

Prof. Dr. Martin Smollich

Bettina Dreschl

NÄHRSTOFFKOMPASS PERIMENOPAUSE

Was hilft, was ist unnötig
und was kann schaden

G|U

INHALT

VORWORT	4
»WAS PASSIERT MIT MIR?«	7
PERIMENOPAUSE:	
DIE PHASE, ÜBER DIE NIEMAND SPRICHT	8
HORMONE VERSTÄNDLICH ERKLÄRT	26
LABORPARAMETER IN DER PERIMENOPAUSE	36
 PERIMENOPAUSE ALS WENDEPUNKT	 73
STOFFWECHSEL, GEWICHT UND BLUTZUCKER – NEU GEDACHT	74
GESUNDHEITSVORSORGE UND SELBSTFÜRSORGE	133
 ESSEN, DAS HILFT	 169
ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSEL – NICHT ALS DIÄT	169
ESSEN IM ECHTEN LEBEN	206
FRAGEN VON PATIENTINNEN IN DER PERIMENOPAUSE	236

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: HILFE ODER ABZOCKE?	253
VASOMOTORISCHE SYMPTOME:	
WENN IHR KÖRPER SEIN EIGENES »KLIMA« ENTWICKELT	254
PSYCHE, BRAIN FOG, DEPRESSIVE VERSTIMMUNG	270
SCHLAFSTÖRUNGEN	283
HAUT, HAARE, NÄGEL	309
KNOCHEN	328
MUSKULATUR	349
GELENKE	364
»ANTI-AGING«-SUPPLEMENTE	381
HERZ-KREISLAUF UND FETTSTOFFWECHSEL	390
HARNWEGSINFEKTE	407
IHRE INDIVIDUELLE SUPPLEMENT-STRATEGIE	418
ÜBERSICHT: WIRKSAMKEIT RELEVANTER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL	428
SCHLUSSWORT	440
SACHREGISTER	442
IMPRESSUM	448

Progesteron – die Ruhige

Wenn Östrogen die ist, die um Mitternacht noch die Küche umräumt und neue Möbel bestellt, dann ist Progesteron diejenige, die in Ruhe dekoriert, Kerzen anzündet und die Wohnung erst richtig zu einem Zuhause macht. Sie ist der ruhige Pol, das Chill-Hormon. Die Mitbewohnerin, die man erst richtig zu schätzen weiß, wenn sie fehlt. Und wenn es sein muss, bringt sie einen auch sanft, aber bestimmt ins Bett.

Progesteron übernimmt in der zweiten Zyklushälfte (Lutealphase) das Kommando. Nachdem der Eisprung stattgefunden hat, produziert der Gelbkörper Progesteron. Es bereitet die Gebärmutterschleimhaut auf eine mögliche Einnistung vor, beruhigt die Muskulatur, schließt den Muttermund, der Körper schaltet in den Wartemodus. Kommt keine Schwangerschaft, fällt der Progesteronspiegel wieder ab – und die Menstruation beginnt.

Progesteron ist außerdem diejenige in der WG, die gerne mal einen Snack mehr braucht. Das ist kein Zufall – Progesteron fördert tatsächlich leicht, aber spürbar den Appetit. Wer also in der zweiten Zyklushälfte mehr Hunger hat als sonst, liegt damit biologisch völlig richtig.

Auch Progesteron ist bei der Produktion auf Unterstützung in Form von Co-Faktoren angewiesen – entsprechende Helferlein sind hier: Vitamin B₆, Magnesium, Zink, Vitamin C.

Was Progesteron im Körper macht

Bereich	Funktion
Gebärmutter und Zyklus	Umbau der Gebärmutterschleimhaut für mögliche Einnistung; entspannt die Gebärmuttermuskulatur; schließt den Muttermund; reduziert und verdickt den Zervixschleim
Brust	Entwicklung und Spezialisierung des Brustdrüsengewebes; entwässert die Brüste (weniger Spannungsgefühl)
Nervensystem & Schlaf	beruhigende, nervenschützende Wirkung; verbessert den Schlaf; stabilisiert die Stimmung
Stoffwechsel und Körper	hebt die Körpertemperatur um 0,2–0,5 °C; entwässert den Körper, unterstützt die Schilddrüsenfunktion (fördert die Umwandlung des Schilddrüsenhormons fT4 zu fT3); stärkt die Knochen; wirkt entzündungshemmend; fördert leicht den Appetit
Immunsystem	dämpft das Immunsystem (wichtig in der Schwangerschaft)

Testosteron – der Nachbar von nebenan

Testosteron wohnt nicht in der WG, aber er klingelt regelmäßig. Und wenn er da ist, packt er einfach an. Kisten schleppen, Regale aufbauen, die schwere Couch auf die andere Seite – alles kein Problem für ihn. Er bringt Kraft, Antrieb und diese Energie, die man manchmal einfach braucht. Und ja, ein bisschen Charme hat er auch. Mitte des Monats, also so rund um den Eisprung (Ovulation) herum, ist er am häufigsten zu Besuch und dann zieht er gerne mit seiner Lieblingsmitbewohnerin Östrogen los. Die zwei zusammen? Beste Stimmung, voller Energie – die WG auf dem Höhepunkt. Er ist aber nicht nur Besucher, er liefert auch Baumaterial: Testosteron wird bei Frauen in den Eierstöcken und der Nebennierenrinde gebildet und ein Großteil davon wird direkt in Östrogen umgewandelt.

