

# /gesundheit spezial

Hormonelle Balance –

# für ein Leben im Gleichgewicht.

**Warum wir lernen sollten, unseren Hormonhaushalt zu verstehen, zu optimieren, und wie wir natürlich darauf Einfluss nehmen können.**

**Der Hormonhaushalt verändert sich im Laufe des Lebens eines jeden Menschen. Manche dieser Veränderungen sind ganz natürlich und sinnvoll, andere wiederum haben deutlich negative Auswirkungen. Besonders bedeutend ist diese hormonelle Veränderung bei den Sexualhormonen – speziell beim Progesteron. Dieses Hormon, das sowohl bei Männern und Frauen vorkommt und selten im Fokus der gesundheitlichen Aufklärung steht, spielt bei einem ausgeglichenen Hormonhaushalt eine besondere Rolle.**

Hormone sind chemische Botenstoffe im Körper, die in den sogenannten endokrinen

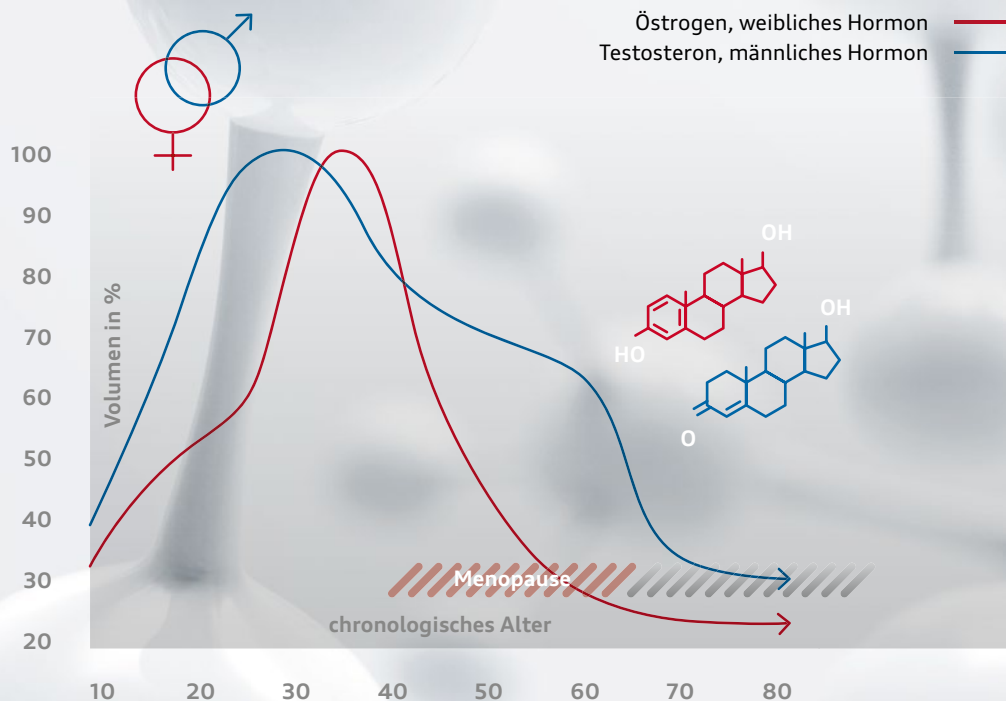
organinneren Drüsen, also in Hypothalamus, Hirnanhangsdrüse, Schilddrüse, Nebennieren, Eierstöcken und Hoden hergestellt werden. Ins Blut abgegeben überbringen sie Nachrichten, denen unser Körper konsequent Folge leistet – Hormone sind echte Antreiber. Die Botschaft der Hormone können nur von den Zellen „entschlüsselt“ werden, die auch die passenden Rezeptoren haben – wie ein Schloss, zu dem eben nur ein bestimmter Schlüssel passt. Sobald das Hormon angedockt hat, gibt es seine Befehle weiter. Auf diese Weise werden sämtliche Funktionen im Körper aktiviert und gesteuert: Stoffwechsel, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur,

Wasserhaushalt und natürlich Lust auf Sex, damit Fortpflanzung, Schwangerschaft und vieles andere mehr. Sie beeinflussen sogar unser Gefühlsleben – all das wird über Hormone geregelt.

