

Lara Briden

Hormone im Lot

Leseprobe

[Hormone im Lot](#)

von [Lara Briden](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

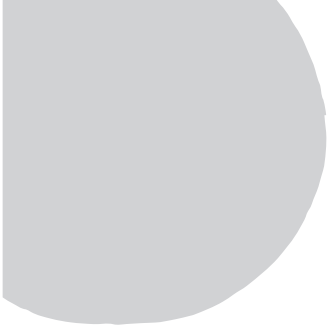
Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



LARA BRIDEN

HORMONE IM LOT

Gesund und ausgeglichen
durch die Wechseljahre

Was sich ab 40 ändert –
und wie man entspannt
damit umgeht





Inhalt

Einleitung	11
Wie dieses Buch zu verwenden ist	12
Infoboxen	13
Sind die Empfehlungen evidenzbasiert?	14
Meine Ausbildung und mein beruflicher Hintergrund	16
 TEIL EINS:	
DIE PERIMENOPAUSE UND DIE MENOPAUSE VERSTEHEN	19
 1. Hormonrevolution: Warum nach der zweiten Pubertät alles anders ist	21
Die Perimenopause ist wie eine zweite Pubertät, die vorübergeht	23
Die Perimenopause ist eine Abfolge von Ereignissen	25
Die Perimenopause ist ein kritisches Zeitfenster für Ihre allgemeine Gesundheit	31
Wie schlimm wird es?	33
Die Intensität Ihrer Periode vor der Perimenopause	34
 2. Stigma, Freiheit, Trauer und alles, was dazwischen liegt	39
Stigma und Scham	40
Freiheit und Unsichtbarkeit	46
Trauer	52
Die Bedeutung der Menopause aus Sicht der Evolution	54
 3. Ein Hoch auf den Eisprung: Der Nutzen natürlicher, ovulatorischer Menstruationszyklen	61
Der Eisprung fördert die Gesundheit	66
Haben Sie noch einen Zyklus oder sind Sie schon in der Menopause?	69

Was bedeutet die Pille für die Perimenopause?	76
Verhütung in der Perimenopause	77
4. Die hormonellen und körperlichen Veränderungen in der zweiten Pubertät	85
Verlust von Progesteron	86
Hohes und schwankendes Östrogen	91
Verlust von Östrogen	94
Diagnose der Perimenopause	99
Der Zeitpunkt der Perimenopause	101
Wenn die Menopause früh einsetzt: Primäre Ovarialinsuffizienz oder Menopause	103
TEIL ZWEI: BEHANDLUNG	109
5. Allgemeine Gesundheitsförderung in der Perimenopause und danach	111
Das Nervensystem beruhigen	111
Das vegetative Nervensystem	112
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindenachse (HPA-Achse)	115
Zirkadianer Rhythmus	117
Chronische Entzündungen	119
Insulinresistenz	120
Gesunde Verdauung	124
Umweltgifte	138
Alkohol	141
Ihren Körper nähren	145
Stärken Sie Ihren Körper: Bewegung	162
6. Menopausale Hormontherapie	164
Verschiedene Arten von Hormontherapie	166
Hormontherapie für die Perimenopause	172
Hormontherapie für die Menopause	174
Fehlerbehebung bei der Hormontherapie	180
7. Neuvernetzung des Gehirns: Hilfe bei Hitzewallungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen, Migräne und Stimmungsschwankungen	183

Grundlegender Aktionsplan für die Neuorganisation Ihres Gehirns	185
Hitzewallungen	187
Schlaf	191
Migräne	198
Gedächtnisprobleme	205
Stimmungsschwankungen	210
8. Gewichtszunahme, Schilddrüsenerkrankungen, Allergien und Schmerzen	221
Umkehr von Insulinresistenz und Reduzierung von Bauchfett . . .	222
Autoimmune Schilddrüsenerkrankungen	236
Allergien	248
Schmerzen	250
9. Die Östrogen-Achterbahn, starke Perioden und Brustschmerzen	255
Normale Regelschmerzen	269
Endometriose und Adenomyose	271
Myome	287
Anovulatorische Blutungen	291
Brustschmerzen	294
10. Was danach kommt	299
Das Urogenitale Menopausensyndrom (UGMS)	300
Gesichtsbehaarung und Haarausfall	310
Für ein gesundes Körpergewicht sorgen	313
Verringerung des Osteoporoserisikos	318
Verringerung des Risikos für Herzerkrankungen und Schlaganfall	328
Verringerung des Demenzrisikos	339
Ein letztes Wort zu dem, was danach kommt	341
Bezugsquellen	343
Glossar	348
Referenzen	351
Stichwortverzeichnis	381



Kapitel 7

Neuvernetzung des Gehirns: Hilfe bei Hitze- wallungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen, Migräne und Stimmungsschwankungen

Bereit für eine grundlegende Neustrukturierung Ihres Gehirns? Schnallen Sie sich an, denn genau das wird passieren. Laut neuester Forschungsergebnisse⁷ vollzieht sich während der Perimenopause und den ersten Jahren der Menopause im Gehirn eine gravierende »Neuvernetzung«. Dieser Neukalibrierungsprozess ist der Grund für viele Symptome der Perimenopause, einschließlich Stimmungsschwankungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen sowie Hitzewallungen.

Bevor wir uns den einzelnen Symptomen und der jeweiligen Behandlung widmen, schauen wir uns an, warum unser Nervensystem sich überhaupt neu organisieren muss. Letztlich ist es so: Während Ihrer fortpflanzungsfähigen Jahre hat sich Ihr Gehirn ziemlich an Progesteron und Östrogen gewöhnt.

Zunächst einmal gefiel Ihrem Gehirn, wie Progesteron die Neuronen beruhigte, die HHN-Achse stabilisierte und den Wachstumsfaktor BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) stimulierte, der eine gesunde Neurogenese oder das Wachstum und die Entwicklung neuer Nervenzellen fördert.¹⁷⁷ Der Verlust von Progesteron in der Perimenopause markiert den Beginn einer gravierenden Veränderung, den Sie in Form von Schlafproblemen, Migräne und einer schlechteren Fähigkeit, mit Stress umzugehen, spüren können.

Ihr Gehirn mochte auch das Östrogen und die Art und Weise, wie es Entzündungen hemmte, Ihren zirkadianen Rhythmus regulierte und als wahrer Serotonin-Booster fungierte, was ein Grund ist, warum Östrogen (teilweise) süchtig macht. Man könnte sogar sagen, Ihr Gehirn wurde davon abhängig, dass das Östrogen das Energiesystem Ihres Gehirns unterstützte, indem es die Insulinsensitivität verbesserte und die Mitochondrien stimulierte.

Ganz einfach ausgedrückt, hilft Östrogen den Hirnzellen dabei, Glukose für die Energie zu nutzen,¹⁷⁸ und wenn Sie nun in den Zustand eines niedrigeren Östrogenspiegels der Menopause kommen, kann dies zu einem Energie- und Aktivitätsrückgang im Hirn von bis zu 25 Prozent führen.¹¹ Dieser Abfall fällt sogar noch gravierender aus, wenn Sie aufgrund einer Operation in die Menopause kommen und daher keine Eierstöcke mehr haben, die Östrogen und Androgenvorstufen bilden. Im Grunde handelt es sich dabei um eine vorübergehende »Energiekrise«, während sich das Gehirn anpasst und neu kalibriert. Nach einer erfolgreichen Neukalibrierung sollte die normale Hirnenergie wieder hergestellt sein, sodass Sie auf dem Weg zu einem gesunden Midlife-Gehirn sind. Doch ist die Neukalibrierung nicht erfolgreich, verlängert sich leider dieser niedrige Energiezustand und es kann zu einem Kipppunkt kommen, der ein langfristiges Risiko für die Abnahme der kognitiven Fähigkeiten mit sich bringt.⁷

Wie kann man also das Energiesystem des Gehirns erfolgreich neu kalibrieren? Indem man für Stoffwechselflexibilität sorgt, also die Fähigkeit der Zellen, zwischen den Energiequellen Glukose und Ketonen umzuschalten. Das kann man auf verschiedene Arten erreichen, unter anderem durch Sport, Intervallfasten und ein gesundes Mikrobiom.

