



BODY & SOUL

HAARE

ÖSTROGEN, SCHILDDRÜSE

FÜLLE. Die Dichte der Haare wird vom Östrogenspiegel beeinflusst. Sinkt der mit der Menopause dauerhaft ab, kann das zu Haarausfall führen. Bei jüngeren Frauen kann das Symptom ein Hinweis auf Probleme mit der Schilddrüse sein.

MUSKELN

WACHSTUMSHORMON, TESTOSTERON, DHEA

FETTABBAU. Die drei Hormone steuern Fettab- und Muskelaufbau. Mit dem Älterwerden nimmt ihre Produktion ab, die Muskulatur bildet sich zurück, wenn man nicht mit Training gegensteuert.

GEWICHT

CORTISOL, INSULIN

GEGENSPIELER. Die beiden Botenstoffe bremsen sich gegenseitig aus. Zu viel des Stresshormons Cortisol treibt den Insulinspiegel in die Höhe. Dadurch wird vermehrt Fett eingelagert – v. a. am Bauch.

HAUT

ÖSTROGEN, PROGESTERON

ANTI-AGING. Östrogen bindet Wasser in der Haut, sie ist praller. Nimmt es ab, etwa im Wechsel, wird die Haut dünner, die Falten tiefer. Progesteron stoppt den Kollagenabbau – ein echter Jungbrunnen, solange genug vorhanden ist.

LIBIDO

ÖSTROGEN, TESTOSTERON

TROCKENHEIT. Zu viel des männlichen Hormons Testosteron will man nicht – aber auch nicht zu wenig. Denn das ist für die Entstehung der sexuellen Lust zuständig. Auch zu wenig Östrogen lässt die Libido sinken. Zusätzlich kann das zu Scheidentrockenheit führen.

PSYCHE

SEROTONIN, DOPAMIN

GLÜCKSBÖSTER. Serotonin stimuliert die Großhirnrinde, die für positive Emotionen zuständig ist. Dopamin aktiviert das Belohnungssystem. Mangel an den Hormonen, kann das zu depressiven Verstimmungen oder auch zyklusbedingter Migräne führen. Sport und Bewegung heben den Spiegel.

SCHLAF

MELATONIN

TAG-NACHT-RHYTHMUS. Melatonin sorgt für Müdigkeit und gute Nachtruhe, indem es die Tiefschlafphasen stimuliert. Der Stoffwechsel hat dann Zeit für Reparaturprozesse. Schlaf ist also das beste Anti-Aging-Mittel.

HERZ/KREISLAUF

ÖSTROGEN

SCHUTZFUNKTION. Der höhere Östrogenspiegel sorgt dafür, dass Frauen viel seltener einen Herzinfarkt haben als Männer – zumindest vor dem Wechsel. Neue Studieninterpretationen zeigen, dass eine rechtzeitige Hormonersatztherapie bei Beschwerden diesen Schutz aufrechterhält.

ZYKLUS

ÖSTROGEN, PROGESTERON

STIMMUNGSMACHER. Die beiden wichtigsten weiblichen Sexualhormone sind hauptverantwortlich für den Zyklus. Sie steuern seine Regelmäßigkeit. Eine Dysbalance kann zu PMS mit Stimmungsschwankungen und verschiedenen körperlichen Symptomen führen.

SEHNEN/BÄNDER

ÖSTROGEN

STABILITÄT. Ein hoher Östrogenspiegel macht Sehnen und Bänder dehnbarer. Was für Geburten essenziell ist, kann beim Sport kontraproduktiv sein. Studien zeigen, dass sich Frauen in der ersten Zyklushälfte öfter das Kreuzband zerran oder reißen.

