

Rabea Kieß



HORMON

Balance

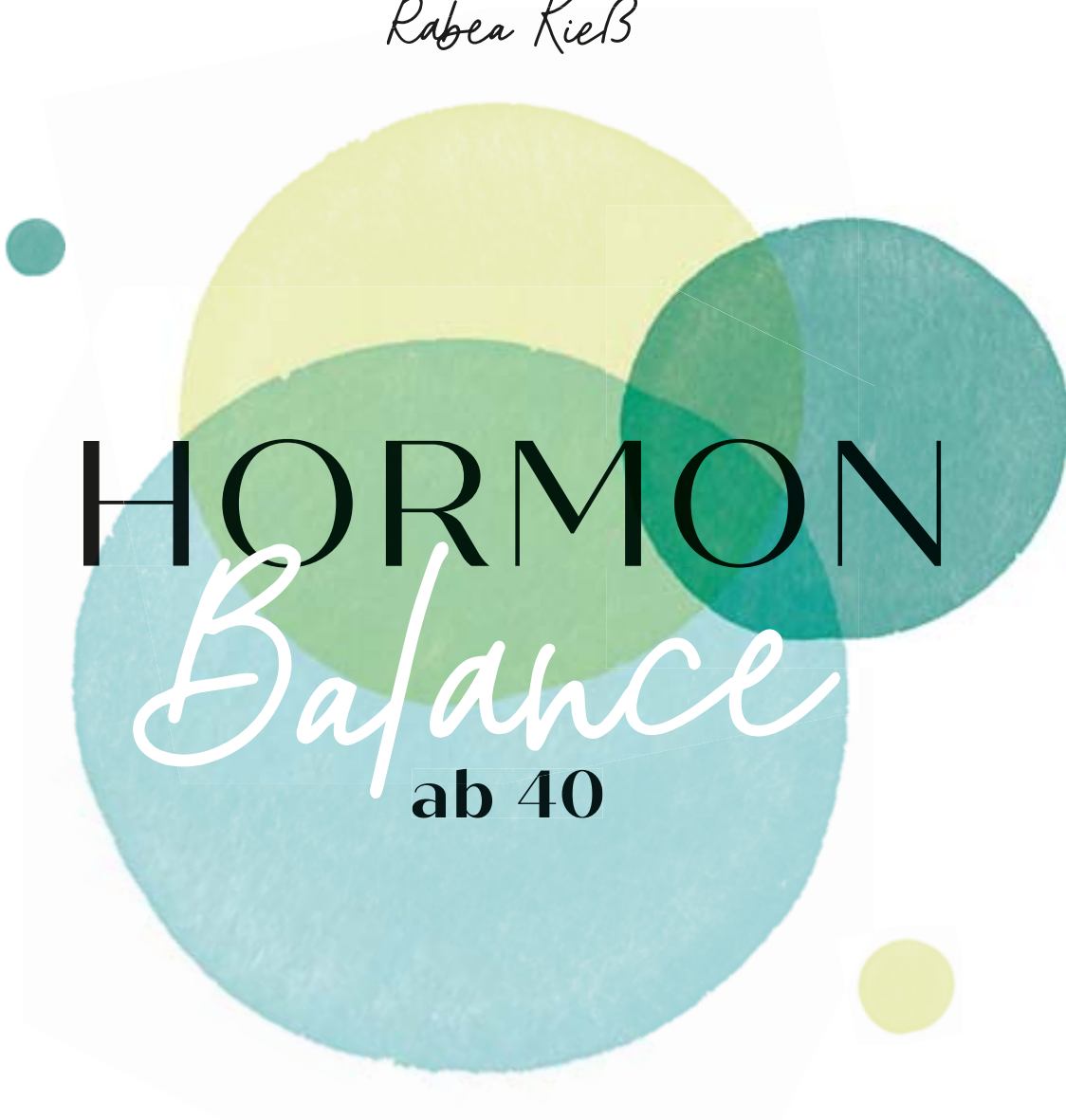
ab 40

Mit über
30
Rezepten



Die 5 Schlüssel zu Energie, Wohlbefinden
und Lebensfreude in den Wechseljahren

Rabea Kieß



HORMON

Balance

ab 40

Die 5 Schlüssel zu Energie, Wohlbefinden
und Lebensfreude in den Wechseljahren



Wechseljahre

8

Die 5 Schlüssel der Hormon-Balance ab 40

28

Natürliche Unterstützung bei häufigen Wechseljahresbeschwerden

98

Die Rezepte

112

Einleitung 4

Symptome der Wechseljahre 10
Östrogen und Progesteron: Die Königinnen deines Zyklus 14
Die drei wichtigsten Sexualhormone: It's all about balance 16
Die Phasen der Wechseljahre 18
Beschwerden in den Wechseljahren –
warum sind manche Frauen betroffen und andere nicht? 26