Stoffwechselflexibilität besteht am ehesten, wenn keine Insulinresistenz vorliegt, denn Insulinresistenz bremst die Fähigkeit des Körpers aus, Fett zu verbrennen und das Gehirn mit Ketonen zu versorgen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie eine Insulinresistenz haben, schauen Sie sich noch einmal den Abschnitt Test auf Insulinresistenz auf Seite 123 an. Bedenken Sie, dass die Wahrscheinlichkeit für eine Insulinresistenz bei eins zu zwei liegt, auch wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin das nie erwähnt hat. Wenn Sie eine Insulinresistenz haben, dann ist deren Umkehr mit den in Kapitel 8 beschriebenen Strategien eine der wichtigsten Methoden, um Symptome der Perimenopause zu verbessern und die langfristige Gesundheit Ihres Gehirns zu fördern. Wenn Sie keine Insulinresistenz haben, können Sie sich auf die anderen, weiter unten beschriebenen Behandlungsweisen konzentrieren.

Ein weiterer Weg, Stoffwechselflexibilität zu fördern, ist natürlich Östrogen, was wahrscheinlich genau der Mechanismus ist, über den eine Östrogentherapie Gehirnsymptome wie Hitzewallungen lindert. Ob Sie sich einer Östrogentherapie unterziehen wollen, obliegt allein Ihnen, denn wie Sie noch sehen werden, ist sie kein Allheilmittel und es ist (außer bei Frauen mit früher oder durch eine OP eingesetzte Menopause) auch nicht bewiesen, dass sie das Demenzrisiko verringert. Ihr Gehirn kann auch mittels Intrakrinologie (Kapitel 4) sein eigenes Östrogen bilden, und – Östrogentherapie hin oder her – Sie müssen dennoch eine Insulinresistenz erkennen und umkehren sowie einige andere Strategien anwenden, auf die ich in diesem Kapitel zu sprechen kommen werde.

Grundlegender Aktionsplan für die Neuorganisation Ihres Gehirns

Hier kommen ein paar einfache Strategien, um Ihre Hirnenergie zu unterstützen und viele neurologische Symptome der Perimenopause und Menopause zu lindern, wie zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme, Gedächtnisprobleme, Migräne und Hitzewallungen.

Identifizieren Sie Insulinresistenz und kehren Sie sie um (aus all den oben genannten Gründen). Behandlungsstrategien finden Sie in Kapitel 8.

Beruhigen Sie Ihr Nervensystem mit den Strategien im Kapitel Allgemeine Gesundheitsförderung, wie zum Beispiel durch eine Unterstützung Ihres vegetativen Nervensystems, der HHN-Achse und des zirkadianen Rhythmus.

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum oder trinken Sie am besten gar nicht mehr, denn Alkohol ist Gift für das Gehirn und behindert eine gesunde Neurogenese.¹⁷⁹ Ich konnte beobachten, wie sich manchmal durch eine Alkoholabstinenz alle Symptome der Perimenopause und der Menopause besserten.

Bewegen Sie Ihren Körper und bauen Sie Muskelmasse auf, denn dadurch kann sich eine Insulinresistenz umkehren. Außerdem wird die Energie des Gehirns verbessert und eine gesunde Neurogenese unterstützt. Insbesondere Krafttraining hat sich als positiv gegen Hitzewallungen und für die langfristige Gehirngesundheit gezeigt.¹⁵⁸

Nehmen Sie ein Magnesium-Nahrungsergänzungsmittel (Kapitel 5), denn das beruhigt das Gehirn, stabilisiert die HPA-Achse und fördert die Neurogenese. Es trägt auch zur Umkehr einer Insulinresistenz bei und fördert die Stoffwechselflexibilität.

Achten Sie auf die richtige Taurin-Einnahme. Dabei handelt es sich um eine sulfurhaltige Aminosäure, die man in geringen Mengen selbst produziert, die aber auch eingenommen werden muss, um den Bedarf des Gehirns zu erfüllen. Nahrungsmittelquellen sind Fisch, Fleisch und Milchprodukte. Sie können aber auch ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer Dosierung von 3 Gramm einnehmen. Taurin agiert im Gehirn als ein gesundheitsfördernder Neurotransmitter, der die Neuroerregung beruhigt und eine gesunde Neurogenese unterstützt.¹⁸⁰ Außerdem fördert es den gesunden Energiestoffwechsel, was es genau zum richtigen Mittel für die Unterstützung des Gehirns in seiner temporären Energiekrise machen kann.

Dieser grundlegende Aktionsplan kann einiges zur Linderung von Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen, Migräne, Gedächtnisproblemen und Hitzewallungen beitragen. Probieren Sie es ein paar Wochen lang aus, und falls Sie dann noch Hilfe benötigen,

sollten Sie über einige der symptomsspezifischen Behandlungsformen nachdenken, auf die ich jetzt zu sprechen kommen werde (einschließlich Hormontherapie).

Hitzewallungen

Hitzewallungen, auch vasomotorische Symptome genannt, sind das häufigste Symptom der Perimenopause und der Menopause, über das bis zu 75 Prozent der Frauen berichten¹⁸¹. Typischerweise besteht das Gefühl aus intensiver Hitze, die plötzlich oder langsam auftreten kann. Hitzewallungen können sich aber auch als Kribbeln, in einem roten Gesicht, durch starkes Schwitzen oder einem brennenden Gefühl auf der Haut äußern. Es können sogar noch stärkere Symptome wie Benommenheit, kalte Schauer, Übelkeit, Nachtschweiß, Druck im Kopf oder Herzrasen auftreten.

Hitzewallungen können nur wenige Sekunden, aber auch bis zu zehn Minuten anhalten, wobei sie durchschnittlich rund vier Minuten dauern und alle paar Tage, aber auch mehrmals die Stunde auftreten können. Allgemein werden sie als harmlos angesehen, aber leider sind häufige Hitzewallungen in der Menopause mit einem höheren Risiko für Demenz und Herzerkrankungen später im Leben verbunden.¹⁸² Dieser Zusammenhang ist wahrscheinlich nicht ursächlich, sondern wechselseitig, da sowohl Hitzewallungen als auch das Erkrankungsrisiko vom selben zugrundeliegenden Problem eines gestörten Energiestoffwechsels und einer Insulinresistenz herrühren.

Was verursacht Hitzewallungen?

Die Ursache für Hitzewallungen ist nicht bekannt, aber die meisten Forschungsergebnisse sehen die Ursache im Thermoregulationsmechanismus des Gehirns. Es handelt sich im Grunde um eine Verengung des Temperaturbereichs, den der Hypothalamus als normal ansieht – wie ein empfindlicher Thermostat. Vor der Menopause stuft der Hypothalamus eine Veränderung der Körpertemperatur von bis zu 0,4 Grad Celsius als normal ein, sodass Sie sich in warmen Räumen aufhalten oder ein heißes Getränk trinken können, ohne dass Ihr Körper ver-

sucht, sich durch eine Hitzewallung oder Schwitzen abzukühlen. In der Perimenopause und der Menopause kann sogar die leichteste Veränderung der Körpertemperatur dazu führen, dass der Hypothalamus versucht, die Temperatur durch Kälteschauer oder Schwitzen auszugleichen.

Die Verengung der thermoneutralen Zone wird durch Östrogen beeinflusst – nicht so sehr durch niedriges Östrogen, sondern durch den Abfall von hoch nach tief. Von einer Verengung der thermoneutralen Zone (und daher Hitzewallungen) werden Sie eher beeinträchtigt, wenn Sie in der Perimenopause hohe, schwankende Östrogenspiegel wie in Kapitel 4 beschrieben haben. Im Gegensatz dazu beeinträchtigen Hitzewallungen Sie weniger, wenn Sie in der Perimenopause (durchschnittlich) niedrigere Östrogenspiegel aufweisen. Zu den Mechanismen, durch die der Abfall von Östrogen die thermoneutrale Zone verengt, gehören direkte Auswirkungen auf den Hypothalamus sowie Veränderungen des Serotonin- und Adrenalinpiegels,¹⁸³ die wiederum den Hypothalamus beeinflussen. Die Neurotransmitter sind der Grund, warum in der Perimenopause eine Stressregulierung so wichtig ist; je gestresster Sie sich fühlen, desto eher haben Sie Hitzewallungen.

Konventionelle Behandlung von Hitzewallungen

Östrogentherapie ist die wichtigste konventionelle Behandlung und äußerst effektiv. Sie funktioniert, indem sie die thermoregulatorischen Mechanismen stabilisiert und die Gehirnergie unterstützt. Wie in Kapitel 6 besprochen, funktioniert Östrogen am besten in Kombination mit Progesteron.

