



# BAL ANCE AKT

Sie beeinflussen unsere Gefühle, unseren Verstand,  
die Gesundheit und sogar, wen wir lieben.  
Wie **HORMONE** unser Leben bestimmen und wie wir  
Einfluss auf sie nehmen können: die wichtigsten  
neuen Erkenntnisse – von den Chancen und Risiken einer  
Hormonersatztherapie bis zur richtigen Ernährung

ILLUSTRATIONEN: LAURA BOHNENBERGER

**H**ormone haben mitunter einen schlechten Ruf, dabei sind sie für unser Leben, die Gesundheit und vor allem unser Wohlbefinden unverzichtbar. „Das sind die Hormone!“, heißt es gern, wenn unterstellt wird, dass Frauen gerade mal wieder zyklusbedingt unzurechnungsfähig seien. 54 Prozent der Befragten waren laut einer Studie des US-Unternehmens Expert Market aus dem Jahr 2015 überzeugt, dass das Verhalten einer Frau bei der Arbeit von den biochemischen Botenstoffen diktiert wird. Und Donald Trump erklärte im Wahlkampf 2016 die kritischen Fragen einer TV-Journalistin damit, dass „Blut aus ihr lief“. Weiblicher Widerspruch wurde eben schon immer gern als Hysterie abgetan.

Fakt ist, dass Männer wie Frauen ihrer Biologie unterworfen sind. Tatsächlich spüren Frauen den Einfluss von Hormonen nur schneller und intensiver als Männer. Dass wir auf ihre Wirkung keinerlei Einfluss hätten, stimmt aber nicht, schreibt Dr. Martie Haselton in ihrem Buch „Hormonelle Intelligenz: Wie Hormone uns prägen, bereichern und klüger machen“, das Anfang April im Mosaik-Verlag erschienen ist. Haselton, die als Professorin für Psychologie und Kommunikation an der Universität Kalifornien

(UCLA) in Los Angeles unterrichtet, bezeichnet sich selbst als darwinistische Feministin. Ihr Credo: Je besser eine Frau den Ablauf ihrer hormonell bedingten Verhaltenstendenzen kennt, desto besser kann sie ihn kanalisieren – oder auch bewusst ignorieren.

Hormone regulieren den weiblichen Zyklus, aber auch den Stoffwechsel, die Organe, beispielsweise unsere Haut (s. Interview unten), und unsere geistige Verfassung. Und zwar nicht nur während der Pubertät oder in den Wechseljahren, sondern jeden Tag, ein Leben lang. „Sie beeinflussen die Wahl der Garderobe wie die des Partners“, schreibt Dr. Haselton. Kurz: Sie bestimmen unser Leben.

Die körpereigenen biochemischen Substanzen werden von speziellen Zellen sogenannter endokriner Drüsen gebildet, zum Beispiel in der Hirnanhangsdrüse, der Zirbeldrüse, den Eierstöcken, den Nebennieren und der Schilddrüse. Jedes einzelne Hormon verfügt über Rezeptoren, winzige Anker, über die es an allen Zellen unseres Organismus andocken kann. Deshalb werden Hormone häufig als Botschafter und Botenstoffe bezeichnet, denn sie reisen in der Regel eiweißgebunden im Blut und übertragen Informationen an Organe oder Gewebe, durch die diese überhaupt erst wissen, wovon sie wie viel herstellen sollen. So reguliert das prominente Hormon Insulin den Blutzucker, Adrenalin >



## INTERVIEW DERMATOLOGIN DR. SABINE ZENKER

### WIE WIRKEN HORMONE AUF DIE HAUT?

Sie interagieren mit speziellen Rezeptoren in der Haut. Diese gibt es für alle verschiedenen Hormone wie Peptid- und Neurohormone, Steroid- und Schilddrüsenhormone. Sehr wichtig für die Haut sind zum Beispiel Östrogen oder Progesteron. Östrogene kurbeln die Durchblutung an und verbessern die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern. Deshalb ist sie in jungen Jahren praller und elastischer. Progesteron, das Schwangerschaftshormon, ist ein wahrer Schönmacher: Es hemmt den Abbau von Kollagen und verbessert so Haut- und Haarqualität. Männliche Hormone und Stresshormone wie Cortisol hingegen beeinflussen die Haut negativ. Es kann zum Beispiel zu Unreinheiten kommen. Ein erhöhter Cortisol-

spiegel kann sogar die Hautbarriere in Schutzfunktion und Gleichgewicht stören.

