

DR. MED. AVIVA ROMM



HORMON INTELLIGENZ

Ihr Kompass
für Wege aus der

- Depression
- Endometriose
- Gewichtszunahme
- PMS
- Unfruchtbarkeit
- Mit dem erfolgreichen
6-WOCHEN-Programm

Der
New York
Times
Bestseller

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Dr. Helga Hofmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Katja Wohnrath

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-8909-7

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Kristin Hoebermann

Illustrationen: SBI Book Arts, LLC

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8909 03_2023_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Für alle, denen gesagt wurde, sie seien zu sensibel, zu vorlaut, zu emotional, zu hormongesteuert. Machen Sie sich das zu eigen: Es ist Ihre innere Führung. Eine Superkraft!

Für all jene, die sich vertrauensvoll an mich als ihre Ärztin gewandt haben, als eine Heilende und Lehrende, und für jene, die ihre Mühen und Geschichten der Besserung geteilt haben. Danke. Ich bin immer ganz Ohr.

Für die Mädchen von heute, die Frauen von morgen: Mögt ihr das Erbe in einer Welt antreten, in der ihr euch entfalten könnt und wo die Selbstbestimmung über euren Körper anerkannt wird.

Und für meine Töchter, meine Patentochter und auch meine zukünftigen Enkelinnen.

EINE FRAGE DER BEZEICHNUNG

Geschlecht und Sprache in diesem Buch

Ich habe dieses Buch geschrieben für all jene Menschen, die Unterstützung bei ihren Hormonen und gynäkologischen Beschwerden benötigen. Das Buch wendet sich also an Sie, die mit »Frauenkram« geboren wurden oder diese physischen Anlagen besitzen. Ich benutze die Wörter Frau(en), sie und ihr(e/r), doch beim Lesen dürfen Sie gern gedanklich für Sie passendere Alternativen einsetzen.

Ich möchte betonen, dass ich viel Glück im Leben habe. Ich habe keine Erfahrung mit systemischem Rassismus gegen den weiblichen Körper gemacht, weiß aber um die unakzeptablen Ungleichheiten zahlreicher der hier vorgestellten gesundheitlichen Aspekte, die Frauen indigener Herkunft oder People of Colour betreffen.

Ich verwende medizinisch und anatomisch korrekte Begrifflichkeiten, weil wir so in einer gemeinsamen Sprache kommunizieren, mit der wir gesundheitliche Informationen verstehen und kompetent mit Mitarbeitenden im Gesundheitssystem sprechen können. Jedoch möchte ich darauf hinweisen, dass viele dieser Bezeichnungen von und für Männer/n geprägt wurden (*vagina* beispielsweise ist lateinisch für die »Scheide eines Schwerts«; Vulva ist die korrekte Bezeichnung für den äußeren weiblichen Genitalbereich). Sprache hat ihren Anteil an der Vereinnahmung des weiblichen Körpers. Ich persönlich ziehe »Yoni« für die Vulva vor, ein Wort aus dem Sanskrit, denn es

spielt auf das heilige Weibliche an. So etwas lasse ich im Laufe des Buches vielleicht mal durchscheinen.

Begriffe wie Fortpflanzungs- oder Geschlechtsorgane (wenn nicht relevant) vermeide ich, denn nicht alle Menschen mit dieser körperlichen Ausstattung wollen sich auch fortpflanzen. Manche besitzen besagte Organe nicht und sind doch sexuell veranlagt. Ich strebe einen neuen und integrativen Ansatz in der weiblichen Medizin an, bei dem wir uns alle ganzheitlich und sicher fühlen. Dazu gehört auch, dass wir über alles Wichtige für unsere Gesundheit sprechen können.

Meine Hoffnung ist, dass Sie sich in diesen Worten und Geschichten wiederfinden; meine sprachlichen Unzulänglichkeiten unterliegen vollständig meiner Verantwortung. Ich danke für Ihre Geduld.

Einleitung

SIE SIND NICHT DEFEKT

Willst du das Große groß vollbringen, mußt du der eignen Kraft vertrau'n.

- Louise Otto-Peters, deutsche Frauenrechtlerin und Schriftstellerin (1819-1895)

Wäre es nicht fantastisch, wenn wir uns auf die Menstruation freuen könnten – oder sie zumindest nicht hassen, weil wir uns mit Krämpfen, immensen Stimmungsschwankungen, geschwollenen Brüsten und einer unangenehmen Aufgedunsenheit herumschlagen müssen? Wenn wir aufwachen würden und die Schmerzen der Endometriose *nicht* länger mit (starken) Betäubungsmitteln dämpfen müssten, um den Tag zu bewältigen? Wie toll wäre es, *nicht* »die Pille« gegen Periodenschmerzen, Akne, Endometriose oder PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom) einzuwerfen? Wie toll wäre das Wissen um das Schwangerwerden, wenn Sie bereit sind, ohne ein Vermögen auszugeben sowie körperlichen und seelischen Stress bei Fruchtbarkeitsbehandlungen zu ertragen – oder wenn Sie wüssten, wie das erfolgreicher laufen kann? Wenn wir alle wüssten, dass wir uns auf eine gesunde Menopause freuen dürfen, ohne Hormonersatztherapie, gegen Hitzewallungen, Scheidentrockenheit oder Schlafstörungen, ohne eine Entfernung der Gebärmutter (Hysterektomie) wegen Myomen? Wie wäre es, jeden Morgen aufzuwachen und den Tag energiegeladen und Selbstvertrauen in Ihren Körper zu beginnen? Und – ich wage den Vorschlag – sich dabei sogar ein bisschen sexy zu fühlen?