Progesteron kann ebenfalls Hitzewallungen lindern, insbesondere in der Perimenopause. Es funktioniert, indem es das Gehirn beruhigt und Adrenalin reduziert, wodurch sich der thermoregulatorische Mechanismus stabilisiert. Sie können auch eine Progesteroncreme ausprobieren, aber da ist die Dosierung niedriger als in einer Kapsel, sodass sie vielleicht nur bei leichten Symptomen hilft.

Antidepressiva sind eine weitere konventionelle Option, und sie wirken, indem sie das Adrenalin senken. Sie haben eine mittlere Wirksamkeit,

können aber leider Nebenwirkungen mit sich bringen wie Gewichtszunahme, verringerte Libido und ein höheres Osteoporoserisiko.

Ernährung und Lebensweise bei Hitzewallungen

Halten Sie sich an den grundlegenden Aktionsplan und erkennen Sie Insulinresistenz und kehren Sie sie um. Beruhigen Sie Ihr Nervensystem und trinken Sie keinen Alkohol. Bewegung ist besonders hilfreich, sowohl Krafttraining ¹⁵⁷ als auch Yoga. Eine kürzliche systematische Überprüfung verschiedener Studien hat ergeben, dass Yoga Symptome wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, Angstzustände, Scheidentrockenheit und sogar Schmerzen beim Geschlechtsverkehr lindert.¹⁸⁴

Vermeiden Sie anregende oder Hitzewallungen auslösende Nahrungsmittel, wie Alkohol und scharf gewürzte Speisen. Achten Sie darauf, welche Nahrungsmittel bei Ihnen Hitzewallungen auslösen.

Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Mittel gegen Hitzewallungen

Magnesium und **Taurin** sind meine beiden wichtigsten Empfehlungen bei Hitzewallungen. Von all meinen Patientinnen, die diese Kombination gegen Hitzewallungen ausprobieren, findet rund die Hälfte, sie sei die einzige Therapie, die sie benötigen.

Natürlich werden noch viele andere Nahrungsmittel als hilfreich gegen Hitzewallungen angepriesen, aber ich habe praktisch keine gefunden, die besonders wirksam sind. Ein beliebtes pflanzliches Mittel ist Traubensilberkerze, die ich zwar nicht verordne, aber auf das ich dennoch kurz eingehen möchte.

Traubensilberkerze

Die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) ist ein beliebtes pflanzliches Mittel gegen Hitzewallungen, zu dem es zahlreiche klinische Untersuchungen mit gemischten Ergebnissen gibt. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2010 kam zu dem Schluss, dass es Symptome der Menopause leicht verbessern kann, schreibt dies zum Großteil aber einem Placebo-Effekt zu.¹⁸⁵



Stichwortverzeichnis

A

A1-Casein 130
Ablation 275
 bei anovulatorischen Blutungen 261
 bei Myomen 287
Absetzen der Pille
 Patientengeschichte 35
Adenomyose 271
 Konventionelle Behandlung 273
 Nahrungsergänzungsmittel 284
 Natürliche Behandlung 277
 Patientinnengeschichte 281
Adhäsionen 278
Agnus castus 345
Alkohol 141
 stört den zirkadianen Rhythmus 118
Allergien 248
 Ernährung und Lebensweise 249
 konventionelle Behandlung 249
 Nahrungsergänzungsmittel 249
Alopezie, androgene, siehe Haarausfall 310
Androgenüberschuss, relativer 98
Antidepressiva bei Hitze-
 wallungen 188
Arteriosklerose 329

Autoimmunerkrankungen 90
 Beginn mit der Perimenopause 239
 durch niedriges Progesteron 90
 Schilddrüsenerkrankung 236
 Zusammenhang mit Gluten 127

B

Bakterielle Vaginose (BV) 302
Basaltemperatur, siehe Temperatur-
 messung 81
Beckenorganprolaps 301
Berberin 234
 bei Endometriose und Adeno-
 myose 285
 bei Insulinresistenz 234
Beta-Glucuronidase 283
Bisphosphonate 324
Blutdruck 330
 Blutdruckmedikamente 333
Blutklümpchen 258
Blutungen, anovulatorische 291
 konventionelle Behandlung 292
Brustkrebs 297
Brustschmerzen 294
 durch hohes Histamin 212
 Ernährung und Lebensweise 296
Jod 297
 konventionelle Behandlung 296

Patientinnengeschichte 295

C

Cannabis 193

bei Endometriose und Adenomyose 285

für den Schlaf 193

Cholesterin 329

Cholin 208

D

Darmbakterien siehe Mikrobiom 134

Darmdurchlässigkeit 133

bei Endometriose 279

Demenz 339

Risiko durch die Menopause 32

Diagnose der Perimenopause 99

Dilation und Kürettage (D&K) 292

Dünndarmfehlbesiedlung 126

Dysmenorrhö 260

E

Eierstockzysten 263

polyzystische Eierstöcke sind keine Zysten 74

Eileiterentfernung 83

Eisen

Infusionen 266

Mangelsymptome 258

Präparate 265

Test 265

Eisprung 61

Hinderniss 70

Nutzen des Eisprungs 61

Endometriose 271

konventionelle Behandlung 273

Nahrungsergänzungsmittel 284

natürliche Behandlungsmethoden 277

Endometriumhyperplasie 291

Entgiftung 141

Entzündung, chronisch 119

evolutionäre Fehlanpassung 57

Evolution der Menopause 54

F

Fett 148

Fettleber 227

Fibromyalgie 24

Behandlung 252

Nahrungsergänzungsmittel 253

Fischöl 220

zur Verbesserung der Stimmung 220

zur Verminderung des Herzinfarkts- und Schlaganfallrisikos 338

FODMAPs 125

Fruktose 227

FSH-Bluttest 71

G

Gebärmutterarterien-Embolisation 275

Gebärmutterpolypen 291

Gedächtnisverlust

Nahrungsergänzungsmittel 207

Symptom 205

Gehirngesundheit 207

Gehirnnebel 211

Ernährung und Lebensweise 216

konventionelle Behandlung 213

Gesichtsbehaarung 310

Gewicht

durch Medikamente 315

durch Verlust von Östrogen 94

konventioneller Ansatz 314

Nahrungsergänzungsmittel 317

Rolle der Insulinresistenz 170, 222

Wie man abnimmt 313

Gleitmittel 304

Gluten 125

glutenfreie Ernährung bei auto-
immunen Schilddrüsenerkran-
kungen 236

glutenfreie Ernährung bei Migrä-
ne 201

Sensitivität, Tests 127

Glycin 196

Großmutterhypothese 55

H

Haarausfall 310

Ernährung und Lebensweise 311

konventionelle Behandlung 311

Nahrungsergänzungsmittel 312

Hämoglobin 266

Harnwegsinfektionen 300

durch Kondome 82

durch niedriges Östrogen 97

Patientinnengeschichte 303

Vorbeugung mit Probiotika 307

Hashimoto-Thyreoiditis, siehe Schild-
drüsenerkrankung 240

Hefeinfektionen durch Östrogen 303

Herzerkrankungen 328

Einschätzung des Risikos 329

Ernährung und Lebensweise 336

konventionelle Prävention 331

Nahrungsergänzungsmittel 337

Herzfrequenzvariabilität 113

Herzrasen 89

Hirsutismus, siehe Gesichts-
behaarung 311

Histamin 92

histaminarme Ernährung 132

Nahrungsergänzungsmittel 249

Stimmungsschwankungen durch
hohes 92

Hitzewallungen 187

durch niedriges Progesteron 88

durch Östrogenabfall 96

konventionelle Behandlung 188

Nahrungsergänzungsmittel 189

Ursache 187

Hormontests 173

HPA-Achse 115

Hyperthyreose 236

hypothalamische Amenorrhö 72

Hysterektomie 255

Langzeitfolgen 256

I

Inositol bei Insulinresistenz 235

Insulinresistenz 120

Behandlung 222

Definition 27

Ernährung und Lebensweise 223

konventionelle Behandlung 222

Nahrungsergänzungsmittel 233

Patientinnengeschichte 231

Rolle des Testosteron 98

Tests 123

Intervallfasten Definition 27

zur Umkehr einer Insulinresis-
tenz 224

J

Jod 159

bei Brustschmerzen 297

bei Endometriose und Adenomyo-
se 287

bei Myomen 291

bei Stimmungsproblemen 217

Dosierung 160

Mangel, Rolle bei Stimmungs-
schwankungen 211

nicht zur Behandlung von auto-
immunen Schilddrüsenerkran-
kungen 247

Sicherheit 160

Johanniskraut 219
Juckreiz, vaginaler 305

K

Kaffee 144
Kalorien 314
Kalzium-D-Glucarat 344
ketogene Ernährung 226
Ketose 225
Kohlenhydrate 148
Kondome 80
Koronarkalk 331
Krafttraining 163
 für das Gedächtnis 207
 für die Gehirngesundheit 186
 zur Umkehr der Insulin-
 resistenz 223
Kurkumin oder Kurkuma 344

