



So bleiben die Hormone in Balance

NAOMI WATTS,
53, *Schauspielerin*

Sie kam schon mit 36 Jahren in die Wechseljahre – eine schwere Phase: „In einem so jungen Alter in die Menopause zu kommen, war nicht einfach, vor allem in einer Zeit, in der es so wenig Informationen darüber gab. Ich hatte das Gefühl, außer Kontrolle zu geraten.“

VIER WICHTIGE HORMONE

Signal- und Botenmoleküle Hormone dienen der Regulierung der verschiedenen Körperfunktionen, sie steuern unsere Lust auf Sex, unseren Schlaf und den gesamten Stoffwechsel



ÖSTRADIOL

Die weiblichen Geschlechtshormone steuern den Zyklus und schützen den Körper. Wenn der Spiegel nach der Menopause abnimmt, steigt zum Beispiel das Risiko für Knochenbrüche

TESTOSTERON

Das „männliche Hormon“ kommt in niedrigeren Konzentrationen auch bei Frauen vor. Da fördert es nicht nur Lust auf Sex, sondern leider auch Pickel und Haare an den falschen Stellen



MELATONIN

Das Schlafhormon ist der Taktgeber unserer inneren Uhr. Es sorgt für ruhige Nächte und stimuliert Wachstumshormone und damit das Immunsystem

SEROTONIN

Dies ist der Glücksbringer unter den Hormonen. Wer ausreichend davon im Gehirn hat, kommt besser mit belastenden Situationen klar. Viel davon steckt beispielsweise in Schokolade und Nüssen



Testosteron, Serotonin und Co.

Die körpereigenen Botenstoffe halten unser Leben in ausgeklügelter Balance. So bleibt das endokrine System in gesundem Takt

VON ANNETTE SCHMIEDE

Himmelhoch jauchzend oder tief betrübt – oft sind die Hormone schuld. Diese körpereigenen Botenstoffe dirigieren unser ganzes Leben: Sie sind die Ursache dafür, dass wir uns ausgeglichen fühlen oder gestresst, dass wir uns verlieben – oder einfach nur Hunger bekommen. Hormone machen unser Leben bunt, aber leider oft auch ziemlich kompliziert. Sie steuern den Stoffwechsel, Kreislauf, Salz- und Wasserhaushalt, die Fortpflanzung und vieles mehr. Doch wehe, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten. Die britische Erfolgsautorin **Hilary Mantel**, selbst von der Frauenkrankheit Endometriose betroffen, schrieb: „Das hormonelle Profil eines Menschen bestimmt einen großen Teil seiner Persönlichkeit. Wenn man das endokrine System verzerrt, verändert sich das ganze Denken und Fühlen.“

Heute wissen wir viel über diese Botenstoffe, die die Vorgänge im Körper steuern. Der Amsterdamer Endokrinologe **Prof. Max Neuwirth** hat den Hormonen sein neuestes Buch „Achtung, Hormone“ gewidmet und weiß darin Spannendes zu berichten. >



Erkältung ausbremsen

Soledum®

- löst den festsitzenden Schleim
- lindert Erkältungssymptome
- verkürzt die Erkältung¹

Abbildung zeigt exemplarisch ausgewählte Erkältungssymptome, die auch in unterschiedlicher Reihenfolge auftreten können.

¹Bei einer frühzeitigen Einnahme nach Auftreten der ersten Symptome verglichen mit einem späteren Einnahmeginnen.

1. Kardos P et al. Benefits of early cinnosol administration during common cold: an exploratory clinical trial. Poster session presented at: European Respiratory Society (ERS) International Congress, 4-8 Sept 2022, Barcelona, Spain.

Soledum® Kapseln forte, Wirkstoff: Cinnosol. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis, akuten, unkomplizierten, nicht bakteriellen Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinuitis) und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z.B. der Nasennebenhöhlen). Warnhinweis: Enthält Sorbitol. Picknickbediener beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Soledum® www.soledum.de

„Hormon-Yoga schafft durch die Bewegung gute Laune. Das motiviert!“

SUSANNE FRÖHLICH

SUSANNE FRÖHLICH,

61, Schriftstellerin

Sie machte Hormon-Yoga, um die Wechseljahre mit mehr Gelassenheit durchzustehen: „Man wird schnell fitter, der Schweinehund wird in seine Schranken verwiesen.“

ROBBIE WILLIAMS,

49, Sänger

Er nahm Testosterone, wie seine Frau 2018 erzählte. Sein Arzt fand heraus, dass Robbies Testosteronwerte denen eines 80-Jährigen entsprächen. Heute fühlt er sich wieder fit und lebensfroh.



