

# Ihr Tagesmenü für die Hormonbalance

Frühstück

## Sommerlicher Hirseporridge

Für 2 Portionen

🕒 35 Min.

175 g Hirse • 300 ml Soja- oder Mandeldrink •  
½ Zimtstange • ½ Granatapfel • ½ Mango • 1 Pfirsich •  
3 EL gepoppter Amaranth • 2 TL Kokosblütenzucker

- Hirse in einem Sieb unter fließendem heißem Wasser waschen, bis das ablaufende Wasser klar ist. In einem kleinen Topf mit 300 ml Wasser und 150 ml Soja- oder Mandeldrink aufkochen. Die Zimtstange dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.
- Dann restlichen Drink dazugeben, aufkochen und die Hirse zugedeckt weitere 5 Minuten ausquellen lassen.
- Inzwischen Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, Pfirsich waschen, entsteinen und kleinschneiden. Den Amaranth mit dem Kokosblütenzucker mischen. Hirse auf Schälchen verteilen, Früchte und die Amarantmischung daraufgeben.



Mittag

## Frittata mit Erbsen und Spinat

Für 2 Personen

🕒 40 Min.

100 g TK-Erbsen • Salz • 30 g junger Blattspinat • ½ Bund Frühlingszwiebeln • 4 Eier • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • frisch geriebene Muskatnuss • 1 EL Öl • 100 g Frischkäse

- Erbsen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spinat waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Erbsen, Spinat und Eier zugeben und verrühren. Frischkäse in Klecksen darauf verteilen.
- Die Eier zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. Dann unter dem Backofengrill in ca. 3 Minuten goldbraun werden lassen.



Abend

## Brokkoli-Linsen-Ofensalat

Für 2 Portionen

🕒 30 Min. + 25 Min. Kochzeit + 25 Min. Backzeit

75 g Belugalinsen • 500 g Brokkoli • 1 Bio-Zitrone • 25 g Sultaninen • 25 g Sesam • 1 EL Curry • ½ TL Salz • 2 EL Öl • 30 g Feta

- Linsen in der doppelten Menge Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze 25 Minuten garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.
- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Brokkoli waschen, gut abtropfen lassen und in Röschen teilen. ½ Zitrone in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli und Zitronenscheiben mit Sultaninen, Sesam, Curry, Salz und Öl vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 25 Minuten im Ofen rösten. Nach 15 Minuten wenden.
- Linsen und Brokkoli mischen, den Feta grob zerbröseln und unterheben. Mit dem Saft der zweiten Zitronenhälfte abschmecken.







# Die Wechseljahre – Zeit der Veränderung

Jetzt bin ich wohl in den Wechseljahren. Die letzte Blutung ist schon ein Jahr her, das finde ich ja gar nicht so schlimm. Aber die Anzeige auf der Waage zeigt immer mehr Gewicht an. Wie kann ich gegensteuern?

# Das Auf und Ab der Hormone und seine Folgen

Die Wechseljahre sind eine Phase im Leben einer jeden Frau, die einen Zeitraum von mindestens 10 bis 15 Jahren umfasst. Die Eierstöcke stellen nach und nach die Hormonproduktion ein. Und das hat vielfältige Folgen.

Jede Frau kennt ihren Körper und weiß: Etwa alle vier Wochen setzt eine Blutung ein. Doch im Alter von etwa 50 Jahren dreht sich alles um die letzte natürliche Blutung, die sogenannte Menopause, auf die zwölf Monate keine weitere Periode mehr folgt. Die Zeit davor und danach ist ziemlich turbulent, denn die Eierstöcke produzieren nach und nach weniger Hormone und das Verhältnis der Hormone zueinander verändert sich.

Sie merken schon, es geht hier nicht um ein plötzliches Ausbleiben der Periode, sondern um einen jahrelangen Prozess der Umstellung. Das Auf und Ab der Hormone spüren Frauen an den immer wieder wechselnden Symptomen.

## Überblick über den normalen Zyklus

Um die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren zu verstehen, schauen Sie sich doch einmal das Wechselspiel der Hormone im normalen Zyklus einer Frau an: In der Zyklusmitte erfolgt der Eisprung. Dieser wird durch den Anstieg der Steuerungshormone LH und FSH, die vom Gehirn ausgeschüttet werden, ausgelöst. Der Zyklus mit einer Länge von normalerweise rund 28 Tagen wird dadurch in zwei Abschnitte geteilt: In der Zeit vor dem Eisprung reift ein Follikel heran, der eine Eizelle enthält und Östrogene produziert. In der Zeit nach Eisprung entsteht aus dem Rest des Follikels der Gelbkörper,

der seinerseits wiederum das Gelbkörperhormon Progesteron bildet.