### WELCHE HAUTPROBLEME KÖNNEN HORMONELL BEDINGT SEIN?

Bei bestimmten Akneformen finden wir beispielsweise einen erhöhten Testosteronwert. Abgesehen von Geschlechtshormonen, können auch Schilddrüsenhormone auf Haut und Haare wirken: Bei einer Überfunktion gehen die Haare aus, und die Haut wird schweißig. Bei einer Unterfunktion erscheint die Haut teigig und trocken, die Haare werden brüchig und filzig. Krankheitsbilder wie Hirsutismus (wenn zu viele Haare überall wachsen), Fettleibigkeit und Lipödem, eine Form der Fettschwundstörung, sowie Cellulite können ebenfalls hormonelle Ursachen haben.

### WIE RICHTET MAN PFLEGE NACH HORMONEN AUS?

Hier macht es Sinn, auf den Zyklus zu schauen. Am Anfang ist der Östrogenspiegel niedrig. Die Haut ist vielleicht ein bisschen sensibler, leichter irritierbar als sonst. In dieser Zeit sollte man nicht gerade neue Produkte ausprobieren, da die Haut empfindlicher ist und schneller reagieren kann als gewohnt. Schonung und Pflege sind hier angesagt – und nachts gut durchfeuchten. Wenn vor dem Eisprung dann der Östrogenspiegel steigt, wird die Haut immer schöner – und ist nach dem Eisprung, wenn das Progesteron ins Spiel kommt, am schönsten. Dieses kurbelt auch die Talgdrüsenproduktion an. Die Haut ist straffer, glänzender, muss aber gut gereinigt werden, da der vermehrte Talg die Poren verstopfen kann.

### WAS KÖNNEN HORMON- CREMES IM VERGLEICH ZU NORMALEN PRODUKTEN?

Der Vorteil von Hormoncremes ist, dass sie – da Medikament –

nachweisbar wirken. Sie werden zum Beispiel in eine Tages- oder Nachtcreme eingearbeitet oder auch als Haarwasser verschrieben, vorausgesetzt, die Frauen haben keine Vorerkrankung wie Brustkrebs oder hormonbedingte Tumoren. Hormone können, wie gesagt, die Hautdurchblutung fördern, die Fähigkeit zum Speichern von Wasser erhöhen, die Haut geschmeidiger machen und, langfristig angewendet, auch die Kollagenproduktion erhöhen. Die Haut sieht daher frischer aus, Falten werden gemindert – was sich besonders vorteilhaft im Anti-Aging-Bereich auswirkt. Das Thema Hormone und Pflege ist aber immer eine interdisziplinäre, zwischen verschiedenen ärztlichen Kollegen abzustimmende Behandlung. Man muss jede Frau individuell betrachten und kann nicht einfach ein Hormonpräparat verordnen. Wichtig also: Bevor man Hormoncremes verwendet, immer erst einen Arzt aufsuchen, zumal diese verschreibungspflichtig sind.



FOTOS: Nadine Rupp (1)



versetzt den Körper in Alarmbereitschaft, und das Kuschelhormon Oxytocin sorgt unter anderem für ein tiefes Verbundenheitsgefühl mit dem Partner. Die Spezifizierung „unter anderem“ ist in diesem Zusammenhang wichtig, denn ein Hormon hat nie nur eine einzige Aufgabe. Im Gegenteil, das Zusammenspiel der Hormone untereinander ist derart komplex, dass längst noch nicht alle Wechselwirkungen erforscht sind.

In den USA, wo das Thema Hormone viel breiter diskutiert wird, verhüten junge Frauen immer häufiger lieber mit intelligenten Apps als mit der Pille – zwischen 2005 und 2015 fielen die Verschreibungen dort um 13 Prozent. Der Grund: Die Pille unterdrückt den natürlichen Haushalt mit körperfremden Substanzen. Diese verhindern zwar, dass man schwanger werden kann,