Sie schenken uns Lust, machen traurig, sorgen für guten Schlaf, regulieren das Körpergewicht und können sogar Bänderverletzungen fördern. Unsere Hormone sind wahre Tausendsassa. Oft ist uns gar **NICHT KLAR, WIE SEHR SIE UNS BEEINFLUSSEN.** Grund genug, die wichtigsten Zusammenhänge aufzuzeigen und den richtigen Lifestyle vorzustellen. Plus: Buchtipp und Hormon-Yoga.

DER GROSSE HORMON- GUIDE

Sie sind eine Art persönliche Bodyguards, die rund um die Uhr für uns bereitstehen – die Hormone. Ständig behalten sie die Umgebung im Blick, reagieren auf Temperaturunterschiede, geben Power in Stresssituationen, melden Hunger und Durst, fachen die Lust an oder signalisieren Erholungsbedarf. Doch leider bewegen sie sich in einer feindlichen Umgebung. Denn den Hormonen wäre es am liebsten, wir würden den ganzen Tag an der frischen Luft bei angenehmem Wetter herum-schlendern, etwas Obst, Gemüse, Nüsse oder Fleisch verspeisen, mit anderen plaudern, mit Kindern spielen und in der Nacht leidenschaftlichen Sex haben. Die Realität der meisten von uns sieht allerdings ganz anders aus. Arbeits- und Haushaltsstress, zu wenig Bewegung, zu viel oder falsches Essen und Schlafmangel killen die Lust und bringen generell das Hormonsystem ziemlich durcheinander. Wie sehr, das ist uns aber meistens gar nicht bewusst. Dabei zeigen diese Botenstoffe am allerbesten, dass unser

Körper ein Gesamtkonzept ist, dessen einzelne Teile man nicht isoliert voneinander betrachten kann – besonders im Krankheitsfall. Geraten die Hormone an einem Ende aus dem Gleichgewicht, kann das große Folgen an ganz anderen Stellen haben. Grund genug, einmal einen Blick auf das komplexe Zusammenspiel unserer kleinen Bodyguards zu werfen und das Bewusstsein dafür zu schärfen. Wir haben den Gynäkologen Dr. Andreas Nather befragt und wissen, welcher Lifestyle dazu beiträgt, dass alles rundläuft.

KLEINE BRIEFTRÄGER

Hormone sind Botenstoffe. Quasi kleine Briefträger, die Informationen von A nach B tragen. „Sie sind lebensnotwendig für den koordinierten Ablauf sämtlicher Körperfunktionen“, weiß der Gynäkologe Nather. „Hirnaktivität, Herz-Kreislauf-System, Nerven, Wachstum, Zellregeneration, Stoffwechsel, aber auch Gefühle, Verhalten und die Entstehung von Ei- und Samenzellen werden so im Körper organisiert.“ Gebildet werden sie an

verschiedensten Stellen, teils in speziellen Drüsen, in Organen, aber auch im Fettgewebe. Transportmittel ist unsere Blutbahn. Ist das Hormon dort angekommen, wo es hin soll, benötigt es einen speziellen Rezeptor, an dem es andocken kann. Der ist wie ein Schloss, in das ausschließlich der entsprechende Hormonschlüssel passt. Dieser hochkomplexe Vorgang ist natürlich fehleranfällig. Vor allem wir Frauen scheinen stärker betroffen zu sein. Wir leiden etwa 15 Mal häufiger an Problemen mit der Schilddrüse, einer der wichtigsten Hormondrüsen. Frauen nehmen 75 Prozent aller Medikamente gegen Schlafprobleme oder



Gynäkologe

HORMONEXPERTE. Dr. Andreas Nather beschäftigt sich in seiner Praxis *Woman & Health* umfassend mit dem weiten Feld der Hormone. Er weiß, wie sich Dysbalancen auswirken, und kann helfen. womanandhealth.at

