

**GIB MIR ZUCKER!**  
In der dritten Zyklus-woche reagiert unser Körper nicht so stark auf Insulin. Das kann uns schon mal zu Zucker-Junkies machen.



# SORRY, ES SIND DIE HORMONE!

**SABOTAGE.** Schlechte Laune, fettige Haare, Heißhungerattacken – manchmal spielt unser Zyklus verrückt und verdirbt uns Stimmung und gutes Aussehen. Doch mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der Hormonhaushalt überlisten ...

**S**ie halten uns fit, treiben uns an und manchmal treiben sie uns auch in den Wahnsinn: die Hormone. Die Botenstoffe im Blut regulieren sämtliche lebenswichtigen Vorgänge im Körper und auch den weiblichen Zyklus. Und sofern man, wie immer mehr Frauen, auf hormonelle Verhütung verzichtet, lassen Östrogen, Progesteron und Testosteron manchmal recht schön grüßen. So kann es rund um den Eisprung vorkommen, dass wir einen sonst unscheinbaren Kollegen plötzlich total sexy finden und regelrecht „vernaschen“ könnten. Oder an den Tagen vor der Regel an unkontrollierten Wutausbrüchen leiden: Man kriegt etwa an der Supermarktkasse fast einen Ausraster, nur weil einer seine Sachen nicht schnell genug aufs Band legt. Wenn die Gefühle wieder verrückt spielen, nehmen Sie's gelassen: Sorry, es sind ja nur die Hormone ...

**REINE CHEMIE.** Das Wort Hormon stammt aus dem Altgriechischen. „Hormao“ bedeutet so viel wie „antreiben“. Etwa 100 unterschiedliche Botenstoffe kennt die Medizin heute. „Hormone sind chemische Verbindungen aus Eiweißbausteinen und Fettsäuren. An dem Organ, auf das sie wirken, finden sie passende Rezeptoren, an denen sie andocken“, erklärt Dr. Eva Lehner-Rothe, Gynäkologin im Wiener Ärztezentrum Medspa. Kommen Patientinnen mit Problemen wie spannenden Brüsten, übler Laune oder Regelschmerzen zu ihr, gibt es definitiv Hoffnung auf Besserung. Schon ein paar Tricks helfen bei den kleineren und größeren Desastern, die viele von uns kennen.

## DIE WELT IST SCHLECHT!

**UNTERGANGSSTIMMUNG.** Die Brüste schmerzen, man fühlt sich aufgeblasen wie ein Luftballon, die Laune ist im Keller und im Unterbauch und Rücken zieht es gewaltig: ein klassischer Fall von prämenstruel-

**RICHTIG ESSEN.** Phytohormone sind in vielen Lebensmitteln wie Kichererbsen, Feigen oder Schwarztee.

lem Syndrom, kurz PMS. Schuld daran ist der sinkende Progesteronspiegel. Eigentlich ist der Körper darauf eingestellt, ein befruchtetes Ei in der Gebärmutter einzunisten, deshalb wird auch die Lust auf Sex jetzt im Normalfall weniger. Stellt er aber fest, dass das nicht geht, beginnt unsere Gebärmutter, die Schleimhaut abzustößen. Es kommt zur Blutung. „Es gibt natürlich immer die Lösung, mit einer hormonellen Verhütung den Zyklus zu unterdrücken. Doch manche Frauen vertragen die Pille nicht oder wollen ihren Körper nicht dauerhaft dieser künstlichen Hormonbelastung aussetzen. Wenn es dann im natürlichen Zyklus zu Problemen kommt, können Phytohormone helfen“, weiß Lehner-Rothe. Dabei handelt es sich um natürliche Wirkstoffe aus Pflanzen, vor allem aus Mönchspfeffer und Frauenmantel, die an den gleichen Rezeptoren andocken wie Östrogen bzw. Progesteron. Ist die Konzentration der Hormone im Blut zu gering, helfen diese Stoffe, das langfristig auszugleichen (alle Infos im Kasten rechts).

**LEBENSSTIL.** Wie man auf die Hormonumstellung reagiert, hängt auch mit dem Lebensstil zusammen. Dreht man hier an ein paar Schrauben, kann sich viel ändern. Das funktioniert aber nicht von heute auf morgen, wie Georg Platzer, Shiatsu-Therapeut und Osteopath in der Praxis Urban Health Concept, weiß: „Der Hormonhaushalt hat eins zu eins mit dem Lebenswandel zu tun und wirkt sich dementsprechend grundlegend auf unser Wohlbefinden aus. Das fängt bei der Ernährung an. Fleisch z.B. ist voller Hormone, die unseren Körper beeinflussen.“ Er rät daher bei Problemen dazu, 10-14 Tage vor der Menstruation bereits auf Fleisch