Östrogene bewirken unter anderem den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut. Unter dem Einfluss von Progesteron wird diese nach dem Eisprung so umgebaut, dass eine befruchtete Eizelle aufgenommen werden kann. Kommt es nicht zur Befruchtung, wird der Gelbkörper abgebaut. Durch den Abfall der Hormone wird die Gebärmutter-schleimhaut abgestoßen. Es kommt zur monatlichen Blutung. Auch die unbefruchtete Eizelle wird vom Körper abgebaut und mit der Blutung ausgeschieden. Währenddessen reift im Eierstock bereits der nächste Follikel heran, da bereits wieder FSH vom Gehirn ausge-

schüttet wird. Ein neuer Zyklus beginnt. Der weibliche Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation und endet mit dem letzten Tag vor der nächsten Blutung. Geringe Abweichungen von plus/minus zwei bis vier Tagen sind als normal anzusehen.

## Was verändert sich?

»Ich bin immer gleich auf 180, so kenne ich mich gar nicht« – dieses Gefühl kann ein erster Hinweis auf den Beginn der Wechseljahre sein. Hierfür ist zunächst der Mangel an Gelbkörperhormon, dem Hormon der zweiten Zyklushälfte, verant-

wortlich. Das Gelbkörperhormon bereitet nicht nur die Gebärmutter, sondern den gesamten Organismus auf eine Schwangerschaft vor. Man nennt es salopp auch das »Kifferhormon«, denn es sorgt für Ausgeglichenheit, Ruhe und ausreichend Schlaf. Dementsprechend machen bei Mangel nicht nur unregelmäßige Blutungen, sondern auch Schlafstörungen, Unruhe- und Angstzustände sowie Gereiztheit Probleme.

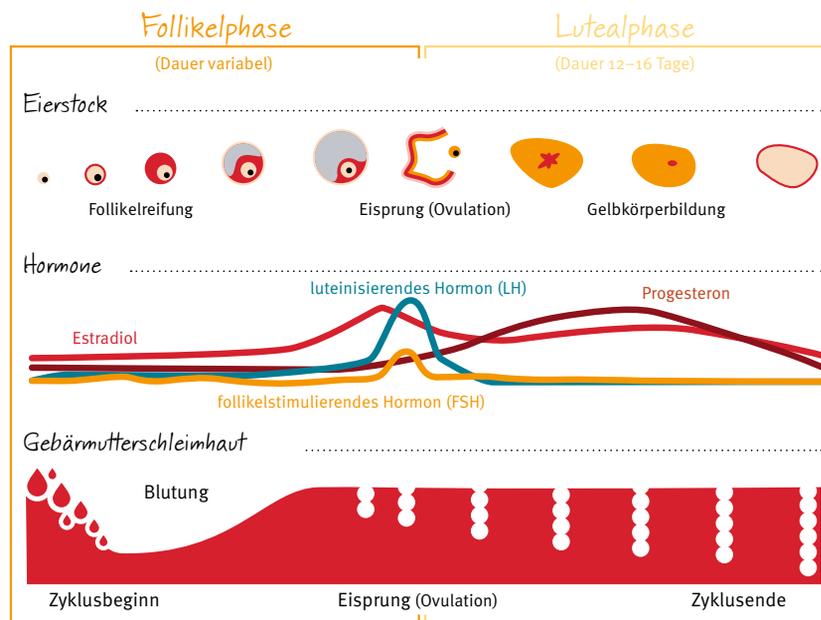
In dieser **Prämenopause** kann es zugleich zu einem Überwiegen der Östrogene kommen. Dies führt zu Wassereinlagerungen, Brustspannen, Gewichtszunahme und manchmal zu starken Blutungen. Auch

Hitzewallungen können hier schon plagen.

Im weiteren Verlauf wird in der sogenannten **Perimenopause** mal zu viel und mal zu wenig Östrogen produziert. Denn wenn das Gehirn, in diesem Fall die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), merkt, dass die Eierstöcke weniger arbeiten, schüttet es mehr von den stimulierenden Hormonen LH und FSH aus, um die Tätigkeit der Eierstöcke wieder anzukurbeln. Das gelingt zeitweilig, was zu einem »Auf und Ab« führt. Darum nennt man diese Phase auch eine »Achterbahn des Östrogens«. Die oben beschriebenen Symptome des »Zuviels« wechseln sich mit den Folgen des Mangels ab. Die Periodenblutungen treten seltener auf und es kann auch zu Stimmungstiefs kommen. Die Haare werden dünner und die Gelenke können schmerzen. Die Haut wird trockener, da mit dem Östrogenmangel auch ein Mangel an Hyaluronsäure und Kollagen einhergeht. Das Gelbkörperhormon bleibt in der Phase der Perimenopause konstant niedrig.

