

BABYS, HAUT & HAARE

Wussten Sie, dass Massagen das Hormonsystem ins Lot bringen können? Das mag überraschend klingen, funktioniert aber. Denn es muss nicht immer gleich die Pharma-Keule her, wenn der Zyklus mal unrund läuft.

Text: Elisabeth Schönbauer, Fotos: Getty Images

Für Tina R. kam der Alne-Schub mit 14 Jahren völlig überraschend. Und machte ihr das Leben schwer: Elisabeth K. hingegen lit ab ihrem 30. Lebensjahr unter extremen Regelschmerzen. Und Nina L. wachte sich mit 38 Jahren und der Angst vor dem Zellenlauf im Hinterkopf einfach nicht erklären, warum der Wunsch nach einem Kind nie klappen wollte, obwohl sie den Gatten schon seit zwei Jahren immer wieder penibel am Tag des Eisprunges zu „Vorarbeiten“ motivierte. „Was alle drei nicht wollten, war mehr Chemie im Körper. Von Hormonbehandlungen, die die durch Störungen der eigenen Produktion hervorgerufenen Probleme wohl hätten lösen können, wollten sie nichts hören. Die brennende Frage gilt es denn wirklich keine andere Wege? Doch, es gibt Alternativen. Zwar nicht in jedem Fall, aber doch oft, wie die Wiener Frauenärztin Brigitte Schurz erklärt: „Wichtig ist, dass nicht den Ursachen auf den Grund gegangen wird. Man muss schuldmedizinisch abklären, ob eine schwere Erkrankung vorliegt. Immerhin könnte, was zum Glück selten ist, ein Tumor das Hormonsystem aus dem Lot bringen. Was nötig ist, sind eine gründliche Untersuchung mit Hormonstatus und ein ausführliches Gespräch mit der Patientin, bei dem auch

deren Lebensstil analysiert und ihren Wünschen nachgegangen wird.“ Liegt keine bedrohliche Krankheit vor, können dann sanfter Wege aus dem jeweiligen Dilemma konzipiert werden.

STÖRFaktor STRESS. Einer der häufigsten Feinde des gesunden Zyklus heißt schlichtweg Stress. Egal, ob der Druck körperlicher oder psychischer Art ist. Was er auslöst, beschreibt Schurz so: „Bei Stress wird im Hirn mehr Endorphin – also körpereigenes Morphin – produziert. Die Wellen der Ausschüttung der Vorhormone des weiblichen Geschlechtsorgans Östrogen werden verändert, Hirnanhangsdrüse und Eierstöcke erhalten andere Befehle aus dem Hirn und verändern ihrerseits die Hormonausschüttung. Und schon gerät das System aus der Balance.“

So können körperliche Belastungen, wie durch hartes Training oder durch starken Gewichtsverlust und Gewichtszunahme, den Zyklus ebenso kräftig aus der Bahn werfen wie seelischer Stress durch Krisen oder ständigen Leistungsdruck. Wie aus heiterem Himmel treten dann plötzlich hormonbedingte Symptome wie Pickel, Haarausfall, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Brustschmerzen & Co. auf.

DURCHEINANDER. Wenn die Hormone verschlüsselt, muss nicht mit künstlichen Hormonen gegengesteuert werden.

VERHÜTUNGSMITTEL ANGST. Weil die Sorge, dass es mit der Empfängnis vielleicht wieder nicht klappt, Stress auslöst, kann ein dringender Kinderwunsch mitunter genau daran scheitern. Alles, was Entspannung bringt, trägt hingegen dazu bei, das Hormonsystem im tunken Lauf zu halten und so dem Mutterglück doch näher zu kommen. Außerdem verengt Stress die Blutgefäße und behindert Durchblutung und Sauerstoffversorgung – auch in den Fortpflanzungsorganen, deren Funktion alsbald darunter leidet. Doch damit nicht genug.

PROBLEMLÖSER. Hormonell bedingte Probleme können viele Ursachen haben, die sich durch simple Lifestyle-Änderungen, natürliche Behandlungen und pflanzliche Produkte lindern oder lösen lassen. Die wichtigsten Experten-Ratschläge dazu in Kürze:

1. Massagen gegen Zyklusstörungen

Mit speziellen Massage-Techniken (siehe Text nebenauf) können nicht nur Stress gelindert und Verspannungen gelöst werden. Die manuellen Therapien eignen sich in der Frauenmedizin auch als effektive Hilfe gegen Störungen des Hormonhaushalts (etwa Zyklusbeschwerden, Hautprobleme oder PMS), in der Geburtsvorbereitung, bei Wechselbeschwerden sowie nach Operationen.

2. Ernährung für Haut und Empfängnis

Schlechtes Essen – wie etwa mit zu viel Fleisch, Zucker, Fett oder Alkohol – kann zu Überlastung des Organismus führen. Die Folgen sind etwa Müdigkeit, Kopfschmerzen und Ähnliches. Die Überlastung wirkt sich sekundär auch auf den Hormonhaushalt aus. Denn können Hautprobleme und Zyklusstörungen auftreten und die Erfüllung eines erwaitenden Kinderwunsches wird deutlich erschwert.