BODY & SOUL

GUTE GRUNDLAGEN FÜR SPÄTER

Die 20er spielen eine Schlüsselrolle im Leben, da viele Voraussetzungen für spätere Jahre gelegt werden. Wer jetzt gute Gewohnheiten wie gesunde, ausgewogene Ernährung, regelmäßig Sport und Entspannungsübungen etabliert, wird in Zeiten, wenn Stress überhandnimmt, leichter wieder dazu zurückkehren können – gut für den Hormonhaushalt. Bei den Hormonen ist in diesem Alter meist alles in Ordnung, der Zyklus hat sich eingespielt. Die richtige Verhütung ist ein wichtiges Thema – viele stellen sich die Frage, ob hormonell oder nicht. Auffälligkeit ab der zweiten Hälfte der 20er: Im Verhältnis viele Frauen leiden unter Schilddrüsenproblemen.

HORMONELLE VERÄNDERUNGEN

Der Hormonhaushalt beginnt sich zu verändern, die Blutung etwa wird bei vielen kürzer, dafür stärker. Sie kann auch schon unregelmäßiger werden. Anzeichen des Älterwerdens machen sich jetzt deutlich bemerkbar, Haare werden dünner, Falten tiefer. All das hat auch mit dem Abfall von Progesteron zu tun. Häufige gynäkologische Probleme sind Zysten. Jetzt heißt es verstärkt ausgewogen essen, viel trinken und vor allem regelmäßig Sport machen, damit der Muskelanteil im Körper hoch bleibt. Das hilft auch, erste hartnäckige Fettpölsterchen durch die Veränderung im Östrogenhaushalt besser zu kontrollieren. Hände weg von Crash-Diäten, die verschlimmern das Problem nur. Entspannungstechniken können beim Stressabbau helfen.

» depressive Verstimmungen ein – Prozesse, die ebenfalls von Hormonen gesteuert werden. Dazu kommen zyklusbedingte Probleme und Wechselbeschwerden. Diese wichtigen Stoffe sollten im Gleichgewicht sein, damit es uns gut geht, doch warum ist die Balance so oft gestört? Dahinter steckt eine Vielzahl an Dingen, die unseren modernen Lebensstil ausmacht.

ERNÄHRUNG

Einer der wichtigsten Faktoren ist die Ernährung, weiß Nather: „Wir essen im Verhältnis zu viel, vor allem auch zu häufig. Wenn wir Kalorien zu uns nehmen, wird die Insulinproduktion angeregt. Das hemmt allerdings den Fettabbau, der erst aktiv wird, wenn der Insulinspiegel abgesunken

ist. Eine Lösung sind längere Essenspausen: vier bis fünf Stunden zwischen den einzelnen Mahlzeiten. Auch Dinner Cancelling hilft. Wenn man zumindest 14 Stunden am Stück fastet, fährt das Verdauungssystem herunter, der Körper kümmert sich um Reparaturprozesse in den Zellen.“

DR. ANDREAS NATHER
 ÜBER DIE BOTENSTOFFE



TRACKER. Zyklus-Apps zeigen die fruchtbaren Tage an – wichtig bei aktuellem Kinderwunsch.

DER KINDERWUNSCH MACHT SICH BEMERKBAR

Für viele Frauen wird jetzt der Kinderwunsch präsenter. Wer bisher zu hormoneller Verhütung gegriffen hat, setzt diese nun ab. Zyklus-Tracker können helfen, schneller schwanger zu werden, da sie die fruchtbaren Tage anzeigen. Achtung, nicht zu lange warten. Bereits ab Mitte 30 nimmt die Fruchtbarkeit deutlich ab. Auch hormonell bedingte Krankheiten machen sich jetzt bemerkbar. Polyzystisches Ovarialsyndrom, Endometriose oder Myome können die Erfüllung des Kinderwunsches erschweren. Bei Problemen unbedingt ärztliche Hilfe suchen. Achtung auch vor der Stressfalle: Der Spagat zwischen Familie und Beruf bringt viele an ihr Limit. Auszeiten ermöglichen.



KOHLGEMÜSE.