Schlüssel 1: Nebennierengesundheit 30
Schlüssel 2: Zirkadianer Rhythmus und Schlaf 54
Schlüssel 3: Blutzuckerbalance 64
Schlüssel 4: Darmgesundheit 74
Schlüssel 5: Lebergesundheit 84

Hitzewallungen und Nachtschweiß 100
Angstzustände, Panikattacken und Herzrasen 102
Urogenitales Menopausensyndrom 104
Starke, lange Blutungen 106
Hirnebel, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme 108
Depressive Verstimmungen und Stimmungsschwankungen 110

Frühstück 114
Salate und Suppen 130
Warme Gerichte 146
Snacks 162

Sach- und Rezeptregister 178
Impressum 182



Liebe Leserin,

Die Wechseljahre können uns mit voller Wucht erwischen. Schien eben noch alles in Ordnung, erkennen manche Frauen sich plötzlich selbst nicht wieder. Wir funktionieren nicht so, wie wir es von uns kennen und erwarten. Dabei müssen wir doch gleichzeitig so viele Bälle in der Luft halten. Vieles hängt davon ab, dass wir „belastbar“ sind und auf keinen Fall ausfallen. Wir haben in den letzten Jahren einiges an Verantwortung auf unsere Schultern geladen und waren stolz darauf, dass wir imstande

waren, alles zu wuppen. Andere erleben den Wechsel eher als einen schleichenden Prozess, der sich bereits mit Ende 30 oder Anfang 40 bemerkbar machen kann. Zunächst sind es nur leichte Anzeichen wie verstärkte Stimmungsschwankungen vor der Periode, Gereiztheit, häufiger Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder unruhiger Schlaf. Irgendwann werden die Symptome stärker und weitere Beschwerden können sich einstellen. Unsere Kräfte lassen nach. Alltagsverpflichtungen wach-

sen uns manchmal über den Kopf. Wir sind dünnhäutiger und weniger belastbar. Auch der Körper verändert sich. Der Bauch wird runder, die Haare dünner, Fältchen tiefer, unsere Zyklen und Perioden unberechenbarer und Kopf- oder Gelenkschmerzen häufiger. Kein Wunder, dass die meisten Frauen den Wechseljahren nicht mit offenen Armen entgegengehen.

Eine ganz natürliche Veränderung

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Teil des Lebens. Sie beschreiben den Übergang von der fruchtbaren Lebensphase der Frau zu der Lebensphase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist. Der Gedanke an die Endlichkeit unserer Fruchtbarkeit, unseres jugendlichen Aussehens oder grenzenloser Energie ist für manche Frauen schwer zu verkraften. Auch das in Gesellschaft und Medien propagierte Schönheitsideal trägt dazu bei, dass Frauen ihren Wechseljahren mit Vorurteilen und Ängsten begegnen. Diese werden teilweise seitens der Medizin geschürt, indem man Frauen suggeriert, sie würden ohne Hormontherapie nicht gesund altern können.

Auf der anderen Seite fehlt es an umfassender Aufklärung darüber, dass Lebensstil, Ernährung und unsere mentale Gesundheit die Basis für unser hormonelles Gleichgewicht, beschwerdefreie Wechseljahre und eine gesunde, vitale zweite Lebenshälfte sind.

Wir können es selbst gestalten

Der hormonelle Umbau vollzieht sich langsam und zu Beginn kaum merk-

lich über einen Zeitraum von mehreren Jahren zwischen 40 und 50. Auf diese Weise hat der Körper viel Zeit, sich an die hormonellen und damit verbundenen körperlichen Veränderungen anzupassen. Sehr starke und anhaltende Beschwerden, die manche Frauen massiv in ihrer Lebensqualität einschränken, sind eigentlich von der Natur nicht vorgesehen und dagegen können wir etwas unternehmen.

Die Wechseljahre sind eine sensible Zeit der körperlichen, mentalen und gesellschaftlichen Transformation einer Frau. Sie sind ein kritisches Zeitfenster, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Übergewicht, Krebserkrankungen, psychische Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen), Atemwegserkrankungen oder Osteoporose erhöhen.

In unseren jüngeren Jahren haben hohe Sexualhormonspiegel einen gewissen Schutz vor solchen Erkrankungen geboten. Jetzt gilt es, unseren Lebensstil und unsere Ernährung an die hormonellen und altersbedingten körperlichen Veränderungen anzupassen, damit unser Körper nicht in einen Stresszustand gerät mit all den Auswirkungen, die wir als „Wechseljahressymptome“ zu spüren bekommen.

Doch nicht allein die natürlich sinkenden Östrogen- und Progesteronspiegel machen Frauen Probleme. Viele Frauen treten bereits gestresst, ausgelaugt und mit Hormonungleichgewichten oder gesundheitlichen Einschränkungen in die Wechseljahre ein. Sie bringen nicht die nötigen körperlichen Ressourcen mit, um die natürlichen hormonellen Veränderungen aufzufangen und insgesamt harmonisch durch die Wechseljahre zu gehen.