Diese Zeit ist unkalkulierbar: »Wechsel heißt Wechsel, weil es wechselt.« Es können sich symptomfreie mit symptomreichen Zei-

◀ Der weibliche Zyklus vor den Wechseljahren



ten abwechseln. So geraten sowohl der Körper wie auch die Seele durch das Auf und Ab der Hormone ins Ungleichgewicht.

Schließlich pendeln sich in der **Postmenopause** nach zwölf Monaten ohne Periodenblutung sowohl der Gelbkörperhormon- wie auch Östrogenspiegel konstant auf einem niedrigen Niveau ein. Die Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen lassen langsam nach. Der Körper hat sich an das Absinken der Hormone gewöhnt, allerdings entfällt

jetzt auch der Gesundheitsschutz, den die Östrogene geboten haben.

#### Die Haut verändert sich

Durch den Mangel an einem Abbau-Produkt vom Östrogen, dem Östriol, werden die Zellen der Haut und Schleimhaut weniger durch Hyaluronsäure gepuffert. Die Haut wird dünner und trockener. Dies führt zu einer erhöhten Anfälligkeit der Zellen der Harnblase für bakterielle Infektionen, Blasenentzündungen häufen sich.

Sie haben Schmerzen beim Geschlechtsverkehr? Auch daran ist der Mangel an Östrogenen schuld, der zu einer Trockenheit im vaginalen Bereich führt. Aber hier helfen Ernährungsratschläge und Homöopathie nicht weiter.

Probieren Sie eine lokale Behandlung mit einer östriolhaltigen Salbe bzw. vaginalovula. Östriol ist nicht krebserregend. Sie können es daher ohne Bedenken anwenden. Es wirkt über andere Gewebsrezeptoren, deren Aktivierung nicht mit Brustkrebs in Verbindung steht. Falls Sie unter häufigen Blasenentzündungen und vaginaler Trockenheit leiden, sprechen Sie dies bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt an. Die entsprechenden Präparate sind verschreibungspflichtig.

### Vorteile der Östrogene

- Östrogene sind der beste Gefäßschutz, den die Eierstöcke produzieren. Während Männer schon in frühen Jahren einen Herzinfarkt erleiden können, werden Frauen durch die schützenden Östrogene bis zur Postmenopause davon weitgehend verschont. Östrogene verhindern, dass das schädigende LDL-Cholesterin in der Gefäßwand zu Plaque-Bildungen und Gefäßverengungen führt. Außerdem wirken Östrogene gefäßerweiternd. Im Kapitel »Fett ist nicht gleich Fett« (Seite 52) finden Sie dazu weitere Informationen.
- Östrogene haben auch einen Schutzeffekt auf die Knochen. Die Knochen sind während des ganzen Lebens im Umbau, wobei sich die An- und Abbaumechanismen im Laufe des Alterns verlangsamen. Östrogene stärken den Knochenaufbau, bei Mangel wird der Abbau gefördert. Auch Bewegung und Ernährung sowie das Sonnenvitamin D haben einen Einfluss. Hierzu finden Sie weitere Informationen im Kapitel »Schützen Sie Knochen und Gelenke« (Seite 69).

### Hormone ersetzen

Jede Frau erlebt den Zeitraum der Wechseljahre unterschiedlich. In meiner Sprechstunde sitzen mir Patientinnen gegenüber, die einen hohen Leidensdruck durch die unterschiedlichsten Beschwerden haben. Andere wiederum nehmen nur wahr, dass die Periode ausbleibt. Statistisch gesehen geben etwa 60 Prozent der Frauen an, dass sie sich durch klimakterische Beschwerden beeinträchtigt fühlen. Diese reichen von ständigen Hitzewallungen

über Wassereinlagerungen und Zyklusunregelmäßigkeiten bis hin zu regelmäßigen Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

### Pflanzliche Hormone

Jede Frau kann sich selbst für eine Therapie entscheiden. Ich empfehle, zunächst mit pflanzlichen Hormonen zu arbeiten. Mönchspfeffer (*Agnus castus*) oder die Yamswurzel können beim Gelbkörperhormonmangel gut helfen. Die Studienlage zu der Wirksamkeit von sogenannten Phytoöstrogenen ist unklar, trotzdem kann auch ein Therapieversuch mit Sibirischer Rhabarberwurzel, Traubensilberkerzenextrakt und Rotklee unternommen werden. Lassen Sie es auf einen Versuch ankommen.

