

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

G|U

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: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 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: Petra Bradatsch / Stella Schossow

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Nele Schneidewind / Simone Hoffmann

Umschlaggestaltung: ki36 Editorial Design, München, Nicole Pfeiffer

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-9428-2

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: iStockphoto

Infografiken: GU/Dorothee Griesbeck

Fotos: Adobe Stock; iStockphoto; Getty Images; GU/Büro
Wünsch & Stömer; GU-Archiv/Mona Binner; GU-
Archiv/Grossmann.Schürle; GU-Archiv/Florian Hauer; GU-
Archiv/Juni Fotografen; GU-Archiv/Kramp+Gölling; GU-
Archiv/Mathias Neubauer; GU-Archiv/Katrin Winner; GU-
Archiv/Wolfgang Schardt; Peter Müller, Autorinnenfoto
Klappe

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9428 04_2024_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.

HAPPY HORMONE

Ein ausgeglichener Hormonhaushalt bringt Gesundheit, Wohlbefinden und seelisches Gleichgewicht. Ausgehend von den Erfahrungen, die sie täglich mit ihren Patientinnen macht, zeigt Frauenärztin Dr. Judith Bildau, worauf Frauen ab 35 achten müssen: Hormonelle Schwankungen können schon jetzt zu ganz unterschiedlichen Beschwerden führen, die sich mit der richtigen Behandlung einfach beheben lassen. Die erfahrene Gynäkologin erklärt einfach, klar und anschaulich, was du über deine Hormone wissen musst und wie du sie wieder ins Gleichgewicht bringst, wenn sie aus der Reihe tanzen.

- **Die Power der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron**
- **Selbstbehandlung mit Heilpflanzen, Mikronährstoffen und gezielter Ernährung**
- **Sex, Partnerschaft und Beruf aktiv gestalten und genießen**
- **Der selbstbewusste Umgang mit grauen Haaren, anspruchsvoller Haut und zusätzlichen Pfunden**
- **Better Aging und Longevity durch Ernährung, Bewegung und clevere Vorsorge**
- **Lernen am Beispiel: Fünf Frauen erzählen von ihren Beschwerden und bekommen medizinisch fundierte Tipps, wie sie damit umgehen können**

SCHLECHTER SCHLAF

Liegst du nachts häufiger wach und plagst dich mit Ein- und Durchschlafstörungen? Dahinter können sich bereits ab Mitte 30 hormonelle Veränderungen verbergen.

Häufig kommt es nun vor allem in der zweiten Zyklushälfte zu einem unausgeglichene Zusammenspiel der Hormone Östrogen und Progesteron. Die Folge davon sind schlaflose Nächte. Das kann helfen:

- **Verschiedene Phytotherapeutika wie Schafgarbe und Frauenmantel**
- **Gezielte Ernährung mit gesunden Fetten (Omega-3!) und sojareichen Lebensmitteln**
- **Nahrungsergänzung, insbesondere Vitamin B6, Zink, Vitamin D, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren**
- **Phytopharmaka, die an den GABA-Rezeptoren im Gehirn wirken und dadurch beruhigend und schlaffördernd sind, zum Beispiel Baldrian, Melisse und Passionsblumenkraut**
- **Behandlung mit bioidentischen Hormonen, auch Melatonin, und hormonellen Verhütungsmitteln (verschreibungspflichtig)**

UNGEWÜNSCHTE GEWICHTSZUNAHME

Du isst normal, bewegst dich wie gewohnt und achtest auf deine Gesundheit – und trotzdem bewegt die Anzeige der Waage sich stetig nach oben? Eine ungewollte Gewichtszunahme ist typisch für die Phase, in die Frauen ab 35 allmählich eintreten. Verantwortlich ist neben dem Zuviel an Östrogen und dem Mangel an Progesteron die stetige Abnahme deiner Muskelmasse. Das kann helfen:

- **Viel Bewegung, gezielter Muskelaufbau, Entspannung und Schlaf**
- **Phytotherapeutika wie Mönchspfeffer**
- **Sojareiche Ernährung**
- **Nahrungsergänzung mit Vitamin B6, Zink und Vitamin D**
- **Behandlung mit bioidentischen Hormonen und hormonellen Verhütungsmitteln (verschreibungspflichtig)**

