

DR. MED. JUDITH BILDAU

# RAUS AUS DEM HORMON KARUSSELL

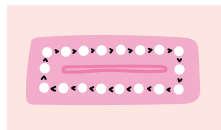
Die besten  
Hormon-Hacks  
für Frauen  
ab 35

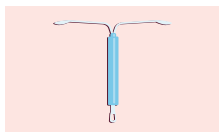
Soforthilfe bei PMS,  
Regelschmerzen,  
psychischen Tiefs,  
Schlafstörungen und  
Gewichtszunahme

GU

# INHALT

|                                                             |           |                                                                     |           |                                                                                     |            |                                                            |            |
|-------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|------------|
| Vorwort                                                     | 6         | Zwischen- und Schmierblutungen                                      | 39        | Mythos Nr. 2: Nur sexuell unbefriedigte Frauen masturbieren in einer Partnerschaft! | 97         | Ein gesundes Körpergewicht – was ist das eigentlich?       | 114        |
| <b>JUNG, ABER NICHT MEHR SO GANZ</b>                        | <b>10</b> | Sehr starke Menstruationsblutung                                    | 41        | Mythos Nr. 3: Männer gehen häufiger fremd als Frauen!                               | 98         | <b>Der Zusammenhang von Hormonen und Allergiesymptomen</b> | <b>120</b> |
| Die Zeit, zwischen 35 und 45 Jahren: Feiern wir sie!        | 11        | Dysmenorrhoe                                                        | 44        | <b>Konflikte in langjährigen Partnerschaften</b>                                    | <b>99</b>  | Histaminintoleranz                                         | 121        |
| Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um in uns zu investieren! | 12        | Brustspannen                                                        | 47        | Häufige Ursachen und Probleme                                                       | 99         | <b>Boten der Lebensmittel: Erste graue Haare</b>           | <b>126</b> |
| <b>HORMONE – BOTENSTOFFE MIT POWER</b>                      | <b>16</b> | Schlafstörungen                                                     | 51        | Was Beziehungen gelingen lässt                                                      | 100        | Shades of grey – das erste graue Haar                      | 126        |
| Erste hormonelle Veränderungen stehen vor der Tür           | 17        | Schilddrüsenerkrankungen                                            | 57        | <b>Vulvovaginale Beschwerden und häufige Blasenentzündungen</b>                     | <b>102</b> | Unsere Haare                                               | 127        |
| Hormone – ein komplexes Miteinander                         | 18        | Plötzlich PMS                                                       | 62        | Alte Geburtsverletzungen                                                            | 102        | Ich bin (noch) nicht bereit                                | 129        |
| Hilfreiche Wegbegleiter bei hormonellen Symptomen           | 26        | Kinderwunsch und abnehmende Fruchtbarkeit                           | 68        | Lokaler Östrogenmangel                                                              | 103        | <b>Wie Hormone unsere Haut beeinflussen</b>                | <b>133</b> |
| Mönchspfeffer                                               | 26        | Der richtige Zeitpunkt – gibt's den überhaupt?                      | 69        | Wiederkehrende Vaginalinfektionen                                                   | 106        | Wir haben insgesamt drei Hautschichten                     | 133        |
| Phytotherapeutika                                           | 27        | Kinderwunsch ab 35                                                  | 72        | Häufige Blasenentzündungen                                                          | 109        | Das braucht unsere Haut jetzt                              | 135        |
| Ernährung                                                   | 28        | Social Freezing                                                     | 77        | <b>KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN</b>                                                    | <b>112</b> | <b>Inkontinenz – das heimliche Leid der Frauen</b>         | <b>137</b> |
| Mikronährstoffe                                             | 28        | Die passende Verhütung                                              | 79        | Gewichtszunahme – ungewollt, aber unaufhaltsam?                                     | 113        | Alle wissen Bescheid                                       | 137        |
| Bioidentische Hormone                                       | 34        | Machen hormonelle Verhütungsmittel wirklich krank?                  | 86        |                                                                                     |            | Belastungsinkontinenz                                      | 138        |
| Hormonelle Verhütungsmittel                                 | 37        | Pille und Brustkrebs                                                | 86        |                                                                                     |            |                                                            |            |
| Progesteronmangel, Östrogen-<br>dominanz und ihre Wirkung   | 39        | Pille und Depression                                                | 87        |                                                                                     |            |                                                            |            |
|                                                             |           | Vorzeitige Wechseljahre                                             | 90        |                                                                                     |            |                                                            |            |
|                                                             |           | <b>LET'S TALK ABOUT SEX</b>                                         | <b>92</b> |                                                                                     |            |                                                            |            |
|                                                             |           | Keine Lust mehr auf schlechten Sex                                  | 93        |                                                                                     |            |                                                            |            |
|                                                             |           | Fast jede Frau hat schon mal einen Orgasmus vorgetäuscht            | 94        |                                                                                     |            |                                                            |            |
|                                                             |           | Mythos Nr. 1: Es gibt einen kitoralen und einen vaginalen Orgasmus! | 95        |                                                                                     |            |                                                            |            |





