 ist das normal."



W.K.:

"Ich war eigentlich super mit Rimkus eingestellt. Ich habe auch Rimkus richtig gut vertragen - leider aber, im Zuge meiner Scheidung, habe ich mir Rimkus nicht mehr leisten können und habe auf Kassenpräparate (Lenzetto - 3 Hub und Progestan - 3 Kapsel) wechseln müssen. Die ersten paar Monate waren problemlos mit den Kassenpräparaten (ich war ehrlich gesagt, sehr überrascht), aber dann kamen die Muskel- und Gelenkschmerzen richtig massiv zurück. Ich habe versucht 4 Hub Lenzetto zu nehmen - da gingen die Gelenkschmerzen weg, aber es kam das Ziehen im Unterleib und das Gefühl ich würde meine Tage wieder bekommen. Ich habe überlegt mir nur Rimkus-Estradiol zu leisten - es wäre sehr eng, aber wenn das so weiter schwierig bleibt mit den Kassenpräparaten, muss ich eine Lösung finden. Ich frage mich auch, ob das Vitamin D auf einmal fehlt. Wir haben ja in den Rimkus-Kapseln ordentlich was drin gehabt und jetzt auf einmal gar nix mehr. Ich weiß nicht. Bin gerade nicht so happy."

Christiane:

“Ich bin 59 Jahre alt und nehme seit 2016 Rimkus als ich durch die Wechseljahre sehr starke Probleme hatte (Herzrythmusstörungen waren am schlimmsten). Die sind Gott sei Dank nach fast einem Jahr weggegangen und weggeblieben. Ich habe es nie bereut mit Rimkus angefangen zu haben, auch wenn der Weg steinig und holprig ist aber es sind ja nicht alles die Hormone, ich habe auch privat stressige Zeiten hinter mir und diverse andere Dinge. Es ist nicht mehr alles so leicht wenn man älter wird, wie sehr hat mich früher diese Äußerung aufgeregt.😂"



***Tanja*:**

"Ich nehme seit 2 Jahren Rimkus. Bin Postmeno. Mit 48 war schlagartig die Periode weg und dann fing es an mit den Hitzewallungen, Schmerz-Syndromen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen.
Ich habe einige Bücher zu Hormonen/BIH und orthomolekularer Medizin gelesen. Rimkus hat mich am meisten angesprochen.

Neben anderer NEMs und regelmäßig Sport geht's mir hervorragend, alle Symptome sind weg. Wobei ich nicht weiß, ob sie tatsächlich zu 100% nur an den fehlenden Hormonen lagen oder nicht vielleicht an anderen Umständen, wie Vitamin D-, B12- & Jod-Mangel uvm.
Die Ärzte konnten jedenfalls nichts finden.

Tatsächlich muss ich aber sagen, hatte ich einmal eine Zwischenblutung, die sich angefühlt hatte, wie wenn die Periode wieder zurück wäre. Da war sie 2 Jahre schon weg und ich habe Rimkus seit 1 Jahr genommen. Die Ärztin hat mich daraufhin gründlich untersucht, Abstrich genommen und gemeint, es sieht alles sehr gut aus.
Ich habe dann, glaube ich, eine Woche mit den Kapseln pausiert und es kam nicht wieder vor.

Leider wird mir, wenn ich die Kapseln am Morgen einnehme, schwindelig und ich fühle mich wie betäubt/betrunken. Und dass obwohl ich sie nüchtern einnehme und mit dem Frühstück 2 Stunden Abstand halte.
Ich habe bisher nicht heraus gefunden, woran es liegt, deswegen lass ich die Kapsel morgens meistens weg.

Ja, ich weiß, nicht gut. Aber ich kann es mir nicht leisten, in diesen Zustand morgens zu kommen. Ich bringe Kinder mit dem Auto zur Schule und habe im Job Verantwortung.
Ich werde es beim nächsten Gespräch mit der Gynäkologin ansprechen und um Ratschläge bitten."



Katha:

"Ich möchte von meiner bisherigen Erfahrung mit Rimkus erzählen. Vielleicht macht es ja auch der ein oder anderen von euch Mut.

Durch Glück und ‚Zufall' hatte ich von einem Mitglied im Oktober 2021 von Rimkus und dieser FB-Gruppe erfahren. Da war ich bereits ein paar Monate wegen eines diagnostizierten ‚Burnouts' arbeits - und leider auch lebensunfähig.