VORWORT

Glücklicherweise gibt es ja mittlerweile für jede wichtige Altersspanne im Leben einer Frau diverse Ratgeber. Für fast jede Altersspanne. Ich spreche von der Pubertät, der Schwangerschaft, den Wechseljahren, dem gesunden Älterwerden im Senium. Doch eine wichtige Zeitspanne fehlt. Und sie fehlt schmerzlich. Ich bin durch Buchhandlungen gelaufen, habe online gestöbert – und nichts gefunden. Gerade so, als ob wir vergessen wurden. Vielleicht wollten sie uns aber auch nicht stören, ja, gar ablenken. Wir sind nämlich vermutlich alle gerade sehr beschäftigt. Mit Familienplanung oder -abschluss, beruflich endlich fußfassend oder standhaltend, eingespannt in ein buntes Familienleben oder unser Singledasein. Auf jeden Fall sehr oft für andere da und von anderen gebraucht, beschäftigt mit den Turbulenzen des Lebens.

Zwischen Lebenslust, PMS und den ersten grauen Haaren

Aber was ist denn nun mit uns Frauen, die zwar mitten im Leben stehen, aber irgendwie in keine Kategorie reinpassen? Frauen zwischen Mitte dreißig und Mitte vierzig, die schon viele Lebensetappen, wie Ausbildung, Beziehungen, möglicherweise Ehen, Schwangerschaften und Geburten hinter sich gebracht haben, aber spüren: Da geht noch mehr! Die aber auch merken, dass sich ihr Körper langsam verändert, dass die jugendliche Energie, der unerschütterliche Optimismus und die nicht enden wollende Kraft der 20er nicht mehr so vorhanden sind, wie sie es einmal waren.

Wir befinden uns noch nicht in den Wechseljahren, aber kommen eben auch nicht mehr gerade aus der Pubertät. Manche von uns sind bereits Mütter, manche überlegen, ob

jetzt nicht der richtige Zeitpunkt wäre, um sich den Kinderwunsch zu erfüllen, wenn nötig, auch als Single-Mom. Andere wiederum hinterfragen noch einmal die Entscheidung, keine Kinder in diese Welt setzen zu wollen, oder bereuen es, jemals Mutter geworden zu sein. Viele lehrreiche Lebenserfahrungen wurden bereits gemacht, Verbindungen und Trennungen durchlebt, Grenzen gesetzt und wieder aufgehoben und der eigene Körper dabei beobachtet, wie er langsam an Spannung und Elastizität verliert und der Menstruationszyklus sich merkwürdigerweise verändert. Das erste graue Haar sprießt nun auf unserem Kopf und plötzlich tritt eine Histaminintoleranz auf, obwohl wir uns in unserem Leben noch nie mit Unverträglichkeiten beschäftigen mussten. Wir werden in dieser Phase häufig prämenopausal genannt, was medizinisch eigentlich nicht korrekt ist. Denn prämenopausal sind im Grunde alle diejenigen, die sich vor der Perimenopause befinden, also vor den Wechseljahren. Auch 15-jährige Mädchen. Und mit denen kann man uns mitnichten vergleichen.

Ich habe lange nach einem passenden Begriff gesucht, ich habe in meinen Lehrbüchern der Gynäkologie geblättert und auch sogenannte »Frauenzeitschriften« durchforstet: Ich habe nichts gefunden. Außer midlife crisis – und dieser Ausdruck ist in unserem Zusammenhang natürlich absoluter Quatsch. Veränderungen sind nicht gleichbedeutend mit Krisen. Meine Schlussfolgerung: Es gibt überhaupt keinen Begriff für Frauen in dieser Lebensphase. Für diese zehn Jahre, in denen Frauen zwar sichtbar sind, aber deren sich verändernde Bedürfnisse eigentlich keinen Terminus haben. Nun kann man sagen, dass es den ja auch nicht geben muss, dass nicht alles in Kategorien oder Schubladen gepackt werden sollte. Stimmt! Das Problem ist aber, dass wir genau dadurch durch jedes Raster fallen.

