

FIT &amp; GESUND IN JEDEM ALTER

# POWER HORMONE für Frauen

**Ihr Hormon-Check.** Über 100 Botenstoffe regeln unser Leben. Zwei Top-Gynäkologen verraten, welche Hormone wann wichtig sind. Mit Selbst-Tests!

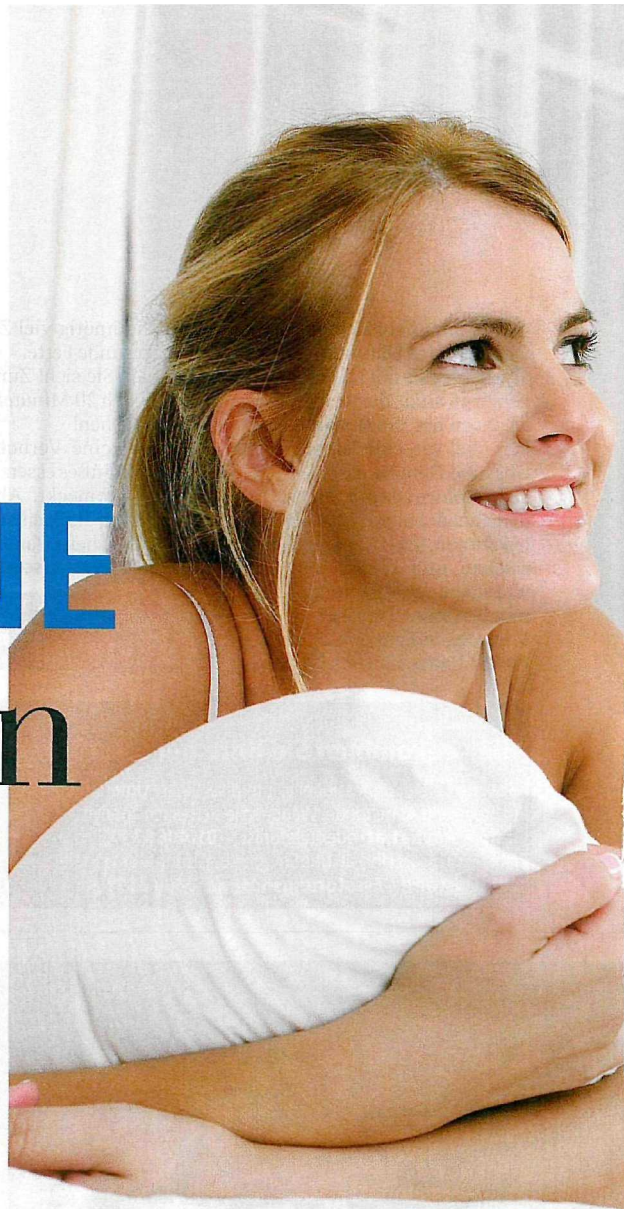
**M**an sagt ihnen wahre Wunder nach: Hormone sollen uns jung halten, Glücksgefühle erzeugen oder unser Immunsystem intakt halten.

**Lebenswichtig.** Ohne Hormone könnten wir nicht leben. Die chemischen Botenstoffe sind die Regisseure unseres Lebens (siehe Info-Kasten rechts). Dennoch agieren die Power-Stoffe nicht ganz unabhängig: Faktoren wie Gene, Sport, Stress, Ernährung oder Alter wirken sich auf unseren Hormonhaushalt aus.

Wir wollten daher wissen: Welche Hormone spielen eine zentrale Rolle in den unterschiedlichen Lebensphasen einer Frau? „Junge Frauen zwischen 25 und 35 Jahren sollten besonders darauf achten, ihre Schilddrüse mit genügend Jod (in jodiertem Speisesalz oder Meerestieren) zu versorgen“, rät der Wiener Endokrinologe und Lebensstil-Coach Christian Matthai vom Wiener Frauengesundheitszentrum *Woman and Health*. Denn: Fast je-

de dritte Frau in diesem Alter produziert zu wenig Schilddrüsenhormone. „Das kann sich negativ auf den Kinderwunsch oder auf die Figur auswirken“, so Matthai. Ob Ihre Schilddrüse in Ordnung ist, erfahren Sie im Blitz-Test rechts (weitere *Hormon-Tests für Frauen finden Sie auf Seite 70*).