»Phytohormone aus Pflanzen helfen dabei, den Hormonhaushalt zu regulieren. Aber Geduld ist gefragt, es kann etwas dauern.«

**DR. EVA LEHNER-ROTHE**  
GYNÄKOLOGIN  
MEDSPA.CC



**FACHFRAU.** Dr. Eva Lehner-Rothe ist Gynäkologin im Wr. Ärztezentrum Medspa.

man lieber weglassen und Salz reduzieren. Denn durch das Progesteron lagert sich im Körper vermehrt Wasser ein, Salz fördert das noch zusätzlich. Ein wahres Wundermittel ist übrigens Bewegung. Schon eine hal-

be Stunde zügiges Spaziergehen lindert viele der körperlichen Beschwerden und sorgt außerdem auch gleich für bessere Laune.

**EINE FRAGE DES ALTERS.** Sind all diese Probleme mit Anfang 20 meist noch nicht oder nur leicht vorhanden, können sie im Laufe der Jahre heftiger →

## PHYTOHORMONE PFLANZEN MIT HORMONÄHNLICHER WIRKUNG

**NATÜRLICHE HEILMITTEL BEI ZYKLUSBESCHWERDEN HELFEN LANGFRISTIG AUF SANFTE ART.**

**... WAS IST DAS?** Phytohormone sind Pflanzenstoffe, die eine hormonähnliche Wirkung haben. Das bedeutet, sie besetzen die entsprechenden Rezeptoren im Körper und entfalten dort langfristig die gleiche Wirkung wie Östrogen und Gestagen.

**... WANN WIRKEN SIE?** Es gibt im Wesentlichen zwei Gebiete, wo sie eingesetzt werden: PMS und Zyklusschwankungen bzw. die Wechseljahre. Achtung: Pflanzliche, natürliche Mittel entfalten ihre Wirkung nicht genau so wie Medikamente. Man muss sie zumindest drei Monate lang regelmäßig nehmen, damit man eine Veränderung bemerkt. Beinahe alle Frauen berichten dann aber von sehr guten Ergebnissen.

**... WELCHE MITTEL GIBT ES?** Mönchspfeffer und Frauenmantel. Mönchspfeffer gibt es als Präparat rezeptfrei in der Apotheke. Frauenmantel trinkt man am besten als Tee (gibt es auch in der Apotheke), eine Tasse täglich über mehrere Monate.

**... FÜR WEN GEEIGNET?** Für Frauen, die primäre Menstruationsbeschwerden haben, also unregelmäßigen Zyklus, prämenstruelles Syndrom, Regelschmerzen oder spannende Brüste. Sekundäre Menstruationsbeschwerden, die durch Endometriose, Myome oder Zysten verursacht werden, müssen dagegen operativ behandelt werden.

## Endlich erholsam Schlafen!

Persönliche Betreuung und eine individuelle Anpassung an Ihre Bedürfnisse.

In rund einem Viertel der Schlafzimmer geht es laut zu, denn etwa jeder vierte Mensch schnarcht. Faktoren, die das Schnarchen begünstigen, sind unter anderem Übergewicht, Rauchen, Alkoholkonsum, Schnupfen, Allergien sowie anatomische Ursachen.

### Die beste Lösung für erholsamen Schlaf

Arthur Wyss, der Erfinder von Velumount®, war selbst intensiver Schnarcher. Er testete alle verfügbaren Techniken – leider erfolglos.

„Selbst das Schlafen mit einem CPAP Gerät und eine Operation, halfen nicht. Deshalb begann ich selbst nach den Ursachen des Schnarchens zu forschen. Nach unzähligen Versuchen entwickelte ich mit Velumount® ein kleines Instrument, das heute Schnarchen verlässlich verhindert.“, berichtet „der Entsnarcher“.



Einzigartig und persönlich: Der Velumount® Service. Unser Velumount® Kundencenter ist für Sie da und begleitet Sie von Anfang an:

- kostenlose Schnarch-Analyse.
- persönliche Betreuung und eine individuelle Anpassung des Velumount® an Ihre Bedürfnisse.
- kostenlosen Nachbetreuung, die den bestmöglichen Tragekomfort garantiert.
- Erfolgreich seit über 13 Jahren! Handeln Sie jetzt – wir helfen Ihnen gerne!

Velumount Österreich  
Institute in Wien, St. Pölten, Linz, Graz, Klagenfurt  
Tel.: 01/877 93 30, [www.velumount.at](http://www.velumount.at)

## gesundheit ZYKLUS

werden. „Das ist leicht erklärt“, meint Platzer: „Je jünger der Körper ist, desto leichter kann er negative Einflüsse kompensieren. Das wird im Lauf der Zeit schwieriger und auf einmal wirken sich kleine Baustellen, die man früher nicht einmal bemerkt hat, mehr oder weniger massiv aus.“ Wenn Lebensstil-Modifikationen übrigens gar nicht helfen sollten, begeben Sie sich, bevor die Regel beginnt, ein paar Mal in die kundigen Hände eines Shiatsu-Therapeuten. Denn es kann sein, dass sich der Uterus nicht frei bewegen kann (er dehnt sich während des Zyklus aus und zieht sich wieder zusammen). Das sorgt für Spannungen, die wir bei der Menstruation spüren. Diese können im Normalfall mit ein paar Behandlungen sehr gut aufgelöst werden.