Nach Antworten dazu haben Sie wohl schon im Internet recherchiert, vielleicht auch Ihre Ernährung umgestellt,

haben Lebensmittelzusätze und Yogastunden genommen, oder Sie gehen zur Akupunktur, in die Naturheilkundepraxis oder zur Therapie, lassen sich gesundheitlich coachen oder alles zusammen. Gut gemacht! Doch sich durch diesen Morast an Meinungen und Ratschlägen von »Experten und Expertinnen« zu kämpfen, kann uns überwältigen, sogar ängstigen. Es gibt Unmengen an Informationen, die sich häufig auch noch widersprechen, und es ist schwer zu erkennen, wem und welchem Ansatz wir vertrauen können. Vielleicht haben Sie schon viel Zeit und Geld damit vergeudet, Verschiedenes auszuprobieren, erfolglos. Das ließe wohl jede von uns verzweifelt »Sch ... drauf!« rufen und zur Schmerztablette greifen!

Willkommen zu einer neuen Frauengesundheit! Meine Einladung an Sie: Atmen Sie tief ein, alles ist möglich. Mit diesem Buch will ich mit Ihnen all das ändern: Ich biete praktische, umsetzbare und bezahlbare Empfehlungen, denen Sie vertrauen können, weil sie klinisch belegt sind, und die in der Tat helfen, Ihre hormonelle, gynäkologische und gesamtheitliche Gesundheit wiederherzustellen. Ich begleite Sie von nun an auf diesem Weg. Insgesamt 36 Jahre habe ich als Hebamme und Ärztin mit Abschluss in Yale (ja, ich bin beides!) mit Schwerpunkt weibliche Medizin gearbeitet. Dadurch weiß ich, warum es an der Zeit für eine grundlegende Wende ist, von der alten Praxis (eine Pille für jedes Leiden) hin zu einem Ansatz, der Frauen respektiert und ihre Fähigkeit zur Selbstheilung anerkennt, ohne dass Medikamente oder Operationen als erste und einzige Lösungsansätze für all unsere Beschwerden gelten. Ich weiß, dass Sie um Antworten bitten, und ich werde Ihnen welche liefern, die einen Unterschied machen.

Sicherlich griffen Sie zu diesem Buch, weil Sie ein hormonelles Ungleichgewicht oder ein gynäkologisches Leiden spüren, das von nervend und besorgniserregend bis ernsthaft oder kräftezehrend reichen kann. Vielleicht wissen Sie auch nur, dass etwas im Busch ist, und können keine

Diagnose erzielen, wollen aber Gewissheit. Vielleicht wurden Sie auch diagnostiziert und sind nun völlig verwirrt. Und vielleicht suchen Sie nach natürlicheren Lösungswegen als eine medikamentöse oder operative Behandlung, die angeblich »das einzig Wahre« sei.

Wenn Sie sich fragen, was zur Hölle mit Ihrer Menstruation los ist, wenn Sie sich krank und ermüdet von Ihren Hormonen fühlen (erst kürzlich oder solange Sie zurückdenken können!) oder sich einfach unwohl fühlen, Monat für Monat oder tagtäglich, wenn Sie sich für natürliche Alternativen interessieren, aber keine Ahnung haben, was sicher und effektiv wirkt, oder wenn Ihre Fragen, von denen Sie ziemlich sicher waren, dass sie mit Ihrem Hormonzustand zu tun hatten, von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abgewiesen wurden und Sie keine richtige Antwort erhalten konnten, was gerade mit Ihnen los ist, dann sind Sie nicht allein. Und nun hat Ihre Suche ein Ende.

Ob Sie nun mit spezifischen Symptomen kämpfen oder mit einem der sieben Hauptleiden, die ich in diesem Buch behandle, ob Sie neugierig sind und mehr über Hormone und Ihren Körper erfahren wollen oder ob Sie gar nicht sicher sind, ob ein hormonelles Ungleichgewicht Ursache Ihres Zustands ist – dieses Buch beantwortet die Fragen: *Was sind gesunde Hormone und was kann ich dafür tun?*

Hormonell bedingte Beschwerden

Sie zeigen sich in vielfältiger Weise; viele davon behandle ich in meiner Praxis. In diesem Buch finden Sie Tipps zur Linderung von:

- PMS (Prämenstruelles Syndrom)
- PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom)
- Unfruchtbarkeit
- Endometriose
- Fatigue, Energielosigkeit
- hormonell bedingte Migräne und Kopfschmerzen
- Menstruationskrämpfe
- Frühgeburten
- monatlich: spannende Brüste und Knoten in den Brüsten
- Schlafprobleme
- Probleme mit den Schilddrüsen
- Gewichtszunahme
- Angststörungen oder Depressionen
- Myome
- Akne
- zervikale Dysplasie (abnormale Zellveränderungen in der Gebärmutter)
- chronische Scheideninfektionen
- Gelüste (nach Zucker, Kohlenhydraten, Salz)
- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Depressionen
- Auftreten von Brust-, Gebärmutterkrebs oder anderen Krebsarten im gynäkologischen Bereich in der Familie oder bei der Patientin
- Haarausfall