erhöhen im Gegensatz zu den körpereigenen Hormonen Progesteron und Östradiol jedoch das Thrombose- und Brustkrebsrisiko. Die Verhütungs-Apps wiederum werden immer smarter, je länger sie genutzt und mit je mehr Daten sie gefüttert werden. Der Nachteil: Man erlaubt einer Firma Zugriff auf intime Daten. Der Vorteil: Durch die Verhütung mit dem Smartphone setzt man seinen Körper nicht fremder Chemie mit potenziellen Nebenwirkungen aus und lernt sich selber besser kennen. Nebenbei wird das Thema weibliche Periode enttabuisiert, die Daten ihrer Regelblutung teilen junge Amerikanerinnen mittlerweile ganz selbstverständlich mit ihren Freundinnen und sogar mit dem Arbeitgeber, um beispielsweise Urlaubsanträge zu untermauern, schrieb die Autorin Eva Wiseman im „Guardian“. „Empowering“

ist hier das Schlagwort. Darum geht es Dr. Martie Haselton ebenso wie der Femtech-Pionierin Ida Tin, die mit „Clue“ eine solche App entworfen hat.

Doch der weibliche Zyklus ist nur ein Element im Zusammenspiel der Hormone. Richtig unangenehm kann es werden, wenn Hormone aus der Balance geraten oder ganz fehlen. Denn im Laufe unseres Lebens nehmen die meisten Hormone ganz natürlich ab. Insbesondere der Abfall der Steroidhormone (zum Beispiel Pregnenolon, Progesteron, DHEA, Testosteron, Östradiol und Östriol) in der Lebensmitte macht Frauen zu schaffen.

„Während Frauen bis Mitte dreißig noch schön ‚saftig‘ mit Hormonen versorgt sind, sinkt bereits ab vierzig der Progesteronspiegel dramatisch ab, bei viel Stress auch der von DHEA“, sagt die Internistin und Nephrologin Dr. Helena Orfanos-Boeckel, die als eine der renommiertesten Regulationsmedizinerinnen Deutschlands gilt. „Um die fünfzig, also in der Top-Lebensphase mit der meisten Verantwortung und Belastung in Familie und Job, lassen uns unsere Hormone im Stich.“ Durchfeiern und danach zur Arbeit gehen ist jetzt keine gute Idee mehr. Man muss mehr Sport machen und auf die Ernährung achten, um die Figur zu halten (s. Seite 92). Unglücklicherweise nimmt in dem Alter auch das Stresshormon Cortisol zu, mit allen negativen Konsequenzen. Das Steroidhormon wird immer dann ausgeschüttet, wenn wir „kämpfen“ müssen. Die Folge: Die Haut wird dünner und faltiger, die Knochendichte nimmt ab. Man fühlt sich aber auch mental dünnhäutiger, ist schneller überfordert und hat weniger Energie. Abfinden muss man sich damit nicht.

Dr. Orfanos-Boeckel wurde im Lauf ihrer Karriere als Internistin klar, dass sie bei der Behandlung und dem Erhalt von gesunder Zellfunktion nicht weiterkam, wenn sie die Hormone außen vor ließ. „Erst mit ihnen kann ich gestalten“, sagt sie. In ihrer ganzheitlichen Praxis in Berlin hat sie sich deshalb immer weiter auf das Thema spezialisiert. „In der Inneren Medizin bekommen Hormone leider immer noch viel zu wenig Aufmerksamkeit für die Therapie“, sagt sie. Vor allem das Progesteron, welchem in der klassischen Medizin kaum Bedeutung beigemessen wird, begeistert Orfanos-Boeckel mit seinen positiven Wirkungen auf Schlaf-, Knochen- und Gehirnstoffwechsel. Auffällig sei der Unterschied zwischen Männern und Frauen. „Gerade jüngere Männer wollen einfach wissen, wo sie stehen und was sie tun können, damit es ihnen weiter gut geht“, so die

Hormonexpertin. Bei einer eingehenden Labordiagnostik (u. a. Blut- und Speicheltests), die schnell mal 1500 Euro kosten kann, sieht man, was im Stoffwechsel los ist und was man tun kann, damit die Gesundheit erhalten bleibt. Was fehlt, wird substituiert, der Ansatz ist je nach Bedarf und Symptomatik präventiv (noch gesund) oder kurativ (schon krank).

Frauen sind mit Hormonen zurückhaltender, vielleicht, weil sie durch den Zyklus deren negative Auswirkungen besser kennen und fürchten, dass eigenmächtiges

Mixen einen hochexplosiven Cocktail ergeben kann. Dazu kommt eine tiefgehende Verunsicherung über gefährliche Nebenwirkungen – ausgelöst durch eine fehlerhafte WHI-Studie von 2002, die fälschlicherweise ergab, dass jede Hormonersatztherapie zu Brustkrebs und Herzinfarkten führen kann. „Doch bei der Hormonersatztherapie mit körpereigenem Östradiol, E2, und Progesteron, also Gelbkörperhormon, besteht eigentlich kein Grund zur Besorgnis“, erklärt Dr. Orfanos-Boeckel.