L

Laktoseintoleranz, siehe Milch-
 produkte 129
Lasertherapie 304
Libido 309
Lichen sclerosus 305
Livial 171
Lutealphase 62

M

Magensäureblocker 136
Magnesium 157
 bei Insulinresistenz 233
 bei normalen Regelschmerzen 270
 gegen Migräne 202
 Test auf Mangel 158
 zur Verbesserung des Schlafs 195
 zur Verminderung des Herzinfarkt-
 und Schlaganfallrisikos 337
Mannose 308
Mastzellenaktivierung, siehe Hist-
 amin 88

Mastzellenaktivierungssyndrom 92
Maximale Knochenmasse 319

Melatonin 119

 bei Fibromyalgie 254
 bei Osteoporose 328
 für besseren Schlaf 191
 gegen Migräne 197

Menstruationstassen 259

Menstruationszyklus 61
 anovulatorischer Zyklus 63
 ovulatorischer Zyklus 63

Migräne 198
 Ernährung und Lebensweise 200
 konventionelle Behandlung 199
 Nahrungsergänzungsmittel 202
 Patientinnengeschichte 204
 Verschlechterung der Perimeno-
 pause 90
 vestibuläre 199

Mikrobiom 134
 vaginales 306

Milchprodukte 129
 Brustkrebsrisiko 131
 Knochengesundheit 131
 milchproduktfrei 129

Miniaturisierung 313

Mitochondrien 316

Mönchspfeffer, siehe Agnus
 castus 345

Myome 287
 Ernährung und Lebensweise 289
 konventionelle Behandlung 288
 Nahrungsergänzungsmittel 290

N

N-Acetylcystein 218
Nahrungsmittelunverträglich-
 keiten 124
 Milchprodukte 129

Weizen 125
 Nebennierenschwäche, siehe HPA-Achse 115
 Nickelallergie 133
 Nrf2 150

O

Osteoporose 318
 durch Medikamente 322
 Ernährung und Lebensweise 325
 konventionelle Behandlung 322
 Nahrungsergänzungsmittel 326

Östrogen
 als Hormontherapie 166
 Anti-Aging-Wirkung 43
 ausschleichen 181
 Blasenentzündungen durch Verlust von 97
 Brustschmerzen durch hohes 92
 Gewichtszunahme durch Verlust von 97
 Hitzewallungen durch Verlust von 96
 hoch und schwankend in der Perimenopause 91
 Nutzen von 64
 Scheidentrockenheit durch Verlust von 97
 Schmerzen durch Verlust von 97
 starke Periodendurch hohes 91
 Stimmungsschwankungen durch hohes Östrogen 92
 süchtig machend 181
 vaginales 168
 vaginales für UGMS 300
 Verlust von 94
 wie reduzieren 282

P

Parasympathikotonus 113
 PCOS 72

Patientinnengeschichte 73

Perimenopause
 als Abfolge von Ereignissen 25
 als kritisches Zeitfenster 31
 als zweite Pubertät 23
 pflanzenbasiert 146
 Phasen der Perimenopause 101
 Phytoöstrogene 151
 als Hormontherapie 181
 Pille Perimenopause 76
 PMS, siehe prämenstruell und Stimmung 210
 Polyzystische Ovarialsyndrom, siehe PCOS 72
 PPI (Protonenpumpenhemmer) 136
 Premarin 167
 Primäre Ovarialinsuffizienz 103
 Probiotika 137
 Probiotika, vaginale 305

Progesteron
 als Hormontherapie 168
 Arztgespräch 173
 bei starken Blutungen 267
 etwas anderes als Gestagene 67
 Migräne durch 90
 niedriges, Autoimmunerkrankung durch 90
 niedriges, Herzrasen durch 89
 niedriges, Hitzewallungen durch 88
 niedriges, starke Perioden durch 90
 niedriges, Stimmungsschwankungen durch 88
 Nutzen von 66
 Rolle bei Stimmungsschwankungen 213
 Sensibilität 212
 Verlust von 86

Prolaktin 211
 Definition 72

Proteine 145

- für den Gewichtsverlust 316
- für den zirkadianen Rhythmus 118
- Menge 145
- zur Umkehr einer Insulinresistenz 224
- Protein-Leverage-Hypothese 147

Pyridoxalphosphat, siehe Vitamin B6 217

Q

Quercetin 249

R

Restless-Legs-Syndrom 253

S

- Salicylat-Intoleranz 248
- SAM-e 219
- Sanddorn 308
- Sarkopenie 162
- Scheidenmikrobiom 309
- Scheidentrockenheit 300
- Schilddrüsenerkrankung 236, 240
 - Perimenopause 239
 - ausgelöst durch Perimenopause 239
 - Diagnose 241
 - Ernährung und Lebensweise 245
 - konventionelle Behandlung 242
 - Nahrungsergänzungsmittel 246
 - Patientinnengeschichte 237
 - Schilddrüsenantikörper 240
 - Schilddrüsenantikörper und Jod 160
 - Veränderung der Medikation während der Perimenopause 244
- Schlaf 191
 - Ernährung und Lebensweise 193
 - Nahrungsergänzungsmittel 195
 - Progesteron für 192
 - Schlafapnoe 191

Schlaflosigkeit, siehe Schlaf 196

Schlafstörung 196

- durch Perimenopause 96
- konventionelle Behandlung 192

Schmerzen

- im Rahmen der Perimenopause 250
- konventionelle Behandlung 251
- Regelschmerzen 259
- vaginale, durch Oxalate 305

Schwangerschaftsverhütung, siehe Verhütung 77

Selen

- bei Schilddrüsenerkrankungen 246
- für die sichere Jodaufnahme 161

SHBG 98

- steigern 312
- steigern durch Phytoöstrogene 151

Spirale Definition 67

- Hormonspirale bei starken Blutungen 255
- Hormonspirale zur Empfängnisverhütung 78
- Kupferspirale 79

Statine 333

- Patientinnengeschichte 334
- Schäden an Mitochondrien 316

Sulforaphan 150

Surrogatmarker 320

T

Taurin 189

- für besseren Schlaf 196
- zur Verringerung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos 337

Temperaturmessung 81

Testen, Hormone 173

Testosteron

- als Hormontherapie 170
- für die Libido 303
- Gewichtszunahme durch 98

Testosterondominanz 98
 Tranexamsäure 268
 Transfette 149
 Traubensilberkerze 189
 TSH, siehe Schilddrüsenerkrankung 241

U

UGMS 300
 Ernährung und Lebensweise 306
 Konventionelle Behandlung 302
 Nahrungsergänzungsmittel 307
 Ultrahochverarbeitete Lebensmittel 149
 Ultraschall des Beckens 74
 Umweltgifte 138
 Urogenitales Menopausensyndrom 300

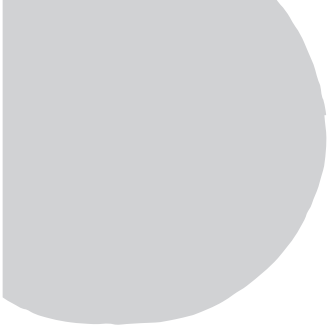
V

Vaginales Östrogen 168
 Vagusnerv 114
 Vasektomie 83
 Vasomotorische Symptome, siehe Hitzewallungen 187
 Verhütung 77
 Coitus interruptus 82
 Eileiterentfernung 83
 Hormonspirale 78
 Kondome 82
 Kupferspirale 79
 Natürliche Methoden der Familienplanung 80
 Vasektomie 83

Verstopfung 138
 Vestibuläre Migräne 199
 Vitamin B6 217
 Vitamin B12 208
 Vitamin D bei Myomen 290
 Vitamin D bei Osteoporose 327
 Vitamin D zur Verringerung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos 338
 Vitamin K bei Osteoporose 327
 Vitamin K zur Verringerung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos 338
 Von-Willebrand-Syndrom 287
 Vegetatives Nervensystem 112