Anfang August 2021 ging bei mir von heute auf morgen nichts mehr. Meine letzte Periode war zu diesem Zeitpunkt etwa 1,5 Jahre her. Ich konnte plötzlich nicht mehr richtig gehen, hatte einen extremen Rechtsdrall als wäre ich betrunken. Dazu mehrmals am Tag fiese Drehschwindelattacken, so dass ich manchmal auf allen Vieren durch die Wohnung kriechen musste, wenn ich auf Toilette wollte.

Angst und Panikattacken. Nackenschmerzen und Steifigkeit. Muskelverhärtungen und Verspannungen überall.
Plötzlich Bluthochdruck, obwohl ich mein Leben lang zu niedrigen hatte. Herzrasen. Schlafprobleme. Eine unfassbare Erschöpfung. Hitzewellen (waren jedoch nicht so dramatisch)
.
Kleiner Exkurs:
Vor über 20 Jahren wurde meine Schilddrüse komplett entfernt, da ich eine damals nicht in den Griff zu bekommende Mischform aus Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow habe.
Als erstes wurde ich letztes Jahr dann zum Hausarzt gebracht. Krankschreibung. Übliche Blutwerte untersucht, Schilddrüse ebenfalls kontrolliert.
Das tat ich ohnehin in all den Jahren regelmäßig, 2 x im Jahr. Die Werte waren bis dahin immer gut. Letzten August dann plötzlich nicht mehr.

Egal was ich versuchte, ich bekam die Schilddrüsenhormone nicht mehr eingestellt. Weder L-Thyroxin noch Prothyrid und egal in welcher Kombination. Es war zum Verzweifeln.

Ich begann dann mit der Umstellung auf Thyreogland, einem bioidentischen Schilddrüsenmedikament (Schweinehormon).



Und dann kam der glückliche ‚Zufall' mit Rimkus. Ein weiteres Riesenglück war, dass eine Rimkus-Therapeutin in der Gruppe einen Link zu ihrer Homepage gesetzt hatte. Sofort machte ich einen Termin für die Online-Sprechstunde aus. Was eine wunderbare Ärztin. Nichts von meinen bescheidenen Symptomen damals fand sie eigenartig und sie machte mir soviel Mut. Zurecht. Sehr schnell wurden ihre Worte wahr, dass mein ‚Burnout' schlicht Wechseljahresprobleme waren und mit meinen typischen Postmenowerten übereinstimmten.

Vor einigen Monaten begann ich nun also mit der ersten Einnahme der Rimkus-Kapseln. Kontinuierlich wurden diese gesteigert. Ob ich jetzt schon bei meiner ‚endgültigen' Dosis angekommen bin, wird sich bald zeigen, da die nächste Blutuntersuchung ansteht.
Inzwischen und parallel dazu bin ich auch ganz auf Thyreogland umgestiegen.

Drei Monate nach Hormoneinnahme konnte ich wieder arbeiten, ich begann langsam mit der Wiedereingliederung und nach weiteren drei Monaten wieder Vollzeit.
Ab und an macht mir mein Nacken noch Probleme. Mein Puls ist oft noch nicht so wie er sein soll.

Alles in allem habe ich mein Leben wieder. Und es ist sogar besser als zuvor, da ich auch durch tägliche Meditation gelernt habe, besser auf mich zu achten.

Für meine Ärztin habe ich keine Worte, die beschreiben würden, wie dankbar ich ihr bin. Mit ihrer Art und Weise wie sie mit Patientinnen auf Augenhöhe umgeht, hat sie ohnehin fast schon ein Alleinstellungsmerkmal."



Kerstin:

💕Meine Rimkus-Geschichte💕

“Ich habe vor 1,5 Jahren begonnen. Meine Beschwerden waren: Gelenkschmerzen und steife Gelenke, Dranginkontinenz, ich konnte damals keinen längeren Satz mehr sprechen ohne den Faden zu verlieren, keinerlei Libido, Stimmungsschwankungen, Wutausbrüche inkl. cholerischer Anfälle, Schlafstörungen, Druck an der Schilddrüse, Herzklopfen....

Ich begann mit der Standarddosierung und habe zum Glück einen Arzt an meiner Seite, der mir zutraut und auch weiß, dass ich mich spüre und Veränderungen klar benennen kann. Er schrieb mir auf Wunsch zu meiner aktuellen Dosierung 0,3 Mono-Ö und 50 und 100 Mono-P auf und ließ mich in Ruhe meine Selbstversuche machen. Ich habe die Zeit genutzt. 😉

🥱Ich war in der Zeit in der glücklichen Situation, meinen morgendlichen Progesteronrausch mit einem Vormittagsschläfchen wegschlafen zu können. Sobald ich Herzklopfen bekam oder den Druck am Hals spürte, habe ich eine 50er P eingeworfen und es lies sofort nach. Im Lauf der Zeit vergingen Rausch, Herzklopfen und Druck und ich vertrug morgens 250P ohne mit der Wimper zu zucken.