### Bioidentische Hormone

Frauen, die wirklich einen erheblichen Leidensdruck haben, können sogenannte bioidentische bzw. humanidentische Hormone einnehmen. Diese Hormone werden zwar synthetisch hergestellt, entsprechen aber in ihrem Molekülaufbau eins zu eins den körpereigenen Hormonen.

Die Indikationsstellung zur Therapie mit bioidentischen Hormonen muss sorgfältig überlegt sein, Vor-

und Nachteile müssen abgewogen werden. Die Verschreibung gehört in die Obhut einer kompetenten Ärztin oder eines Arztes, die sehr viel Erfahrung mit dieser Therapie vorweisen können.

### Das Problem mit dem Gewicht

Nicht alle Frauen kennen Hitzewallungen oder Schlafstörungen, aber wirklich nahezu alle Frauen, die mich aufsuchen, klagen über eine so nie gekannte Gewichtszunahme und Veränderung der Körperform. »Ich hatte nie Gewichtsprobleme, aber jetzt bekomme ich einen richtigen Schwimmring.« – »Ich nehme ganz schnell zu und ganz schlecht ab!«

Ohne zu wissen warum, haben Frauen in den Wechseljahren ihr Gewicht nicht mehr so richtig im Griff. Alle kämpfen um eine einigermaßen gute Figur.

Die gute Nachricht: Es gibt einen Weg aus dieser Misere. Wenn Sie verstehen, warum sich Ihre Körperformen so verändern, haben Sie auch einen Einfluss darauf. Und die weitere gute Nachricht ist, dass die Ernährung und die Lebensweise nicht nur einen positiven Effekt

auf das Gewicht, sondern auch auf die lästigen Wechseljahrbeschwerden haben. Eine bewusstere Ernährung kann Sie auch vor den gefürchteten Folgen des Östrogenmangels wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Diabetes schützen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bezeichnet die Wechseljahre als »Zweiten Frühling«, eine schöne Bezeichnung für die Änderungen im Leben eine Frau, die Sie positiv beeinflussen können. Kennen Sie nicht auch Frauen, die mit 50 Jahren erst so richtig durchstarten? Die lästigen Zyklusschwankungen sind vorbei und auch für die Kindererziehung müssen Sie keine Energie mehr aufbringen. Da liegt es doch nahe, die freiwerdende Energie für sich selbst und die eigene Gesundheit zu nutzen.

Wir möchten Sie einladen: Nutzen Sie Ihre Lebensmittel dazu, Ihren bisherigen Lebens- und Ernährungsstil zu überdenken und neu zu strukturieren. Somit bieten die Wechseljahre die Chance, sich für eine gesundheitsbewusstere Lebensweise zu entscheiden und aktiv dafür zu sorgen, gesund älter zu werden. Mit diesem Buch möchten wir Sie kompetent und mit vielen Tipps auf diesem Weg zu einem neuen Lebensstil begleiten.

# Hormonell wirkende Schadstoffe meiden – so geht's

Hormonähnlich wirkende Substanzen kommen unter anderem in Plastik, in Nahrungsmitteln, in Verpackungsmaterialien, Kosmetika und Kinderspielzeug vor. Ständig und überall sind Sie diesen Stoffen ausgesetzt, meist ohne es zu wissen.

**H**ormone sind Botenstoffe, die an Rezeptoren andocken. Dadurch wird in der Zelle eine Reaktion ausgelöst. An die gleichen Rezeptoren können sich auch hormonähnlich wirkende Schadstoffe, sogenannte hormonelle Disruptoren, anheften und die Wirkung des natürlichen Hormons steigern oder blockieren. Es gibt einen ganzen Cocktail problematischer Substanzen aus Lebensmitteln und Umwelt, die auf diese Weise Einfluss auf den menschlichen Körper haben. Und gerade in den Wechseljahren können sie einiges durcheinanderbringen.

Diese Stoffe können das Hormonsystem des Organismus verändern und dadurch möglicherweise die Gesundheit schädigen. Viele Studien spre-

chen bereits dafür, aber die Beweislage ist äußerst kompliziert, da sich Tierversuche nicht automatisch auf den Menschen übertragen lassen. In den USA läuft schon seit 1999 eine große Querschnittsstudie, bei der die Schadstoffe mit hormonähnlicher Wirkung im Blut und Urin überprüft wurden. Bei Frauen mit den höchsten Konzentrationen dieser Stoffe und ihrer Abbauprodukte trat die Menopause im Schnitt zwei bis vier Jahre früher auf.