Das heißt jedoch nicht, dass wir bedenkenlos alle Hormone schlucken sollten wie Smarties. Viele Frauen kommen auch ohne deren Zugabe gut durch die Wechseljahre. Ausschlaggebend ist, neben dem Hormonstatus, immer die individuelle Person samt Anamnese und gefühlter Lebensqualität, die ein guter Endokrinologe in einem kostenlosen Beratungsgespräch ermittelt. Das gilt für die Verschreibung von Östrogenen, Progesteron, Testosteron ebenso wie für DHEA oder Melatonin. So kombiniert die Hormonkoryphäe Prof. Dr. Dr. Johannes Huber aus Wien die Hormontherapie immer mit einer Lifestyle-Beratung. Neben der naheliegenden Empfehlung, auf Alkohol und Nikotin zu verzichten und sich regelmäßig zu bewegen, sieht er das Dinner-

Cancelling-Konzept als „zweifelloser erfolgreichster Weg der Life Extension“. Man kennt es als Intervallfasten, dessen Wirksamkeit sowohl Schulmedizin als auch Molekularbiologie belegen konnten. Grob zusammengefasst, habe die „restriction of calories“, eine seit Jahrtausenden über die Weltreligionen den Menschen vermittelte Weisheit, die Absenkung des Insulin- und Glukosespiegels zur Folge. Was die Voraussetzung für ein langes, gesundes Leben schafft, mit positiver Auswirkung auf viele andere wichtige Hormone, wie das Wachstumshormon und Melatonin, das für einen guten Schlaf sorgt. Und das noch dazu vollkommen umsonst.

TANIA MESSNER

## PRO & KONTRA HORMONERSATZ- THERAPIE

### POSITIVE EFFEKTE EINER HORMONERSATZ- THERAPIE (HRT) MIT ÖSTRADIOL (TRANSDERMAL) BZW. PROGESTERON (ORAL ODER VAGINAL):

- *besserer Schlaf und bessere Stimmung*
- *kein Schwitzen und keine Gelenkschmerzen (Hände) mehr*
- *Erhalt von Muskulatur, Schleimhaut, Bindegewebe und Haaren*
- *Schutz vor Osteoporose*
- *Schutz vor Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall*
- *Schutz vor Demenz*

### KONTRAINDIKATION:

*Brustkrebs und ggf. andere schwere Krankheiten. Grundsätzlich werden in der HRT keine Östrogene mehr geschluckt, da damit – im Gegensatz zur transdermalen Anwendung – das Thromboserisiko leicht erhöht ist. Progesteron hat oral keinen Einfluss auf die Gerinnung.*



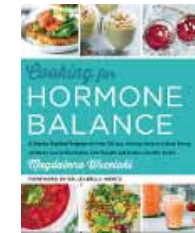
## LECKER &amp; GESUND



**EAT LIKE A WOMAN**  
Spezielle Rezepte sollen gegen zyklusbedingte Zipperlein wie Libidoverlust und Stimmungsschwankungen helfen. Von **Andrea Haselmayr, Denise Rosenberger, Verena Haselmayr**, 28 Euro (Brandstätter)



**FEEL GOOD CUISINE**  
Die Gerichte verzichten auf leere Kohlehydrate. Das wirkt sich positiv auf den Hormonspiegel aus und hält die Insulinproduktion in Schach. Von **Christiane Enders**, 9,90 Euro (über [feelgoodcuisine.de](http://feelgoodcuisine.de))



**COOKING FOR HORMONE BALANCE**  
Enthält 125 Rezepte, die bei hormonell bedingten Störungen wie Hashimoto oder Endometriose unterstützend wirken sollen. Von **Magdalena Wszelaki**, englische Ausgabe, um 26 Euro (HarperOne)

## HORMONFOOD

## LACHS

Die im Lachs enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur wichtig für das Immunsystem, senken Blutdruck, Cholesterin und Thrombose-Neigung, sondern werden auch zur Hormonbildung benötigt. Außerdem enthalten sie entzündungshemmende Antioxidantien.