Zahlreiche Probleme, die Frauen in den Wechseljahren haben, entstehen auch oder manchmal sogar vor allem durch Verschiebungen der Cortisol-, Insulin-, Melatonin- und Schilddrüsenhormonspiegel in Interaktion mit den Sexualhormonen. Deshalb reicht es bei vielen Frauen nicht aus, Progesteron oder Östrogen zuzuführen, damit sie sich wirklich besser fühlen. Bei manchen Frauen kann es sogar zu einer Symptomverschlechterung kommen, wenn die Ursachen für die Hormonbeschwerden wie anhaltender mentaler oder körperlicher Stress, chronisch stille Entzündungen, Blutzuckerschwankungen, Nährstoffmängel

oder Verdauungs- und Entgiftungsstörungen nicht behoben werden. Deshalb sollten wir unseren Beschwerden auf den Grund gehen, die individuellen Ursachen erforschen und demnach den eigenen gesunden Weg durch die Wechseljahre einschlagen.

Hormon-Balance in den Wechseljahren

Das Hormon-Balance-Programm basiert auf fünf wichtigen Regulationssystemen, die deine Hormon-Balance und dein Wohlbefinden in den Wechseljahren unterstützen. Du kannst jedes dieser Sys-



teme wie einen Schlüssel nutzen, mit dem du dir den Eintritt in deine Wechseljahre und das Durchschreiten dieser großen Veränderung erleichtern kannst. Jedes der fünf Systeme steht in direkter Interaktion mit deinen Sexualhormonen und beeinflusst, ob und wie stark sich Wechseljahressymptome bei dir ausprägen können. Während die Veränderungen deiner Sexualhormone im Zuge der Wechseljahre unvermeidbar sind, kannst du auf die fünf Schlüssel deiner Hormongesundheit direkt Einfluss nehmen. Und zwar durch deine täglichen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Was und wann wir essen, wie wir denken, wie wir uns bewegen, wie wir schlafen, wie wir mit Stress umgehen: es sind unsere alltäglichen kleinen Gewohnheiten und Entscheidungen über Wochen, Monate und Jahre, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden formen.

Sorge jeden Tag liebevoll für dich

Du hast nur ein Leben und du kannst es gestalten, wie du es dir wünschst. Die Entscheidung, für dich selbst und deine Gesundheit einzustehen, ist der wichtigste Schritt zu harmonischen Wechseljahren. Alles beginnt mit der Entscheidung, selbst gut für dich zu sorgen. In den Wechseljahren versucht dein Körper mit allen Mitteln, deine Aufmerksamkeit auf dich selbst zu lenken. Je weniger du hinhörst, desto lauter werden deine Symptome. Nach all den Jahren, in denen du dich mehr um das Glück und die Bedürfnisse anderer gekümmert hast, ist es nun an der Zeit, dich auf die Suche

nach deinen Bedürfnissen, Träumen oder Werten zu begeben und diesen zu folgen.

Tu, was dir guttut, und so, wie es dir guttut

Wenn du das Hormon-Balance-Programm als Teil deiner Selbstfürsorge verstehst, brauchst du weder Disziplin noch Durchhaltevermögen. Es geht hier nicht um Perfektion. Es ist nicht nötig, alles zu hundert Prozent umzusetzen. Perfektionismus lässt so viele Frauen ausbrennen und ermüden und treibt die Stresshormonspiegel in die Höhe: ein wesentlicher Grund, warum es vielen Frauen in der Lebensmitte nicht gut geht. Deshalb möchte ich dir ans Herz legen, das Hormon-Balance-Programm nicht verbissen und mit eiserner Disziplin umzusetzen. Starte mit den Empfehlungen, die dir zunächst leichtfallen, Spaß machen oder guttun. Verändere nicht zu viel auf einmal, dafür aber langfristig. Unser Nervensystem fühlt sich sicherer, wenn alles beim Alten bleibt. Deshalb sind allzu große Veränderungen oft nicht nachhaltig. Das Hormon-Balance-Programm soll dir ermöglichen, langfristig deine Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu optimieren. Du erschließt dir damit endlose Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude – nicht nur in den Wechseljahren, sondern bis ins hohe Alter.

Ich wünsche dir viel Erfolg auf dem Weg zu anhaltender Hormon-Balance.

Deine

Rabea Kieß



Wechseljahre

Die Zeit der großen körperlichen und mentalen Transformationen können wir Frauen wertschätzen und gut durchlaufen – wenn wir verstehen, was mit uns geschieht.

Symptome der Wechseljahre

Jede Frau erlebt die Ausprägung der hormonellen Umstellung auf ihre ganz eigene Art und Weise. Wenden wir uns den Symptomen aufmerksam zu, so können sie uns als Hinweise dafür dienen, was gerade mit uns geschieht, was wir brauchen und wie wir gut für uns sorgen können.