Ich war ein Progesteron-Junkie geworden. Es war meine Kapsel für alle Fälle. Mit dem P konnte ich auch das letzte bisschen Schilddrüsenhormon absetzen und bin seitdem ohne Medis dafür. (Ich hatte zu der Zeit nur noch eine Mini-Dosis, die irgendwie zuviel war und ohne war irgendwie zu wenig)

Im ersten Jahr war alles super: Die P-Mangel-Symptome verschwanden fast sofort, die Ö-Mangelsymptome wurden immer besser. Meine Werte schwankten auf und ab. Mal super, dann wieder unterirdisch. Dazu war die Meinung meines Arztes: Die direkten Werte solle ich vernachlässigen, da die immer nur Momentaufnahmen seien und deutlich schwanken können. Ich solle mich lieber auf den FSH und den LH stützen und meine Beschwerden anschauen. Zähneknirschend habe ich es gemacht.



Immer, wenn Beschwerden zurückkamen, habe ich die Dosis erhöht und alles war wieder toll. Meine höchste Dosis war über ein paar Wochen 5,5mg Ö und 640mg P am Tag. Mein Arzt schüttelte mit dem Kopf und meinte, ich würde ein bisschen spinnen, so hoch sollte man niemals gehen.

Ich schwankte immer zwischen seiner Meinung und der von Dr. Rimkus auf und ab. Wenn mich der eine vor Krebs warnte, vertraute ich dem zweiten, wenn der eine nur auf Werte schaute, vertraute ich dem ersten. Wenn ich unsicher war, habe ich die Dosis erhöht oder gesenkt und beobachtet.

Dann kam der Tag, wo ich feststellte: Das Progesteron macht mich nicht mehr müde. Es puscht mich hoch. Wenn ich die Abendkapsel genommen hatte, konnte ich nochmal richtig loslegen und morgens kam der Rausch zurück. Auch die Schlafprobleme kamen zurück. Zweimal pro Nacht war ich wach. Termin beim Doc: Er sagte: Ja, kein Wunder, du wirst jetzt an dem Punkt sein, wo Dein Körper das „Zuviel" in Cortisol umwandelt, d.h. Es wäre doch jetzt endlich mal an der Zeit, die Dosis zu senken.
Und siehe da: ich bin nun runter auf 4,3/430 (allerdings unterschiedliche Dosierungen, dass das genau 1:100 ist, ist fast Zufall.)

Mein Körper hat einen Moment gebraucht, um sich darauf einzustellen, d.h. Ich war morgens wieder eingeschwollen und habe 2 Stunden gebraucht, bis ich das Haus verlassen konnte, abends waren die Füße geschwollen, aber jetzt geht's wieder. Und das Wichtigste ist: Ich schlafe jede Nacht 7,5 bis 9 Stunden durch. Einfach DURCH 🤷‍♀️

Heute kamen meine Werte und siehe da: Beide Werte im Normbereich, trotz sehr reduzierter Dosierung.

Ich habe lange überlegt, ob ich Euch das erzählen soll, aber meine liebe Freundin hat mir gesagt, ich soll das auf jeden Fall tun, denn auch wenn jeder seine eigene Geschichte hat, kann man doch von den anderen lernen."



Theresa:

”Ich bin 71 Jahre alt und habe im Oktober 2016 auf Empfehlung einer Heilpraktikerin mit Rimkus angefangen.
Der Start war mehr als holprig. Im Juni 2018 hatte ich eine akzeptable Dosierung erreicht, diese erschien der Ärztin aber zu hoch und wurde reduziert, so dass die Werte natürlich wieder sanken. Sie war auch sehr schlecht erreichbar, Fragen wurden nur Montag/Dienstag beantwortet. In dieser Zeit hatte ich ständig Schmierblutungen, eine Ausschabung musste gemacht werden.

Also sah ich mich gezwungen zu wechseln.

Die Dosierung begann auch hier sehr niedrig. Ausschlaggebend für den nächsten Wechsel war jedoch die Diagnose eines Polypen in der Gebärmutter und ich erhielt eine Einweisung ins Krankenhaus zur Ausschabung. Es war kurz vor Weihnachten, so dass ich die Ausschabung nicht durchführen lassen konnte.