## ◆ FENCHEL

Fenchel verbinden die meisten mit Tee gegen Magenbeschwerden und Völlegefühl. Als Gemüse verarbeitet, hat er sowohl schmerzlindernde als auch östrogene Eigenschaften. Ein guter Nahrungsbaustein, besonders bei Regelbeschwerden und in der Menopause.

## ◆ KOHL

Kohlarten sind gut zur Prophylaxe und Therapie bei hormonell bedingten Krebsarten. Speziell zu Grünkohl sollten Frauen öfter greifen, da er die Östrogenproduktion und Reparatur der Zell-DNA ankurbelt.

## ◆ RHABARBER

Enthält besonders viel Vitamin C, das bei Erschöpfung in der Menopause als Energielieferant dient. Außerdem unterstützt er die Regeneration trockener, angegriffener (u. a. vaginaler) Schleimhäute, ein typisches Symptom der Wechseljahre.

## SOJA

Richtig dosiert, sind die im Soja enthaltenen Phytohormone ein guter und natürlicher Weg, dem Körper pflanzlich zuzuführen, was er selbst während der Wechseljahre weniger produzieren kann.

## ◆ NÜSSE UND SAATEN

Dass diese kleinen Powerfoods gesund sind, ist inzwischen allgemein bekannt. Auch dem Hormonhaushalt kommen sie zugute. Mit viel Magnesium und B-Vitaminen senken sie das Stresslevel und helfen, Stimmungsschwankungen zu regulieren.

## ◆ SAUERKRAUT

Bereits unsere Großmütter wussten, dass der fermentierte Weißkohl schön macht: Er fördert die Darmflora mit guten Bakterien und unterstützt so das Immunsystem. Das wirkt sich wiederum positiv auf die Schilddrüsenfunktion aus.

## ◆ HÜLSENFRÜCHTE

Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind eine köstliche und bekömmliche Quelle für pflanzliche Proteine. Wichtig nicht nur für Sportler und Veganer, da Proteine generell essenziell für eine funktionierende Hormonbildung sind.

## GUTES BAUCHGEFÜHL

Schokogelüste während der Periode, Essiggurkenexzesse in der Schwangerschaft – dass Hormone und **ERNÄHRUNG** zusammenhängen, kann jede Frau bezeugen. Das Gute dabei: Mit den richtigen Nahrungsmitteln lässt sich der Hormonhaushalt positiv beeinflussen

Der weibliche Zyklus ist Trend. Er wird in Apps analysiert, in TV-Sendungen diskutiert und inspiriert neuerdings Lifestyle-Marken zu neuen Produkten. Auch in der Ernährungsmedizin wird das Thema Hormone immer wichtiger. „Es gibt zwar keine Lebensmittel, die intrinsisch eine hormonelle Wirkung haben, aber man kann durch gezielte Ernährung die Begleiterscheinungen der schwankenden Hormonlevel ausgleichen“, sagt Dr. Svenja Stengel, Fachärztin für Endokrinologie und Ernährungsmedizin in München. Nachdem sie einen Hor-

monstatus erstellt habe, schaue sie im nächsten Schritt immer, wie sie die Ernährung anpassen könne. „Bei einer Schilddrüsenunterfunktion verordne ich etwa weniger Jod, dafür mehr Paranüsse mit einem hohen Selengehalt; bei Haarausfall eisenhaltige Lebensmittel, die wichtig zur Hormonbildung sind.“

Wie aktuell das Thema Hormone tatsächlich ist, zeigt auch der neueste Food-Hype: „Cycle Syncing“ bezeichnet ein Ernährungskonzept, das ganz auf den weiblichen Zyklus abgestimmt ist. Dabei handelt es sich nicht um einen korsettartigen Plan, sondern um