Aktiv auf gesunde, frische und vitaminreiche Ernährung achten! Der Tipp der Expertin: Mediterrane Kost bietet durch reichhaltiges Olivenöl-Gesättigtheit und sichert die Durchblutung der Fortpflanzungsorgane. Und Produkte wie Paprika, Tomaten, Salat, Obst und Zitrusfrüchte.

3. Vitamin & Co. statt Regelschmerzen

Einerzeitige Ernährung kann Mängel in der Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen verursachen. Und diese Mängel führen direkt wiederum zu Zyklusstörungen. Wie sein Hormonsystem also fit halten will, sollte unbedingt darauf achten, dass viel Obst, Gemüse, Salat und Vollkorn auf dem Tisch kommt. In der Ernährung – und das sollte Frauen wörtlich nehmen – können auch Nahrungsergänzungsmittel für Linderung sorgen. So helfen etwa vor allem Magnesium, Vitamin B6, Arzamon und Nattokinase bei starken Regelschmerzen.

4. Gewichtskontrolle statt Hormonstörung

Übergewicht stört den Hormonhaushalt, weil im Fettgewebe Hormone produziert werden – vor allem auch männliche, die vom Enzym Aromatase in weibliches Östrogen umgewandelt werden und hier für Überschuss sorgen. Und schon dortigen Probleme wie Wasseransammlungen, Brustschmerzen, Blutungsstörungen, weitere Gewichtszunahme. Das Entzündungsrisiko der Zellen kann steigen und zu Krebs führen. Auch Untergewicht ist ein Störfaktor für das Hormonsystem, wie Schurz erklärt: „Der Körper braucht rund 15 Prozent Fettanteil, um sich einen Zyklus leisten zu können. Bei Werten darunter gerät das System aus der Bahn.“ Mögliche Folgen sind etwa das Ausbleiben der Regel und – zum Beispiel im Hochleistungssport – ein Überschuss männlicher Hormone, die Bartwuchs, Akne und Veränderungen der Körperform begünstigen.

5. Bewegung und Ruhe als Weisung

Regelmäßige, gezielte Bewegung wirkt Stress entgegen, fördert die Durchblutung, bzw. schützende Enzyme auf, hält die Figur auf Linie – und trägt zur hormonellen Balance. Entspannungstechniken wie Yoga halten schädlichen Stress in Grenzen und Methoden wie Biofeedback helfen, die bewusst zu kontrollieren und so seine Auswirkungen auf das Hormonsystem aktiv zu bekämpfen. Aber auch die Nacht ist wichtig für den Rhythmus des Zyklus, betont Schurz: „Abends und nachts wenig zu essen macht Sinn, weil die Leber jetzt ruhen muss und der Fettabbau dann besser funktioniert. Nachts fällt dann auch der Zuckerspiegel ab, während die Produktion des Wachstumshormons steigt. So können Gendefekte besser repariert werden und auch ein Kinderwunsch wird leichter erfüllbar.“

6. Pflanzenstoffe gegen Beschwerden

Schurz: „Es gilt immer Alternativen zu überlegen, wenn eine Patientin keine Pille, Progesteron oder andere Hormonhormone wünscht. Homöopathie oder Akupunktur können ebenso hilfreich sein wie pflanzliche Präparate.“ So können etwa Mönchspfeffer, Nachtkerze und Yamswurzel bei PMS und Regelschmerzen helfen, oder Saja, Rotklee, grüner Tee und Leinsamen bei Östrogenmangel (z. B. im Wechsel). Was in Einzelfall tatsächlich Linderung verspricht, sollte jedoch immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Geht es hier nicht auf individuelle Sorgen und Wünsche ein, kann eine zweite Meinung vomuten sein. Denn, so Schurz: „Wenn zum Beispiel eine Patientin keine Pille nehmen will, kann man durchaus auch andere Möglichkeiten versuchen. Die Wichtigste ist, die Ursache festzumachen und ein ausführliches Gespräch zu führen, ehe man Behandlungsmöglichkeiten und Alternativen überlegt.“



NEU

SlimCup®

Konzentrierte Emulsion aus Palm- und Haferöl.

Schon ab dem ersten Tag kann SlimCup® Ihre Kalorienaufnahme kontrollieren, indem es das Sättigungsgefühl verlängert!

www.slimcup.com

Apotheken & Drogerien | www.meinbroes.at | aufreim.de

VIENERINMEDIZIN

naufrachte helfen dem Körper, mit aggressiven Sauerstoffradikalen (freie Radikale) besser fertig zu werden, was wiederum auch das Hormonsystem günstig beeinflusst.