Bei der nächsten Untersuchung im Januar war keine Rede mehr von einem Polypen bzw. Ausschabung, da es sich nur um eine kleine Erhebung handeln würde. Da war mein Vertrauen dahin.

So startete ich im Januar 2019 meinen 3. Versuch, auch wieder eine Gynäkologin. Ich musste dafür 70 km mit dem Auto fahren, aber was tut man nicht alles für einen guten Therapeuten.
Leider falsch gedacht. Sie hatte ein eigenes Labor, mit den Werten klappte es auch hier nicht.

Ich hatte durchgehend von 2017 bis April 2019 immer wieder Blutungen, manchmal in Periodenstärke. Dann hab ich auch aufgehört, das zu notieren.
Zu meinem großen Glück hab ich Ruth gefunden die mich toll unterstützt hat und das auch bis heute tut.

Seit April 2020 bin ich bei einer Heilpraktikerin und es klappt Dank der von Ruth erlernten Infos ganz gut.



Als Fazit möchte ich sagen: Es sind alle 4 Rimkustherapeuten, die die entsprechenden Seminare besucht haben, mal nur eins, andere mehr. Gemeinsamkeit ist, dass vor hohen Dosierungen zurückgeschreckt wird, bei mir hat man schon von einem „Blutsturz“ gesprochen, wenn höher dosiert wird.

Nun ja, selbst ist die Frau. Meine Hausärztin schreibt mir Rezepte für Ö und P, so dass ich selbst höher dosieren kann..... und ich hatte keinen Blutsturz.

Vor Rimkus hatte ich ständig Blasenschmerzen und Krämpfe ohne Befund, die trotzdem mit Antibiotika behandelt wurden, Spitze waren 6 Monate. Das hat sich völlig gegeben und ist echt eine Wohltat.

Gleiches gilt für meine Gelenkbeschwerden und den Nachtschweiß, der kommt zwar manchmal wieder, aber da kann man ja gegensteuern wenn man weiß wie.

Rimkus ist für mich auch wichtig als Osteoporoseschutz. Die erste Knochendichtemessung ergab erhöhtes Bruchrisiko, die zweite in einem anderen Gerät nur noch beginnende Osteoporose, das war 1 Jahr später.

Nun will ich nicht behaupten, dass dies ausschließlich an Rimkus liegt bzw. dass die Werte überhaupt stimmen, hilft aber sicherlich mit. Ich werde auch keine weiteren Messungen machen lassen.

Zum Abschluss möchte ich empfehlen, nicht aufgeben, sich selbst informieren, den Ärzten mit gesunder Skepsis begegnen und auf jeden Fall dran bleiben, es lohnt sich!!!”



***Trud*:**

“Ich bin 49 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Kinder (17 und 9 Jahre alt) und arbeite in Teilzeit im sozialen Bereich. Ich habe mehrere Zusatzausbildungen.

Neben Familie, Haushalt, Arbeit, Hund und Co. mache ich viel Sport, Yoga, engagiere mich im Rahmen von Selbsthilfe, lese viel und bin sehr gerne in der Natur. Ich interessiere mich für spirituelle Themen, besonders für Achtsamkeit und für ein faires Miteinander von Menschen.

Leider war der Start ins Leben für mich nicht so einfach, aufgrund schwieriger familiärer Bedingungen. Dieses hat aber die Grundlage geboten, mich weiterzubilden und ich habe Unterstützung von vielen tollen Menschen erhalten, die mittlerweile wichtiger geworden sind, als meine Herkunftsfamilie. Ich erzähle das, weil ich glaube, dass dieses eine Ursache für meine schwierige hormonelle Situation ist.

Schon als 17-jährige wurde bei mir ein hormonelles Ungleichgewicht diagnostiziert und daraufhin prompt die Pille (Diane 35) verschrieben. Diese habe ich bis zum 28. Lebensjahr genommen. Ich hatte keinerlei Gefühl mehr für meinen weiblichen Körper, geschweige denn, dass ich einen eigenen Zyklus überhaupt kannte. Ich wurde dann schwer krank und niemand konnte mir sagen, was ich denn hätte.

Es folgte ein Krankenhausaufenthalt und die Diagnose vegetative Dystonie. Niemand untersuchte die Schilddrüse. Glücklicherweise unterstützte mich zu der Zeit ein Heilpraktiker und ich konnte mich etwas stabilisieren. Ich war zu dieser Zeit nicht arbeitsfähig, machte mich aber mit einer Freundin selbständig als Kleinunternehmerin.