Der Begriff Hormon stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Antreiber“. In der Antike glaubte man, Körpersäfte seien verantwortlich für Gesundheit und Krankheiten. Warum Kleopatra etwa so reizbar war oder der Riese Goliath so groß, das kann man sich erst heute erklären. Erstere litt vermutlich unter einer Fehlfunktion der Schilddrüse, zweitere hatte wohl einen zu großen Vorrat an Wachstumshormonen. Erst vor gut 100 Jahren fanden Ernest Henry Starling und William Maddock Bayliss heraus, dass es im Körper Organe, sogenannte endokrine Drüsen, gibt, die bestimmte Substanzen absondern, die an anderen Organen wirken und dort Prozesse in Gang setzen oder hemmen. Über das Blut oder andere körpereigene Flüssigkeiten erreichen sie ihr Ziel. Das erste Hormon, das isoliert und dessen Struktur bestimmt werden konnte, war das Adrenalin. Es folgten das Schilddrüsenhormon Thyroxin, die Geschlechtshormone Östrogen, Progesteron, Testosteron, das Stresshormon Cortisol und die spektakuläre Entdeckung des Insulins und seiner Aufgabe bei der Umwandlung von Zucker in Energie. Bis dahin forderte die Zuckerkrankheit, heute Diabetes, stets ihren tödlichen Tribut. Heute sind etwa 100 verschiedene Hormone bekannt, Wissenschaftler vermuten aber, dass mindestens 1000 dieser Botenstoffe existieren und unbemerkt dafür sorgen, dass in unserem Körper alles richtig funktioniert. Wenn dies nicht mehr der Fall ist, sind zumeist Hirnanhangdrüse, Schilddrüse, Nebenniere oder Bauchspeicheldrüse betroffen.

Was Hormone alles bewirken

Tageszeit, Nahrungsaufnahme, Stress oder Sexualität, all dies beeinflusst unseren Hormonspiegel. Lieben wir uns, schüttet unser Körper die Hormone Prolaktin und Oxytocin aus. Oxytocin, das auch schon bei einfachen Berührungen produziert wird, stärkt Bindungen, steigert unser Wohlbefinden und blockiert das Stresshormon Cortisol. Bei aufregenden oder gefährlichen Erlebnissen produziert unser Körper Endorphine. Sie helfen zumeist, Extremsituationen durchzustehen. Bei einem Unfall beispielsweise spüren wir durch eine Endorphinausschüttung unsere Schmerzen nicht sofort und können uns dadurch erst

einmal in Sicherheit bringen. Vor allem Frauen kennen sich mit Hormonen aus: Sie lassen ein Mädchen zur Frau reifen, irgendwann vielleicht Mutter werden und steuern später schließlich die Umstellung beim Älterwerden. Was läge da näher, als den monatlichen Kreislauf des Zyklus für sich zu nutzen beziehungsweise in besserem Zusammenspiel mit ihm zu leben? „Cycle Syncing“ heißt der Trend, auf Deutsch „Zyklussynchronisieren“. So sprach Model Stefanie Giesinger in einem Werbeclip davon, dass sie im Einklang mit ihrem Zyklus trainiere, einige Start-ups geben ihren Mitarbeiterinnen bei Bedarf menstruationsfrei. All das kommt der weiblichen Biologie entgegen, die von enormen Hormonschwankungen geprägt ist. Wenn etwa im Zyklus Östrogen dominiert, sind wir eher aktiv, bei viel Progesteron im Blut Ruhe suchend. Mehr als Männer leiden Frauen auch unter Migräne. Dabei spielen nicht nur die weiblichen Geschlechtshormone eine Rolle, sondern auch das Insulin. „Deshalb ist es für Frauen besonders relevant, den Blutzuckerspiegel und damit auch die Insulinausschüttung im Gleichgewicht zu halten. Immerhin hat der weibliche Körper von der Pubertät bis zu den Wechseljahren mit starken Schwankungen der Geschlechtshormone zu tun“, sagt die Neurologin Dr. Astrid Gendolla. Sie weiß von vielen Frauen gerade im Alter zwischen 40 und 45, dass sie erstmalig Migräne bekommen oder dass diese schlimmer wird.