## Wo findet man hormonelle Disruptoren?

Hormonähnlich wirkende Substanzen finden Sie überall in Ihrer Umgebung. Es ist gar nicht immer leicht, die Aufnahme oder den Kontakt mit

Ihnen zu vermeiden. Aber es lohnt sich, genau hinzusehen!

Im Trinkwasser finden sich Verbindungen, die sich an Östrogenrezeptoren heften. Dies sind Rückstände der Antibabypille, die über den Urin ins Abwasser gelangen und Grundwasser, Seen und Flüsse belasten. Entsprechende Filter können das Wasser von diesen Stoffen befreien.

Tierische Lebensmittel enthalten immer Spuren von natürlichen Östrogenen, Milch und deren Produkte aus konventioneller Haltung häufig mehr als Bioprodukte. Ein hoher Konsum von Eiern, Milchprodukten, Fleisch und Wurstwaren ist daher immer mit einer gesteigerten Hormonaufnahme verbunden.

Fetthaltige Lebensmittel wie Käse und Wurst können zudem mit hormonell wirksamen Substanzen aus der Verpackung belastet sein.

Bisphenol A und Phthalate werden als die kritischen Bausteine der Kunststoffe und Plastikverpackungen gesehen. Bisphenol A findet sich als Bestandteil der Kunststoffe von Plastikflaschen und Trinkgefäßen sowie in der Beschichtung von Konservendosen. Phthalate sind Weichmacher und oft in den Dichtungen von Twist-off-Deckeln zu finden. In Fett lösen sich diese Substanzen besonders gut und verbleiben dort. Der Nachweis von Ursache und Wirkung ist auch hier schwierig, da es zurzeit noch kein allgemein akzeptiertes Verfahren zum Nachweis der Gesundheitsschädigung gibt. Gleichwohl wurde Bisphenol A von den europäischen Behörden als so riskant eingestuft, dass ein EU weit geltendes Verbot hierfür bei der Produktion von Babyfläschchen verhängt wurde.

Plastikbestandteile wie zum Beispiel Acrylate finden sich auch in zahlrei-

chen Kosmetika. Es ist erschreckend, wie viele von diesen endokrinen Disruptoren Frauen sich täglich auf die Haut schmieren. Triclosan, eine antibakterielle Substanz mit hormonähnlicher Wirkung, wird in Kosmetika als Konservierungsstoff verwendet. Hinzu kommen noch Weichmacher wie Phthalate, die in Duschgels, Zahnpasta, Shampoos, Sonnen- und Feuchtigkeitscremes zu finden sind. Kosmetika enthalten auch oft Parabene die hormonell aktive Substanzen speichern. Durch diese Parabene werden die hormonell aktiven Substanzen auch auf die Haut übertragen. Außerdem verstopfen sie die Poren der Haut.

Aber auch Herbizide und Insektizide, also Pflanzenschutzmittel, enthalten diese Stoffe. Es wäre wünschenswert, dass Substanzen, von denen klar erwiesen ist, dass sie hormonell aktiv sind, nicht mehr verwendet werden. Hier ist noch viel zu tun. Daher sollten Sie selbst Vorsorge treffen und sich für das Thema hormonelle Disruptoren sensibilisieren.

### *Tipps zur Vermeidung hormoneller Disruptoren*

Zunächst verbannen Sie alle Plastikflaschen aus Ihrem Haushalt und verwenden nur noch Glasflaschen. Auch Lebensmittel aus Dosen sollten die Ausnahme bilden. Kaufen Sie Käse und Aufschnitt frisch an der Theke und vermeiden Sie somit Plastikverpackungen und Müll.

Kaufen Sie Obst und Gemüse im Bioladen oder ernten Sie es im eigenen Garten. So können Sie einigermaßen sicher sein, dass die Früchte nicht mit Pestiziden und Herbiziden behandelt wurden.

Essen Sie weniger Fleisch- und Milchprodukte, da diese mit Hormonen belastet sein können. Kaufen Sie Fleisch immer im Bioladen oder aus artgerechter Haltung.

Achten Sie bei Kosmetika penibel auf die Inhaltsstoffe: Die Produkte sollten acrylat- und parabenefrei sein. Steigen Sie auf Naturkosmetik um oder stellen Sie Kosmetika selber her.