|                  |     |
|------------------|-----|
| Dranginkontinenz | 142 |
| Mischform        | 143 |

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>Alkoholverträglichkeit</b>                     | <b>144</b> |
| Warum vertragen wir Alkohol plötzlich schlechter? | 144        |

## **SEELISCHE VERÄNDERUNGEN 146**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Keine Lust mehr auf schlechte Kompromisse</b> | <b>147</b> |
| Meine eigene Geschichte                          | 147        |

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <b>Beruflicher Neueinstieg oder Neuorientierung</b> | <b>153</b> |
| Mag ich meinen Job?                                 | 154        |
| Nächste Schritte einleiten                          | 156        |

|                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Angst vor dem Älterwerden</b>                                            | <b>157</b> |
| Die völlig überholten Regeln für ältere Frauen                              | 157        |
| Wespentaille und ein glatt gebügeltes Gesicht sind nicht automatisch schön! | 158        |

## **ANTI-AGING UND LONGEVITY 160**

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Beste Prävention für Gehirn, Knochen und Kreislauf</b> | <b>161</b> |
| Unser Gehirn                                              | 162        |
| Unsere Knochen und Gelenke                                | 166        |
| Unser Herz-Kreislauf-System                               | 170        |

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| <b>Ein gesunder Darm sorgt für Wohlbefinden</b> | <b>176</b> |
| Anatomie und Aufbau                             | 176        |
| Wie die Hormonschwern den Darm beeinflussen     | 178        |
| So sorgen wir für Gleichgewicht in unserem Darm | 179        |

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wichtige Gesundheitsfaktoren: Ernährung und Bewegung</b> | <b>182</b> |
| Die mediterrane Ernährung                                   | 182        |
| Der richtige Sport                                          | 184        |
| <b>Vorsorgeuntersuchungen, die sich lohnen</b>              | <b>187</b> |
| Gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen                       | 187        |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Brustuntersuchung              | 188 |
| Sinnvolle Zusatzuntersuchungen | 189 |

## **FÜNF FRAUEN – FÜNF GESCHICHTEN 192**

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Paula, 39 Jahre</b>          | <b>193</b> |
| Meine medizinische Einschätzung | 194        |
| Mein Therapieverschlagn         | 195        |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Anna, 42 Jahre</b>           | <b>198</b> |
| Meine medizinische Einschätzung | 199        |
| Mein Therapieverschlagn         | 199        |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Catharina, 40 Jahre</b>      | <b>203</b> |
| Meine medizinische Einschätzung | 203        |
| Mein Therapieverschlagn         | 204        |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Franziska, 44 Jahre</b>      | <b>205</b> |
| Meine medizinische Einschätzung | 206        |
| Mein Therapieverschlagn         | 206        |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Emma, 38 Jahre</b>           | <b>208</b> |
| Meine medizinische Einschätzung | 209        |
| Mein Therapieverschlagn         | 209        |