**EXPERTE.** Georg Platzer ist Körpertherapeut ([urbanhealthconcept.com](http://urbanhealthconcept.com)).

**HER MIT DEN KALORIEN!**  
**HEISSHUNGER.** Auch wenn PMS die am deutlichsten spürbare Auswirkung der Hormone ist, sie sind auch an anderen Desastern schuld. Wenn Sie am liebsten wieder einmal ein halbes Rind und dann noch fünf Stück Kuchen verdrücken möchten, ist Insulin dafür verantwortlich. Das schüttet die Bauchspeicheldrüse aus, um Kohlenhydrate in Zucker umzuwandeln. Bei vielen Frauen werden die Zellen aber ab der dritten Zykluswoche durch das Östrogen unempfindlicher gegen Insulin, das Gehirn sendet die Botschaft: Essen! Jetzt! Und viel! Das beste Mittel dagegen ist Sport. Eine halbe Stunde Ausdauertraining macht die Zellen wieder empfindlicher für Insulin und kurbelt gleich noch die Fettverbrennung an. Essen Sie zwischendurch eine Handvoll Nüsse. Die machen lange satt, die wertvollen Fettsäuren sind gut für die Nerven. Und reduzieren Sie Kaffee und Alkohol. Weil das die Insulinproduktion zusätzlich durcheinander bringt.

### HER MIT DEN KALORIEN!

**HEISSHUNGER.** Auch wenn PMS die am deutlichsten spürbare Auswirkung der Hormone ist, sie sind auch an anderen Desastern schuld. Wenn Sie am liebsten wieder einmal ein halbes Rind und dann noch fünf Stück Kuchen verdrücken möchten, ist Insulin dafür verantwortlich. Das schüttet die Bauchspeicheldrüse aus, um Kohlenhydrate in Zucker umzuwandeln. Bei vielen Frauen werden die Zellen aber ab der dritten Zykluswoche durch das Östrogen unempfindlicher gegen Insulin, das Gehirn sendet die Botschaft: Essen! Jetzt! Und viel! Das beste Mittel dagegen ist Sport. Eine halbe Stunde Ausdauertraining macht die Zellen wieder empfindlicher für Insulin und kurbelt gleich noch die Fettverbrennung an. Essen Sie zwischendurch eine Handvoll Nüsse. Die machen lange satt, die wertvollen Fettsäuren sind gut für die Nerven. Und reduzieren Sie Kaffee und Alkohol. Weil das die Insulinproduktion zusätzlich durcheinander bringt.

**VITAMINE.** Besonders in den Tagen vor der Regel soll man vermehrt pflanzliche Lebensmittel und gute Fette essen.



»Der Lebensstil macht es aus: Lassen Sie Fleisch vor der Regel weg, reduzieren Sie Milchprodukte und Salz!«

**GEORG PLATZER**  
SHIATSU-THERAPEUT,  
OSTEOPATH

### BAD HAIR DAY

**TESTOSTERON.** Sind plötzlich von einem Tag auf den anderen Haut und Haare fettig und man fühlt sich – den Pickeln nach zu urteilen – zurückversetzt in die Pubertät, liegt das am männlichen Geschlechtshormon Testosteron. Um den Eisprung herum produzieren die Eierstöcke sehr viel Östro-



FOTOS: GETTY IMAGES, THINKSTOCK (3), PRIVAT

gen, ein Überschuss wird dann im Fettgewebe in Testosteron umgewandelt. Dadurch wird die Haut fettiger. Dagegen helfen Reinigungsprodukte mit Salicylsäure und zinkreiche Lebensmittel wie Kürbiskerne, Weizenkeime oder Linsen. Und ein bisschen Gelassenheit tut gut: „Bei Hormonschwankungen ändert sich auch die Selbstwahrnehmung“, weiß Lehner-Rothe. „Man findet sich selber furchtbar, Kommentare von anderen zeigen aber, dass die das gar nicht so sehen. Verlassen Sie sich also darauf, dass Sie in Wirklichkeit strahlen wie immer. Dann muss es keiner merken und das tut wiederum der Laune gut.“

PIA KRUCKENHAUSER ■

**HEISSHUNGER.** Ab und zu muss es der Burger sein. Schuld daran ist das Insulin. Zwischendurch Mandeln und andere Nüsse knabbern hilft.