Kohlrabi und andere Kohlgemüse enthalten Phytohormone – Stoffe, die im Körper hormonähnlich wirken.

IM GRIFF DER HITZEWELLE

Um den 50er kommt der Wechsel. Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Schlafprobleme, Libidoverlust und mehr können Nebenwirkungen sein. Verantwortlich dafür ist der Abfall von Östrogen und Progesteron. Immerhin ein Drittel aller Frauen hat massive Beschwerden. Helfen kann eine Hormonersatztherapie. Wer das nicht möchte, greift zu Phytohormonen: Pflanzen, die hormonähnlich wirken. Bewegung ist jetzt besonders wichtig. Die baut Stress ab, der die negativen Symptome verstärkt. Sehr wirkungsvoll: Hormonyoga nach Dinah Rodrigues (siehe S. 116). Aktiviert die Hormondrüsen und sorgt so für Ausgleich.

„
**Stoffwechsel,
 Wachstum,
 Regeneration,
 Emotionen –
 alles steuern
 die Hormone.**“

ZUSATZSTOFFE. Dazu kommt, dass viele Lebensmittel hoch verarbeitet sind. Diese Zusätze können aber hormonähnlich wirken, weil ihre biochemische Zusammensetzung jener von Östrogenen gleicht. Das heißt, sie sind in der Lage, an den für die Östrogene vorgesehenen Rezeptoren anzudocken und so unser System zu verwirren. Verzichten Sie deshalb möglichst auf verarbeitete Lebensmittel, greifen Sie bei Milchprodukten, Fleisch und Fisch zu Bioprodukten. Essen Sie viel Gemüse. Vor allem grünes Gemüse und sämtliche Kohlarten helfen, den Östrogenhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Ballaststoffe in Vollkornprodukten wirken wie ein Besen und helfen, »



BODY & SOUL

» die hormonähnlichen Substanzen aus dem Darm auszuschleiden.

SCHLUSS MIT DIÄTEN. Auch alles, was man sich über die Haut zuführt, nimmt der Körper wie Nahrung auf, Pflegecremes etwa, Parfums oder Waschmittelrückstände in Kleidung. Vor allem Produkte auf Erdölbasis sollte man kritisch betrachten. Forschungen weisen darauf hin, dass Parabene, Silikone und mehr östrogen-ähnliche Wirkung haben können. Langfristig kann so das Hormongleichgewicht durcheinanderkommen.

Ein weiteres Gift für dieses sind Radikaldiäten. Denn unser Körper ist darauf gepolt, Reserven – sprich Fett – für Notzeiten zu bunkern. Reduziert man die Kalorienzufuhr drastisch, greift er zwar diese Reserven an, schaltet dabei aber gleichzeitig auf Sparflamme. Kehrt man zurück zum normalen Essverhalten, fängt unser Stoffwechsel an, die Reserven erneut einzubunkern, indem er den Spiegel des Hungerhormons Ghrelin erhöht, den des Sättigungshormons Leptin senkt – teilweise noch Monate nach Ende der Diät. Das heißt aber nicht, dass Abnehmen verboten ist – im Gegenteil. Man muss es nur richtig machen. Viele tolle Rezepte dafür bietet etwa das Buch *Hormonpower* von Marjolein Dubbers (siehe rechts).

SCHILDDRÜSE. Die Fehlfunktion der Botenstoffe kann aber auch von innen kommen. Etwa wenn die Schilddrüse nicht richtig funktioniert. „Deren Hormone haben unmittelbaren Einfluss auf den Stoffwechsel und damit das Gewicht“, weiß Nather. „Eine Unterfunktion verlangsamt ihn deutlich.“ Der Experte empfiehlt deshalb, unbedingt diese Drüse untersuchen zu lassen, wenn das Übergewicht trotz gesunden Lifestyles nicht schwinden will und womöglich weitere Anzeichen wie Antriebslosigkeit, Nervosität, depressive Verstimmungen oder Zyklusprobleme dazukommen.