Die natürlichen Veränderungen verschiedener Hormone, Alterungsprozesse, aber auch dein Lebensstil, deine Stressbelastung oder allgemeine Gesundheitsparameter können eine große Bandbreite möglicher Symptome auslösen oder verstärken. Es sind demnach nicht allein die sich ändernden Östrogen- und Progesteronspiegel, die die Wechseljahresbeschwerden hervorrufen.

Die Veränderungen unserer Sexualhormone haben jedoch einen starken Einfluss auf das Zusammenspiel aller Hormone. Fast alle Organe und Gewebe haben Rezeptoren für Östrogen und Progesteron, sodass die sich ändernden Hormonspiegel auch das Immun-, Nerven- und Verdauungssystem, den Stoffwechsel, Haut, Haare, Bindegewebe, Knochen, Körpergewicht oder die Figur beeinflussen können.

Demnach ist es kaum verwunderlich, dass es über 30 verschiedene Wechseljahressymptome gibt, wobei auch die im Allgemeinen weniger thematisierten wie Mundbrennen, Ohrenjucken, Schulterschmerzen, Restless-Legs-Syndrom, Angst- und Panikattacken oder Depressionen mit einbezogen sind. Selbst wenn dir deine Symptome als äußerst ungewöhnlich erscheinen und auch deine Ärztin oder dein Arzt nicht wirklich weiterweiß, kannst du dich auf eines verlassen: Dein Körper lügt nicht und er irrt sich auch nicht. Jedes Symptom ist ein Hinweis darauf, dass dein

Körper aktuell Regulationsprobleme hat und spätestens jetzt deine liebevolle Zuwendung und Unterstützung braucht.

Was brauchst du jetzt?

Es geht nicht darum, „es“ irgendwie durchzustehen. Sondern es gilt, dir zu geben, was du brauchst. Höre also gut darauf, was dein Körper dir mitteilt: Du darfst und solltest deine Symptome ernst nehmen und ins Handeln kommen, damit es dir schon bald wieder sehr viel besser geht. Ganz gleich, ob die Symptome sich ganz subtil oder bereits mit voller Wucht offenbaren, und unabhängig davon, ob deine Wechseljahre noch weit entfernt zu sein scheinen oder ob du schon mittendrin bist: Du kannst in jeder Phase der Wechseljahre und bereits vorher erheblichen Einfluss auf den Verlauf deines Wechsels nehmen.

Kann sein, muss aber nicht

Vielleicht fühlst du dich ähnlich wie die Frauen, deren Erleben ich hier wiedergegeben habe. Doch all die Symptome, die im Verlauf der Wechseljahre auftreten können und die ich im Folgenden benenne, müssen keineswegs tatsächlich alle bei dir auftreten, keine Sorge. Mir ist jedoch wichtig, dass du als mögliche Erklärung die Wechseljahre in Betracht ziehst, wenn

*Wie viele Frauen
die Veränderung wahrnehmen*

**Ich bin einfach nicht
mehr die fröhliche Person,
die ich einmal gewesen bin.**

Sandra

**Ich bin ständig im Stress,
sehr dünnhäutig und
nicht belastbar.**

Katja

**Ich habe zugenommen,
viel am Bauch und schäme
mich für mein Aussehen.**

Ruth

**Meine Nerven liegen
manchmal blank.**

Liz

**Ich habe das Gefühl,
mein ganzer Körper
bremst mich aus.**

Kati

**Ich komme mir vor, als wäre
ich in den letzten Monaten
um 20 Jahre gealtert.**

Manuela

**Es gibt Periodentage,
an denen ich nicht am
gesellschaftlichen Leben
teilnehmen kann.**

Andrea

**Durch meine Aggressionen,
die Ungeduld und den Libidoverlust
riskiere ich noch meine Ehe.**

Stephanie

du Beschwerden hast und andere Erkrankungen oder organische Ursachen ausgeschlossen werden können.

Laut meiner Umfrage unter 1300 Frauen gehören Erschöpfung, Schlafstörungen und Gewichtszunahme zu den Symptomen, die Frauen in den Wechseljahren am stärksten belasten.

Du wirst im Folgenden viel darüber erfahren, was du tun kannst, damit es dir besser geht – auch anhaltend. Ein wesentlicher Schritt ist es bereits, wahrzunehmen, wie es dir geht. Möglicherweise hast du auch gleich eine Idee, wie du dir jetzt sofort guttun kannst. Vielleicht gönnst du dir eine Weile Ruhe auf dem Sofa oder in der Sonne?

Warum du deinen natürlichen Menstruationszyklus so lange wie möglich aufrechterhalten solltest

Vielleicht wunderst du dich, dass ich den Menstruationszyklus hier thematisiere. Geht es auf dem Weg zur Menopause nicht eher um den Abschied von regelmäßigen Zyklen und letztlich das endgültige Ausbleiben der Periode? Möglicherweise bist du sogar froh, wenn du diese lästigen, vielleicht schmerzhaften Blutungen und all die Beschwerden rund um deinen Zyklus endlich los bist?