**Abends keine Pasta.** Ab 40 rücken drei weitere Hormone ins Zentrum des Interesses: Wenn der Spiegel des „Schlafhormons“ Melatonin sinkt und immer weniger Wachstumshormone produziert werden, kann dies zu Schlafstörungen, verstärkter Fältchenbildung oder zu vermehrter Fetteinlagerung führen. „Vor allem, wenn noch viel Stress im Spiel ist. Denn das Stresshormon Cortisol fördert im Speziellen die Zunahme des Bauchfettes“, weiß Matthai. Er rät Frauen in den 40ern daher, auf Zwischenmahlzeiten und Kohlenhydrate zum Abendessen (wie Pasta, Reis, Kartoffeln) zu verzichten: „So kommt es wieder zu einem Anstieg der körpereigenen Wachstumshormone.“



Frauen in den 30ern haben gut lachen: Ihre Sexualhormone sind stabil wie nie zuvor. Oft gibt es aber Probleme mit der Schilddrüse...

Auch wenn Ihnen der Östrogen-Abbau in den Wechseljahren zu schaffen macht, gibt es Abhilfe. Frauenarzt Johannes Seidel: „Richtig eingesetzt müssen Frauen keine Angst vor Hormonbehandlungen haben.“ Und bei leichten Beschwerden gibt es bewährte pflanzliche Hilfen.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

**HORMON-EXPERTEN.** Dr. Johannes Seidel, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe (links) und Dr. Christian Matthai, Gynäkologe mit Schwerpunkt Endokrinologie und Ernährung. Info: [www.womanandhealth.at](http://www.womanandhealth.at)



MADONNA

**HORMON-STATUS:** Eine Top-Phase: Die weiblichen Sexualhormone sind stabil wie nie zuvor. Die **Regel** kommt pünktlich und das Immunsystem arbeitet mit voller Kraft. Dennoch nimmt die Produktion des Wachstumshormons schon ab 25 Jahren kontinuierlich ab und erste Fältchen zeigen sich. Und: 33 Prozent aller Frauen leiden an einer **Unterfunktion der Schilddrüse** (siehe Test).

**TIPPS:** „Achten Sie darauf, Ihre Schilddrüse mit genügend **Jod** zu versorgen. Viele Frauen wissen nicht, dass sie an einer Schilddrüsenunterfunktion leiden. Das kann in Bezug auf den Kinderwunsch oder die Figur zum Problem werden“, erklärt Hormon-Experte Matthai. Tipp: 8 bis 12 Gramm jodiertes Meersalz pro Tag essen! Für eine ausgeglichene Stimmungslage: „Reichlich Vitamin B<sub>6</sub> (in Lachs, Vollkorn) und Magnesium (in grünem Gemüse) konsumieren. Das beugt auch Regelschmerzen vor.“ **Sport** fördert die Produktion von Glückshormonen und beugt Osteoporose vor.

## SELBSTCHECK

Ist Ihre Schilddrüse in Ordnung?

**So geht's:** Für jedes Nein gibt es 0 Punkte, für Manchmal 2, für Sehr oft 4 Punkte.

**Frieren und frösteln Sie leicht?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Sind Ihre Hände und/oder Füße unangenehm kalt?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Sind Ihre Augenlider morgens stark verquollen?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Kommen Sie in der Früh sehr schwer aus dem Bett?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Haben Sie das Gefühl, leichter als andere zuzunehmen?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Haben Sie eine trockene Haut?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Sind Ihre Gelenke morgens steif?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Reagieren Sie in letzter Zeit ungewöhnlich langsam?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Leiden Sie unter Verstopfung?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Auswertung: 0 bis 8 Punkte:** Es scheint bei Ihnen kein Mangel an Schilddrüsenhormonen vorzuliegen.  
**9 bis 20 Punkte:** Sie produzieren vielleicht zu wenig Schilddrüsenhormone.  
**Über 20 Punkte:** Funktion der Schilddrüse rasch überprüfen lassen!



## Was sind eigentlich HORMONE ?

Hormone wurden erst in den frühen Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts entdeckt. Sie übermitteln innerhalb eines Lebewesens **Informationen von einem Organ zum anderen**, ähnlich wie es auch Nerven tun. Im Vergleich zu Nerven geht der Informationsfluss durch Hormone vergleichsweise langsam von statten. Gebildet werden Hormone in den speziellen Drüsenzellen der verschiedenen Organe. Einen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt haben Alter, Ernährung, Sport, Stress oder die Tageszeit.