## **GESUNDE REZEPTE FÜR IN BETWEENS 212**

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>Wohlfühllessen für Körper und Seele</b>    | <b>213</b> |
| Hirse-Bowl mit Feigen                         | 214        |
| Overnight-Oats-Bowl mit Kaki                  | 216        |
| Einfaches Low-Carb-Müsl mit gemischten Beeren | 218        |
| Melonen-Hafer-Shake                           | 219        |
| Tofu-Bowl mit Sojacreme                       | 220        |
| Römersalat mit Pfefferlingen                  | 222        |
| Lauwarmer Tomatensalat mit Barbecue-Tofu      | 224        |
| Erbsen-Minz-Suppe                             | 226        |
| Rote-Bete-Kartoffelpüree                      | 228        |
| Scrambled Tofu                                | 229        |
| Kichererbsen-Spinat-Eintopf                   | 230        |
| Erbsen-Avocado-Auflrich                       | 232        |
| Lachs-Dill-Butter                             | 234        |
| Frozen Mango-Drops                            | 236        |
| Möhren-Walnuss-Salat                          | 237        |
| Überbackener Chicorée                         | 238        |
| Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf                    | 240        |
| Wirsing-Fisch-Lasagne                         | 242        |
| Grüne Hähnchenpfanne                          | 244        |
| <b>Ab sofort investieren wir ...</b>          | <b>246</b> |
| <b>Danke</b>                                  | <b>247</b> |
| Literaturverzeichnis                          | 248        |
| Register                                      | 253        |
| Impressum                                     | 256        |

### Prämenstruelles dysphorisches Syndrom

Im auf Seite 63 geschilderten Fall überwiegt die psychische Komponente. Folgende Symptome sind hier unter anderem typisch:

- Innere Unruhe
- Angst und Panikgefühl
- Stimmungsschwankungen
- Traurigkeit bis hin zu tiefer Verzweiflung
- Reizbarkeit
- Aggression
- Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme
- Schlafstörungen
- Energieverlust
- Gefühl des Kontrollverlusts
- Interessensverlust

Liegen mindestens fünf dieser Symptome während der Mehrzahl der Zyklen der letzten zwölf Monate vor, spricht man von einem PMDS (prämenstruelles dysphorisches Syndrom). Das ist eine Art Sonderform des PMS. Man geht davon aus, dass etwa zwei bis acht Prozent aller fertilen Frauen davon betroffen sind.

### Prämenstruelles Syndrom

Körperliche Symptome des PMS sind vor allem:

- Kopfschmerzen beziehungsweise Migräne
- Schwindel
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Gewichtszunahme
- Bauchziehen und -schmerzen
- Blähungen
- Mastodynie

Das Verrückte ist: Obwohl so viele Frauen darunter leiden, wissen wir bislang nicht genau, was die Ursache der Erkrankung ist. Es gibt verschiedene Erklärungsansätze; sehr wahrscheinlich ist es eine Kom-

bination aus verschiedenen Faktoren. Eine genetische Disposition scheint außerdem vorhanden zu sein.

### Erklärungsansätze für PMS und PMDS

Betroffene scheinen besonders sensibel auf die zyklischen Hormonschwankungen zu reagieren. Vor allem die Abbauprodukte des Progesterons in der zweiten Zyklushälfte scheinen hier eine besondere Rolle zu spielen. Kurz vor der Menstruation sinkt zudem der Serotoninspiegel. Das erklärt psychische Symptome wie Traurigkeit, Energielosigkeit, Angst, Panik etc. Auch Umweltfaktoren wie Stress, Alkoholkonsum und fettreiche Nahrung können Auslöser sein.

### Behandlungsmöglichkeiten

Wir wissen, dass Frauen, die eine Östrogendominanz haben, häufig unter einer verstärkten PMS-Symptomatik leiden. Deshalb sollte die Behandlung dieses Hormonungleichgewichts bei der Therapie der PMS-Symptome unbedingt mitbedacht werden. Bitte den Therapieerfolg nach drei bis vier Monaten kontrollieren!

### Mönchspfeffer

Drei Monate lang täglich 40 mg Mönchspfefferextrakt, dann Therapiekontrolle. Bei Bedarf Beginn eines neuen Therapiezyklus, wahlweise nur in der zweiten Zyklushälfte. Beginn sieben Tage vor Einsetzen der Menstruation oder nur bei Beschwerden.

### Phytotherapeutika

- **Schafgarbentee:** In der zweiten Zyklushälfte zweimal täglich eine Tasse
- **Frauenmanteltee:** Zwei Tassen pro Tag, vor allem in der zweiten Zyklushälfte
- **Johanniskraut:** 300 mg pro Tag empfehlenswert, besonders bei psychischen Symptomen (Vorsicht: Johanniskraut kann den Verhütungsschutz der Pille herabsetzen!)
- **Sojaisoflavone:** 40 bis 80 mg pro Tag

Vegan

## Erbsen-Avocado-Aufstrich

1. Die Erbsen nach Packungsanweisung auftauen lassen, danach in einen hohen Rührbecher füllen. Avocado halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Zu den Erbsen geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Pistazien aus den Schalen lösen. Beides zu den Erbsen geben.