## Fahrplan durch den Zyklus

So steuern uns die Hormone. Nimmt man darauf Rücksicht, können wir die Phasen beim Sport für uns nutzen.

**1 \_ MENSTRUATION.** Der Zyklus einer Frau dauert zwischen 26 und 35 Tagen und startet mit dem ersten Tag der Regel. Die Gebärmutter stößt die Schleimhaut mit dem unbefruchteten Ei ab, Östrogen und Progesteron sind niedrig. Sanfter Sport wie Yoga oder Walken hilft, eventuelle Schmerzen zu lindern. Schonen Sie sich aber an Tag eins und zwei, wenn es Ihnen nicht gut geht.

Woche 01

**2 \_ EIN FOLLIKEL REIFT.** Die Östrogenproduktion in den Eierstöcken steigt, dadurch reift ein Follikel heran. Gleichzeitig baut sich die Gebärmutter-schleimhaut wieder auf und bereitet sich vor, ein Ei aufzunehmen. Zwischen dem 12. und 14. Zyklustag kommt es zum Eisprung, das Ei wandert in den Eileitertrichter. Jetzt ist die Lust auf Sex am größten. Gleichzeitig sind wir voller Energie und Kraft: ideal für intensives Training und Muskelaufbau.

Woche 02

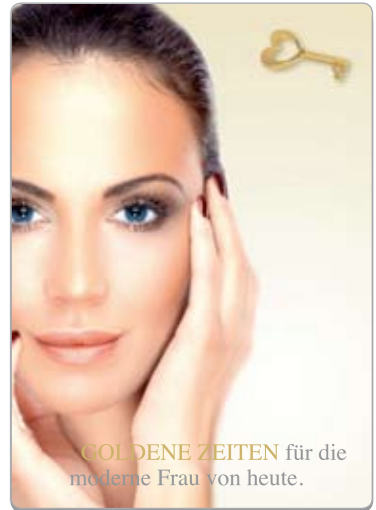
**3 \_ BEFRUCHTUNG.** Das Ei wandert jetzt Richtung Gebärmutter. Dafür braucht es etwa 24 Stunden. Eine Befruchtung würde jetzt passieren. Um die aufgebaute Gebärmutter-schleimhaut für eine Einnistung zu erhalten, wird jetzt verstärkt Progesteron produziert. Die Kombination aus steigendem Progesteron und sinkendem Östrogen sorgt beim Training dafür, dass jetzt Fett besser abgebaut wird. Sie können sich auch gerne so richtig auspowern, der Körper regeneriert sich schnell wieder.

Woche 03

**4 \_ PRÄMENSTRUELL.** Bleibt das Ei unbefruchtet, sinken Östrogen- und Progesteronspiegel wieder, die Gebärmutter-schleimhaut beginnt sich abzulösen. Das führt bei vielen zu PMS, die Brüste spannen, man ist gereizt. Ideal für Körper und Geist sind jetzt sanfte Entspannungs- und Atemübungen und Ausdauersport wie langsames Laufen, Walken oder auch Schwimmen.

Woche 04

Gold T<sup>®</sup>  
DIE GOLDSPIRALE



GOLDENE ZEITEN für die moderne Frau von heute.

## DER GOLDSTANDARD<sup>®</sup> IN DER SCHWANGERSCHAFTS-VERHÜTUNG

### SIE STEHEN AUF COCKTAILS AN DER BAR? KÖNNEN ABER GERNE AUF HORMONCOCKTAILS VERZICHTEN?

Eine echte Alternative zur täglichen Einnahme der Pille bietet die hormonfreie Spirale.

### LIEBEN SIE GOLD?

Ein schöner Goldschmuck ist für die Ewigkeit. In der Medizin und Zahnmedizin wird das Edelmetall schon seit Jahrzehnten verwendet, auch zur langjährigen Schwangerschaftsverhütung in der Gold T<sup>®</sup>, der hormonfreien Goldspirale. Mit der Gold T<sup>®</sup> treten keine hormonbedingten Nebewirkungen wie Kopfschmerzen, erhöhtes Risiko für Thrombosen, depressive Verstimmungen, Akne oder Gewichtszunahme auf.



Seit Februar ist das neueste Modell der Gold T<sup>®</sup> des Herstellers Eurogine auf dem österreichischen Markt verfügbar.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.gold-spirale.at](http://www.gold-spirale.at) oder informieren Sie sich bei EINEM PERSÖNLICHEN GESPRÄCH MIT IHREM FRAUEN-ARZT.

Medizinprodukt. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Intrauterine Device „Gold T<sup>®</sup>“ - Characterization of the active metals and the intrauterine corrosion thereof. Technology for women's healthcare collaborating entities Politicnic University de Catalunya (UPC) and the Center for Technological and Industrial Development (CDTI); Eurogine, UPC, CDTI. 1998