Das verstehe ich, da der Leidensdruck mancher Frauen sehr hoch ist. Gleichzeitig möchte ich dir mitgeben, dass starke Zyklus- und Periodebeschwerden eigentlich von der Natur so nicht vorgesehen und an sich nicht normal sind – auch nicht in den Wechseljahren.

Die meisten Frauen haben während der Wechseljahre noch lange ihre Menstruation. Zu Beginn noch regelmäßig und zum Ende hin unregelmäßiger bis selten. Insofern ist es einerseits unser Ziel, trotz der schwankenden Zyklushormone bis zum Einsetzen der Menopause einen möglichst beschwerdefreien



Zyklus- und Periodenverlauf zu haben oder zumindest einen, der nicht unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität herabsetzt. Andererseits sollte uns bewusst sein, dass die Hormone, die unseren Zyklus regulieren, nämlich Östrogen und Progesteron, nicht nur eine Schwangerschaft ermöglichen, sondern eine weitreichende Wirkung auf unser gesamtes körperliches und mentales Wohlbefinden haben. Wir sollten uns also die Superkräfte, die uns diese beiden wundervollen Hormone bescheren, so lange wie möglich bewahren. Je früher wir damit anfangen, uns liebevoll um unsere Hormongesundheit zu kümmern, desto besser sind die Voraussetzungen für harmonische Wechseljahre. Um deine Wechseljahressymptome einordnen zu können und die richtigen Strategien zur Linderung für dich zu finden, ist es wichtig zu verstehen, welche Veränderungen im Hormonhaushalt während der Wechseljahre stattfinden. Und hier spielt die Kenntnis über die hormonellen Veränderungen im Menstruationszyklus eine entscheidende Rolle.

Mögliche Symptome der Wechseljahre

- Angst- und Panikattacken
- Brain Fog (Gehirnnebel)
- brüchige Nägel
- Burning-Mouth-Syndrom (Brennen im Mundraum)
- Depressionen
- Erschöpfung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Geschmacksveränderungen
- Gewichtszunahme
- Haarausfall oder dünner werdendes Haar
- Harndrang- oder Belastungsinkontinenz
- Herzrasen
- Hitzewallungen
- juckende Haut und Ohren
- Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten
- Kopfschmerzen und Migräne
- Kribbeln oder Taubheitsgefühl
- Libidoverlust
- Nachtschweiß
- neue Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Reizbarkeit, Aggressionen, Wutausbrüche
- Restless-Legs-Syndrom (unwiderstehlicher Drang, die Beine zu bewegen)
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Spannungsgefühl oder Schmerzen in der Brust
- stärkerer Körpergeruch
- trockene Augen
- vaginale Trockenheit
- Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Sodbrennen
- Zahnfleischentzündungen
- Zyklusveränderungen einschließlich unregelmäßiger Perioden, Schmierblutungen, starker oder schwacher Blutungen

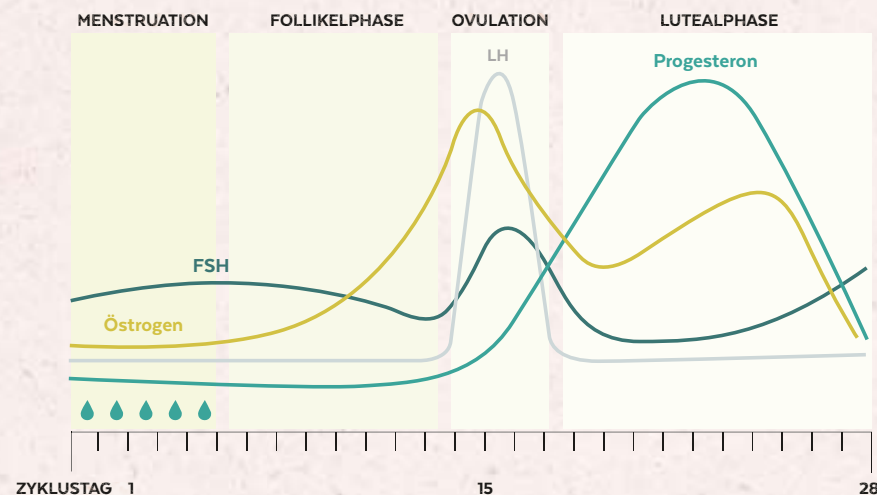
Östrogen & Progesteron — Die Königinnen deines Zyklus

Diese Hormone spielen für die Zyklus- und Periodenverschiebungen und bei einer Vielzahl von Wechseljahresbeschwerden eine bedeutende Rolle. Schauen wir uns also an, was da hormonell jeden Monat geschieht.