3. Vitamin & Co. statt Regelschmerzen

Einerzeitige Ernährung kann Mängel in der Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen verursachen. Und diese Mängel führen direkt wiederum zu Zyklusstörungen. Wie sein Hormonsystem also fit halten will, sollte unbedingt darauf achten, dass viel Obst, Gemüse, Salat und Vollkorn auf dem Tisch kommt. In der Ernährung – und das sollte Frauen wörtlich nehmen – können auch Nahrungsergänzungsmittel für Linderung sorgen. So helfen etwa vor allem Magnesium, Vitamin B6, Arzamon und Nattokinase bei starken Regelschmerzen.

4. Gewichtskontrolle statt Hormonstörung

Übergewicht stört den Hormonhaushalt, weil im Fettgewebe Hormone produziert werden – vor allem auch männliche, die vom Enzym Aromatase in weibliches Östrogen umgewandelt werden und hier für Überschuss sorgen. Und schon dortigen Probleme wie Wasseransammlungen, Brustschmerzen, Blutungsstörungen, weitere Gewichtszunahme. Das Entzündungsrisiko der Zellen kann steigen und zu Krebs führen. Auch Untergewicht ist ein Störfaktor für das Hormonsystem, wie Schurz erklärt: „Der Körper braucht rund 15 Prozent Fettanteil, um sich einen Zyklus leisten zu können. Bei Werten darunter gerät das System aus der Bahn.“ Mögliche Folgen sind etwa das Ausbleiben der Regel und – zum Beispiel im Hochleistungssport – ein Überschuss männlicher Hormone, die Bartwuchs, Akne und Veränderungen der Körperform begünstigen.

5. Bewegung und Ruhe als Weisung

Regelmäßige, gezielte Bewegung wirkt Stress entgegen, fördert die Durchblutung, bzw. schützende Enzyme auf, hält die Figur auf Linie – und trägt zur hormonellen Balance. Entspannungstechniken wie Yoga halten schädlichen Stress in Grenzen und Methoden wie Biofeedback helfen, die bewusst zu kontrollieren und so seine Auswirkungen auf das Hormonsystem aktiv zu bekämpfen. Aber auch die Nacht ist wichtig für den Rhythmus des Zyklus, betont Schurz: „Abends und nachts wenig zu essen macht Sinn, weil die Leber jetzt ruhen muss und der Fettabbau dann besser funktioniert. Nachts fällt dann auch der Zuckerspiegel ab, während die Produktion des Wachstumshormons steigt. So können Gendefekte besser repariert werden und auch ein Kinderwunsch wird leichter erfüllbar.“



BEWEGT ZUM MUTTERGLÜCK

WAS SPEZIELLES TRAINING SCHWANGEREN UND IHREM NACHWUCHS BRINGT.

Schwangerschaft bedeutet nicht, dass man sportliche Aktivitäten meiden sollte. Die Dehne lautet viel mehr: Halten Sie sich gefeilt fit, so die Frauenärztin Brigitte Schurz und der Fitnessstrainer Walter Gornig. Die Vorteile, die in Ihren Workout-Gruppen für Schwangere dokumentiert wurden, sind beeindruckend. Und dies nicht nur, weil die Teilnehmerinnen sich über deutlich verbesserten Nachwuchs freuen konnten. Das Training fördert auch die neuronale und muskuläre Entwicklung der Kinder und senkt ihr Risiko, zu Übergewichtigen (im Alter) heranzuwachsen.

Vorbereitung und Schutz. Das Training bereitet den Körper auf die durch Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit bedingten Belastungen vor, senkt Brustschmerzen und erleichtert die Geburt. Das ist ein Vorteil, der nicht nur der Mutter, sondern auch dem Kind zugute kommt. Das Training beugt die Beckenboden- und Gebärmutter- und Harnblase nach der Geburt auf. Mehr Freude am Gesehen, Wohlbefinden, Ausdauer, weniger das Risiko von durch Änderungen im Hormonhaushalt bedingte depressive Verstimmungen und erhöhen die Stressresistenz. Schurz: „Insaubere und permanente Stresssituationen können sogar zu genetischen Veränderungen bei den Kindern führen. Durch das Training beugen Sie Überbelastung und Stress vor, indem Ihre Stresshormone besser zu kontrollieren. Dadurch wird die Entwicklung ihrer Blutgefäße verhindert, die sonst zu vorzeitigem Wehen und einer Sauerstoffmangelversorgung Ihres Fetus führen kann.“

Das Programm. Bei der Vorbereitung durch Pilates und leichtes Krafttraining, Ausdauer durch Cardio- und leichtes Aerobic-Training, Tanclements, Gleichgewichtsübungen, Konzentration, Stretching und Meditation. Großer Wert wird auch auf körperliche Aktivität gelegt, die den Geburtsvorgang erleichtert.

Info & Beratung: Prof. Dr. Brigitte Schurz, 1090 Wien, Wiener Privatklinik, T. 01401 80.