- unregelmäßige, ausgelassene oder schmerzhaft Perioden
- geringer (oder gar kein) Sexualtrieb
- Symptome der Perimenopause (Hitzewallungen, Scheidentrockenheit, geringe Libido)
- Osteopenie (Minderung der Knochendichte) bis Osteoporose (starke Osteopenie)
- pre- oder postnatale Depressionen
- Menstruationsbeschwerden

Verborgene Hormonepidemie

Warum will ich Sie so leidenschaftlich gern auf diesem Weg begleiten? Weil ich glaube, dass Sie es verdienen, kraftvoll durchs Leben zu gehen, und dass unsere Hormone so ziemlich alles beeinflussen. Ganz einfach gesagt: Wenn unsere Hormone nicht happy sind, dann sind wir es auch nicht! Außerdem weiß ich als Frau, Hebamme und Ärztin sowie als Mutter dreier Kinder, dass Sie bessere Antworten benötigen, als die meisten Frauen beim Praxisbesuch erhalten.

Sie werden hier erfahren, dass wir mitten in einer versteckten Epidemie leben, in der eine außergewöhnlich hohe Anzahl an Frauen aller Lebensalter und -situationen – mindestens 80 % von uns – mindestens in einer Phase mit einer schwerwiegenden gynäkologischen Problematik kämpfen, sodass unsere Lebensqualität, unsere Arbeit und unsere gesamtheitliche Gesundheit in Mitleidenschaft geraten. Und obwohl vom Teenageralter bis in die Menopause hinein im vergangenen Jahrzehnt ein immenses Ausmaß an hormonellen Erkrankungen zu verzeichnen war, geben immer noch zu viele im medizinischen Bereich allzu bereitwillig die Antwort: »So ist das jetzt einfach.« Sie

zucken mit den Schultern und sagen: »Nehmen Sie die Pille.« Den Frauen wird auf allerlei Weise gesagt, es sei keine große Sache.

Doch das ist es. Viel zu viele Frauen haben schon viel zu lange viel zu viel ertragen.

Schluss mit falscher Behandlung

Unsere hormonelle Gesundheit ist unerlässlich für unser Wohlbefinden – auch die Wirtschaft wird beeinflusst von Krankentagen wegen Schmerzen, Depressionen und anderer Beschwerden – doch immer noch wird dieser Gesundheitsaspekt kurzsichtig und medizinisch unklar betrachtet.

Das ist nichts Neues. Frauen wurde seit Jahrzehnten gesagt, ihr Unbehagen während der Menstruation sei normal, Schmerzen beim Sex seien normal, die Antibabypille 15 Jahre lang gegen Beschwerden zu schlucken sei normal. Ich habe mit unzähligen Frauen gearbeitet, die von ihren Ärzten und Ärztinnen entlassen – oder geschasst – wurden oder die ein Rezept erhielten für eine Verhütungspille, etwas für besseren Schlaf, etwas gegen die Schmerzen – anstatt dass sie eine Erklärung bekamen für das, was wirklich »da unten« vor sich geht. Und allzu vielen wurde das Gefühl vermittelt, das spiele sich nur in ihren Köpfen ab.

Das medizinische Fachpersonal redet den Patientinnen häufig Schamgefühle ein, dass ihr Zustand von schlechten Genen, Pech, ihrem Gewicht oder ihren schlechten Gewohnheiten käme. In der Medizingeschichte kennt man die Zuweisung von Schuld auf die Patientin: Endometriose bekamen Frauen, die nicht zu Hause arbeiteten, einen geringen Sexualtrieb die »Frigiden«, die ihren »Pflichten als Ehefrau« nicht nachkamen, Migräne hatten jene, die sich von der Hausarbeit lösen wollten, nur als Beispiele. Oder man sagte uns: »Das ist nur das Alter.« Ich hatte

Patientinnen, die in ihren Zwanzigern waren, die das zu hören bekommen hatten!

Wahrlich erschreckend jedoch ist, wie häufig wir dazu gedrängt werden, Medikamenten oder chirurgischen Eingriffen zu vertrauen. Mithilfe einer umgestellten Ernährung, körperlicher und seelischer Unterstützung und natürlicher Hilfsmittel inklusive zielgerichtet eingesetzter Nahrungsergänzungsmittel und Kräuter könnten viele Leiden genauso gut gelindert werden.

Medikamenteneinnahme und Operationen können ungewollte Nebenwirkungen mit sich bringen, mit denen Betroffene teils jahrzehntelang leben müssen. Wir wurden auf unsere eigenen Kosten mit zu vielen Pillen vollgestopft. Unsere natürlichen Rhythmen wurden dadurch von der Pubertät bis zur Menopause für krankhaft gehalten. Das alles gilt nicht für alle Frauen gleichermaßen; eine »weiße« Frau auf der Suche nach medizinischem Rat mag als »schwierig« kategorisiert werden, bekommt aber immerhin meist eine Behandlung, wenn nicht gar zu viel davon.

People of Colour dagegen hören mit höherer Wahrscheinlichkeit, sie sollten es weglächeln und ertragen, sie erhalten weniger wahrscheinlich die passende Behandlung oder gar überhaupt eine.

So brutal es sich anhört, ich muss es beim Namen nennen: schlechte medizinische Behandlung. Als Hebamme, Ärztin, Mutter und Großmutter kann ich es nicht ertragen, wenn einer Frau das Gefühl vermittelt wird, ihr Körper sei defekt. Oder wenn sie medizinisch falsch behandelt wird. Mein Berufsleben lang setze ich mich für die weibliche Gesundheit ein, und als Frauenärztin sage ich: Es reicht. Genug mit Bodyshaming und Schuldgefühlen für die Frau! Genug des schlechten medizinischen Rats.