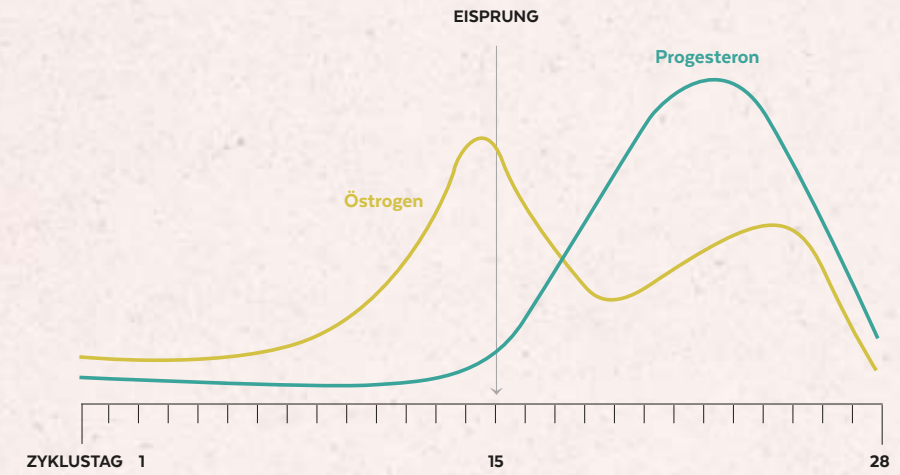
Bis zur Menopause stellt der Körper Östrogen und Progesteron in größeren Mengen in den Eierstöcken her. In einem Zyklus reifen kurz nach dem Einsetzen der Periodenblutung durch die Stimulierung des Hormons FSH (follikelstimulierendes Hormon), das in der Hypophyse ausgeschüttet wird, gleichzeitig mehrere Eibläschen (Follikel) heran. Diese Follikel bilden Östrogen und sorgen für den Anstieg der Östrogenspiegel und den Aufbau

der Gebärmutter Schleimhaut in der 1. Zyklushälfte, auch Follikelphase genannt. Einige Tage vor dem Eisprung wächst aus der Follikelgruppe nur noch ein Follikel weiter und das den Eisprung anregende luteinisierende Hormon (LH) steigt an. Etwa in der Zyklusmitte (meistens zwischen dem 12. und 17. Zyklustag) findet der Eisprung (Ovulation) statt. Die Hülle des Follikels platzt und entlässt die Eizelle in den Eileiter. Sie bleibt im Eierstock und wird

Hormonverlauf am Beispiel eines natürlichen 28-Tage-Zyklus



Ovulatorischer Zyklus mit Eisprung



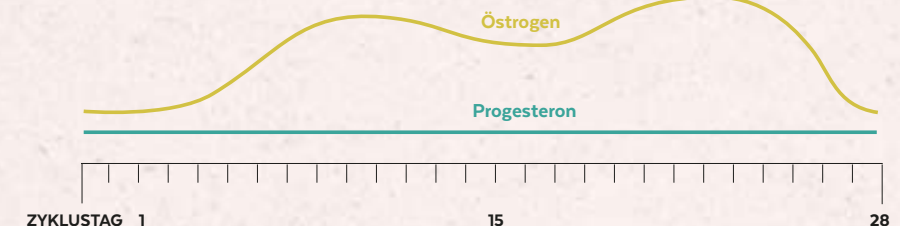
zum Gelbkörper, der das Hormon Progesteron bildet, das die 2. Zyklushälfte, die Lutealphase, dominiert. Nach etwa 14 Tagen stirbt der Gelbkörper ab, der Progesteronspiegel sinkt auf ein Minimum und die Menstruationsblutung setzt ein. Erneut beginnt das Gehirn, FSH auszuschütten, und ein neuer Zyklus beginnt.

Der hohe Bedarf an Progesteron in unseren reproduktiven Jahren kann nur durch einen ovulatorischen Zyklus, in dem ein Eisprung stattfindet, sichergestellt werden. Zudem braucht es einen gesunden Gelbkörper sowie eine mindestens 10 Tage anhaltende Lutealphase für ausreichend Progesteron in den

fruchtbaren Jahren. Da im Verlauf der Wechseljahre die Zahl der ovulatorischen Zyklen abnimmt und der Gelbkörper mehr und mehr schwächelt, sinkt der Progesteronspiegel immer mehr ab. Anovulatorische Zyklen und kurze Lutealphasen können daher Progesteronmangel- bzw. Östrogendominanz-Symptome wie starke, lange oder schmerzhaftes Periodenblutungen, Schmierblutungen oder PMS auslösen.

Da nach der Menopause die Nebennieren den geringeren Bedarf an Progesteron abdecken, ist die Gesundheit der Nebennieren eine wichtige Voraussetzung für gesunde Progesteronspiegel in der Meno- und Postmenopause.

Anovulatorischer Zyklus ohne Eisprung



Die drei wichtigsten Sexualhormone — It's all about balance

Verstehen wir die Rolle von Östrogen, Progesteron und Testosteron, können wir die Veränderungen in den Wechseljahren besser bewältigen.