Empfehlungen, die den schwankenden Östrogen- und Progesteronspiegeln während der vier Zyklusphasen angepasst sind und sich leicht in den Alltag einbauen lassen. „Ich finde das durchaus sinnvoll. Es kann das Wohlbefinden enorm steigern“, sagt die Hamburger Ernährungsexpertin und Buchautorin Deborah Weinbuch und beschreibt, wie Ernährung den Zyklus beeinflusst. „In der Follikelphase, der Zeit vor dem Eisprung, steigt der Hormonspiegel kontinuierlich an. Wenn die ansteigende Östrogenproduktion jedoch das anvisierte Level verfehlt, also zu niedrig oder zu hoch ist, kann das zu Problemen mit der Gebärmutter oder den Eierstöcken führen. So gibt es Hinweise, dass ein Zusammenhang mit Endometriose oder dem sogenannten PCOS, einer Stoffwechselstörung, bestehen könnte.“ Weinbuch empfiehlt, in dieser Phase vor allem genügend Probiotika (in Joghurt oder Sauerkraut) zu sich zu nehmen. Sie wirkten sich positiv auf das Mikrobiom im Darm aus: „Das Mikrobiom reguliert das Enzym  $\beta$ -Glucuronidase, welches wiederum den Östrogenspiegel beeinflusst.“ Auch in der darauffolgenden Ovulationsphase, der Zeit des Eisprungs, empfiehlt Weinbuch Probiotika sowie lösliche Ballaststoffe etwa aus Äpfeln oder Avocado, um das Östrogenlevel stabil zu halten. Mit Beginn der dritten Phase, der sogenannten Lutealphase, machen sich erste prämenstruelle Trägheitsgefühle bemerkbar. Nach dem Eisprung steigt der Progesteronspiegel an. Wird die Eizelle nicht befruchtet, sinkt der Progesteronspiegel im Verlauf und mit ihm die Lust, die heimische Couch zu verlassen. Mentale Downs sind an der Tagesordnung. „Um Stimmungsschwankungen aufzufangen und die Nerven zu stärken, eignen sich Nüsse und Saaten, da sie neben B-Vitaminen und Magnesium auch die Aminosäure Tryptophan liefern, aus welcher der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin herstellen kann“, erklärt Deborah Weinbuch. Um die Stimmung während der Menstruation oben zu halten, empfiehlt die Expertin rohen Kakao, der als wertvoller Eisenlieferant auch gut für die Blutbildung ist. Gegen Regelschmerzen helfen laut Weinbuch Hanfsamen, da diese dank der enthaltenen Gamma-Linolensäure entkrampfend wirken.

Aber nicht nur während des Zyklus lohnt sich ein Blick auf den Teller. Auch während der Menopause können bestimmte Lebensmittel ausgleichend wirken. Hier stehen insbesondere Phytoöstrogene im Fokus. „Wenn der natürliche Östrogenspiegel in den Wechseljahren abfällt, können diese pflanzlichen Sekundärstoffe den Hormonhaushalt auf natürliche Art in Balance bringen“, sagt Dr. Svenja Stengel. Ein guter Lieferant dafür sind beispielsweise

Sojaprodukte. Die sind in den letzten Jahren zwar in Verruf gekommen, doch die Expertin meint: „Bei einem maßvollen Umgang profitieren Frauen definitiv davon. Täglich ein oder zwei Soja-Latte sowie Tofu im Salat können guten Gewissens in den Speiseplan integriert werden.“ Soja ist allerdings nicht das einzige Lebensmittel mit östrogenen Eigenschaften. Auch zu Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen sollte in der Menopause gegriffen werden. Besonders Erstere regulieren zusätzlich den Testosteronhaushalt, der im Ungleichgewicht oft für eine männliche Fettverteilung sorgt. Um den Progesteronspiegel stabil zu halten, auch in der Zeit kurz vor den Wechseljahren, rät Ernährungsexpertin Deborah Weinbuch dazu, ausreichend B-Vitamine und Magnesium, etwa aus Hülsenfrüchten, zu sich zu nehmen. Das senkt zudem das Stresslevel und

somit das stressbedingte Bauchfett. „Von Ingwer würde ich übrigens besser die Finger lassen“, meint sie. „Er regt den Stoffwechsel stark an und kann Hitzewallungen und Nachtschweiß fördern.“

Die Fülle an Empfehlungen wirft eine Frage auf: Inwieweit lassen sich auch hormonell bedingte Erkrankungen wie Hashimoto durch die Ernährung beeinflussen? „So weit, dass wir Krankheiten mit einer Ernährungsanpassung behandeln können, sind wir nicht“, sagt Dr. Stengel. Eine Therapie werde meist im Verlauf nötig. „Allerdings können Ernährungstipps ein wichtiger Bestandteil der Behandlung sein.“ Letztendlich geht es darum, Achtsamkeit für seinen eigenen Körper zu entwickeln. Und da darf man sich auch gern mit etwas Schokolade belohnen – denn daran, dass diese Glücksgefühle freisetzt, besteht definitiv kein Zweifel. **MONIQUE SCHULTHEIS**