Z

Zink 158
 bei Endometriose und Adenomyose 284
 bei Gesichtsbehaarung 312
 bei normalen Regelschmerzen 270
 bei UGMS 307
 für die Stimmung 216
 Test auf einen Mangel 159
 Zirkadianer Rhythmus 117
 Ziziphus 197
 Zöliakie 127
 Zyklische Progesterontherapie 267
 Zyklus, anovulatorischer 63
 Zytokine 119



LARA BRIDEN

HORMONE IM LOT

Gesund und ausgeglichen
durch die Wechseljahre

Was sich ab 40 ändert –
und wie man entspannt
damit umgeht





Inhalt

Einleitung	11
Wie dieses Buch zu verwenden ist	12
Infoboxen	13
Sind die Empfehlungen evidenzbasiert?	14
Meine Ausbildung und mein beruflicher Hintergrund	16
 TEIL EINS:	
DIE PERIMENOPAUSE UND DIE MENOPAUSE VERSTEHEN	19
 1. Hormonrevolution: Warum nach der zweiten Pubertät alles anders ist	21
Die Perimenopause ist wie eine zweite Pubertät, die vorübergeht	23
Die Perimenopause ist eine Abfolge von Ereignissen	25
Die Perimenopause ist ein kritisches Zeitfenster für Ihre allgemeine Gesundheit	31
Wie schlimm wird es?	33
Die Intensität Ihrer Periode vor der Perimenopause	34
 2. Stigma, Freiheit, Trauer und alles, was dazwischen liegt	39
Stigma und Scham	40
Freiheit und Unsichtbarkeit	46
Trauer	52
Die Bedeutung der Menopause aus Sicht der Evolution	54
 3. Ein Hoch auf den Eisprung: Der Nutzen natürlicher, ovulatorischer Menstruationszyklen	61
Der Eisprung fördert die Gesundheit	66
Haben Sie noch einen Zyklus oder sind Sie schon in der Menopause?	69

Was bedeutet die Pille für die Perimenopause?	76
Verhütung in der Perimenopause	77
4. Die hormonellen und körperlichen Veränderungen in der zweiten Pubertät	85
Verlust von Progesteron	86
Hohes und schwankendes Östrogen	91
Verlust von Östrogen	94
Diagnose der Perimenopause	99
Der Zeitpunkt der Perimenopause	101
Wenn die Menopause früh einsetzt: Primäre Ovarialinsuffizienz oder Menopause	103
TEIL ZWEI: BEHANDLUNG	109
5. Allgemeine Gesundheitsförderung in der Perimenopause und danach	111
Das Nervensystem beruhigen	111
Das vegetative Nervensystem	112
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindenachse (HPA-Achse)	115
Zirkadianer Rhythmus	117
Chronische Entzündungen	119
Insulinresistenz	120
Gesunde Verdauung	124
Umweltgifte	138
Alkohol	141
Ihren Körper nähren	145
Stärken Sie Ihren Körper: Bewegung	162
6. Menopausale Hormontherapie	164
Verschiedene Arten von Hormontherapie	166
Hormontherapie für die Perimenopause	172
Hormontherapie für die Menopause	174
Fehlerbehebung bei der Hormontherapie	180
7. Neuvernetzung des Gehirns: Hilfe bei Hitzewallungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen, Migräne und Stimmungsschwankungen	183

Grundlegender Aktionsplan für die Neuorganisation Ihres Gehirns	185
Hitzewallungen	187
Schlaf	191
Migräne	198
Gedächtnisprobleme	205
Stimmungsschwankungen	210
8. Gewichtszunahme, Schilddrüsenerkrankungen, Allergien und Schmerzen	221
Umkehr von Insulinresistenz und Reduzierung von Bauchfett . . .	222
Autoimmune Schilddrüsenerkrankungen	236
Allergien	248
Schmerzen	250
9. Die Östrogen-Achterbahn, starke Perioden und Brustschmerzen	255
Normale Regelschmerzen	269
Endometriose und Adenomyose	271
Myome	287
Anovulatorische Blutungen	291
Brustschmerzen	294
10. Was danach kommt	299
Das Urogenitale Menopausensyndrom (UGMS)	300
Gesichtsbehaarung und Haarausfall	310
Für ein gesundes Körpergewicht sorgen	313
Verringerung des Osteoporoserisikos	318
Verringerung des Risikos für Herzerkrankungen und Schlaganfall	328
Verringerung des Demenzrisikos	339
Ein letztes Wort zu dem, was danach kommt	341
Bezugsquellen	343
Glossar	348
Referenzen	351
Stichwortverzeichnis	381



Kapitel 7

Neuvernetzung des Gehirns: Hilfe bei Hitze- wallungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen, Migräne und Stimmungsschwankungen

Bereit für eine grundlegende Neustrukturierung Ihres Gehirns? Schnallen Sie sich an, denn genau das wird passieren. Laut neuester Forschungsergebnisse⁷ vollzieht sich während der Perimenopause und den ersten Jahren der Menopause im Gehirn eine gravierende »Neuvernetzung«. Dieser Neukalibrierungsprozess ist der Grund für viele Symptome der Perimenopause, einschließlich Stimmungsschwankungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen sowie Hitzewallungen.

Bevor wir uns den einzelnen Symptomen und der jeweiligen Behandlung widmen, schauen wir uns an, warum unser Nervensystem sich überhaupt neu organisieren muss. Letztlich ist es so: Während Ihrer fortpflanzungsfähigen Jahre hat sich Ihr Gehirn ziemlich an Progesteron und Östrogen gewöhnt.

Zunächst einmal gefiel Ihrem Gehirn, wie Progesteron die Neuronen beruhigte, die HHN-Achse stabilisierte und den Wachstumsfaktor BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) stimulierte, der eine gesunde Neurogenese oder das Wachstum und die Entwicklung neuer Nervenzellen fördert.¹⁷⁷ Der Verlust von Progesteron in der Perimenopause markiert den Beginn einer gravierenden Veränderung, den Sie in Form von Schlafproblemen, Migräne und einer schlechteren Fähigkeit, mit Stress umzugehen, spüren können.

Ihr Gehirn mochte auch das Östrogen und die Art und Weise, wie es Entzündungen hemmte, Ihren zirkadianen Rhythmus regulierte und als wahrer Serotonin-Booster fungierte, was ein Grund ist, warum Östrogen (teilweise) süchtig macht. Man könnte sogar sagen, Ihr Gehirn wurde davon abhängig, dass das Östrogen das Energiesystem Ihres Gehirns unterstützte, indem es die Insulinsensitivität verbesserte und die Mitochondrien stimulierte.

Ganz einfach ausgedrückt, hilft Östrogen den Hirnzellen dabei, Glukose für die Energie zu nutzen,¹⁷⁸ und wenn Sie nun in den Zustand eines niedrigeren Östrogenspiegels der Menopause kommen, kann dies zu einem Energie- und Aktivitätsrückgang im Hirn von bis zu 25 Prozent führen.¹¹ Dieser Abfall fällt sogar noch gravierender aus, wenn Sie aufgrund einer Operation in die Menopause kommen und daher keine Eierstöcke mehr haben, die Östrogen und Androgenvorstufen bilden. Im Grunde handelt es sich dabei um eine vorübergehende »Energiekrise«, während sich das Gehirn anpasst und neu kalibriert. Nach einer erfolgreichen Neukalibrierung sollte die normale Hirnenergie wieder hergestellt sein, sodass Sie auf dem Weg zu einem gesunden Midlife-Gehirn sind. Doch ist die Neukalibrierung nicht erfolgreich, verlängert sich leider dieser niedrige Energiezustand und es kann zu einem Kipppunkt kommen, der ein langfristiges Risiko für die Abnahme der kognitiven Fähigkeiten mit sich bringt.⁷

Wie kann man also das Energiesystem des Gehirns erfolgreich neu kalibrieren? Indem man für Stoffwechselflexibilität sorgt, also die Fähigkeit der Zellen, zwischen den Energiequellen Glukose und Ketonen umzuschalten. Das kann man auf verschiedene Arten erreichen, unter anderem durch Sport, Intervallfasten und ein gesundes Mikrobiom.