Wir brauchen eine gesunde neue Normalität. Wir sollten nicht einfach akzeptieren, dass eine von drei Frauen mit einem hormonellen Problem kämpft, es nicht als neue Norm anerkennen. Auch Übermedikation und schlechte

medizinische Behandlung sind inakzeptabel. Sie verdienen mehr. Sie verdienen Besseres. Sie verdienen es, gehört, angenommen und respektiert zu werden. Sie verdienen es, sich bestmöglich zu fühlen. Und Sie verdienen es, wieder an Ihren einzigartigen Körper zu glauben. Mit diesem Buch beginnen wir hoffentlich mit dieser Rückeroberung Ihres eigenen Körpers, was auch für Ihr gesamtes Leben gilt.

Unsere innere Leitlinie

Wir sind kein Haufen unzusammenhängender Teile, obwohl die Medizin uns so behandelt. Wir alle sind Individuen, und jeder Aspekt des Lebens beeinflusst unsere hormonelle Gesundheit – angefangen bei genetischen Anlagen über Ernährung und Arbeit bis zum (Ehe-)Partner oder Körperpflegeprodukten oder das Wohnumfeld. Es geht hier nicht um romantische Ideen. Ja, ein Zusammenspiel von allem auf der Welt hat auch etwas Spirituelles, es ist eine Lebenseinstellung, doch das Konzept von internen und externen Ökosystemen, die unsere Physiologie formen, gründet sich ebenso auf exakter Wissenschaft.

In der Tat bildet sich gerade ein neues wissenschaftliches Feld aus, *exposome science*, das uns die Zusammenhänge von Neurobiologie, Endokrinologie, Immunologie, Mikrobiologie und mehr zeigen will. Ich erkläre Ihnen, wie das mit den Hormonen und Ihrer gynäkologischen Gesundheit in Verbindung steht. Dieser Ansatz ist wichtig, denn er erlaubt uns eine individuellere Behandlung, doch die Schulmedizin ist noch nicht an Bord. Dementsprechend versäumt es das medizinische Fachpersonal häufig, die Wurzeln eines Ungleichgewichts zu behandeln, und dadurch kann es zu manchmal auch recht langfristigen Folgen kommen.

Ich will Ihnen zeigen, was mit unseren Hormonen passiert und warum. Nach jahrzehntelanger Erfahrung weiß ich: Einige Hauptursachen führen zu einem Ungleichgewicht,

was wiederum hormonelle Beschwerden und gynäkologische Leiden hervorrufen kann. Zwar ist jede Frau einzigartig, doch wir leben gemeinsam in derselben Welt, wo ähnliche Kräfte am Werke sind, die unsere Hormone aus dem Tritt bringen. Wir werden nachspüren, was in Ihrem Umfeld, in Ihrem Körper und mit Ihren Hormonen so los ist. Dann arbeiten wir am Neustart Ihrer Hormone. Egal in welcher Form hormonelles Ungleichgewicht sich in Ihrem Leben bemerkbar macht, wenn wir die häufig verborgenen Ursachen angehen, bekommen wir auch die daraus resultierenden Beschwerden zu fassen. Ich werde Ihnen zeigen, was passiert, wenn Sie mit der natürlichen Blaupause zusammenarbeiten, die Ihren Zyklus, Ihre Hormone und gynäkologische Gesundheit steuert.

Nebenbei sehen wir uns an, warum wir dem Glauben verfallen konnten, dass es normal sei, zu leiden, »weil wir Frauen sind«, oder dass Ihre Beschwerden oder gefühlten Disharmonien von eigenen körperlichen Fehlern herrühren. Mit meiner Hilfe lernen Sie, Ihre Hormone als Geheimsprache und wie einen inneren Wegweiser zu deuten – **Ihre Hormon-Intelligenz**. Dazu erhalten Sie von mir Tipps, wie Sie diese geheimen Nachrichten verstehen lernen und Ihre körperliche Weisheit nutzen können. Legen Sie mit mir die kulturell geprägten negativen Einstellungen zu Ihrem Körper, der Menstruation, Sex und vielem mehr ab. Es sind hinterlistige Normen, die uns Frauen als »hormongesteuert« vorverurteilen, also als unberechenbar und irrational. Sie beschämen uns und lassen das Gefühl entstehen, es gebe etwas grundlegend Minderwertiges oder »Ekliges« am Frausein. Indem Sie erkennen, wie diese archaischen und doch tief verwurzelten patriarchischen Botschaften, die auch in der Medizin zuhauf anzutreffen sind, eine verzerrte Sichtweise erschufen, können Sie die Macht über Ihren Körper und über Ihre Gesundheit wiedererlangen, und zwar in einer ganz neuen Art und

Weise. Hiermit bitte ich Sie offiziell um das Drücken der Pausetaste, genau jetzt: Schluss mit den Selbstvorwürfen!

Ein wagemutiges Versprechen

Sie sollten sich in Ihrem Körper ganz wie zu Hause fühlen, eins mit der Macht Ihrer Hormone und am Steuer Ihrer gynäkologischen Gesundheit sein. In einer Praxis nach der anderen mag man Ihnen mitgeteilt haben, Ihren Beschwerden sei nicht beizukommen. Doch es gibt immer mehr als das, was man Ihnen erzählte, und auch mehr als das, was das ärztliche Personal gelernt haben mag. Und die Wissenschaft gibt uns exakte Antworten.