Geht die Ende 30-jährige, toughe und selbstbewusste Frau zu ihrer Frauenärztin, weil sie sich kurz vor ihrer Periode

überhaupt nicht mehr wiedererkennt, nur weint und sich am liebsten im Bett verkriechen möchte, heißt es häufig, dass sie vermutlich unter einem Burnout oder gar einer Depression leidet. Dass das PMS, ein anerkanntes, hormonell bedingtes Krankheitsbild ist, das häufig genau in diesem Alter auftritt und erfolgreich behandelt werden kann, wird gar nicht thematisiert. Genauso wie die Veränderung des Körpergewichts, das langsam steigt, obwohl wir ernährungs- und bewegungstechnisch gar nichts verändert haben. Oder die schlechter werdende Schlafqualität, die sich in immer tiefer werdenden Augenringen abzeichnet und deren Auswirkungen wir in unserem vollen Alltag deutlich spüren.

Einen Hormonstatus zu erstellen, scheint vielen Ärztinnen nicht angebracht, denn für die Wechseljahre sind wir eigentlich noch zu jung. Plötzlich vertragen wir die Pille nicht mehr, die wir eigentlich seit Jahrzehnten einnehmen, und verlieren beim Husten Urin. So viele Veränderungen, die wie aus dem Nichts auftreten, die von Außenstehenden oftmals belächelt werden, uns das Leben aber schwer machen und uns Lebensqualität nehmen. Fühlen wir uns doch eigentlich mittlerweile ziemlich wohl mit uns selbst, bemerken wir jetzt immer häufiger, dass etwas anders wird. Und dass diese Veränderung nicht nur Gutes beinhaltet. Dafür wollen wir uns eigentlich wappnen, stärken und schließlich mit Freude älter werden, leider wissen wir gar nicht so richtig, wie das geht. Immer öfter ertappen wir uns dabei, dass wir im Drogeriemarkt vor dem Regal mit den Nahrungsergänzungsmitteln oder gar den natürlichen Schlafmitteln stehen, nicht wissend, wo wir jetzt zugreifen sollten.

In between - aber mittendrin

Der medizinische Fokus auf dem, was anders wird und was wir brauchen, fehlt bislang, denn von außen betrachtet stehen wir ja in der Blüte unseres Seins. Viel öfter werden deshalb die Symptome auf den stressigen Job, den Spagat zwischen Familie und Beruf oder die konfliktbeladene Beziehung geschoben. Sicherlich spielen all diese Faktoren in das Wohlbefinden hinein, dennoch unterliegt unser Körper nun einem weiteren Wandel. Und dieser muss benannt werden, denn ohne Benennung keine Hilfe. Stattdessen machen wir weiter wie bisher und belächeln unsere Beschwerden selbst.

Ich möchte diese Zeitspanne deshalb ab sofort **in between** nennen. Dazwischen – aber auch mittendrin. Rausgewachsen aus vielen Selbstzweifeln, aber noch nicht wissend, welche Wege wir künftig noch einschlagen werden, mitten im Leben stehend. Mit ersten hormonellen Veränderungen, abnehmender Muskelmasse und weniger regelmäßigen Eisprüngen.

Jetzt ist die perfekte Zeit, um in uns zu investieren!

Auch ich zähle mich übrigens zu den Frauen in between, weiß also nicht nur aus beruflicher, sondern auch aus ganz persönlicher Erfahrung um die Besonderheit dieser Lebensphase mit ihren Wünschen und Bedürfnissen. Viele von uns haben nun das erste Mal die Gelegenheit, manchmal zum ersten Mal auch den Mut, sich mit sich selbst und dem eigenen Körper zu beschäftigen. Was brauchen wir? Was darf weg, was soll bleiben? Wie wollen wir selbstbestimmt älter werden? Wir fühlen: Jetzt ist genau die richtige Zeit, damit zu beginnen, in unsere Gesundheit zu investieren. Und dazu zählt neben der körperlichen selbstverständlich auch unsere mentale Gesundheit.