Selbstverständlich wurde auch die „Psycho-Diagnose“ gestellt und da hatte ich ja reichlich Grundlage aus Kindheit und Jugend. Durch Zufall wurde bei einer Schwester von mir ein Knoten in der Schilddrüse festgestellt.



Alle Familienangehörigen sollten sich auf Schilddrüsenerkrankungen untersuchen lassen. Und endlich kam das Ergebnis, dass meine gesundheitliche Situation erhellte: Hashimoto Thyreoiditis.

Zumindest eine Ursache, die dann vorlag. Auch hier hatte ich wieder Glück: Ich bekam Unterstützung von einer Selbsthilfegruppe der Schilddrüsenliga, die in meiner Region Hilfe anbot. Diese nannte mir einen Nuklearmediziner mit dem ich meine Medikation einstellte und der mir glücklicherweise ein T4/T3-Präparat verschrieb. Die Dosisanpassung dauerte insgesamt ein gutes Jahr und mir ging es besser. Ich konnte wieder Vollzeit arbeiten.

Seitdem bin ich einmal jährlich zum Ultraschall bei dem Nuklearmediziner, den Rest mache ich alleine mit Unterstützung meines Hausarztes.

Ich habe schon in dieser Zeit gelernt, wieder auf meinen Körper zu hören, mich selber schlau zu machen und mich bitte nicht, alleine auf Ärzte und Therapeuten zu verlassen. So habe ich selbständig in den letzten 20 Jahren Dosierungen auf der Grundlage von Blutwerten angepasst und auch während der Schwangerschaften mich selbst gut eingestellt.

Unterstützung bot dabei die Möglichkeit, mich jederzeit an meinen Hausarzt bzw. an den Nuklearmediziner wenden zu können.

Trotzdem blieben zahlreiche Symptome nicht aus, besonders nach der zweiten Schwangerschaft mit Anfang Vierzig. Niemals hätte ich diese in Verbindung mit den Wechseljahren gebracht. Eine Idee, dass die Gesamt-Hormonsituation schon seit Jahren verschoben war, hatte ich nicht.

Symptome waren: Ein Gefühl der Benommenheit, sozusagen ein „Fog im Kopf“, gepaart mit Gedächtnisstörungen, Wortfindungsstörungen, Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Schwäche, Überforderungsgefühl, Ängste, PMS, starke Blutungen, Unterleibsschmerzen, Nacken- und Kopfschmerzen, Migräneattacken, Muskel- und Gelenkschmerzen, trockene Schleimhäute, Haarausfall, Herzrasen, Darmprobleme, ständige Bauchschmerzen, Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, angeschlagenes Immunsystem, Hautfurunkel, Pilzinfektionen,



Schlafstörungen, Hitzewallungen, Harnwegsinfektionen, Reizblase etc. etc. In dieser Zeit habe ich trotzdem funktioniert und habe mir immer wieder Hilfe gesucht und habe dafür viel Geld ausgegeben. Natürlich war die Unterstützung nicht kostenlos.

Ich habe alle mir denkbaren Naturheilmittel ausprobiert, Verfahren, Massagen, Übungen, Lebensmittel eingeschränkt, Nahrungsergänzungsmittel genommen. Ich habe mich selbst psychologisch fortgebildet, Therapien gemacht, Meditationen erlernt, Handauflegen praktiziert etc. etc.

Meine damalige Frauenärztin habe ich auf die Symptomatik angesprochen. Diese sah keinen Zusammenhang mit meiner hormonellen Situation. Ich dachte dann: Ich bin das Problem. Ich mache noch immer nicht genug oder das Richtige. Oder: Meine Geschichte ist das Problem. Das ist nun mal Schicksal.

Erst 2019 wechselte ich meine Gyn. Mit der neuen Gyn. konnte ich endlich sprechen und sie nahm mich ernst. Wir versuchten Wege zu finden. Zunächst ließ ich eine Gebärmutterverödung vornehmen. Die Blutungen wurden weniger, hörten aber nicht auf. Zumindest konnte ich die Eiseninfusionen einstellen, die alle drei Monate fällig wurden, weil mein Eisenspiegel sehr niedrig war.

Dann überwies sie mich an eine der Praxis angegliederten Heilpraktikerin und ich kam in Kontakt mit Rimkus. Zu dem Zeitpunkt war ich noch mitten in der Prämenopause und entsprechend war das Blutbild und die Symptomatik. Nach der ersten Einstellung folgten Zwischenblutungen, die von der Heilpraktikerin mit einer Dosisreduzierung beantwortet wurden.