## STRIKE A POSE

*Wer hätte gedacht, dass sich mit Atem- und Körperübungen Haarausfall und Hitzewallungen bekämpfen lassen ... Genau das aber verspricht **HORMON-YOGA***

**Z**ugegeben, Hormon-Yoga klingt zunächst eher nach einem neuen Fitness-Hype als nach einer medizinisch relevanten Bewegungstherapie. Doch seine hormonstimulierende Wirkung ist nachgewiesen. Das Konzept wurde 1992 von der Brasilianerin Dinah Rodrigues als „hormonelle Yogatherapie“ entwickelt. Eine Studie konnte belegen, dass etwa 30 Minuten täglich sogar eine Verjüngung von fünf bis 15 Jahren erzielen können. Dies gelingt durch eine spezielle Kombination aus Atmung, Energielenkung und Haltungen, die hormonproduzierende Drüsen und Organe aktivieren. Besonders gut also für Frauen in den Wechseljahren, die mit Schlafstörungen oder Gefühlsschwankungen kämpfen. „Wenn in der Menopause die Hormone Karussell fahren, kann Hormon-Yoga entspannen und stabilisieren“, meint auch die Endokrinologin Dr. Svenja Stengel, die selbst bekennender Hormon-Yoga-Fan ist. „Die Positionen, vor allem jene mit Umkehrhaltung wie zum Beispiel der Herabschauende Hund, stimulieren die Hypophyse, die wiederum Organe wie die Eierstöcke zur Produktion aktiviert.“ Aber auch Jüngere kann Hormon-Yoga etwa bei Regelschmerzen helfen, da einige Übungen entkrampfend wirken. Eher abgeraten wird Menschen mit hormonell bedingten Erkrankungen, zu hohem Blutdruck, Schilddrüsenüberfunktion oder kurz nach der Schwangerschaft. Das sind die Grundlagen des Hormon-Yogas:

### ATEM KONTROLLIEREN

*Atmen ist weit mehr als nur Luft holen. Kontrolliert und bewusst ausgeführt, ist es beim Hormon-Yoga so wichtig wie die Übungen selbst. Ein Beispiel ist die Feueratmung: Dabei wird beim Einatmen der Bauch nach außen gewölbt, beim Ausatmen*

*die Luft durch die Nase ausgestoßen und der Nabel gleichzeitig nach innen gezogen. Massiert und aktiviert die Organe.*

### ENERGIE LENKEN

*Man muss nicht spirituell veranlagt sein, um gezielte Energielenkung erfolgreich für seinen Körper zu nutzen. Beispiel: Atem anhalten, mit der Zungenspitze den Gaumen berühren und auf die Nasenspitze konzentrieren. Die aufsteigende Energie visualisieren und beim Ausatmen zu einem bestimmten Organ lenken.*

### HALTUNG WAHREN

*Mit kontrollierter Atmung und gezielter Energielenkung werden diese Übungsbeispiele noch effektiver:*

- 1. Ausfallschritt: Begonnen wird im Herabschauenden Hund (Vierfüßerstand, der Po zeigt zur Decke). Mit dem Einatmen den rechten Fuß zwischen die Hände bringen. Nun die Feueratmung durchführen (7- bis 15-mal) und die Energie zum rechten Eierstock lenken. Mit dem linken Fuß wiederholen. Wirkt belebend und gibt Elan.*
- 2. Schulterbrücke: Auf den Rücken legen und die Beine aufstellen. Mit dem Einatmen langsam Becken und Brustkorb anheben. Beim Ausatmen wieder absinken. 7-mal wiederholen. Beim letzten Mal in der Schulterstellung die Feueratmung (7- bis 15-mal) ausführen. Da diese Position die Schilddrüse stimuliert, sollte auch gedanklich die Energie dorthin gelenkt werden.*
- 3. Muslimische Gebetshaltung: Im Knien auf die Fersen setzen und nach vorne beugen, den Kopf und die gestreckten Arme auf dem Boden ablegen. Nun das rechte Bein nach hinten strecken, ablegen. 7-mal die Feueratmung ausführen und die Energie zirkulieren lassen. Bein wechseln. Diese Übung 3-mal durchführen. Massiert die inneren Organe und wirkt entkrampfend.*



ILLUSTRATIONEN: Laura Bohneberger (5)