Hier mein mutiges Versprechen: Es gibt Aussicht auf Besserung für Sie. Statt wie viele andere Bücher und Programme, die mit einem wundersamen Wandel über Nacht oder innerhalb von 7 Tagen werben, biete ich Ihnen bleibende Besserung. Sie gründet sich auf der Pflege einer tieferen Balance, die mittels kleinerer Wechsel im Tagesrhythmus vonstatten geht, was auch wissenschaftlich erwiesen zu großer Veränderung führt. Tag für Tag, Zyklus für Zyklus, im Wechsel der Jahreszeiten Ihres Lebens. Gesund ist man zu den 98 % der Zeit, die man nicht zum Arzt oder zur Ärztin geht. Die Achterbahnfahrt kann beendet werden, wenn Sie sich das Wissen über die zahlreichen Einflüsse, die unsere Hormone aus dem Gleichgewicht bringen können, machtvoll aneignen. Sie werden erkennen, dass Sie mitnichten einfach verkrampft grinsen und alles ertragen müssen. Ich zeige Ihnen auch, warum es so wichtig ist, dass Sie genau das nicht tun – denn Ihre Hormongesundheit ist ein essenzielles Vitalzeichen für Ihre gesamte Befindlichkeit.

Zunächst möchte ich noch einigen vorgefassten Ansichten bezüglich einer ganzheitlichen Gesundheit ein Ende machen. Es gibt sehr viel Mist da draußen, der integrative Medizin schlechtredet; das lassen wir mal beiseite.

Ganzheitliche Gesundheit ist in meinen Augen nicht eine Frage von unbegründeten Praktiken, Unmengen von Ergänzungsmitteln oder das Ausblenden von Schulmedizin, in Fällen, wo diese helfen kann. Für mich geht es um einen gesundheitlichen Ansatz für die gesamte Frau.

Im Gegensatz zu anderen Autorinnen und Autoren werde ich Ihnen nicht von der Einnahme Ihrer Medikamente oder Hormone abraten oder Ihnen den Besuch bei einer schulmedizinischen Vertrauensperson ausreden, wenn Sie das brauchen oder schlichtweg vorziehen. Ich empfehle nicht, dass Sie das medizinische Kind mit dem Bade der Medikamentenindustrie ausschütten. Es gibt den richtigen Moment und Grund für eine Hormontherapie oder sogar eine Operation. Doch ich will, dass Sie verstehen, warum Medikamenteneinnahme oder operative Eingriffe häufig nicht die einzigen, besten, sichersten oder gar effektivsten Lösungen sind – und dass es einen anderen Weg gibt, der die Wirksamkeit von Heilmitteln aus der Ernährung, Kräuterkunde und anderen natürlichen Bereichen anerkennt. Häufig fast besser noch: Versuchen Sie es zunächst mit mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit.

Mein Ansatz ist ganzheitlich, weil ich mir anschau, wie Ihr gesamtes Leben Ihr Wohlbefinden beeinflusst – dazu gehören verdeckte Gefahren, fehlende Nährstoffe und weitere wichtige Faktoren, die Sie kennenlernen werden und die Sie selbst beeinflussen können. Ich führe Sie durch meine bevorzugten und effektivsten hormonfreundlichen Praktiken, Techniken und Hilfsmittel, die auch meine Patientinnen nutzten, um ihr Leben umzustellen, und die ich mit meinen Freunden und meiner Familie teile; auch ich nutze sie. Es handelt sich um eine perfekte Mischung aus ursprünglichen Ansätzen und moderner Medizin, auf der Basis von gesundem Menschenverstand – eben das Ergebnis, wenn eine Hebamme und Ärztin ein Buch über weibliche Hormone schreibt.

So helfe ich Ihnen bei der Suche nach Behandlungsmöglichkeiten, die Ihnen wirklich zusagen, und erkläre, wie Sie Ihre Hormone verstehen und mit ihnen, nicht gegen sie, arbeiten können. Dann stehen Sie nämlich auf derselben Seite im Kampf gegen den Alltagsstress. Sehen Sie Ihren Körper dementsprechend als Verbündeten und nicht als Feind. Nehmen Sie Ihre Hormone als Kompass wahr, der sich an einer tief liegenden, körpereigenen Intelligenz ausrichtet – was übrigens zu dem Titel dieses Buches führte. Ihr Körper ist keine Quelle von Qual, Fehlfunktion oder Krankheit: Erreichen Sie mit dieser Einstellung eine vielleicht ungekannte Art von Gesundheit, Energie, Wohlbefinden und Lebenskraft! Ich lade Sie hiermit herzlich ein zu einer neuen Beziehung ein mit der wichtigsten Person in Ihrem hormonellen Leben: SIE selbst.