Das war heftig, denn nun kamen alle „alten“ Symptome zurück. Die Kommunikation (über WhatsApp) war schwierig und ich bekam zu wenig Rückendeckung in dieser schwierigen Zeit. Erste Erfahrung mit einer Rimkustherapeutin: Negativ. Aber zumindest war ich auf dem Weg. Ich ließ nicht locker und informierte mich. So stieß ich endlich auf das Rimkus-Forum und dann auf Ruth Eisenmann.

Es folgte ein zweiter Versuch bei einer Rimkustherapeutin, die gleichzeitig auch Gyn ist: Negativ.



Leider sollte hier eine „sanfte“ Behandlung erfolgen, aus Angst vor eventuellen Nebenwirkungen.

Ich las mich weiter ein (Literatur, Rimkus-Forum, Ruths Wohnzimmer), sprach mich mit Ruth ab und traf eine für mich wichtige Entscheidung: Ich bin für mich selbst verantwortlich, habe mir Wissen angeeignet und bekomme Unterstützung; von Ruth, von meinem Hausarzt und von meiner Gyn. Ich nehme die Situation selbst in die Hand, weiß worauf es ankommt und steigere selbst die Dosierungen. Und ich lebe ggf. mit anfänglichen Nebenwirkungen.

Ich war verwirrt: Es ging mir besser. Es geht mir besser. Es funktioniert. Die kompletten Symptome gehen zurück. Manches langsamer, manches ist völlig verschwunden. Ich kann es immer noch nicht glauben. Das Wichtigste ist: Ich kann wieder denken. Ich kann mich wieder spüren und fühlen. Ich kann mich wieder freuen. Ich habe Kraft für meine Kinder, meinen Mann, meine geliebte Arbeit mit Menschen. Ich traue mich, eine Ausbildung zur Supervisorin zu beginnen. Und ich kann mich viel besser abgrenzen! Ich denke, ich hatte schon immer einen Progesteron-Mangel… Die Symptomatik spricht dafür…

Gestern bekam ich meine neuesten Werte vom Labor Rosler. Ich habe mich so gefreut. Sie zeichnen das Bild meines Körpers ab, der auf die Therapie anspricht. Es war richtig, zügig höher zu steigern. Momentan nehme ich morgens: 1 Ö, 150 P, abends: 0,8 Ö, 200 P. Ich werde eine weitere Dosisanpassung vornehmen und Ö nochmals um 0,2, P um 25 steigern.

Heute erhielt ich dann noch meine Schilddrüsenwerte: absolut top. Nun kommen mir die Tränen. Ich bin so dankbar. Für so viel Erlebtes und für Menschen, die unterstützen. Das ist so wichtig. Ich möchte davon etwas weitergeben. Deshalb überwinde ich mich und schreibe dieses alles auf. Ich muss dafür über meinen Schatten springen und mich zeigen, auch meine Verletzlichkeit. Ich freue mich auf das Leben, was vor mir liegt. Und ich lasse das zurück, was hinter mir liegt und mir nicht mehr dienlich ist. Ich möchte Euch ermutigen, auf Euch zu hören, auf Euren Körper. Übernehmt Verantwortung für Euch!

Und sucht Euch Menschen, die Euch gut und fachlich unterstützen! Dazu fällt mir ein Text ein: „Zweifle nie an deinem Bauchgefühl. Du bist nicht paranoid. Dein Körper kann schlechte Vibrationen wahrnehmen. Wenn etwas in deinem Innern



sagt, dass etwas an einer Person oder einer Situation nicht stimmt, dann vertraue darauf.“ (Leider kenne ich den Autor nicht.)

Ich bin auch dankbar für die FB-Gruppe. Ich wollte mich nie bei Facebook anmelden oder in einem Chat äußern. Ich komme der Bitte bzw. Frage von Ruth nach und das ist auch ein kleines Dankeschön an sie und natürlich an Euch und den Entwicklern der Rimkus-Therapie: Dr. Rimkus und Dr. Beck.

Ich bin gespannt, auf das, was noch kommt und wünsche Euch allen alles erdenklich Gute auf Eurem Weg. Bleibt Euch treu!”

Heike:

“Ich möchte gerne mal eine positive Rückmeldung bzgl. Rimkus und meines Befindens geben. Im April 21 startete ich nach vielen größeren Misserfolgen mit diversen Ärzten und Therapiemethoden mit Rimkus. Bereits am Anfang gingen meine Hitzeschübe weg und danach ging es stetig bergauf. Ich wechselte nach 3 Monaten zu Dr. Dr. med.T. Beck - und nun nach 2 Jahren befinde ich mich im grünen Bereich.