Stoffwechselflexibilität besteht am ehesten, wenn keine Insulinresistenz vorliegt, denn Insulinresistenz bremst die Fähigkeit des Körpers aus, Fett zu verbrennen und das Gehirn mit Ketonen zu versorgen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie eine Insulinresistenz haben, schauen Sie sich noch einmal den Abschnitt Test auf Insulinresistenz auf Seite 123 an. Bedenken Sie, dass die Wahrscheinlichkeit für eine Insulinresistenz bei eins zu zwei liegt, auch wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin das nie erwähnt hat. Wenn Sie eine Insulinresistenz haben, dann ist deren Umkehr mit den in Kapitel 8 beschriebenen Strategien eine der wichtigsten Methoden, um Symptome der Perimenopause zu verbessern und die langfristige Gesundheit Ihres Gehirns zu fördern. Wenn Sie keine Insulinresistenz haben, können Sie sich auf die anderen, weiter unten beschriebenen Behandlungsweisen konzentrieren.

Ein weiterer Weg, Stoffwechselflexibilität zu fördern, ist natürlich Östrogen, was wahrscheinlich genau der Mechanismus ist, über den eine Östrogentherapie Gehirnsymptome wie Hitzewallungen lindert. Ob Sie sich einer Östrogentherapie unterziehen wollen, obliegt allein Ihnen, denn wie Sie noch sehen werden, ist sie kein Allheilmittel und es ist (außer bei Frauen mit früher oder durch eine OP eingesetzte Menopause) auch nicht bewiesen, dass sie das Demenzrisiko verringert. Ihr Gehirn kann auch mittels Intrakrinologie (Kapitel 4) sein eigenes Östrogen bilden, und – Östrogentherapie hin oder her – Sie müssen dennoch eine Insulinresistenz erkennen und umkehren sowie einige andere Strategien anwenden, auf die ich in diesem Kapitel zu sprechen kommen werde.

Grundlegender Aktionsplan für die Neuorganisation Ihres Gehirns

Hier kommen ein paar einfache Strategien, um Ihre Hirnenergie zu unterstützen und viele neurologische Symptome der Perimenopause und Menopause zu lindern, wie zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme, Gedächtnisprobleme, Migräne und Hitzewallungen.

Identifizieren Sie Insulinresistenz und kehren Sie sie um (aus all den oben genannten Gründen). Behandlungsstrategien finden Sie in Kapitel 8.

Beruhigen Sie Ihr Nervensystem mit den Strategien im Kapitel Allgemeine Gesundheitsförderung, wie zum Beispiel durch eine Unterstützung Ihres vegetativen Nervensystems, der HHN-Achse und des zirkadianen Rhythmus.

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum oder trinken Sie am besten gar nicht mehr, denn Alkohol ist Gift für das Gehirn und behindert eine gesunde Neurogenese.¹⁷⁹ Ich konnte beobachten, wie sich manchmal durch eine Alkoholabstinenz alle Symptome der Perimenopause und der Menopause besserten.

Bewegen Sie Ihren Körper und bauen Sie Muskelmasse auf, denn dadurch kann sich eine Insulinresistenz umkehren. Außerdem wird die Energie des Gehirns verbessert und eine gesunde Neurogenese unterstützt. Insbesondere Krafttraining hat sich als positiv gegen Hitzewallungen und für die langfristige Gehirngesundheit gezeigt.¹⁵⁸

Nehmen Sie ein Magnesium-Nahrungsergänzungsmittel (Kapitel 5), denn das beruhigt das Gehirn, stabilisiert die HPA-Achse und fördert die Neurogenese. Es trägt auch zur Umkehr einer Insulinresistenz bei und fördert die Stoffwechselflexibilität.

Achten Sie auf die richtige Taurin-Einnahme. Dabei handelt es sich um eine sulfurhaltige Aminosäure, die man in geringen Mengen selbst produziert, die aber auch eingenommen werden muss, um den Bedarf des Gehirns zu erfüllen. Nahrungsmittelquellen sind Fisch, Fleisch und Milchprodukte. Sie können aber auch ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer Dosierung von 3 Gramm einnehmen. Taurin agiert im Gehirn als ein gesundheitsfördernder Neurotransmitter, der die Neuroerregung beruhigt und eine gesunde Neurogenese unterstützt.¹⁸⁰ Außerdem fördert es den gesunden Energiestoffwechsel, was es genau zum richtigen Mittel für die Unterstützung des Gehirns in seiner temporären Energiekrise machen kann.

Dieser grundlegende Aktionsplan kann einiges zur Linderung von Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen, Migräne, Gedächtnisproblemen und Hitzewallungen beitragen. Probieren Sie es ein paar Wochen lang aus, und falls Sie dann noch Hilfe benötigen,

sollten Sie über einige der symptomspezifischen Behandlungsformen nachdenken, auf die ich jetzt zu sprechen kommen werde (einschließlich Hormontherapie).

Hitzewallungen

Hitzewallungen, auch vasomotorische Symptome genannt, sind das häufigste Symptom der Perimenopause und der Menopause, über das bis zu 75 Prozent der Frauen berichten¹⁸¹. Typischerweise besteht das Gefühl aus intensiver Hitze, die plötzlich oder langsam auftreten kann. Hitzewallungen können sich aber auch als Kribbeln, in einem roten Gesicht, durch starkes Schwitzen oder einem brennenden Gefühl auf der Haut äußern. Es können sogar noch stärkere Symptome wie Benommenheit, kalte Schauer, Übelkeit, Nachtschweiß, Druck im Kopf oder Herzrasen auftreten.

Hitzewallungen können nur wenige Sekunden, aber auch bis zu zehn Minuten anhalten, wobei sie durchschnittlich rund vier Minuten dauern und alle paar Tage, aber auch mehrmals die Stunde auftreten können. Allgemein werden sie als harmlos angesehen, aber leider sind häufige Hitzewallungen in der Menopause mit einem höheren Risiko für Demenz und Herzerkrankungen später im Leben verbunden.¹⁸² Dieser Zusammenhang ist wahrscheinlich nicht ursächlich, sondern wechselseitig, da sowohl Hitzewallungen als auch das Erkrankungsrisiko vom selben zugrundeliegenden Problem eines gestörten Energiestoffwechsels und einer Insulinresistenz herrühren.

Was verursacht Hitzewallungen?

Die Ursache für Hitzewallungen ist nicht bekannt, aber die meisten Forschungsergebnisse sehen die Ursache im Thermoregulationsmechanismus des Gehirns. Es handelt sich im Grunde um eine Verengung des Temperaturbereichs, den der Hypothalamus als normal ansieht – wie ein empfindlicher Thermostat. Vor der Menopause stuft der Hypothalamus eine Veränderung der Körpertemperatur von bis zu 0,4 Grad Celsius als normal ein, sodass Sie sich in warmen Räumen aufhalten oder ein heißes Getränk trinken können, ohne dass Ihr Körper ver-

sucht, sich durch eine Hitzewallung oder Schwitzen abzukühlen. In der Perimenopause und der Menopause kann sogar die leichteste Veränderung der Körpertemperatur dazu führen, dass der Hypothalamus versucht, die Temperatur durch Kälteschauer oder Schwitzen auszugleichen.

Die Verengung der thermoneutralen Zone wird durch Östrogen beeinflusst – nicht so sehr durch niedriges Östrogen, sondern durch den Abfall von hoch nach tief. Von einer Verengung der thermoneutralen Zone (und daher Hitzewallungen) werden Sie eher beeinträchtigt, wenn Sie in der Perimenopause hohe, schwankende Östrogenspiegel wie in Kapitel 4 beschrieben haben. Im Gegensatz dazu beeinträchtigen Hitzewallungen Sie weniger, wenn Sie in der Perimenopause (durchschnittlich) niedrigere Östrogenspiegel aufweisen. Zu den Mechanismen, durch die der Abfall von Östrogen die thermoneutrale Zone verengt, gehören direkte Auswirkungen auf den Hypothalamus sowie Veränderungen des Serotonin- und Adrenalinpiegels,¹⁸³ die wiederum den Hypothalamus beeinflussen. Die Neurotransmitter sind der Grund, warum in der Perimenopause eine Stressregulierung so wichtig ist; je gestresster Sie sich fühlen, desto eher haben Sie Hitzewallungen.

Konventionelle Behandlung von Hitzewallungen

Östrogentherapie ist die wichtigste konventionelle Behandlung und äußerst effektiv. Sie funktioniert, indem sie die thermoregulatorischen Mechanismen stabilisiert und die Gehirnergie unterstützt. Wie in Kapitel 6 besprochen, funktioniert Östrogen am besten in Kombination mit Progesteron.