Den Boten trifft keine Schuld

Ihr Körper ist nicht der Feind, und ein hormonelles Ungleichgewicht entsteht nicht zufällig. Es bedeutet nicht, dass Sie »kaputt« oder verrückt sind. Vielmehr lautet so die vernünftige Antwort Ihres Körpers auf eine verrückte Welt, die Ihnen ein Leben abverlangt, das komplett gegensätzlich zu Ihrer natürlichen hormonellen Blaupause abläuft. Ihre Hormone, Symptome und Beschwerden sind wichtige Zeichen, die Ihnen schlagkräftige Informationen als eine Art Kompass an die Hand geben. Eine vollständige innere Navigationshilfe, in diesem Sinne auch ein Warnsystem, das Ihnen aufzeigt, wenn Ihnen etwas für Ihre hormonelle Gesundheit fehlt – also auch für Ihr bestmögliches ganzheitliches Wohl. Früher schickte man Kanarienvögel den Minenarbeitern voran in die Kohlegrube, um sie vor Gefahren und Giften zu warnen, die ihr Leben bedrohen würden. Ähnlich ist ein hormonelles Ungleichgewicht ein

sensibles, frühes Warnsignal vor potenziell größeren Gefahren für unser Wohlergehen.

Hormone sind wie die Hintergrundmusik unseres Lebens. Sie arbeiten eher ruhig und ohne viel Aufmerksamkeit zu erregen, eine Ansammlung individueller Töne, die harmonisch zusammenarbeiten und unser Gefühlsleben ergeben, unsere Energielevel, die Konzentration und Motivation bestimmen, um nur einige Möglichkeiten zu nennen, wie sie uns unterschwellig beeinflussen können. Sind sie optimal abgestimmt, dann summt unser Körper in einem schön regelmäßigen Rhythmus, der uns ohne größere Zwischenfälle durchs Leben trägt – auf den körperlichen, emotionalen oder mentalen Kanälen ohne Rauschen. Denken Sie an Jazz oder R&B, einen kräftigen, regelmäßigen Beat, zu dem Sie immer tanzen könnten.

Hormone existieren in einem konstanten Beziehungsgeflecht miteinander sowie mit Zellen, Geweben, körperlichen Systemen und Organen in unserem Körper. Sie verbinden die vielen Teile, etwa Gehirn, Eierstöcke oder Gebärmutter, mittels Schnellschienen und Signalen. Sie kommunizieren unaufhörlich miteinander und reagieren stets auf ihre Umgebung. Für dieses einzigartige Zusammenspiel benötigen sie den richtigen Input, in passender Menge und von einem größeren Ökosystem um sie herum, dabei jedoch nie zu viele schädliche Einflüsse.

Bezeichnungen

Definitionen von (etwa anatomischen) Fachbegriffen finden Sie im Glossar, [z.](#) Der Einfachheit halber verwende ich die Begriffe

»Hormonungleichgewicht« und »hormonell bedingte Krankheiten« wechselweise. Beides bezieht sich auf hormonelle Leiden und auch gynäkologisch bedingte Probleme der Fortpflanzung, darunter PMS, Endometriose, PCOS, Gebärmuttermyome, Fruchtbarkeitsstörungen und all die anderen Symptome und Beschwerden von Frauen, die in diesem Buch behandelt werden.

Unsere genetische Veranlagung kann uns sicherlich bestimmten Krankheitsbildern näherbringen, doch schätzungsweise nur etwa zu 15 % können die Gene für die Entstehung von chronischen Leiden verantwortlich gemacht werden. Was ist mit den restlichen 85 %? Nun, die beruhen auf Einflüssen aus der Umwelt. Damit meine ich jedoch nicht einfach Gifte auf unserem Planeten. Ich beziehe mich dabei auf die zwei wichtigsten Ökosysteme, die unsere Gesundheit beeinflussen: ein inneres und ein äußeres, beide bilden zusammen das Exposom. Dazu gehört die Ernährung samt Verdauung, es geht um Stressauslöser und Nervenstärke, Kontakt mit Giftstoffen und wie kräftig das innere Entgiftungssystem arbeiten kann, Entzündungswerte und wie wir unseren Alltag gestalten, wie groß die Zerstörung von Zellstrukturen ist und wie der Körper dieser entgegenwirken kann, dazu gehört auch Ihre Darmgesundheit und vieles mehr. Das Exposom ist die Kombination von allen täglichen und lebenslänglichen

Auseinandersetzungen mit dem Außen, die wir ab der Empfängnis erleben.

Und hier taucht ein weiterer Paradigmenwechsel auf. Zwar mögen Ihre Symptome störend und besorgniserregend sein, doch sie sind nicht das Kernproblem. Ihre Hormone übermitteln eine Rückmeldung in Echtzeit, wie all diese Faktoren Sie als Ganzes beeinflussen. Hormone sind wie Ihre Siri, die elektronische Sprachintelligenz, die aus Ihrem Smartphone zu Ihnen spricht – doch statt einer Künstlichen Intelligenz handelt es sich hier um eine innere Weisheit (ich nenne sie Hormon-Intelligenz), die zu Ihnen spricht und Ihnen Informationen über Ihre Gesundheit mitteilt. Unsere Hormone sind ein hochsensibles »Radar«, das uns warnt, wenn etwas die Signalwege stört. Dieses Signalrauschen, das von exposomer Ungleichgewichtung herrührt, verursacht hormonell bedingte Beschwerden. Manchmal handelt es sich um kleinere, die wir als normales Unwohlsein und Unannehmlichkeiten abschreiben mögen, wie Menstruationskrämpfe oder Kopfschmerzen vor der Menstruation. Manchmal sind es auch gewaltige, lärmende und zerstörerische Beschwerden, die unsere Aufmerksamkeit fordern, wie Fruchtbarkeitsprobleme, PCOS, Endometriose, kräftezehrende Schmerzen im Beckenbereich, Beschwerden in der Menopause und mehr. Statt eines sanft schwingenden Beats fühlt man sich dann, als lebte man bei uneingeschränktem Höllenlärm!