Bekannteste Hormone sind sicherlich die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron, das Insulin für die Blutzuckerwertung, die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, das Schlafhormon Melatonin und das Glückshormon Serotonin. Insbesondere bei der Ausschüttung von Testosteron und Östrogen gibt es eine erhebliche Veränderung im Laufe des Lebens einer Frau oder eines Mannes wie unsere Grafik zeigt: Im Durchschnitt steigt die Produktion und

### Testosteron und Östrogen machen den Unterschied zwischen Mann und Frau.

Die Grafik zeigt, wie sich die Geschlechtshormone bei Frauen ab 40 Jahren deutlich verändern. Die Produktion des Testosteron bei Männern ist bis ins höhere Alter stabiler.



Ausschüttung bis Mitte 30, dann flacht die Kurve im Laufe des Lebens rapide ab. Das hat deutliche Auswirkungen. Ursache ist häufig ein Mangel an Progesteron.

Dieses unbekanntes Hormon gilt als Vorstufe des Testosterons, ist gleichzeitig von besonderer Bedeutung für die Entstehung verschiedener Östrogene und hat eine Hauptrolle im menschlichen Körper: Progesteron – der hormonelle Alleskönner.

#### Progesteron – unverzichtbar für das hormonelle Gleichgewicht.

Progesteron kommt sowohl bei Männern als auch bei Frauen vor und ist lange Zeit deutlich unterschätzt und wenig beachtet worden –

zu Unrecht. Es ist ein Wohlfühlhormon, das für emotionales Gleichgewicht sorgt. Das Hormon unterstützt die Wirkung von Östrogen und Testosteron oder schränkt sie ein – je nach Bedarf. So bremst Progesteron das durch Östrogene angeregte Zellwachstum an der Gebärmutter Schleimhaut und in den Drüsenzellen der Brust und kann daher helfen, Krebs vorzubeugen.

Für Männer ist Progesteron als Gegenspieler des Testosterons unter anderem wichtig für die Gesundheit der Prostata. Die Liste der positiven Wirkungen des Progesterons auf Männer und Frauen ist lang. Aber leider lässt die Progesteronproduktion bereits ab ca. 30 Jahren und mit steigendem Alter

merklich nach. Progesteronmangel kann zu Schilddrüsenfunktionsstörungen, damit zu weiteren Hormonausfällen, zu Herzrhythmus- und Gedächtnisstörungen, Kopfschmerzen und zu Migräne führen. Zu den negativen Effekten gehören außerdem emotionale Verstimmungen bis hin zu Depressionen, Nachlassen der Libido, Leistungsabfall, Gewichtszunahme und Osteoporose. Das hormonelle Ungleichgewicht kann durch die langfristige Aufnahme körperfremder Stoffe, z. B. der „Pille“ (→ lesen Sie mehr dazu auf S. 8), von Wachstums- und Stresshormonen in Fleisch oder von hormonellen Schadstoffen – sogenannte endokrine Disruptoren – noch verstärkt werden.

## Unverzichtbar. Was Progesteron alles kann:

Normalisiert  
Blutzuckerspiegel  
und Fettstoffwechsel

Normalisiert die  
Blutgerinnung,  
wirkt krampflösend  
und beugt so auch  
Herzinfarkten und  
Schlaganfällen vor

Verbessert  
die Verwertung der  
Schilddrüsenhormone

Fördert die  
Wasserausscheidung  
aus dem Gewebe

Strafft Bindegewebe  
und beugt Venen-  
beschwerden vor

Beugt  
Prostataproblemen  
vor

Unverzichtbar  
für die und in der  
Schwangerschaft

Ist das stärkste natürliche  
Antidepressivum

Stimuliert den  
Knochenaufbau

Hilft Fett in Energie  
umzuwandeln

Stärkt die  
Blasenfunktion

Schützt vor Zysten  
in der Brust und  
in den Eierstöcken

### Am besten natürlich.

Zur Verbesserung des Wohlbefindens eignen sich zuerst die nachhaltige Reduzierung negativer Faktoren wie Schlafmangel, Stress oder ungesunde Ernährung und die Aufnahme gesundheitsfördernder Aktivitäten sowie einer entsprechenden Lebensweise. Falls dann weiterhin Symptome auftreten sollten, bietet sich als ganzheitliche Behandlung eine Hormontherapie an. Für eine solche Therapie gibt es zwei Behandlungswege: Die konservative Medikation mit synthetisch erzeugten, körperfremden Hormonen oder eine Behandlung mit bioidentischen Hormonen. Deren biochemische Struktur ist identisch mit der körpereigener Hormone. Speziell das heute zur Verfügung stehende natürliche Progesteron ist laut Dr. med. Annelie F. Scheuernstuhl, Fachärztin u. a. für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde und Expertin für natürliche Hormontherapie, „eine exakte, chemisch identische Kopie des Progesterons, das vom menschlichen Organismus gebildet wird. Es entfaltet seine spezifische Hormonwirkung in genau der gleichen Weise wie das körpereigene