Ich vermutete es, da ich wieder meine alte innere und auch körperliche Kraft wie früher verspürte. Tatsächlich merkt man die schleichende Veränderung mit Rimkus nicht immer - aber am Ende halt doch.
Zusätzlich habe ich Vitaminspeicher aufgefüllt und konnte somit mit Rimkus und den guten Vitaminen mein NDT auf 1/3 des früheren Bedarfs reduzieren.
Jippiiiii - Und so fühle ich mich auch.

Durch die Facebookgruppe konnte ich mir ganz viele Infos ziehen- herzlichen Dank auch an Ruth!!!!!! Ohne die Infos hätte ich definitiv an der Methode gezweifelt!

Vielleicht hilft mein Bericht manchen, damit man durchhält- ich glaube, das ist eine der größten Herausforderungen - und natürlich einem kompetenten Arzt!!!!!
Der Arzt muss das halt auch so machen, wie es die Methode vorgibt und nicht nur so ungefähr.
Und man selbst muss sich halt auch danach richten.
Das war mein Erfolgsbericht. Ich wünsche Allen viel Erfolg!!!!”



***Antje*:**

“Es war eine schwierige Zeit - aber … es ist meine Geschichte.
Seit ca. 2016 hatte ich mit wiederkehrenden Blasenentzündungen zu kämpfen. Der übliche Weg führte mich zum Hausarzt, Behandlung mit Antibiotika, kurzzeitige Besserung, nach zwei bis drei Tagen kamen die Schmerzen wieder, erneute Untersuchung - keine Keime im Urin. Diese starken Schmerzen dauerten dann noch ein bis zwei Wochen an, dann kurze "Ruhepause".

Im Jahr 2019 (ich war 53 Jahre alt) hatte ich meine letzte Regelblutung und dann begann das Drama. Die Schmerzen ließen einfach nicht mehr nach. Zwischenzeitlich gab es eine Besserung mit OeKolp, aber nicht dauerhaft.
Ich wurde also zu einem Urologen überwiesen, bei der Blasenspiegelung gab es keinen Befund, aber Restharn.
(Zu) schnell war man bei der Diagnose "Blasenentleerungsstörung" angelangt. Es wurde in einer Fachklinik eine Urodynamik Untersuchung durchgeführt.
Einfach nur furchtbar, würde ich nie wieder machen lassen und habe es auch später im Krankenhaus abgelehnt. Natürlich.... danach wieder eine heftige Blaenentzündung.

Angeblich war die Blase viel zu groß und ich sollte täglich selbst kathetern. Einmalkatheter wurden schnell von der Krankenkasse genehmigt und so stand ich vor einem Schrank mit Packungen voller Katheter. Tatsächlich habe ich damals nach diesem "Strohhalm" gegriffen, allein die Schmerzen beim kathetern waren unerträglich.
Als ich das dem Arzt mitteilte, meinte er nur… "wenn Sie meine Anweisungen nicht befolgen, kann ich Ihnen auch nicht helfen" und "das liegt wohl mit an den Wechseljahren, damit müssen Sie nun leben"…
ein erstes "Aha", ein Hinweis von einem unfähigen Arzt für mich, die das alles bisher nicht mit den fehlenden Hormonen in Verbindung gebracht hat.



An diesem Punkt bin ich an eine Therapeutin geraten, wo das erste Mal die Worte "Hormone und Rimkus" fielen.
Kurzzeitig habe ich mit den Kapseln begonnen (im Nachhinein viel zu kurz). Da ich mit der Ärztin menschlich nicht klar kam und die Schmerzen unerträglich waren, habe ich doch wieder den Weg zur Schulmedizin gesucht.
Das große Problem war, dass kein einziges Schmerzmittel mir (zumindest kurzzeitig) Linderung verschaffen konnte.
Ich bin also wie ein Zombie durch die Weltgeschichte gelaufen, hab nach 2-3 Stunden Schlaf Kunden beraten müssen und mich so manches Mal gefragt, was die eigentlich von mir wollen ;-).

Was mir auffiel... sobald man in eine Notaufnahme eines deutschen Krankenhauses (selbst der Charité) mit den eigenen zwei Beinen hineinläuft, geht man ohne adäquate Behandlung wieder nach Hause. Im August 21 war die Schmerz-Toleranzgrenze endgültig überschritten und mich haben Selbstmordgedanken beschäftigt.
Daraufhin hat mein Mann nachts mit einem Rettungswagen die Aufnahme im Krankenhaus in Potsdam erzwungen.