Gemeinsam möchte ich mit euch auf eine spannende Reise gehen, auf der wir Frauen mit unseren Bedürfnissen im Mittelpunkt stehen. Eine selbstbestimmte, aufregende und mutige Reise, auf der wir uns wieder ganz neu in unseren Körper verlieben werden – mit all seinen Facetten und Bedürfnissen, die er jetzt hat. Ich möchte mit euch eine Bestandsaufnahme machen und damit beginnen, klug und liebevoll zu investieren – in uns. Denn jetzt ist die beste Zeit, sich mit solchen, vermeintlich unsexy Themen wie Hormonhaushalt, Knochengesundheit und Beckenboden zu beschäftigen. Damit wir uns noch lange sexy, aber vor allem gesund fühlen.

**JUNG, ABER NICHT
MEHR SO GANZ**

DIE ZEIT ZWISCHEN 35 UND 45 JAHREN: FEIERN WIR SIE!

Ich erinnere mich gut daran, als eine Patientin, übrigens eine ehemalige Schulkameradin von mir, vor einigen Jahren in meiner Praxis saß. »Weißt du«, sagte sie kurz vor der Untersuchung, »irgendwie ist es mir gestern Abend wie Schuppen von den Augen gefallen: Wir sind mittelalte Frauen.« Ich verzog unwillkürlich das Gesicht. »Wir sind 35. Das ist doch nicht mittelalt«, entgegnete ich, geradezu etwas beleidigt. »Na ja, zumindest fast. Die durchschnittliche Lebenserwartung einer Frau liegt bei etwa 83 Jahren. Wir haben also bald die Hälfte unseres Lebens hinter uns«, bestand sie weiterhin darauf. Diese Rechnung ging zwar nicht ganz auf, wirklich widersprechen konnte ich ihr dennoch nicht.

Viel mehr als die Tatsache, dass die Jahre wirklich wie im Flug vergingen, erschreckte mich allerdings die Erkenntnis, dass ich den Ausdruck »mittelalt« als unangenehm empfand. Mein Fokus richtete sich unweigerlich auf den zweiten Teil des Wortes, nämlich auf »alt«, statt auf das »mittel«. »Mittel« bedeutete hier nämlich »mitten im Leben stehend« oder »mittendrin« sein. Und genau da befanden wir uns ja gerade. Was für ein großartiger Ausgangspunkt eigentlich! Wir hatten schon einen ganz schönen Teil unseres Lebens gelebt und einige wichtige Meilensteine gelegt. Statt uns mit stolz geschwellter Brust gegenüberzusitzen, runzelten wir beide die Stirn bei dem Gedanken daran, stetig älter zu werden.

In between rocks!

»Und was wünschst du dir für das Älterwerden?«, fragte ich schließlich nach einigen Sekunden des betretenen

Schweigens. »Hm, ich merke, dass mir das Thema Gesundheit immer wichtiger wird. Mein Vater hatte einen Infarkt, meine Mutter leidet an Osteoporose. Bei beiden habe ich das Gefühl, sie haben immer sehr wenig auf sich geachtet. Ich spüre gerade, dass ich in mich und meinen Körper investieren möchte. Deswegen bin ich auch hier. Ich möchte auf jeden Fall gesund älter werden. Ich merke nämlich, dass ich das Altern an sich gar nicht so schlecht finde. Also, ich wäre zumindest nicht gerne noch einmal 20«, grinste sie.

Tatsächlich ging es mir genauso. Ich fühlte mich wohl in meinem Körper, genoss es sehr, emotional nicht mehr so leicht aus der Bahn geworfen werden zu können. Der Wunsch, stets anderen gefallen zu wollen, wurde in den letzten Jahren immer kleiner. Die Zeit zurückdrehen wollte ich also nicht. Möchte ich auch heute nicht. Die Zeit in between macht Spaß. Das fühlen wir nicht nur so, sondern es gibt tatsächlich auch einige Untersuchungen, die zeigen: The time is now!

Die Zyklusapp Natural Cycles hat insgesamt 2600 Frauen zu ihrem Sexleben befragt. Es erfolgte die Einteilung in Altersgruppen: jünger als 23 Jahre, zwischen 23 und 36 Jahre und älter als 36 Jahre. Das Ergebnis fiel eindeutig aus: Die Gruppe der Frauen über 36 hatte die häufigsten und intensivsten Orgasmen. Ein weiterer Hinweis darauf, dass sich wichtige Lebensbereiche mit dem Älterwerden, der wachsenden Erfahrung und vermutlich auch dem Mut, eigene Wünsche und Bedürfnisse (endlich) artikulieren zu können, verbessern.