Hormon“. Dr. Scheuernstuhl betont die eindeutigen Vorteile der natürlichen Hormontherapie. Das entscheidende Argument ist, dass synthetische und damit nichtnatürliche Hormone eben nur Teilwirkungen der biologischen Originale erzielen. Zusätzlich ist der Körper erheblichen unerwünschten Nebenwirkungen ausgesetzt. Ihre Empfehlung: Die biologische Hormontherapie, wie sie heute bereits von vielen, naturheilkundlich orientierten Ärzten angewendet wird. Voraussetzung ist allerdings, dass Beschwerden, ein vorangegangener (Speichel-)Test der Hormonlage und die Diagnose des behandelnden Arztes vorliegen. Mit einer Vielzahl von Beispielen zeigt Dr. Scheuernstuhl in ihrem Buch „Natürliche Hormontherapie“ auf, wie erfolgversprechend diese Behandlungsmethode ist.

Wer bei sich selbst Symptome feststellt, die auf einen Hormonmangel hindeuten, sollte sich ärztlich beraten lassen. Der ärztlich angeordnete Speicheltest wird im Labor ausgewertet. Anhand der Ergebnisse führt der behandelnde Arzt das Therapiegespräch und

gibt die geeigneten Behandlungsempfehlungen. Eine natürliche Hormontherapie ist dabei – laut unserer Expertin – eine bessere Alternative.



Lesen Sie mehr zum Thema auch im Online-Magazin: Nutzen Sie dazu einfach Ihr Smartphone. Scannen Sie den QR-Code mit der Kamera oder einem QR-Code-Reader.

[www.audibkk.de/gesundheit/spezial](http://www.audibkk.de/gesundheit/spezial)



**Erinnern Sie sich noch an unseren Tipp?** Die App „ToxFox“ hilft dabei, schädliche Inhalte zu identifizieren. Insbesondere hormonell belastende Stoffe sind nach wie vor keine Seltenheit in Spielzeug, Kosmetik, Textilien & Co. Wie's geht? Einfach den Barcode des Produktes scannen, Auswertung folgt prompt. Sogar Protest beim Hersteller kann man sofort versenden. Erhältlich im **App Store** und bei **Google Play!**

## 6 Tipps, wie Sie Ihren Hormonhaushalt positiv beeinflussen können:

1

### Im Rhythmus bleiben.

Melatonin steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und wird aus Serotonin gebildet. Hilfreich für dessen Bildung sind Lebensmittel, welche die Serotoninvorstufe Tryptophan enthalten, z. B. Nüsse, Samen, Kerne, Fisch, Bananen, Pilze, Bohnen, Quark. Und dann: Schlafen Sie gut!



2

### Kohlehydrate kontra Hormone.

Kohlehydrate und Süßes heben den Blutzuckerspiegel. Ein dauerhaft hoher Blutzuckerspiegel kann zu einer Insulinresistenz führen. Dann steigt das Hungergefühl, Körpergewicht und Hormonhaushalt geraten aus den Fugen. Kohlehydrate und Zucker? Weniger ist mehr.



3

### Sonne auf die Haut.

Vitamin D, das unter Sonnenlicht gebildet wird, stellt die Voraussetzung für die Bildung von Progesteron. Also, ab nach draußen, 10 bis 30 Minuten pro Tag sind genug. Sonnenbrand auf jeden Fall vermeiden!



4

### Sport macht glücklich.

Endorphine sind so etwas wie körpereigene Opiate, sie reduzieren Stress und steigern Lebenslust und Freude. Eine Möglichkeit, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden, ist jede Art von Sport, insbesondere Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren. Auf geht's.

Z  
Z  
Z

5

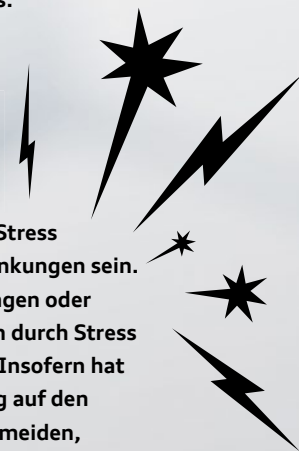
### Gute Nacht.