## Hormone mit

40  
plus

**HORMON-STATUS:** Bis Mitte 40 gibt es bei den meisten Frauen keinen echten Hormonmangel. Dennoch geraten als Vorboten der Wechseljahre die Sexualhormone Östrogen und Gestagen bisweilen ins Schwanken. Dadurch sinkt auch der Spiegel des „Schlafhormons“ Melatonin, das die „innere Uhr“ des Menschen reguliert und am Alterungsprozess beteiligt ist. Wer zu wenig schläft, hat auch eine erhöhte Konzentration des **Stresshormons Cortisol** im Blut.

**TIPPS:** „Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Entspannungsphasen. Das Stresshormon Cortisol fördert nämlich auch die Zunahme von Bauchfett“, weiß Experte Matthai. Jetzt werden auch weniger Wachstumshormone gebildet – mit ein Grund, warum Muskelmasse ab- und Fett aufgebaut wird. Erste Hilfe: „Auf Zwischenmahlzeiten und abends auf Kohlenhydrate (Brot, Pasta) verzichten!“ Für guten Schlaf: Techniken wie Yoga lernen!



**Auswertung:** Bis zu 9 Punkte: Es scheint kein Melatonin-Mangel vorzuliegen. 11 bis 20 Punkte: Es könnte sein, dass Sie zu wenig Schlafhormone produzieren. Über 20 Punkte: Ihr Schlaf ist schwer beeinträchtigt: Lassen Sie Ihren Melatonin-Spiegel überprüfen!

### SELBSTCHECK

Haben Sie Melatonin-Mangel?

**So geht's:** Für jedes Nein gibt es 0 Punkte, für Manchmal 2 und für Sehr oft 4 Punkte.

**Haben Sie Einschlafprobleme?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Wachen Sie nachts auf?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Schlafen Sie danach schlecht ein?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Ist Ihr Bio-Rhythmus nach vorne oder nach hinten verschoben?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Nehmen Sie Schlafmittel ein?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Haben Sie bei Fernreisen Probleme mit der Zeitverschiebung?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Fühlen Sie sich morgens nicht ausreichend erholt?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Wirken Sie älter als Sie sind?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

**Brauchen Sie Alkohol, um abends besser abschalten zu können?**

Nein  Manchmal  Sehr oft

### SELBSTCHECK

Leiden Sie an Östrogen-Mangel?

**So geht's:** Für jedes Nein gibt es 0 Punkte, für jedes Ja 2 Punkte.

**Sind Ihre Augen oft trocken?**

Nein  Ja

**Werden Ihre Brüste schlaffer?**

Nein  Ja

**Haben Sie unregelmäßige Zyklen (kürzer als 21, länger als 37 Tage)?**

Nein  Ja

**Ist Ihre Blutung sehr schwach oder haben Sie gar keine mehr?**

Nein  Ja

**Fühlen Sie sich oft müde, erschöpft oder niedergeschlagen?**

Nein  Ja

**Haben Sie Hitzewallungen?**

Nein  Ja

**Leiden Sie unter dünnerem Haar?**

Nein  Ja

**Haben Sie mit Stimmungsschwankungen zu kämpfen?**

Nein  Ja

**Haben Sie weniger Lust auf Sex?**

Nein  Ja

## Hormone mit

50  
plus

**HORMON-STATUS:** So stark und begehrenswert wie heute waren Frauen im Klimakterium noch nie. Dennoch hat jede dritte auch Probleme mit dieser Lebensphase: Wenn das Zusammenspiel der Sexualhormone aus dem Takt gerät (siehe Östrogen-Check links), sind oft **Hitzewallungen**, depressive Verstimmungen oder vermehrte Faltenbildung die Folge.

**TIPPS:** „Bei leichten Wechselbeschwerden können pflanzliche Hormone in ausreichender Dosierung (mindestens 80 mg Isoflavone aus Rotklee oder Soja pro Tag) helfen“, erklärt Gynäkologe Johannes Seidel. Diese sogenannten Phytoöstrogene schützen zudem vor Herz-Kreislauferkrankungen und verbessern die Haut- und Haarqualität. Bei starken Wechselbeschwerden hilft nur die Hormonersatztherapie (sofern keine Gegenanzeigen wie erhöhtes Brustkrebsrisiko bestehen).

**Auswertung:** Bis 6 Punkte: Der Östrogen-Abbau beeinträchtigt Ihre Lebensqualität nicht. 7 bis 12 Punkte: Der Abbau weiblicher Sexualhormone ist spürbar. Über 12 Punkte: Sie steuern auf die Wechseljahre zu. Lassen Sie sich von einem Endokrinologen beraten!

