



KLEINE



Zauberwesen

Straffe Haut, glänzendes Haar, keine Falten.

Sind Hormone die Antwort auf die Frage nach der ewigen Jugend? Wir haben recherchiert.

VON Pia Prilhofer

Man sieht sie nicht. Man riecht sie nicht. Sie tun nicht weh, aber ihre Aktionen spürt man im ganzen Körper. Hormone sind die unsichtbaren Spielleiter unseres Systems. Kommunikationsexperten, die für den Austausch zwischen den Zellen verantwortlich sind und lebenswichtige Signale übertragen. Ein körpereigenes WhatsApp sozusagen, das großen Einfluss auf Haut, Haare, Körper und Psyche hat. An sich eine großartige Sache. Mit zunehmendem Alter jedoch verläuft die Kommunikation immer langsamer und schleppender. Und das sieht man leider

auch. Ein fahler Teint, Cellulite, zunehmend Falten oder Fettsammlungen trotz Sport und gesundem Essen sind einige der Ausprägungen.

SCHÖNE NEBENWIRKUNG

Hormone und ihre Wirkung spielen auch in der Medizin eine Rolle, wobei Hormonbehandlungen jedoch lange Zeit verschrien waren. Vor allem in den 80er-Jahren wurde ihnen nichts Gutes nachgesagt. Angebliche Nebenwirkungen wie Brustkrebs und Herzinfarkt wirkten abschreckend. Heute weiß man die Studien von damals zu revidieren und sieht in der Hormonersatztherapie eine geeignete und wichtige Möglichkeit, etwa Frauen mit Wechselbeschwerden zu behandeln. Wunderbare Nebenerscheinung dabei: Das Hautbild, die Haare, die Figur verbessern sich.

„Wichtig ist aber zu erwähnen“, so Dr. Andreas Nather, Gynäkologin und Endokrinologin bei Woman & Health, „dass man eine Hormonersatztherapie nie für die Schönheit macht, sondern rein aus medizinischen Gründen.“

FÜR HAUT UND HAAR

Freilich: Was bei der Hormonersatztherapie als willkommene Nebenerscheinung auftritt, wird bei der Hormonkosmetik absichtlich erzielt. Haut zu faltig, Po zu schlaff, Rubens-Rundun-

ÖSTROGEN

DHEA

Who is who der HORMONE

Das klassische „Schönheitshormon“ ist das weibliche Geschlechtshormon Östrogen. In der Kosmetik werden das zwei- und das dreiwertige eingesetzt. Es ist verantwortlich für eine makellose Haut, für glänzende Haare und einen rosigen Teint.

Die Abkürzung für Dehydroepiandrosteron bezeichnet ein Hormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird und sehr gut auf den Muskelaufbau und den Fettabbau wirkt – und zwar insbesondere in der Unterleibsregion. Auch das Bindegewebe profitiert von DHEA.



man die Creme aber ab, wird auch die Wirkung weniger.

Angst vor Risiken muss man laut Nather keine haben: „Die Dosierung macht den Unterschied. Es kann natürlich vorkommen, dass man einmal überdosiert und es dann zum Beispiel zu unerwünschtem Haarwuchs auf Bauch und Hüfte oder zu unreiner Haut kommt. Erfolgt eine sehr starke Überdosierung, können unter Umständen auch unerwünschte Zwischenblutungen auftreten.“ Doch das sei die Ausnahme. Auch wichtig zu wissen: Der Effekt von Hormonkosmetika stellt sich nicht sofort ein. Und eine Creme allein macht aus dem Dellenpo auch keinen Supermodelhintern. „Ernährung und Sport spielen dabei genauso eine Rolle“, weiß Nather.

Freilich: Bei allem Positiven, das Hormone bewirken können, muss auch gesagt werden, dass man mit ihnen nicht unachtsam umgehen darf und sie wirklich nur unter ärztlicher Aufsicht genommen werden sollten. Sonst erleidet der ausgeklügelte Kommunikationsapparat schnell einen Datencrash. |

gen? Immer mehr Frauen ab 40 greifen zu Cremes und Gels, die Hormone und oft auch eine Mischung aus Vitaminen, Radikalfängern und Q10 beinhalten. Laut Nather können Effekte jedoch nur mit echten Hormonen erzielt werden. Da es sich hier um sehr potente Stoffe handelt, müssen diese unbedingt von einem Arzt verschrieben werden. „Hormonkosmetik, die in Drogerien angeboten wird, kann diese also nicht wirklich beinhalten, und auch Phytohormone, die gerne von Kosmetikfirmen angepriesen werden, sind keine richtigen Hormone“, so der Gynäkologe. „Bei Phytohormonen handelt es sich um rein

pflanzliche Stoffe, die eine ähnliche Struktur wie Hormone besitzen, aber eben keine sind. Sie können sich zwar auch auf die Hormonrezeptoren setzen, werden aber nie die Wirkung erzielen wie etwa Östradiol, das klassische weibliche Geschlechtshormon.“

Hormonkosmetik wird äußerlich auf die Haut bzw. die Haare in Form von Cremes, Gels oder auch Wässerchen aufgetragen. Man kann damit die Faltentiefe verringern, mehr Feuchtigkeit in die Haut bringen, dem Teint mehr Farbe oder auch dem Körper mehr Silhouette verleihen. Das Hautbild wird dabei zwar nachhaltig verbessert, setzt

Illustration: Verena Meixner, Foto: Getty Images

ANDROGENE

Die Männlichkeitshormone sind für den Fettabbau, den Kollagen- und Muskelfaseraufbau sowie für die Festigung der Hautstruktur verantwortlich.

HGH

Das Königshormon in Sachen Anti-Aging ist das sogenannte Wachstumshormon, das HGH (Human Growth Hormone). Es ist vor allem verantwortlich für eine straffe Haut, den Muskelauf- und den Fettabbau sowie die Zellregeneration. Die Produktion des Wachstumshormons kann auf natürliche Weise durch Sport oder – da es vor allem in der Nacht ausgeschüttet wird – auch durch Dinner Cancelling bzw. Intervallfasten angeregt werden. Der natürliche Gegenspieler des Wachstumshormons ist Insulin. Isst man also abends viel Kohlenhydrate und Zucker, blockiert man die Ausschüttung des Wachstumshormons, weil dadurch die Insulinbildung angeregt wird. Isst man hingegen Eiweiß, wird die Bildung des HGH gefördert.