Ein guter und gesunder Schlaf hängt einerseits von einem ausgeglichenen Hormonhaushalt ab. Andererseits werden erst im Schlaf viele wichtige Hormone ausgeschüttet. Ausreichender, erholsamer und regelmäßiger Schlaf ist in jedem Falle wichtig für die Gesundheit. Am besten sieben Stunden und am besten nachts.

6

### Kein Stress bitte!

Typische Folgeerkrankungen von Stress können z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. Aber auch Stoffwechselerkrankungen oder Schilddrüsenüberfunktion können durch Stress ausgelöst oder verstärkt werden. Insofern hat Stress auch eine negative Wirkung auf den Hormonhaushalt. Also: Stress vermeiden, wann immer es geht!



# 10<sup>-6</sup> oder 0,000001 g

Qualität statt Quantität: Bereits ein millionstel Gramm Hormon pro Liter Blut reicht aus, um Wirkung zu erzielen, bei manchen Hormonen ist es sogar nur ein billionstel Gramm.

## 1001 Macht.

Schätzungen zufolge gibt es deutlich über 1.000 Hormone im menschlichen Körper, die machtvoll in unser Leben eingreifen, die z. B. Wachstum und Sexualität steuern. Erst ein Teil davon ist bekannt und entschlüsselt.

### Junge oder Mädchen?

Welches Geschlecht das Neugeborene hat, soll sich am Übelkeitsfaktor während der ersten drei Schwangerschaftsmonate ablesen lassen. Falls der Schwangeren überproportional häufig und intensiv schlecht ist, ist es wahrscheinlicher, dass es ein Junge wird, weil der Testosteron- und Cortisonspiegel von Schwangeren in diesem Fall früher ansteigt ...  
Alles nur Statistik!

Wenn im Frühling laut Volksmund „die Hormone verrückt spielen“, dann hat das eine ganz einfache Ursache. Im Winter, wenn es länger dunkel ist, wird vornehmlich das schlaffördernde Melatonin produziert. Sonnenschein dagegen, also der Frühling, stimuliert die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin – alles ganz normal. Verrückt spielen nur manche von uns ...

## Verrückte Hormone?

## Natürliche Muntermacher.

Zum Wachwerden erst einmal eine Tasse Kaffee? Besser ist, darauf zu verzichten – wir haben morgens genug Hormone, die uns antreiben. Zwischen 8 und 9 Uhr produziert unser Körper große Mengen des Wachmacherhormons Cortisol. Zusätzliches Koffein stresst den Körper und macht uns anfällig – fanden amerikanische Wissenschaftler heraus. Kaffee vertragen wir am besten von 9.30 bis 11.30 Uhr und von 13.30 bis 17.00 Uhr. Wohl bekomm's.

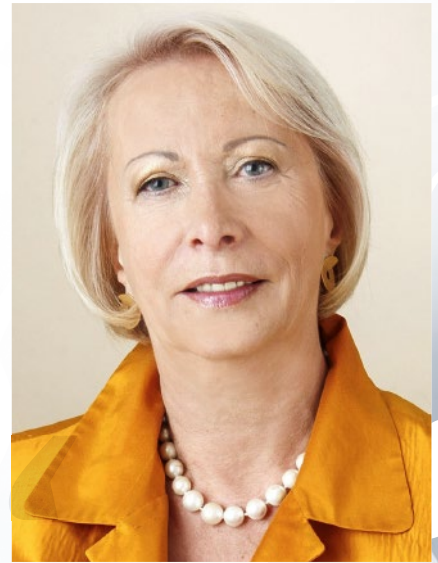
# 20 µg

Zwanzig Mikrogramm pro Tag – das ist die Menge an Vitamin D, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für Erwachsene als Zugabe in den sonnenlichtarmen Monaten empfiehlt.

### Experteninterview

Interview mit unserer Expertin  
Frau Dr. med. Dipl.-Psych. univ.  
Annelie F. Scheuernstuhl  
zum Thema nebenwirkungsfreie  
Verhütung und Alternativen zur „Pille“.