2. Alles mit dem Pürierstab nicht zu fein pürieren, sodass der Aufstrich noch leicht stückig ist. Zitronensaft und Öl unterrühren und den Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

**Für 6 Personen**

*Zubereitung: 15 Min.*

*Nährwert pro Portion: ca. 120 kcal |*

*6 g EW | 18 g F | 6 g KH*

200 g TK-Erbsen

1 reife Avocado

1 Knoblauchzehe

4 Stängel Minze

75 g Pistazien (geröstet und gesalzen)

3 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Salz

Cayennepfeffer



### Prämenstruelles dysphorisches Syndrom

Im auf Seite 63 geschilderten Fall überwiegt die psychische Komponente. Folgende Symptome sind hier unter anderem typisch:

- Innere Unruhe
- Angst und Panikgefühl
- Stimmungsschwankungen
- Traurigkeit bis hin zu tiefer Verzweiflung
- Reizbarkeit
- Aggression
- Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme
- Schlafstörungen
- Energieverlust
- Gefühl des Kontrollverlusts
- Interessensverlust

Liegen mindestens fünf dieser Symptome während der Mehrzahl der Zyklen der letzten zwölf Monate vor, spricht man von einem PMDS (prämenstruelles dysphorisches Syndrom). Das ist eine Art Sonderform des PMS. Man geht davon aus, dass etwa zwei bis acht Prozent aller fertilen Frauen davon betroffen sind.

### Prämenstruelles Syndrom

Körperliche Symptome des PMS sind vor allem:

- Kopfschmerzen beziehungsweise Migräne
- Schwindel
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Gewichtszunahme
- Bauchziehen und -schmerzen
- Blähungen
- Mastodynie

Das Verrückte ist: Obwohl so viele Frauen darunter leiden, wissen wir bislang nicht genau, was die Ursache der Erkrankung ist. Es gibt verschiedene Erklärungsansätze; sehr wahrscheinlich ist es eine Kom-

bination aus verschiedenen Faktoren. Eine genetische Disposition scheint außerdem vorhanden zu sein.

### Erklärungsansätze für PMS und PMDS

Betroffene scheinen besonders sensibel auf die zyklischen Hormonschwankungen zu reagieren. Vor allem die Abbauprodukte des Progesterons in der zweiten Zyklushälfte scheinen hier eine besondere Rolle zu spielen. Kurz vor der Menstruation sinkt zudem der Serotoninspiegel. Das erklärt psychische Symptome wie Traurigkeit, Energielosigkeit, Angst, Panik etc. Auch Umweltfaktoren wie Stress, Alkoholkonsum und fettreiche Nahrung können Auslöser sein.

### Behandlungsmöglichkeiten

Wir wissen, dass Frauen, die eine Östrogendominanz haben, häufig unter einer verstärkten PMS-Symptomatik leiden. Deshalb sollte die Behandlung dieses Hormonungleichgewichts bei der Therapie der PMS-Symptome unbedingt mitbedacht werden. Bitte den Therapieerfolg nach drei bis vier Monaten kontrollieren!

### Mönchspfeffer

Drei Monate lang täglich 40 mg Mönchspfefferextrakt, dann Therapiekontrolle. Bei Bedarf Beginn eines neuen Therapiezyklus, wahlweise nur in der zweiten Zyklushälfte. Beginn sieben Tage vor Einsetzen der Menstruation oder nur bei Beschwerden.

### Phytotherapeutika

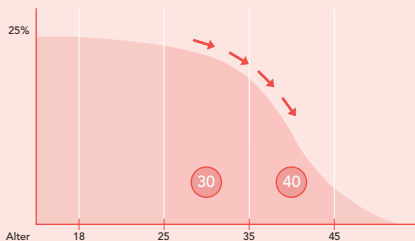
- **Schafgarbentee:** In der zweiten Zyklushälfte zweimal täglich eine Tasse
- **Frauenmanteltee:** Zwei Tassen pro Tag, vor allem in der zweiten Zyklushälfte
- **Johanniskraut:** 300 mg pro Tag empfehlenswert, besonders bei psychischen Symptomen (Vorsicht: Johanniskraut kann den Verhütungsschutz der Pille herabsetzen!)
- **Sojaisoflavone:** 40 bis 80 mg pro Tag

## Kinderwunsch ab 35

Werde ich von meinen Patientinnen gefragt, wie wahrscheinlich es in ihrem Alter ist, noch schwanger zu werden, kann ich ihnen natürlich nur statistische Zahlen vorlegen. Ich kann beim besten Willen nicht beantworten, wie hoch ihre ganz individuelle Möglichkeit ist. Denn das weiß ich nicht. Es hängt einfach von vielen, zum Teil sehr individuellen, Faktoren ab. Nicht zuletzt auch von Faktoren, die den männlichen Teil beziehungsweise seine Spermien betreffen. Wenn wir aber über Zahlen sprechen, lege ich ihnen immer gern folgende vor: Die statistische Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines Zyklus schwanger zu werden.