Progesteron kann ebenfalls Hitzewallungen lindern, insbesondere in der Perimenopause. Es funktioniert, indem es das Gehirn beruhigt und Adrenalin reduziert, wodurch sich der thermoregulatorische Mechanismus stabilisiert. Sie können auch eine Progesteroncreme ausprobieren, aber da ist die Dosierung niedriger als in einer Kapsel, sodass sie vielleicht nur bei leichten Symptomen hilft.

Antidepressiva sind eine weitere konventionelle Option, und sie wirken, indem sie das Adrenalin senken. Sie haben eine mittlere Wirksamkeit,

können aber leider Nebenwirkungen mit sich bringen wie Gewichtszunahme, verringerte Libido und ein höheres Osteoporoserisiko.

Ernährung und Lebensweise bei Hitzewallungen

Halten Sie sich an den grundlegenden Aktionsplan und erkennen Sie Insulinresistenz und kehren Sie sie um. Beruhigen Sie Ihr Nervensystem und trinken Sie keinen Alkohol. Bewegung ist besonders hilfreich, sowohl Krafttraining ¹⁵⁷ als auch Yoga. Eine kürzliche systematische Überprüfung verschiedener Studien hat ergeben, dass Yoga Symptome wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, Angstzustände, Scheidentrockenheit und sogar Schmerzen beim Geschlechtsverkehr lindert.¹⁸⁴

Vermeiden Sie anregende oder Hitzewallungen auslösende Nahrungsmittel, wie Alkohol und scharf gewürzte Speisen. Achten Sie darauf, welche Nahrungsmittel bei Ihnen Hitzewallungen auslösen.

Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Mittel gegen Hitzewallungen

Magnesium und **Taurin** sind meine beiden wichtigsten Empfehlungen bei Hitzewallungen. Von all meinen Patientinnen, die diese Kombination gegen Hitzewallungen ausprobieren, findet rund die Hälfte, sie sei die einzige Therapie, die sie benötigen.

Natürlich werden noch viele andere Nahrungsmittel als hilfreich gegen Hitzewallungen angepriesen, aber ich habe praktisch keine gefunden, die besonders wirksam sind. Ein beliebtes pflanzliches Mittel ist Traubensilberkerze, die ich zwar nicht verordne, aber auf das ich dennoch kurz eingehen möchte.

Traubensilberkerze

Die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) ist ein beliebtes pflanzliches Mittel gegen Hitzewallungen, zu dem es zahlreiche klinische Untersuchungen mit gemischten Ergebnissen gibt. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2010 kam zu dem Schluss, dass es Symptome der Menopause leicht verbessern kann, schreibt dies zum Großteil aber einem Placebo-Effekt zu.¹⁸⁵



Stichwortverzeichnis

A

A1-Casein 130
Ablation 275
 bei anovulatorischen Blutungen 261
 bei Myomen 287
Absetzen der Pille
 Patientengeschichte 35
Adenomyose 271
 Konventionelle Behandlung 273
 Nahrungsergänzungsmittel 284
 Natürliche Behandlung 277
 Patientinnengeschichte 281
Adhäsionen 278
Agnus castus 345
Alkohol 141
 stört den zirkadianen Rhythmus 118
Allergien 248
 Ernährung und Lebensweise 249
 konventionelle Behandlung 249
 Nahrungsergänzungsmittel 249
Alopezie, androgene, siehe Haarausfall 310
Androgenüberschuss, relativer 98
Antidepressiva bei Hitze-
 wallungen 188
Arteriosklerose 329

Autoimmunerkrankungen 90
 Beginn mit der Perimenopause 239
 durch niedriges Progesteron 90
 Schilddrüsenerkrankung 236
 Zusammenhang mit Gluten 127

B

Bakterielle Vaginose (BV) 302
Basaltemperatur, siehe Temperatur-
 messung 81
Beckenorganprolaps 301
Berberin 234
 bei Endometriose und Adeno-
 myose 285
 bei Insulinresistenz 234
Beta-Glucuronidase 283
Bisphosphonate 324
Blutdruck 330
 Blutdruckmedikamente 333
Blutklümpchen 258
Blutungen, anovulatorische 291
 konventionelle Behandlung 292
Brustkrebs 297
Brustschmerzen 294
 durch hohes Histamin 212
 Ernährung und Lebensweise 296
Jod 297
 konventionelle Behandlung 296

Patientinnengeschichte 295

C

Cannabis 193

bei Endometriose und Adenomyose 285

für den Schlaf 193

Cholesterin 329

Cholin 208

D

Darmbakterien siehe Mikrobiom 134

Darmdurchlässigkeit 133

bei Endometriose 279

Demenz 339

Risiko durch die Menopause 32

Diagnose der Perimenopause 99

Dilation und Kürettage (D&K) 292

Dünndarmfehlbesiedlung 126

Dysmenorrhö 260

E

Eierstockzysten 263

polyzystische Eierstöcke sind keine Zysten 74

Eileiterentfernung 83

Eisen

Infusionen 266

Mangelsymptome 258

Präparate 265

Test 265

Eisprung 61

Hinderniss 70

Nutzen des Eisprungs 61

Endometriose 271

konventionelle Behandlung 273

Nahrungsergänzungsmittel 284

natürliche Behandlungsmethoden 277

Endometriumhyperplasie 291

Entgiftung 141

Entzündung, chronisch 119

evolutionäre Fehlanpassung 57

Evolution der Menopause 54

F

Fett 148

Fettleber 227

Fibromyalgie 24

Behandlung 252

Nahrungsergänzungsmittel 253

Fischöl 220

zur Verbesserung der Stimmung 220

zur Verminderung des Herzinfarkts- und Schlaganfallrisikos 338

FODMAPs 125

Fruktose 227

FSH-Bluttest 71

G

Gebärmutterarterien-Embolisation 275

Gebärmutterpolypen 291

Gedächtnisverlust

Nahrungsergänzungsmittel 207

Symptom 205

Gehirngesundheit 207

Gehirnnebel 211

Ernährung und Lebensweise 216

konventionelle Behandlung 213

Gesichtsbehaarung 310

Gewicht

durch Medikamente 315

durch Verlust von Östrogen 94

konventioneller Ansatz 314

Nahrungsergänzungsmittel 317

Rolle der Insulinresistenz 170, 222

Wie man abnimmt 313

Gleitmittel 304

Gluten 125

glutenfreie Ernährung bei auto-
immunen Schilddrüsenerkran-
kungen 236

glutenfreie Ernährung bei Migrä-
ne 201

Sensitivität, Tests 127

Glycin 196

Großmutterhypothese 55

H

Haarausfall 310

Ernährung und Lebensweise 311

konventionelle Behandlung 311

Nahrungsergänzungsmittel 312

Hämoglobin 266

Harnwegsinfektionen 300

durch Kondome 82

durch niedriges Östrogen 97

Patientinnengeschichte 303

Vorbeugung mit Probiotika 307

Hashimoto-Thyreoiditis, siehe Schild-
drüsenerkrankung 240

Hefeinfektionen durch Östrogen 303

Herzerkrankungen 328

Einschätzung des Risikos 329

Ernährung und Lebensweise 336

konventionelle Prävention 331

Nahrungsergänzungsmittel 337

Herzfrequenzvariabilität 113

Herzrasen 89

Hirsutismus, siehe Gesichts-
behaarung 311

Histamin 92

histaminarme Ernährung 132

Nahrungsergänzungsmittel 249

Stimmungsschwankungen durch
hohes 92

Hitzewallungen 187

durch niedriges Progesteron 88

durch Östrogenabfall 96

konventionelle Behandlung 188

Nahrungsergänzungsmittel 189

Ursache 187

Hormontests 173

HPA-Achse 115

Hyperthyreose 236

hypothalamische Amenorrhö 72

Hysterektomie 255

Langzeitfolgen 256

I

Inositol bei Insulinresistenz 235

Insulinresistenz 120

Behandlung 222

Definition 27

Ernährung und Lebensweise 223

konventionelle Behandlung 222

Nahrungsergänzungsmittel 233

Patientinnengeschichte 231

Rolle des Testosteron 98

Tests 123

Intervallfasten Definition 27

zur Umkehr einer Insulinresis-
tenz 224

J

Jod 159

bei Brustschmerzen 297

bei Endometriose und Adenomyo-
se 287

bei Myomen 291

bei Stimmungsproblemen 217

Dosierung 160

Mangel, Rolle bei Stimmungs-
schwankungen 211

nicht zur Behandlung von auto-
immunen Schilddrüsenerkran-
kungen 247

Sicherheit 160

Johanniskraut 219
Juckreiz, vaginaler 305

K

Kaffee 144
Kalorien 314
Kalzium-D-Glucarat 344
ketogene Ernährung 226
Ketose 225
Kohlenhydrate 148
Kondome 80
Koronarkalk 331
Krafttraining 163
 für das Gedächtnis 207
 für die Gehirngesundheit 186
 zur Umkehr der Insulin-
 resistenz 223
Kurkumin oder Kurkuma 344