# Klingt harmlos, ist sie aber nicht: die Pille.



### Frau Dr. Scheuernstuhl, die Pille, was ist das eigentlich?

**Dr. Annelie F. Scheuernstuhl:** Die Pille ist ein Medikament zur Schwangerschaftsverhütung. Sie enthält künstlich hergestellte Geschlechtshormone. Im Gegensatz zu körpereigenen Hormonen, die Wirkungen auf jede Zelle des Körpers haben und lebensnotwendige und unverzichtbare Stoffe für die Gesundheit sind, haben Medikamente Nebenwirkungen und verbrauchen lebensnotwendige Stoffe wie Vitamine, Mineralien oder Spurenelemente.

### Was macht die Pille genau?

**Dr. Annelie F. Scheuernstuhl:** Die Pille verändert die Funktionsweise des weiblichen Körpers. Sie greift in den biologischen Ablauf ein und verhindert die Bildung von Hormonen, die für den Eisprung erforderlich sind. Die in der Pille enthaltenen Gestagene sorgen außerdem dafür, dass der Schleimpfropf am Muttermund zäher und damit für Spermien undurchlässiger wird. Die Bildung von Schleimhaut in der Gebärmutter selbst, die zur Einnistung eines befruchteten Eies nötig ist, ist wiederum untauglich bis nicht vorhanden. All diese Maßnahmen sorgen dafür, dass eine Schwangerschaft sicher unterbunden wird.

### Und aus welchen Bestandteilen besteht sie?

**Dr. Annelie F. Scheuernstuhl:** Die Pille besteht meist aus zwei verschiedenen

Stoffen, einem Ersatz für das Hormon Östrogen und einem Ersatz für das Hormon Progesteron. Beides sind körperfremde Stoffe, die die vielfältigen Aufgaben der körpereigenen Hormone nicht ersetzen können und deren Bildung teilweise sogar völlig verhindern.

### Was hat es mit der Abbruchblutung auf sich?

**Dr. Annelie F. Scheuernstuhl:** Die Abbruchblutung ist eine Folge der hormonellen Fremdsteuerung. Die Blutung tritt in der Regel während einer Pause bei der Einnahme der Pille auf. Letztlich gaukelt sie den betroffenen Frauen sogar vor, dass sie trotz Pille einen regelmäßigen Zyklus hätten, mit geringerer Periodenblutung und weitestgehend schmerz- und beschwerdefrei.

### Welches sind die gravierendsten Nebenwirkungen bei Einnahme der Pille?

**Dr. Annelie F. Scheuernstuhl:** Migräne, Kopfschmerzen, Übelkeit, Gewichtszunahme, Schwindel, gehäufte Blaseninfekte, Libidoverlust, Stimmungsschwankungen, Muskel- und Gelenkbeschwerden, Brustschmerzen, emotionale Schwankungen wie Reizbarkeit und depressive Verstimmungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Energieverlust, Blutdruckanstieg ...: Die Liste ist lang. Die Intensität der Nebenwirkungen steigt mit der Dauer der Einnahme der Pille. Und ehe sich der Hormonhaushalt nach dem Absetzen der Pille wieder normalisiert hat,

vergehen häufig bis zu 18 Monate – eine Schwangerschaft ist allerdings schon sofort wieder möglich.

### Was kann frau alternativ tun?

**Dr. Annelie F. Scheuernstuhl:** Eine wirkliche Alternative sind die relativ neuen Zykluscomputer, die eine mit der Pille vergleichbare Sicherheit bieten und keinerlei Auswirkungen auf den Hormonhaushalt haben. Zykluscomputer arbeiten mit unterschiedlichen Methoden: Temperatur- und Hormonmethode oder in Kombination als symptothermale Methode. Abzuraten ist von Methoden, die den Ablauf eines Zyklus nicht mit einbeziehen.



Erfahren Sie mehr im Online-Magazin zum Thema „Alternative Verhütungsmittel“: [www.audibkk.de/gesundheitspezial](http://www.audibkk.de/gesundheitspezial)

# *Durch ihre einfache Handhabung ist die Pille eine sehr verführerische Variante der Verhütung,*

aber: Die Pille schützt nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sie hat vielfältige Wirkungen, die nicht erwünscht sind.

Frau Dr. med. Dipl.-Psych. univ. Annelie F. Scheuernstuhl



In ihrem Buch „Natürliche Hormontherapie“ vermittelt Dr. med. Annelie Scheuernstuhl alles Wissenswerte darüber, wie Hormone die Gesundheit ins Gleichgewicht bringen.