Haut und Haar, Menstruationszyklen, Regelmäßigkeit der Verdauung, Beschaffenheit des Schlafs, Sexualtrieb, Launen, Fruchtbarkeit, wie viel Menstruationsschmerzen Sie erleben – oder Schmerzen im Allgemeinen – und andere Anzeichen werde ich Ihnen als Messlatten für unsere inneren und äußeren Ökosysteme, die unsere Gesundheit unterstützen, vorstellen. Nur wenige von uns wissen, dass diese Informationen dabei helfen, unsere hormonelle Gesundheit zu »lesen«, die Botschaften zu verstehen und

Veränderungen herbeizuführen, um ein regelmäßiges und gesundes Hintergrundsummen wiederherzustellen.

Lange haben die Medizin- und Pharmaindustrie uns glauben gemacht, dass unsere Körper defekt seien, dass wir keine Kontrolle über unsere Hormone oder unsere Gesundheit hätten und dass unsere gynäkologischen Organe im Grunde nur eine Katastrophe auf Abruf seien. Doch dies ist weit entfernt von der Wahrheit. Nach 30 Jahren Forschung und klinischer Praxis weiß ich, dass die Vorgänge in unseren Körpern nicht unser Verschulden sind. Ihr Körper ist alles andere als defekt. Ihr Körper ist ein wunderbares Heim für IHR SELBST. Defekt sind stattdessen unsere Ernährung, unsere Umwelt, eine Kultur, die uns zwingt, gesunde Schlafrhythmen aufzugeben – und unser Gesundheitssystem. Defekt ist unsere Wahrnehmung von Hormonen: Wir »beschuldigen den Boten«, unterdrücken die Hormone und fühlen uns selbst schlecht, anstatt der Ursache für dieses hormonelle Chaos auf den Grund zu gehen.

Diese Fehlerziehung kostet uns etwas: Sie ließ eine angstvolle Atmosphäre des Misstrauens gegenüber unserem Körper entstehen. Und wir verloren dadurch unsere Verbindung zu einer der mächtigsten und wesentlichsten Informationsquellen, die wir haben – unserer Hormon-Intelligenz. Ihr Körper versucht Ihnen mithilfe der Hormone etwas sehr Wichtiges mitzuteilen. Und er lügt niemals. Dieses Buch will Sie mit einem revolutionären Ansatz vertraut machen, bei dem Sie Ihre Hormone und Symptome als essenzielle Zeichen Ihres inneren natürlichen Leitsystems anerkennen.

Was wir nicht wissen, kann uns schaden

- Moran, L. J., et al. Sleep disturbances in a community-based sample of women with polycystic ovary syndrome. *Hum Reprod* 30, # 2 (Feb. 2015): 466-72.
- Mumford, S., et al. Dietary fat intake and reproductive hormone concentrations and ovulation in regularly menstruating women. *Am J Clin Nutr* 103 (2016): 868-77.
- Mumford, S. L., et al. Serum antioxidants are associated with serum reproductive hormones and ovulation among healthy women. *J Nutr* 146, # 1 (Jan. 2016): 98-106.
- Murri, M., et al. Circulating markers of oxidative stress and polycystic ovary syndrome (PCOS): a systematic review and meta-analysis. *Hum Reprod Update* 19, # 3 (May-Juni 2013): 268-88.
- Netsu, S., et al. Oral eicosapentaenoic acid supplementation as possible therapy for endometriosis. *Fertil Steril* 90 (2008): 1496-502.
- Neuman, H., et al. Microbial endocrinology: the interplay between the microbiota and the endocrine system. *FEMS Microbiol Rev* 39, # 4 (Juli 2015): 509-21.
- Parazzini, F., et al. Dietary components and uterine leiomyomas: a review of published data. *Nutr Cancer* 67, # 4 (2015): 569-79.
- Parazzini, F., P. Viganò, M. Candiani und L. Fedele. Diet and endometriosis risk: a literature review. *Reprod Biomed Online* 26, # 4 (Apr. 2013): 323-36.
- Patel, S., et al. Effects of endocrine-disrupting chemicals on the ovary. *Biol Reprod* 93, # 1 (2015): 20.
- Pearcea, K. und K. Tremellena. Influence of nutrition on the decline of ovarian reserve and subsequent onset of natural menopause. *Hum Fertil* 19, # 3 (2016): 173-79.
- Purdue-Smithe, A., et al. Vitamin D and calcium intake and risk of early menopause. *Am J Clin Nutr* 105, # 6 (Juni 2017): 1493-501.
- Rattan, S., et al. Exposure to endocrine disruptors during adulthood: consequences for female fertility. *J Endocrinol* 233, # 3 (Juni 2017): R109-29.