Eine weitere Befragung, diesmal von insgesamt 2000 deutschen Frauen zwischen 20 und 60 Jahren, ergab, dass Frauen ab 40 Jahren immer selbstbewusster werden. Sie fühlen sich immer mehr in der Lage, für ihre Wünsche und Ziele einzustehen und ihr Leben frei zu gestalten. Aber nicht nur das: 30 Prozent der Befragten gaben zudem an, dass es

nicht ihr Alter sei, das beeinflusse, wie sie sich selbst und ihr Erscheinungsbild wahrnehmen.

Ich habe erst überlegt, ob ich außerdem eine Studie anführen sollte, die zeigt, dass Frauen Anfang 40 auf dem Zenit ihres Einkommens sind. Ein Beweis dafür, dass dieses Alter auch finanziell eine gute Lebensphase ist. Ein Grund zu feiern? Nein. Ich habe mich bewusst dagegen entschieden. Die gleiche Untersuchung besagt nämlich auch, dass danach das weibliche Einkommen nicht mehr weiter gesteigert wird, das der Männer aber, bis sie 54 Jahre alt sind. Ein sehr gutes Beispiel für den Gender Pay Gap, der selbst heute noch ausgeprägt vorhanden ist. Ich wünsche mir also, dass wir uns nicht mit dem bisher Erreichten zufriedengeben, sondern weiter nach gesellschaftlicher und beruflicher Gleichberechtigung streben.

Fassen wir also kurz das Bisherige zusammen: Genau jetzt stecken wir nachweislich in einer der besten Phasen unseres Lebens! Das ist eine ganz wunderbare Erkenntnis und die möchte ich hier, am Anfang dieses Buches, noch einmal ganz ausdrücklich betonen! Und unser jetziges Wissen um uns selbst und das Wohlfühlen in unserem Körper sollten wir nun dazu nutzen, liebevoll und aufmerksam in unser zukünftiges Sein zu investieren. Dazu braucht es häufig eine intensivere Bestandsaufnahme.

Die zentralen Fragen: Wo stehe ich? Wo will ich hin?

Sicherlich war es nicht nur das Gespräch mit meiner Schulkameradin, dass bei mir dazu führte, genauer hinzuschauen. Wo stand ich gerade selbst? Wo wollte ich hin? Was wollte ich noch erreichen? Je mehr ich darüber nachdachte und je mehr ich meinen Ist-Zustand reflektierte, desto klarer wurde mir, dass ich (noch) nicht da war, wo ich eigentlich sein wollte.

Ich hatte in meiner Geburtsstadt Abitur gemacht, studiert, meine Ausbildung zur Fachärztin gemacht und meine Kinder bekommen. Ich saß nun, ebenfalls in der gleichen Stadt, mit Mitte 30 in meiner eigenen Praxis. Meine Ausbildung und meine Familiengründung waren gefühlt im Zeitraffer abgelaufen. Immer öfter beschlich mich das Gefühl, dass das noch nicht »alles« gewesen sein könne und ich noch nicht bereit dazu war, mich auf dem bisher Geleisteten auszuruhen. Es musste noch mehr für meine Familie, aber auch für mich geben. Ein paar Monate später zog ich mit unseren Töchtern nach Rom.

JETZT IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT, UM IN UNS ZU INVESTIEREN!

In vielen westlichen Gesundheitssystemen sind wir dazu übergegangen, »nur« noch Symptome und Krankheiten zu behandeln. Das ist natürlich unglaublich viel, wenn man bedenkt, dass es in vielen Bereichen der Erde nicht einmal einen Zugang zu einer adäquaten medizinischen Versorgung gibt. Was ich allerdings beklagen möchte, ist, dass wir mit den Jahren verloren haben, auf Prävention, also den Schutz unserer Gesundheit, zu achten. Möglicherweise liegt das an dem Überfluss, dem wir tagtäglich ausgesetzt sind: zu viel Essen, zu viel Zucker, zu viel körperliche Bequemlichkeit, aber auch zu viel Arbeit mit ständiger Erreichbarkeit und wenig Ruhepausen. Alles in allem kein Lebensstil, der unsere Gesundheit schützt. Und auch wir selbst investieren in unserem Alltag viel zu wenig in unseren Körper und unsere Seele.