Östrogen

Östrogen ist der Überbegriff für eine ganze Gruppe von Östrogenen. Sie steuern Fruchtbarkeit und Fortpflanzung, beeinflussen Stoffwechsel, Knochen, Herz und Gehirn und prägen die weibliche Entwicklung von der Pubertät bis zur Menopause. In den Wechseljahren sind die Östrogenspiegel zunächst starken Schwankungen ausgesetzt, nehmen im Verlauf ab und stellen sich in der Postmenopause auf ein niedriges Niveau ein. Die Abnahme geschieht vor allem in den Eierstöcken. Andere Bildungsorte wie die Nebennieren, das Fett-, Muskel- und Brustgewebe bleiben als Produktionsstätten jedoch weiterhin aktiv. Allerdings verändert sich die Zusammensetzung und Wirkung der Östrogene. Die drei bekanntesten sind diese:

→ ÖSTRON (E1)

Östron wird im Zuge der Menopause, wenn die Eierstöcke kaum noch Östradiol herstellen, zum dominierenden, wenn auch weniger wirksamen Östrogen, da es nur schwach an den Östrogenrezeptor bindet. Neben den Eierstöcken wird es im Fett-, Muskel- und Brustgewebe produziert. Verantwortlich dafür ist ein Enzym namens Aromatase, das in den Geweben aus der männlichen Hormonvorstufe Androstendion Östron herstellt.

→ ÖSTRADIOL (E2)

Östradiol ist das Hormon der Östrogengruppe, das am stärksten wirkt. Es wird während der menstruierenden Jahre in den Eierstöcken und zu einem kleinen Teil in den Nebennieren hergestellt. Es hat vielfältige Funktionen im Körper. Kein Wunder, dass Schwankungen der Östradiolspiegel während der Perimenopause selten unbemerkt bleiben. Östradiol reguliert Menstruationszyklus und Schwangerschaft. Daher liegt es während unserer fruchtbaren Jahre in den höchsten Spiegeln vor. Es ist für die Ausprägung unserer weiblichen Rundungen verantwortlich, fördert die Gesundheit von Gehirn, Brust, Herz-Kreislauf-System, Zucker- und Fettstoffwechsel, Immunsystem, Haaren, Haut und Knochen. In und nach der Menopause fällt es stark ab.

→ ÖSTRIOL (E3)

Es kann aus Östron und Östradiol synthetisiert werden und hat – außer in einer Schwangerschaft, da es in großen Mengen von der Plazenta produziert wird –, eine sehr milde östrogene Wirkung. Doch ein Mangel kann unangenehme Symptome hervorrufen wie vaginale Trockenheit, Blaseninfektionen, Gelenkschmerzen, trockene und juckende Haut oder Augentränen. Denn Östriol sorgt für feuchte Schleimhäute, wie in Vagina, Augen, Nebenhöhlen, Magen, Blase oder Darm.

Progesteron

Progesteron wird in den fruchtbaren Jahren nach dem Eisprung in den Eierstöcken vom Gelbkörper hergestellt. Seine Hauptaufgabe ist, die Gebärmutterschleimhaut auf die Einnistung der befruchteten Eizelle, also eine Schwangerschaft vorzubereiten und gegebenenfalls das Wachstum der Milchdrüsen in der Brust zu stimulieren. Zudem gleicht Progesteron die starke Wirkung von Östrogen auf Gebärmutter- oder Brustgewebe aus und senkt so das Risiko für östrogenabhängige Krebserkrankungen. Es dünnt die Gebärmutterschleimhaut aus und schützt vor starken Blutungen oder Gebärmuttermyomen. Wie Östrogen stärkt Progesteron die Knochen. Während Östrogene nur den Abbau der Knochensubstanz hemmen, fördert Progesteron den Aufbau neuer Knochensubstanz. Es stimuliert die Schilddrüse und erhöht somit die Stoffwechselaktivität und Körpertemperatur im Menstruationszyklus. Es reduziert Entzündungen, unterstützt Muskelaufbau und Fettverbrennung, fördert einen erholsamen Schlaf, schützt vor Herzerkrankungen, beruhigt das Nervensystem und wirkt angstlösend und stimmungsaufhellend.

Im Zuge der Wechseljahre nimmt der Progesteronspiegel ab und das kann zu PMS, Schlafstörungen, prämenstruellen Schmier- und starken Menstruationsblutungen, zyklusbedingten Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme beitragen.