Dort wurden tatsächlich alle Ursachen für die Schmerzen mit einer gewissen Gründlichkeit ausgeschlossen. Ich wurde mit einem Betäubungsmittel (Oxyicodon) ruhig gestellt.
Nach dem Gespräch mit einem sehr kompetenten Schmerztherapeuten wurde mir die Eigendynamik eines nun chronischen Schmerzgeschehens erläutert.
Er meinte, man hätte mich viel zu lange unbehandelt gelassen und nun muss ich leider damit leben. Er hatte recht... bei Stress, Infektionen etc. ist der Schmerz auch heute noch da, aber beherrschbar.

Hier kam 2021 dann das Medikament Amitryptilin ins Spiel. Ein Antideppressivum zur Schmerztherapie. Es hat tatsächlich geholfen und mir die notwendige Zeit und das Nervenkostüm verschafft, mir über mein weiterès Vorgehen in Ruhe Gedanken zu machen.

Nun war der Weg frei, um mich erneut mit der Rimkus-Therapie zu beschäftigen. Schnell war eine Therapeutin in Berlin gefunden, im Hormonnetzwerk gelistet und auch noch eine Bekannte von Herrn Dr Rimkus, ich war erstaunt.



Bis ich irgendwann mitbekommen habe, das sich viele damit rühmen, Dr. Rimkus zu kennen ;-).
Na, jedenfalls hat sie mich mit der üblichen Anfangsdosis gut eingestellt und es ging mir relativ schnell viel besser (das Amitryptilin habe ich trotzdem bis 2023 weiter genommen).

Tatsächlich war ich eine ganze Weile bei dieser Therapeutin (zwischenzeitlich der hilfreiche Hinweis von Ruth, mit dem Labor zu Rosler zu wechseln!).
Allein das Progesteron kam nicht "aus der Hüfte", wir waren dann schon mit der Menge über der Empfehlung von Dr. Rimkus und die Ärztin meinte nur immer "ich schreibe Ihnen auf, was Sie möchten". Das wollte ich aber so nicht, es sind nun mal keine bunten Bonbons.

Wie gut und welche positive Wendung, als dann die Praxis Rosler an den Start gegangen ist!! Ich war ein mal in Wildflecken, hatte ein fast zweistündiges Gespräch mit Frau Kiel und war einfach nur begeistert! Das war meine Lösung, sie war jung und würde bestimmt noch eine ganze Weile praktizieren.
Frau Kiel hat mir hochfein mikronisiertes Progesteron verschrieben, damit haben wir die Werte in den Griff bekommen.

2025 kam dann ein weiterer Tiefschlag, zwei Sehnen meiner rechten Schulter waren gerissen bzw. kaputt (aus dem Nichts… meine Gynäkologin meinte, das könne auch mit lange fehlenden Hormonen zu tun haben). OP im November 25 - Schulter ist sehr nachtragend.
Also langer Heilungsprozess mit Pflegebedarf, kein Auto fahren usw.
Mittendrin brauchte ich Hormone und zu meinem Erschrecken war Frau Kiel nicht mehr da :-(.
Ich habe mich an ihre Hausarztpraxis in Fulda gewandt und sie hat mir… sehr nett… für ein halbes Jahr Kapseln verschrieben.

Nun habe ich in meiner Nähe eine gute Ärztin gefunden, die Werte sind, zwar etwas schwankend, im grünen Bereich.



Aber… wie hat mal jemand so treffend bei Skool geschrieben… "Hormone sind nicht alles, aber ohne Hormone ist alles nichts" :-). Zusätzlich nehme ich Kollagen, Magnesium, Omega 3, Selen, Mangan, Aminosäuren und zur Nacht daily sleep (ein Schlafkomplex, der mir durch die Nacht hilft).

In vier Jahren gehe ich in Rente und frage mich, ob das dann alles finanziell noch machbar ist. Ich arbeite selber bei einer Krankenkasse, aber die Fragezeichen sind in meinen Augen oft genauso groß wie in den Augen meiner Kunden, warum man eigentlich versichert ist.

Noch ein Hinweis zur Blasenproblematik: Sehr gut geholfen hat mir zusätzlich der Mona-Lisa-Laser und der Emsella-Stuhl. Beides kann ich bei meiner Gynäkologin nutzen. Beides ist aber auch Privatleistung :-(."

Zur Facebook-Gruppe

Zur Skool-Community



Ruth Eisenmann

Gesundheitsberaterin

+49 160 96 48 2222

hallo@ruths-hormon-wohnzimmer.de

Ruths Hormon-Wohnzimmer

Surheimer Str. 29, 83395 Freilassing