Östrogen und Progesteron bestimmen die Frau

Die stabilste und zugleich fruchtbarste Phase im Leben der Frau ist die bis zum 30. Lebensjahr. Trotzdem machen in der Zeit oft erstmals hormonell beeinflusste Unterleibsbeschwerden, wie das PCO-Syndrom, Endometriose oder Myome, auf sich aufmerksam. Viele Frauen leiden unter PMS, dem prämenstruellen Syndrom. Dieses wird mit den einhergehenden Stimmungsschwän-



„Wir sind nicht nur Partner, sondern auch Freunde, lachen viel miteinander“

MÁXIMA UND WILLEM-ALEXANDER



ELLIOT PAGE,
36, Schauspieler

Er wurde als Frau bekannt, machte später eine Geschlechtsumwandlung, nahm dafür Testosteron. „Ich habe immer den Drang gefühlt zu fliehen. Niemals habe ich mich früher wohlgefühlt in meinem Körper“

KATJA BURKARD,
58, Modentorin

Sie schrieb ein Buch über den Wechsel, der sie aus der Bahn warf. „Ich wäre nie darauf gekommen, dass die Wechseljahre anklopfen und mein Progesteronspiegel sinkt.“ Hormone halfen ihr



MÁXIMA UND WILLEM-ALEXANDER,
52 und 56, niederländisches Königspaar

Seit über 20 Jahren verheiratet: Máxima und Willem-Alexander sind ein Traumpaar. Aus Verliebtheit wurde dauerhafte Liebe. Solch innige Nähe sorgt dafür, dass miteinander immer wieder Serotonin und Oxytocin, die Glücks- und Bindungshormone, ausgeschüttet werden

kungen vor der Periode oft zwischen 30 und 40 Jahren zu einer großen Belastung. In dieser Rushhour des Lebens verlangen einem Kinder und Job alles ab und das bringt teils die Hormone ordentlich durcheinander. So wird das Stresshormon Cortisol aus den gleichen Hormonvorstufen wie Östrogen und Progesteron gebildet. „Bei chronischem Stress geraten die Hormone aus dem Gleichgewicht“, weiß Gynäkologe und Wechseljahrexperte **Dr. Harry Tschebiner** aus München. Ein unregelmäßiger Zyklus oder depressive Verstimmungen wie bei einem Burn-out könnten die Folge sein. „Das kann dazu führen, dass bei extrem belastenden Ereignissen, etwa Trennung oder Tod eines Partners, die Periode aussetzen und manchmal sogar in vorzeitige Wechseljahre münden kann.“ In dieser Zeit stellt sich der Körper um. „Er reagiert, wenn die Geschlechtshormone weniger werden, bei den meisten Frauen mit verschiedenen Symptomen: Hitzewallungen, Brainfog, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und trockenere Schleimhäute“, erklärt Dr. Tschebiner. Zudem wird der Körper anfälliger für Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Osteoporose. „Die Behandlung in der Prä- und Perimenopause, also in der Übergangszeit, ist durch die Hormonschwankungen sehr anspruchsvoll und kann von den Betroffenen extrem viel fordern. Frauen verdienen da mehr Unterstützung als bisher – von der Gesellschaft, von den Ehemännern und im Job.“ Das Problem aber: Darüber wird in der Gesellschaft kaum gesprochen, selbst wenn sich dies langsam ändert – auch dank prominenter Vorreiterinnen wie **Michelle Obama** oder der **Herzogin Sophie von Edinburgh**.

Wechseljahre: Nun fahren die Hormone Achterbahn

Dennoch sieht der Münchner Arzt viele Patientinnen ab 40, die ihre Symptome nicht mit den beginnenden Hormonschwankungen der Prämenopause in Verbindung bringen und davon völlig überrascht werden. Oft gehen sie wegen Herzrasen, Muskel- oder Gelenkbeschwerden oder Stimmungsschwankungen zum >

Zum Weiterlesen



Wissenswert: In „Achtung, Hormone. Alles über die Botenstoffe, die unser Leben lenken“ berichtet Prof. **Max Nieuwoudorp** über faszinierende Hintergründe (Hoffmann und Campe, 26 Euro)



Unterhaltsam: „Herz, Hirn und Hormone. Wie Kortisol, Testosteron und Co unser Leben steuern“ von Neurowissenschaftlerin **Franca Parianen** (Rowohlt, 14 Euro)



Kompass: In „Hormonintelligenz“ zeigt **Aviva Romm** Wege aus PMS (GU, 29,99 Euro)