25 Jahre: ca. 25 Prozent  
 35 Jahre: ca. 16 Prozent  
 40 Jahre: ca. 8 Prozent  
 45 Jahre: ca. 1 Prozent

Graphik: Monatliche Schwangerschaftswahrscheinlichkeit



Fairerweise, obwohl ich ganz weit entfernt von einer Panikmache bin, muss ich meinen Patientinnen auch sagen, dass die eine Seite das Schwangerwerden ist – die andere das Schwangerbleiben. Mit dem Alter steigen nämlich auch die Fehlgeburts- und Fehlbildungsraten.

Fehlgeburtsrate nach Alter  
 25 bis 29 Jahre: ca. 9 Prozent  
 35 Jahre: ca. 20 Prozent  
 40 Jahre: ca. 40 Prozent  
 45 Jahre: ca. 80 Prozent

Aufgrund des höheren Risikos von Erkrankungen und Fehlbildungen des Kindes bespreche ich bereits bei Kinderwunsch die verschiedenen Möglichkeiten der Pränatalmedizin und -diagnostik. Denn auch hier halte ich es für ausgesprochen wichtig, dass die Frauen (und natürlich Paare) so gut es geht aufgeklärt sind und dadurch entscheiden können, was für sie wichtig ist und welche Untersuchungen sie – im Fall einer Schwangerschaft – durchführen lassen möchten.

## Behandlungsmöglichkeiten

Diese Therapien wirken unterstützend bei bestehendem Kinderwunsch. Ich rate allen Frauen, folgende Therapieansätze etwa drei bis sechs Monate durchzuführen. Tritt bis dahin keine Schwangerschaft ein, sollten sie sich erneut an ihre Frauenärztin wenden, um weitere diagnostische und therapeutische Maßnahmen einzuleiten.

### Mönchspfeffer

Drei Monate lang täglich 40 mg Mönchspfefferextrakt, dann Pause. Tritt keine Schwangerschaft ein: Erneuter Beginn der Einnahme für drei Monate.

### Phytotherapeutika

- **Engelwurztee:** Engelwurz, auch Angelikawurzel genannt, kann den Eisprung fördern, deshalb sollte er bei Kinderwunsch in der ersten Zyklushälfte getrunken werden, am besten zwei Tassen pro Tag:

# UND PLÖTZLICH SPIELEN DIE HORMONE VERRÜCKT?

Willkommen im turbulenten Hormonkarussell ab Mitte 30!  
Doch Moment mal, Spaß sieht anders aus: Der Zyklus gerät aus dem Takt, die Stimmung schwankt wie ein Wackelpudding, der Schlaf war auch mal besser, PMS-Beschwerden nehmen zu, das Gewicht leider ebenso. Und vielleicht fühlst du dich damit im Stich gelassen. Kein Wunder, denn selbst in Frauenarztpraxen wird meist nicht genügend darüber aufgeklärt: Zwischen 35 und 45 Jahren, bereits weit vor der Menopause, können erhebliche Hormonveränderungen auftreten.

**Gynäkologin und Hormonexpertin Dr. med. Judith Bildau** setzt genau hier an. Leicht verständlich klärt sie über die Ursachen hinter den Symptomen auf und zeigt auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und mit viel Erfahrung, was wirklich hilft: abgestimmte Nährstoffe, 20 leckere Gerichte, smarte Food-Hacks und moderne Naturheilkunde. Zudem klärt sie darüber auf, wann bioidentische Hormone sinnvoll sind.

**RAUS AUS DEM HORMONCHAOS - FÜR VOLLE ENERGIE,  
EINE STABILE PSYCHE UND EINEN KÖRPER, DEN DU LIEBST!**



PEFC  
PEFC04-32-0028

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 465 Ratgeber Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-9360-5



€ 19,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)