L

Laktoseintoleranz, siehe Milch-
 produkte 129
Lasertherapie 304
Libido 309
Lichen sclerosus 305
Livial 171
Lutealphase 62

M

Magensäureblocker 136
Magnesium 157
 bei Insulinresistenz 233
 bei normalen Regelschmerzen 270
 gegen Migräne 202
 Test auf Mangel 158
 zur Verbesserung des Schlafs 195
 zur Verminderung des Herzinfarkt-
 und Schlaganfallrisikos 337
Mannose 308
Mastzellenaktivierung, siehe Hist-
 amin 88

Mastzellenaktivierungssyndrom 92
Maximale Knochenmasse 319

Melatonin 119

 bei Fibromyalgie 254
 bei Osteoporose 328
 für besseren Schlaf 191
 gegen Migräne 197

Menstruationstassen 259

Menstruationszyklus 61
 anovulatorischer Zyklus 63
 ovulatorischer Zyklus 63

Migräne 198

 Ernährung und Lebensweise 200
 konventionelle Behandlung 199
 Nahrungsergänzungsmittel 202
 Patientinnengeschichte 204
 Verschlechterung der Perimeno-
 pause 90
 vestibuläre 199

Mikrobiom 134
 vaginales 306

Milchprodukte 129
 Brustkrebsrisiko 131
 Knochengesundheit 131
 milchproduktfrei 129

Miniaturisierung 313

Mitochondrien 316

Mönchspfeffer, siehe Agnus
 castus 345

Myome 287

 Ernährung und Lebensweise 289
 konventionelle Behandlung 288
 Nahrungsergänzungsmittel 290

N

N-Acetylcystein 218
Nahrungsmittelunverträglich-
 keiten 124
 Milchprodukte 129

Weizen 125
 Nebennierenschwäche, siehe HPA-Achse 115
 Nickelallergie 133
 Nrf2 150

O

Osteoporose 318
 durch Medikamente 322
 Ernährung und Lebensweise 325
 konventionelle Behandlung 322
 Nahrungsergänzungsmittel 326

Östrogen
 als Hormontherapie 166
 Anti-Aging-Wirkung 43
 ausschleichen 181
 Blasenentzündungen durch Verlust von 97
 Brustschmerzen durch hohes 92
 Gewichtszunahme durch Verlust von 97
 Hitzewallungen durch Verlust von 96
 hoch und schwankend in der Perimenopause 91
 Nutzen von 64
 Scheidentrockenheit durch Verlust von 97
 Schmerzen durch Verlust von 97
 starke Periodendurch hohes 91
 Stimmungsschwankungen durch hohes Östrogen 92
 süchtig machend 181
 vaginales 168
 vaginales für UGMS 300
 Verlust von 94
 wie reduzieren 282

P

Parasympathikotonus 113
 PCOS 72

Patientinnengeschichte 73

Perimenopause
 als Abfolge von Ereignissen 25
 als kritisches Zeitfenster 31
 als zweite Pubertät 23
 pflanzenbasiert 146
 Phasen der Perimenopause 101
 Phytoöstrogene 151
 als Hormontherapie 181
 Pille Perimenopause 76
 PMS, siehe prämenstruell und Stimmung 210
 Polyzystische Ovarialsyndrom, siehe PCOS 72
 PPI (Protonenpumpenhemmer) 136
 Premarin 167
 Primäre Ovarialinsuffizienz 103
 Probiotika 137
 Probiotika, vaginale 305

Progesteron
 als Hormontherapie 168
 Arztgespräch 173
 bei starken Blutungen 267
 etwas anderes als Gestagene 67
 Migräne durch 90
 niedriges, Autoimmunerkrankung durch 90
 niedriges, Herzrasen durch 89
 niedriges, Hitzewallungen durch 88
 niedriges, starke Perioden durch 90
 niedriges, Stimmungsschwankungen durch 88
 Nutzen von 66
 Rolle bei Stimmungsschwankungen 213
 Sensibilität 212
 Verlust von 86

Prolaktin 211
 Definition 72

Proteine 145

- für den Gewichtsverlust 316
- für den zirkadianen Rhythmus 118
- Menge 145
- zur Umkehr einer Insulinresistenz 224
- Protein-Leverage-Hypothese 147

Pyridoxalphosphat, siehe Vitamin B6 217

Q

Quercetin 249

R

Restless-Legs-Syndrom 253

S

Salicylat-Intoleranz 248

SAM-e 219

Sanddorn 308

Sarkopenie 162

Scheidenmikrobiom 309

Scheidentrockenheit 300

Schilddrüsenerkrankung 236, 240

- Perimenopause 239
- ausgelöst durch Perimenopause 239
- Diagnose 241
- Ernährung und Lebensweise 245
- konventionelle Behandlung 242
- Nahrungsergänzungsmittel 246
- Patientinnengeschichte 237
- Schilddrüsenantikörper 240
- Schilddrüsenantikörper und Jod 160
- Veränderung der Medikation während der Perimenopause 244

Schlaf 191

- Ernährung und Lebensweise 193
- Nahrungsergänzungsmittel 195
- Progesteron für 192
- Schlafapnoe 191

Schlaflosigkeit, siehe Schlaf 196

Schlafstörung 196

- durch Perimenopause 96
- konventionelle Behandlung 192

Schmerzen

- im Rahmen der Perimenopause 250
- konventionelle Behandlung 251
- Regelschmerzen 259
- vaginale, durch Oxalate 305

Schwangerschaftsverhütung, siehe Verhütung 77

Selen

- bei Schilddrüsenerkrankungen 246
- für die sichere Jodaufnahme 161

SHBG 98

- steigern 312
- steigern durch Phytoöstrogene 151

Spirale Definition 67

- Hormonspirale bei starken Blutungen 255
- Hormonspirale zur Empfängnisverhütung 78
- Kupferspirale 79

Statine 333

- Patientinnengeschichte 334
- Schäden an Mitochondrien 316

Sulforaphan 150

Surrogatmarker 320

T

Taurin 189

- für besseren Schlaf 196
- zur Verringerung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos 337

Temperaturmessung 81

Testen, Hormone 173

Testosteron

- als Hormontherapie 170
- für die Libido 303
- Gewichtszunahme durch 98

Testosterondominanz 98
 Tranexamsäure 268
 Transfette 149
 Traubensilberkerze 189
 TSH, siehe Schilddrüsenerkrankung 241

U

UGMS 300
 Ernährung und Lebensweise 306
 Konventionelle Behandlung 302
 Nahrungsergänzungsmittel 307
 Ultrahochverarbeitete Lebensmittel 149
 Ultraschall des Beckens 74
 Umweltgifte 138
 Urogenitales Menopausensyndrom 300

V

Vaginales Östrogen 168
 Vagusnerv 114
 Vasektomie 83
 Vasomotorische Symptome, siehe Hitzewallungen 187
 Verhütung 77
 Coitus interruptus 82
 Eileiterentfernung 83
 Hormonspirale 78
 Kondome 82
 Kupferspirale 79
 Natürliche Methoden der Familienplanung 80
 Vasektomie 83

Verstopfung 138
 Vestibuläre Migräne 199
 Vitamin B6 217
 Vitamin B12 208
 Vitamin D bei Myomen 290
 Vitamin D bei Osteoporose 327
 Vitamin D zur Verringerung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos 338
 Vitamin K bei Osteoporose 327
 Vitamin K zur Verringerung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos 338
 Von-Willebrand-Syndrom 287
 Vegetatives Nervensystem 112

Z

Zink 158
 bei Endometriose und Adenomyose 284
 bei Gesichtsbehaarung 312
 bei normalen Regelschmerzen 270
 bei UGMS 307
 für die Stimmung 216
 Test auf einen Mangel 159
 Zirkadianer Rhythmus 117
 Ziziphus 197
 Zöliakie 127
 Zyklische Progesterontherapie 267
 Zyklus, anovulatorischer 63
 Zytokine 119

Lara Briden

Hormone im Lot

Gesund und ausgeglichen durch die Wechseljahre. Was sich ab 40 ändert und wie man entspannt damit umgeht

328 Seiten, kart.
erscheint 2025

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de