Haben wir von dieser Art »Raubbau« in den letzten Jahrzehnten möglicherweise recht wenig gespürt, so merken wir jetzt recht schnell an unserer Stimmung und unserem Wohlbefinden, wenn wir zu wenig geschlafen oder zu wenig Wasser getrunken haben. Jetzt verzeiht unser Körper eine durchfeierte Nacht nicht mehr so leicht; vielmehr merken wir häufig noch tagelang, dass wir am Wochenende das eine oder andere Glas Wein zu viel getrunken haben und zu spät ins Bett kamen. Konnten wir tagsüber nicht ausreichend trinken, so sehen wir abends im Spiegel, dass unser Teint fahl und irgendwie ausgetrocknet wirkt. Obwohl wir uns über diese äußeren Erscheinungen ärgern, sollten wir unserem Körper eigentlich sehr dankbar dafür sein. Er zeigt uns nämlich, dass unsere Reserven endlich sind und dass es höchste Zeit ist, unsere Batterien regelmäßig aufzuladen

und erst gar nicht mehr so lange zu warten, bis sie komplett leer sind.

Selbstfürsorge ist kein Wellnesswochenende

Wenn wir es noch nicht gelernt haben, dann ist spätestens jetzt der Zeitpunkt erreicht, an dem wir Selbstfürsorge lernen und täglich in unseren Alltag einbauen dürfen. Und mit Selbstfürsorge meine ich kein Wellnesswochenende einmal im Jahr oder den Kauf einer unanständig teuren Gesichtscreme. Vielmehr ist es jetzt wichtig, ein tägliches Investment in uns und für uns zu betreiben und dafür auch Zeit einzuplanen. Dabei geht es nicht nur darum, dass wir uns gesund und energiegeladen fühlen, sondern auch darum, den (ja, ich weiß, hässliches Wort!)

Alterserscheinungen entgegenzuwirken. Diese treten nämlich viel früher ein, als wir allgemein glauben.

Überraschende Fakten dazu gefällig?

- **Knochen:** Bis zum 30. Lebensjahr nimmt unsere Knochenmasse stetig zu. Die knochenaufbauenden Zellen, die Osteoblasten, sind aktiver als die abbauenden, die Osteoklasten. Unser Knochengerüst ist dicht und stark. Mit Anfang, Mitte dreißig wendet sich das Blatt. Nun überwiegt die Aktivität der Osteoklasten. Damit wir nicht Gefahr laufen, dass wir irgendwann einmal an einer krankhaften Verminderung der Knochenmasse leiden, ist es deshalb sinnvoll, nun in unsere Knochengesundheit zu investieren.
- **Muskeln:** Ab Anfang dreißig beginnt der ganz natürliche Verlust unserer Muskelmasse. Jährlich werden nun 0,3 bis 1,3 Prozent unserer Muskeln in Fett umgebaut.
- **Haut:** Ab etwa 30 Jahren besitzt unsere Haut weniger Kollagen und Hyaluronsäure. Sie wirkt nun schnell müde, außerdem werden die ersten Fältchen sichtbar. Nicht

selten wird sie jetzt auch schneller gereizt und es treten Rötungen auf.

- **Haare:** Die Funktion der Melanozyten, die Zellen, die für unsere natürliche Haarfarbe zuständig sind, lässt bereits in unseren 30ern nach. Das ist auch der Grund dafür, dass nun die ersten grauen Haare sprießen. Auch die Struktur unseres »granny hair« verändert sich.

Eigentlich also nur logisch, dass genau jetzt ein ganz hervorragender Zeitpunkt ist, unseren Körper und unseren Geist nicht als selbstverständliches Gut zu betrachten, sondern aktiv auf unser Gesundheitskonto einzuzahlen.