KÜNSTLICHE HORMONE

Wohl am offensichtlichsten bemerkbar machen sich die Hormone im weiblichen Zyklus, und zwar dann, wenn die Balance aus Östrogen und

Progesteron nicht passt. Von unregelmäßiger Periode über PMS bis zu Wechselbeschwerden reichen die Probleme, wenn nicht alles rundläuft (siehe S. 112). Zwei Hilfsmittel gibt es, die allerdings beide in Verruf geraten sind. Das erste ist die hormonelle Verhütung (Pille, Hormonspirale etc.). Denn eine

„
Heute dosiert
man geringer
und startet
früher. So
werden Neben-
wirkungen
minimiert.“

DR. ANDREAS NATHER ÜBER
HORMONERSATZTHERAPIE

diffuse Angst und tatsächliche Nebenwirkungen wie unreine Haut, Gewichtsprobleme, Kopfschmerzen, Lustlosigkeit oder depressive Verstimmung führen dazu, dass viele Frauen so nicht mehr verhüten wollen. „Doch bei Beschwerden wie Endometriose, Polyzystischem Ovarialsyndrom oder Myomen stoppt die Pille diese hormonell bedingten Probleme. Und es gibt verschiedene Präparate. Hat eines Nebenwirkungen, probiert man eine Alternative“, weiß Experte Nather.

NEUE ERKENNTNISSE. Zweites großes Thema ist die Hormonersatztherapie bei Wechselbeschwerden. Diese wird mit erhöhtem Brustkrebsrisiko und weiteren Krankheiten in Verbindung gebracht. Doch hier gibt Nather

**SPANNENDE
BUCHTIPPS**



1 _Sabine Hauswald: *Hormone bewegen mein Leben*. Hormonmanagement mit ganzheitlichen Mitteln. Schirner, € 18,50. 2 _ Marjolein Dubbers: *Hormonpower*. Ein 7-Punkte-Programm hilft, die Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Heyne, € 20,60. 3 _ Jillian Michaels: *Schlank & satt mit der Kraft der Hormone*. Anleitung, wie man über die Hormone Stoffwechsel und Gewicht steuert. Mit Rezepten und Übungsprogramm. Riva, € 18,50.

Entwarnung: „Anfang der Nullerjahre wurden große Studien durchgeführt, deren Design aber nicht korrekt war. Mittlerweile wurden die Daten neu studiert und interpretiert, die Behandlungsrichtlinien entsprechend angepasst. Wichtig ist, dass man möglichst bald, wenn die Beschwerden auftreten, mit der Therapie beginnt und sie zeitlich begrenzt einsetzt. Heute werden bioidente Hormone verwendet, die exakt gleich sind wie jene, die der Körper selbst produziert. Sie werden wesentlich geringer dosiert und im Normalfall als Gel über die Haut verabreicht, so umgeht man den Stoffwechsel der Leber, das mindert die Krebsgefahr weiter.“ Wer nicht zu dieser Therapie greifen will, kann Phyto-Hormone aus Pflanzen probieren. Die sind in Soja, Rotklee, Kohlgemüse oder Johanniskraut enthalten und wirken ähnlich wie Östrogene im Körper.

STRESS

Ein weiterer – und stark unterschätzter – Grund für hormonelle Dysbalancen ist Stress. Kommt es dazu, schüttet der Körper Adrenalin und Cortisol aus. Das Herz pumpt schneller und mit mehr Druck. An sich nicht schlimm – wenn der Cortisolspiegel wieder sinkt. Doch bei chronischem Stress kann der Körper diese Hormone nicht mehr abbauen, eine Kettenreaktion entsteht: Die Verdauung funktioniert nicht mehr richtig, Fett wird nicht abgebaut, das kann langfristig zu Arterienverkalkung und Herzinfarkt »