„Äußerlich bin ich gefasst, aber innerlich schreie ich dann auf“

JESSICA BIEL

JESSICA BIEL, 41, Schauspielerin

Der US-Star leidet an stressbedingter Migräne. Oft ist für die Kopfschmerzattacken während der Monatsblutung das Geschlechtshormon Östrogen verantwortlich

Ernährung können auch wirksam sein, ebenso eine gute Paarbeziehung oder eine kognitive Verhaltenstherapie. Es gilt: Wer hilft, hat recht! Wirkt all das nicht oder nicht mehr und gibt es keine gesundheitlichen Gegenanzeigen, sind bioidentische Hormone der Königsweg. Nicht jede Frau muss sie nehmen, aber bei starken Beschwerden helfen sie schnell und gut.“

Bioidentische Hormone sind unseren körpereigenen Hormonen nicht nur ähnlich, sondern tatsächlich identisch. Sie werden aus Pflanzen hergestellt, also durch einen einfachen pharmazeutischen Prozess etwa aus einem Extrakt der Jamswurzel oder Soja gewonnen, daher „bio“. Im Unterschied zu künstlichen Hormonderivaten, wie etwa Wirkstoffe der Antibabypille, erkennt sie der Organismus als körpereigene Stoffe, da sie in ihrer chemischen Struktur zu 100 Prozent den vom Körper selbst produzierten Hormonen entsprechen. Die verschreibungspflichtige Hormonersatztherapie (HRT) gilt als die wirksamste Behandlung zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden, Scheidentrockenheit und häufige Blasenentzündungen können etwa allein mit einer Östrogencreme lokal behoben werden. Die HRT ist durch wissenschaftliche Studien gut untersucht und wird meist von den Kassen übernommen. Tschebiner: „Ihr Risiko liegt nicht bei null, aber ist im Vergleich zum Benefit meist gering. Ein Übermaß an Alkohol, Zigaretten oder Bauchfett haben im Vergleich ein höheres Brustkrebsrisiko als die passenden Hormone, nur weiß das kaum jemand.“ Frauen mit hormonsensitiven Tumoren dürfen bioidentische Hormone nicht verwenden, auch bei Gefäßvorerkrankungen sollte der Einsatz nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Bei bioidentisch hergestellten Hormonen kann es sich um Progesteron, Östrogen, DHEA, Pregnenolon oder Testosteron handeln. Ob und was im Einzelfall benötigt wird, entscheidet der Experte aufgrund langjähriger Erfahrung und aktueller Bluttests (s. Kasten S. 85).

Internisten oder Rheumatologen; häufig aber wird auch dort der Zusammenhang nicht erkannt und nichts Krankhaftes gefunden. Warum ist das so schwierig? „Die Hormone sind in dieser Zeit in der Regel nicht stabil niedrig, sondern schwanken, die Beschwerden ebenso. Progesteron und Östrogen fahren Achterbahn – das erleben die Frauen auch so. Später, wenn die Hormone dauerhaft tiefe Werte aufweisen, werden die Symptome stärker, sind aber gut zu behandeln.“ Der Experte, der aufgrund starker Nachfrage vor einigen Jahren das „Menopause-Zentrum-München“ gegründet hat und eine Wechseljahres-Sprechstunde anbietet, sieht viel Beratungsbedarf (menopause-zentrum-muenchen.de). Er gibt den oft verzweifelten Betroffenen mit auf den Weg: „Keine Angst vor den Wechseljahren! Um Symptome in den Griff zu bekommen, gibt es nicht nur Hormone. Yoga, TCM, Akupunktur, Sport und gesunde



Seefisch enthält Jod – wichtig, damit die Schilddrüse gut arbeiten kann

das Glückshormon Serotonin aus. Schon dreimal die Woche 30 Minuten Ausdauer-sport wirkt!

Richtig essen Damit die Hormonfabrik Schilddrüse arbeiten kann, braucht sie Jod – einmal die Woche sollte deshalb Seefisch auf den Tisch, das Würzen mit Jodsalt allein reicht nicht. Und: Wer viel Serotonin im Gehirn hat, kommt besser

HORMONBALANCE STÄRKEN

Das reguliert auf sanfte Weise

Viel bewegen Sport reguliert das Hormonsystem, baut Stresshormone ab, schüttet nützliche wie

mit belastenden Situationen klar, ergaben Studien. Der Körper baut den Stoff aus tryptophanhaltigen Lebensmitteln auf – es steckt in Nüssen, Schokolade und Fisch. Auch den Darm pflegen tut gut, etwa mit Gemüse, da eine unausgewogene Darmflora zu Krankheiten wie Depression (durch Serotoninmangel) führen kann.