Testosteron

Dieses Hormon fördert den Muskelaufbau, stärkt die Knochen, steigert die Libido, heizt den Stoffwechsel an, fördert Antriebskraft und Gehirnleistung. Nur 25 Prozent des Gesamttestosterons werden in den Eierstöcken hergestellt, weitere 25 Prozent in den Nebennieren und 50 Prozent im Fettgewebe. Im

Gegensatz zu Progesteron und Östrogen fällt der Testosteronspiegel in den Wechseljahren nur langsam ab. Die Eierstöcke produzieren auch noch einige Jahre nach der Menopause Testosteron, zu Beginn teilweise sogar in höheren Mengen als vorher. Damit gewinnt Testosteron im Zusammenspiel mit Östrogen und Progesteron jetzt eine gewisse Dominanz. Diese vorübergehende Testosterondominanz erklärt einige Symptome, die Frauen im Zuge der Menopause beobachten wie Zunahme von Gesichtshaarung, Haarausfall, Aggressionen, Hautunreinheiten oder Zunahme des Bauchumfangs. Insgesamt sinkt der Testosteronspiegel langsam ab. Dabei spielen auch die Nebennieren eine Rolle, die weniger Testosteron und andere männliche Hormone herstellen. Auch Stressbelastungen, die die Bildung der Hormone in den Nebennieren herabsetzen, spielen eine bedeutende Rolle für die Testosteronspiegel. Ein Mangel an Testosteron kann mit Erschöpfung und Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel oder Rückgang von Muskel- und Knochenmasse einhergehen.



Phasen der Wechseljahre

Die Wechseljahre verlaufen in einem schrittweisen Prozess. Von der Prämenopause bis zur Postmenopause bringt jede Phase ihre eigenen Herausforderungen und Chancen. Verstehen wir, was geschieht, können wir uns darauf einstellen und es positiv gestalten.

Viele Frauen in den 40ern sind überrascht und überwältigt von den plötzlichen Symptomen und Veränderungen in Bezug auf ihren Zyklus oder andere mentale oder körperliche Veränderungen. Da sie sich eigentlich zu jung fühlen für das Eintreten der Wechseljahre, sind viele verunsichert und machen sich Sorgen, was hinter ihren Beschwerden stecken könnte. Viele Beschwerden, die Frauen bereits ab Ende 30 oder Anfang 40 wahrnehmen können, sind tatsächlich erste Anzeichen dafür, dass der Hormonhaushalt langsam beginnt, sich auf das Ende der fruchtbaren Lebensphase vorzubereiten.

Eine ganz allmähliche Umstellung

Doch auch Frauen um die 40 können noch schwanger werden. Es kann zu diesem Zeitpunkt durchschnittlich noch sieben bis zehn Jahre bis zur Menopause, also dem endgültigen Ausbleiben der Periode, dauern. Und das ist auch gut so, denn der hormonelle Umbau in unserer Lebensmitte hat einen starken Einfluss nicht nur auf unseren Zyklus und unsere Fruchtbarkeit, sondern auf unsere gesamte körperliche, emotionale und mentale Verfassung. Egal ob Stoffwechsel, Gehirnchemie, Beschaffenheit von Haut und Haaren, Schlaf, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Verdauung oder Körpergewicht – all diese Körperfunk-

tionen werden durch die Veränderungen der Östrogen- und Progesteronspiegel beeinflusst. Insofern können wir dankbar sein, dass der Körper sich ganz langsam in Minischritten dem Ende der reproduktiven Phase nähert.

Eine Einladung

Die ersten kleinen Anzeichen auf die Wechseljahre können wir als Einladung unseres Körpers verstehen, uns nun gezielt um unsere Hormongesundheit zu kümmern. Allein das Wissen, welche hormonellen Veränderungen zu welchem Zeitpunkt der Wechseljahre auftreten und mit welchen Beschwerden diese einhergehen können, wird dir Sicherheit geben. Und was noch wichtiger ist: Dadurch hast du die Chance, dich darauf vorzubereiten, und kannst selbstbestimmt, auch mithilfe dieses Buches, deine individuelle Strategie entwickeln, mit der du Wechseljahresbeschwerden vorbeugen und sie lindern kannst.



An welchem Punkt bist du gerade?

Anhand der folgenden Beschreibungen kannst du wahrscheinlich einordnen, wo auf deinem Weg durch die Wechseljahre du dich gerade befindest. Bedenke dabei aber, dass die Hormonveränderungen, Symptome oder Altersangaben in Bezug auf die Phasen der Wechseljahre von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein können.

Jede Frau tritt zu einem anderen Zeitpunkt in die Wechseljahre ein und nicht alle Symptome, die ich beschreibe, treffen auf jede Frau

zu. Es gibt Frauen, die kaum Symptome bis zur Menopause haben, und andere Frauen erleben die ganze Bandbreite über mehrere Jahre hinweg.

Der Zeitpunkt der Menopause, dem endgültigen Ausbleiben der Periode, ist vorrangig genetisch bedingt. Der Verlauf der Wechseljahre jedoch wird vor allem hinsichtlich der Symptome stark durch den individuellen Lebensstil beeinflusst, durch die Ernährung sowie die mentale, emotionale und die körperliche Stressbelastung der Frauen in dieser Lebensphase ausgesetzt sind.