HORMONE – BOTENSTOFFE MIT POWER

ERSTE HORMONELLE VERÄNDERUNGEN STEHEN VOR DER TÜR

Wenn wir an einschneidende hormonelle Veränderungen im Leben einer Frau denken, fallen uns vermutlich genau drei Dinge ein:

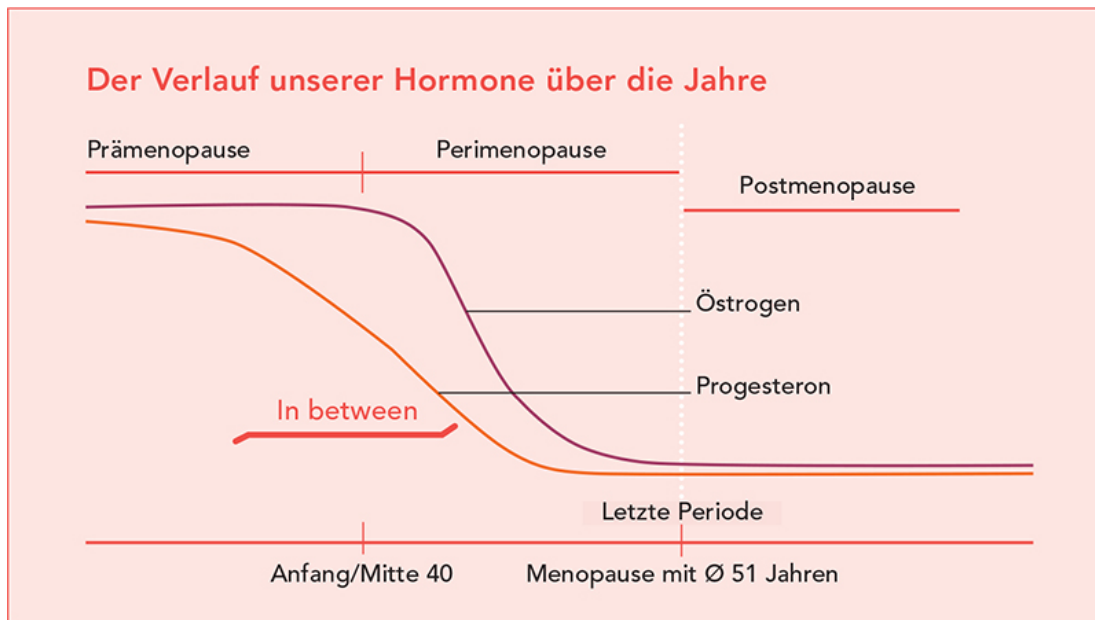
- **Pubertät**
- **Schwangerschaft**
- **Wechseljahre**

Dabei gibt es eine weitere Lebensphase, in der zum Teil erhebliche Hormonveränderungen auftreten, die einen gravierenden Einfluss auf die Lebensqualität der Frauen haben: Die Zeit **in between**. Diese Phase geht direkt in die Wechseljahre, die Perimenopause, über. Glücklicherweise rückt die Menopause immer mehr in den Mittelpunkt des allgemeinen Interesses und die Sorgen und Nöte der peri- und auch postmenopausalen Frauen stoßen endlich nicht mehr auf taube Ohren. Verkannt wird dabei allerdings, dass die ersten ovariellen Erschöpfungssymptome bereits Jahre vorher auftreten und den Frauen schon viel früher die Lebensqualität rauben können.

Um die ersten hormonellen Veränderungen besser verstehen zu können, sollten wir uns die Hormone, die für dieses »Schlamassel« verantwortlich sind, einmal genauer anschauen. Es geht vor allem um die beiden Sexualhormone **Östrogen** und **Progesteron**.

Wie auf der Abbildung auf [S. 10](#) gut zu erkennen ist, sinkt der Progesteronspiegel bereits weit vor der Perimenopause ab. Bei den meisten Frauen ab Ende dreißig, bei einigen auch schon früher. Also zu einem Zeitpunkt, wo wir Frauen (und übrigens auch viele Ärzte) das Thema Hormonveränderungen noch gar nicht auf dem Schirm

haben! Wir wundern uns nur darüber, dass unser Zyklus irgendwie anders wird und sich nach und nach einige Beschwerden einschleichen. Welche das sind, dazu kommen wir später noch ausführlich.