BODY & SOUL

» führen. Man schläft meist auch schlecht, dadurch ist die Erholung nicht ausreichend. Das wiederum hat Einfluss auf unser Hungergefühl, wir haben vermehrt Lust auf Zucker und Kohlenhydrate, das Gewicht steigt. Und die Serotonin-Produktion bricht ein. Das drückt auf das Gemüt und bremst die Libido. Wichtig ist, dass man es sich bewusst macht, wenn man Stress hat. Einen Vollzeitjob, Haushalt, Einkaufen, Kindererziehung und mehr zu schupfen, kann einen auch ohne besondere weitere Vorkommnisse an seine Grenzen bringen. Gut, wenn man sich noch Zeit für sich selbst abzwackt.

Schlecht, wenn die eigenen Bedürfnisse dauerhaft zu kurz kommen.

LIFESTYLE-REZEPT

Was ist nun die Lösung, damit die Hormone im Gleichgewicht bleiben? Ein gesunder Lifestyle. Diese Antwort ist so simpel wie anstrengend und erfordert erfahrungsgemäß viel Disziplin. Doch hat man es einmal geschafft, macht sich schnell ein neues, positives Lebensgefühl breit. Deshalb nochmals zusammengefasst: Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Gemüse, wenig verarbeiteten Lebensmitteln, nur zwei bis drei Mal pro Woche Fleisch oder Fisch, alles möglichst bio, wenig Zucker und Alkohol. Dazu

zwei bis drei Mal pro Woche Sport, am besten ein Mix aus Ausdauer und Kraft und viel Alltagsbewegung. Schlafen Sie ausreichend, sieben bis acht Stunden pro Nacht, meiden Sie Stress bzw. pflegen Sie Entspannungsrituale wie Meditation oder (Hormon-)Yoga, um Stress wieder abzubauen. „Und gehen Sie regelmäßig zum Arzt, vor allem, wenn Sie ein oder mehrere der hier beschriebenen Symptome haben und einen Leidensdruck verspüren!“, betont Hormon-Experte Nather. Denn viele Probleme bekommt man mit der richtigen Unterstützung relativ rasch in den Griff. **PIA KRUCKENHAUSER ■**

**HORMON-YOGA
 WIRKT AUSGLEICHEND**

BEINDEHNUNG

Rückenlage, Beine anwinkeln. Zwischen den Knien durch die Zehen greifen. Rechtes Bein zur Seite ausstrecken, linkes Bein Richtung Unterbauch ziehen. Schultern bleiben am Boden. 1 Minute halten, Seite wechseln.



DREHSITZ

Auf den Boden setzen, rechtes Bein strecken, linkes Bein über das rechte stellen. Oberkörper aufrichten, links hinter dem Rücken abstützen, rechte Hand greift das Knie. Oberkörper nach links drehen, Schultern absenken. 1 Min. halten, Seite wechseln.

PYRAMIDENHALTUNG

Rechts Ausfallschritt nach vor (ca. 1 m), linker Fuß dreht leicht nach außen. Hände hinter dem Rücken verschränken. Nabel nach innen ziehen, aus der Hüfte nach vor beugen, Stirn zieht zum Knie. Arme zeigen zur Decke. 1 Min. halten, Seite wechseln.



HALBE KERZE

Auf den Rücken legen, ein Polster unter das Becken schieben. Beine senkrecht in die Luft strecken, Arme liegen seitlich, Oberkörper ist völlig entspannt. 2 Minuten halten, absenken und in Rückenlage entspannen.



WECHSELATMUNG

Schneidersitz, Rücken aufrecht. Rechtes Nasenloch mit dem Daumen zuhalten, links einatmen, dabei langsam bis sechs zählen. Jetzt beide Nasenlöcher schließen, Atem anhalten, bis sechs zählen. Rechts öffnen, beim Ausatmen bis sechs zählen. In die andere Richtung wiederholen. 6 Runden.