- Robinson, O. und M. Vrijheid. The pregnancy exposome. *Curr Environ Health Rep* 2, # 2 (Juni 2015): 204–13.
- Roca, C., et al. Differential menstrual cycle regulation of hypothalamic-pituitary-adrenal axis in women with premenstrual syndrome and controls. *J Clin Endocrinol Metab* 88, # 7 (2003): 3057–63.
- Roshdy, E., et al. Treatment of symptomatic uterine fibroids with green tea extract: a pilot randomized controlled clinical study. *Int J Womens Health* 5 (Aug. 7, 2013): 477–86.
- Saeed, S. A., et al. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. *Am Fam Physician* 99, # 10 (Mai 15, 2019): 620–27.
- Schechter, A. und D. Boivin. Sleep, hormones, and circadian rhythms throughout the menstrual cycle in healthy women and women with premenstrual dysphoric disorder. *Int J Endocrinol* (2010): 259345.
- Schliep, K. C., et al. Perceived stress, reproductive hormones, and ovulatory function: a prospective cohort study. *Epidemiology* 26, # 2 (2015): 177–84.
- Schliep, K. C., et al. Sexual and physical abuse and gynecologic disorders. *Hum Reprod* 31, # 8 (Aug. 2016): 1904–12.
- Sen, A. und M. T. Sellix. The circadian timing system and environmental circadian disruption: from follicles to fertility. *Endocrinology* 157, # 9 (Sept. 2016): 3366–73.
- Sesti, F., et al. Dietary therapy: a new strategy for management of chronic pelvic pain. *Nutr Res Rev* 24, no. 1 (June 2011): 318.
- Sinaii, N., et al. High rates of autoimmune and endocrine disorders, fibromyalgia, chronic fatigue syndrome and atopic diseases among women with endometriosis: a survey analysis. *Hum Reprod* 17, # 10 (Okt. 2002): 2715–24.
- Siobán, D., et al. The ReSTAGE Collaboration: defining optimal bleeding criteria for onset of early menopausal

- transition. *Fertil Steril* 89, # 1 (Jan. 2008): 129-40.
- Skovlund, C. W., et al. Association of hormonal contraception with depression. *JAMA Psychiatry* 73, # 11 (Nov. 2016): 1154-62.
- Sood, R., et al. Paced breathing compared with usual breathing for hot flashes. *Menopause* 20, # 2 (Feb. 2013): 179-84.
- Tersigni, C., et al. Celiac disease and reproductive disorders: meta-analysis of epidemiologic associations and potential pathogenic mechanisms. *Hum Reprod Update* 20, # 4 (Juli 2014): 582-93.
- The NAMS 2017 Hormone Therapy Position Statement Advisory Panel. The 2017 hormone therapy position statement of the North American Menopause Society. *Menopause* 24, # 7 (2017): 728-53.
- Thompson, M. und K. Boekelheide. Multiple environmental chemical exposures to lead, mercury and polychlorinated biphenyls among childbearing-aged women (NHANES 1999-2004): body burden and risk factors. *Environ Res* 121 (Feb. 2013): 23-30.
- Toledo, E., et al. Dietary patterns and difficulty conceiving: a nested case-control study. *Fertil Steril* 96, # 5 (Nov. 2011): 1149-53.
- Torres, P. J., et al. Gut microbial diversity in women with polycystic ovary syndrome correlates with hyperandrogenism. *J Clin Endocrinol Metab* 103, # 4 (1. Apr. 2018): 1502-11.
- Trabert, B., et al. Diet and risk of endometriosis in a population-based case-control study. *Br J Nutr* 105, # 3 (Feb. 2011): 459-67.
- Treloar, S. A., et al. Early menstrual characteristics associated with subsequent diagnosis of endometriosis. *AJOG* 202 (2010): 534.e1-6.
- Upton, K., et al. Organochlorine pesticides and risk of endometriosis: findings from a population-based case-

- control study. *Environ Health Perspect* 121 (2013): 1319–24.
- Valdes, A. M. und J. Walter. Role of the gut microbiota in nutrition and health. *BMJ* 361 (2018): k2179.
- van der Zandenm, M. und A. W. Nap. Knowledge of, and treatment strategies for, endometriosis among general practitioners. *Reprod Biomed Online* 32, # 5 (Mai 2016): 527–31.
- Vujic, G., et al. Efficacy of orally applied probiotic capsules for bacterial vaginosis and other vaginal infections: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 168, # 1 (2013): 75–79.
- Walter, J., et al. Better reporting needed for cosmetics and women’s health. *AJOG* 218, # 2 (Feb. 2018): 265–66.
- Wang, YY., et al. Menstrual cycle regularity and length across the reproductive lifespan and risk of premature mortality: prospective cohort study. *BMJ* 371 (2020): m3464.
- Weiss, G., et al. Inflammation in reproductive disorders. *Reprod Sci* 16, # 2 (Feb. 2009): 216–29.
- Werner, A. und K. Malterud. It is hard work behaving as a credible patient: encounters between women with chronic pain and their doctors. *Soc Sci Med* 57 (2003): 1409–19.
- Wise, L. A., et al. Intake of fruit, vegetables, and carotenoids in relation to risk of uterine leiomyomata. *Am J Clin Nutr* 94, # 6 (Dez. 2011): 1620–31.
- Wise, L. A., et al. A prospective study of dairy intake and risk of uterine leiomyomata. *Am J Epidemiol* 171 (2010): 221.
- Woosley, J. A. und K. L. Lichstein. Dysmenorrhea, the menstrual cycle, and sleep. *Behav Med* 40, # 1 (2014).
- Yang, H., et al. Pleiotropic roles of melatonin in Endometriose recurrent spontaneous abortion, and polycystic ovary syndrome. *Am J Reprod Immunol* 80, # 1 (Juli 2018): e12839.
- Zarei, S., et al. Effects of calcium—vitamin D and calcium - alone on pain intensity and menstrual blood loss in