Hormone - ein komplexes Miteinander

Beim Thema Hormone ist es ganz wichtig, dass wir die einzelnen Werte nicht isoliert betrachten. Vielmehr ist es so, dass unsere gesamten Körperhormone in einer Beziehung zueinander stehen. Sie greifen wie Zahnräder ineinander. Wenn es in einem Hormonsystem hakt, funktioniert ein anderes oft ebenfalls nicht mehr einwandfrei. Ein sehr gutes Beispiel dafür sind die Sexual- und Schilddrüsenhormone. Zudem arbeiten einige Hormone besonders eng miteinander. So wie die beiden Schwestern Östrogen und Progesteron. Bei diesen beiden ist die Beziehung so eng, dass unser Wohlbefinden davon abhängt, wie die beiden zueinander stehen.

Lisa Maier et al., Extensive impact of non-antibiotic drugs on human gut bacteria, Nature 2018

Pedersen L, Idorn M, Olofsson GH et al., Voluntary Running Suppresses Tumor Growth through Epinephrine- and IL-6-Dependent NK Cell Mobilization and Redistribution. Cell Metab 2016

Moore SC, Lee IM, Weiderpass E et al., Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. JAMA Intern Med 2016

Antonio Trichopoulou et al., Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: vies from experts around the world. BMC Medicine 2014

Schmid D, Leitzmann MF, Association between physical activity and mortality among breast cancer and colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Ann Oncol 2014

Pronova BKK Onlineumfrage. Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen in Deutschland nach Geschlecht 2018

UNERWARTETE ZYKLUSSTÖRUNGEN

Hat dein Zyklus bis jetzt wie ein Uhrwerk funktioniert?
Bist du Mitte 30 und stellst plötzlich kleine
Veränderungen fest, die nerven und die dein
Wohlbefinden einschränken?

- **Zwischenblutungen**
- **ein verkürzter Zyklus**
- **starke Menstruationsschmerzen**
- **sehr starke Blutungen**

All diese Erscheinungen können auf eine
Östrogendominanz beziehungsweise einen
Progesteronmangel hindeuten. Du kannst selbst viel
dafür tun, deine Hormone wieder ins Gleichgewicht zu
bringen:

- **Verschiedene Phytotherapeutika wie
Mönchspfeffer**
- **Gezielte Ernährung mit sojareichen und
eisenhaltigen Lebensmitteln**
- **Nahrungsergänzung, insbesondere Eisen,
Vitamin C und Vitamin E**
- **Behandlung mit bioidentischen Hormonen und
hormonellen Verhütungsmitteln
(verschreibungspflichtig)**

PRÄMENSTRUELLES SYNDROM (PMS)

Leidest du in den Tagen vor den Tagen regelmäßig unter diesen Beschwerden?

- **Kopfschmerzen**
- **Wassereinlagerungen**
- **Bauchziehen und -schmerzen**
- **Reizbarkeit**
- **Innere Unruhe**
- **Schlafstörungen**

Dann gehörst du vielleicht zu den 20 bis 30 Prozent aller Frauen, die regelmäßig Symptome des prämenstruellen Syndroms zeigen. Das kann helfen:

- **Verschiedene Phytotherapeutika wie Johanniskraut**
- **Gezielte Ernährung mit sojahaltigen und tryptophanreichen Lebensmitteln**
- **Nahrungsergänzung, insbesondere Vitamin B6, Zink, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren**
- **Täglich Bewegung und Entspannung**
- **Behandlung mit bioidentischen Hormonen und hormonellen Verhütungsmitteln (verschreibungspflichtig)**



ÜBER DIE AUTORIN

Dr. med. Judith Bildau lebt mit ihrer Familie in Rom und praktiziert sowohl dort als auch in der Toskana als Gynäkologin. Sie gehört zum Team von Europas erster Online-Hormonklinik, die Dr. med. Sheila de Liz gegründet hat, und ist erfolgreiche Autorin medizinischer Ratgeber für Mädchen- und Frauengesundheit. Ihr besonderes Talent, komplexe medizinische Sachverhalte locker und verständlich zu erklären, begeistert viele Frauen – und Männer. Dr. med. Judith Bildau gehört zu Deutschlands erfolgreichsten Medizin-Influencerinnen und Medizinkolumnistinnen. Sie ist eine gefragte Gesundheitsexpertin sowohl im TV als auch in Print- und Onlinemedien.