Übergewicht vermeiden Gerade die Polster um den Bauch können selbst Hormone produzieren. Sie stören die Hormonalbalance und können das Risiko für Zyklusstörungen, PCOS, Bluthochdruck und Diabetes erhöhen.

Heilpflanzen nutzen Studien zeigen, dass Heilpflanzen Hormonprobleme ausglei-

chen können. Zur Linderung von Hitzewallungen und Schwitzen empfiehlt sich ein Extrakt aus der Traubensilberkerze (z. B. in „Klimadynon“). Schilddrüsenprobleme? Das kann man vor einem Arztbesuch zu Hause checken, ein Schnelltest (z. B. „NanoRepro“) hilft dabei. Infos rund um Wechseljahre und Hormonersatztherapie unter wechseljahre-verstehen.de
Für Ruhe sorgen Auch eine gute Schlafhygiene hält Körper und Seele im Gleichgewicht. Will das Grübeln nicht aufhören, hilft Lavendel (z. B. in „Lasea“).



Brauche ich eine HRT?



Ihr hat die HRT geholfen: **Michelle Obama**, 59, berichtet offen davon, wie sie menopausal bedingte Gewichtszunahme und Hitzewallungen erlebte. Mit einer Hormonersatztherapie (engl. Hormone Replacement Therapy) besserten sich ihre Symptome. Auch **Katja Burkard** erlebte mit 50 ein Wechselbad der Gefühle, litt an Reizbarkeit, was Töchter und Partner ebenfalls stark belastete. Sie habe sich, erzählt sie im Buch „Wechseljahre? Keine Panik!“, selbst nicht mehr erkannt. Bioidentische Hormone waren für sie die Starthilfe. „wieder glücklich zu sein“. Dabei hatte sie, wie viele Frauen, Angst vor Hormonen und erhöhtem Brustkrebs- oder Thromboseisiko. Doch die Risiken sind eher gering, wenn Beratung und Auswahl der Präparate stimmen. Besonders beachten sollte man

dabei Rauchen, Diabetes und Übergewicht. Vielen hilft die HRT schon, wenn die Hormone langsam weniger werden, aber der Zyklus noch regelmäßig ist. Schlafprobleme und Reizbarkeit deuten dann etwa auf latenten Progesteronmangel hin.

„Vor dem Anfang der Therapie erfolgt immer erst ein vertrauensvolles Anamnesegespräch“, erläutert **Dr. Harry Tschebiner**. Mittels Bluttests checkt er den Hormonstatus; an den Laborwerten sieht er, ob und wie stark das Gleichgewicht der Hormone schon gestört ist. Auch Vitamin D wird bestimmt, denn der sehr häufige Mangel kann nicht nur zu Osteoporose, sondern auch zu den wechsellahreähnlichen Symptomen sowie zu Asthma, Diabetes und Krebs führen. Kann eine Brustkrebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankung durch weitere Untersuchungen ausgeschlossen werden, steht einer Behandlung mit Hormonen nichts im Weg. Die Anwendung erfolgt etwa in Form

von Tabletten, Gel oder Pflaster. Über die Haut gelangen Östrogen und Progesteron direkter in die Blutbahn, die Nebenwirkungen sind deshalb geringer als bei Tabletten. Wichtig: Die HRT sollte individuell und nicht „per Gießkanne“ erfolgen.

Zusammen wägen Experte und Patientin Vor- und mögliche Nachteile ab. Starke Hitzewallungen etwa können sich negativ auf Gedächtnis und Konzentration auswirken. Mit einer HRT sollte man zudem nicht zu spät starten, denn ab etwa 60 Jahren kann dann das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall durch Hormone erhöht werden.

ANNETTE SCHMIEDE

Michelle Obama erzählte freimütig, Hitzewallungen und Gewichtszunahme erlebt zu haben



Entspannen am Tag. Gut schlafen in der Nacht.

✓

Wirkt
schnell

✓

Mit natürlichen
Inhaltsstoffen

✓

Macht nicht
abhängig

Neurexan®
Tabletten
Für viele Unruhezustände
und Schlafstörungen
-Heel

Neurexan® wirkt entspannend und sorgt für einen besseren und erholsameren Schlaf.