Was Testosteron im weiblichen Körper macht

Körper & Stoffwechsel	fördert Muskelaufbau und verlangsamt Muskelabbau; stärkt die Knochen; reduziert viszerales Fett; unterstützt die Beckenbodenmuskulatur; beteiligt an der Blutbildung
Psyche & Kopf	Antrieb, Energie und Entschlusskraft; Stimmungsstabilität; Gedächtnis und mentale Klarheit
Sexualität	Libido und Erregbarkeit

Wichtiger Hinweis: Testosteron wird im Körper durch das Enzym Aromatase in Östrogen umgewandelt – im Fettgewebe, der Leber, dem Gehirn und anderen Geweben. Bei mehr Fettmasse steigt diese Umwandlung – was den Östrogenspiegel im Blut erhöhen kann. Dieses »Ersatz-Östrogen« wirkt allerdings schwächer als das Östrogen, das direkt aus den Eierstöcken kommt – und kann deren Arbeit nicht vollständig ersetzen.

TRACKEN SIE LIEBER IHREN ZYKLUS ALS DIE KALORIEN AUF IHREM TELLER

Zyklus-Tracking kann besonders in der Perimenopause eine wertvolle Orientierung bieten. Der erste Tag der Menstruation ist immer Tag eins des Zyklus. Gezählt wird bis zum Tag vor der nächsten Menstruation. Notieren Sie sich auch, in welchen Herausforderungen Sie eventuell in Ihrem Leben stecken, denn Stress kann unabhängig von der Perimenopause stark in die Hormonachse eingreifen.

Notieren Sie:

- » Beginn der Menstruation
- » Dauer und Stärke der Blutung
- » Zwischenblutungen
- » Schmerzen (Ort und Intensität)

» Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder PMS

Ob per App oder handschriftlich: Ein Zykluskalender hilft, Veränderungen frühzeitig zu erkennen, und liefert wertvolle Informationen für Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten sowie Diätologinnen und Diätologen.

Basaltemperatur: Wenn Sie herausfinden möchten, ob Sie noch regelmäßige Eisprünge haben, können Sie Ihre Basaltemperatur messen. Messen Sie diese jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen, noch vor dem Aufstehen, mit einem Thermometer unter der Zunge. Nach dem Eisprung steigt die Temperatur durch Progesteron typischerweise um 0,2 bis 0,5 Grad Celsius an und bleibt bis zur nächsten Menstruation erhöht. So lässt sich rückblickend erkennen, ob ein Eisprung stattgefunden hat. Wichtig: Auch ohne Eisprung kann eine Menstruationsblutung auftreten.

Hinweis bei PMOS (Polyendokrines Metabolisches Ovarialsyndrom; früher PCOS = Polyzystisches Ovarialsyndrom): Da die Zyklen häufig unregelmäßig sind, ist die Basaltemperatur schwieriger zu interpretieren. Bei Kinderwunsch sollte sie daher nur in Absprache mit einer Fachperson zur Zyklusbeurteilung eingesetzt werden.

WECHSELHAFTE, STÜRMISCHE ZEITEN IN DER WG – DIE PERIMENOPAUSE IST EINGEZOGEN

Irgendwann beginnt sich die Stimmung in der WG zu verändern. Nicht dramatisch, zumindest nicht sofort, aber doch spürbar. Es fängt mit Östrogen an. Sie wird »unrund«. Mal ist sie voll da – laut, präsent und voller Energie, dann wieder wie vom Erdboden verschluckt. Sie vergisst Dinge, ist zerstreut, kommt später

nach Hause als angekündigt oder gar nicht. Die Mitbewohnerin, auf die man sich immer verlassen konnte, wird unzuverlässig. Was dahintersteckt: Die Follikel im Eierstock reagieren nicht mehr so gleichmäßig wie früher, die Östrogenproduktion schwankt, statt einem ruhigen Auf und Ab gibt es plötzlich Ausreißer nach oben und nach unten. Manche Frauen erleben in dieser Phase sogar mehr Östrogen als je zuvor – aber eben nicht mehr verlässlich. Progesteron beobachtet das Ganze und wird zunehmend unsicher. Denn Progesteron braucht den Eisprung. Nur wenn ein Eisprung stattgefunden hat, produziert der Gelbkörper Progesteron. Und genau das passiert in der Perimenopause immer seltener – Zyklen ohne Eisprung nehmen zu. Progesteron hat immer weniger zu tun, zieht sich mehr und mehr zurück, ganz still, ohne Drama. Aber ihr Fehlen hinterlässt Spuren: Ohne Progesteron findet Östrogen schwer zur Ruhe. Die Achterbahn der Gefühle beginnt – Schlaf wird schlechter, die Stimmung schwankt stärker, das Prämenstruelle Syndrom (PMS) verschlimmert sich oder taucht plötzlich neu auf, obwohl man es vorher kaum kannte.

Und hier passiert etwas Wichtiges: Der Östrogenwert im Labor sieht oft noch völlig normal aus, und trotzdem spüren Frauen bereits deutliche Veränderungen. Der Grund: Das Gleichgewicht zwischen den beiden Hormonen stimmt nicht mehr. Medizinisch nennt man das »relative Östrogendominanz« – nicht, weil Östrogen zu hoch ist, sondern weil Progesteron so weit gesunken ist, dass das Verhältnis kippt. Hier zählt das Verhältnis, nicht nur der einzelne Wert.

Der Nachbar von nebenan, Testosteron, kommt in dieser Zeit ebenfalls seltener vorbei. Was soll er auch mit einer unzuverlässigen Mitbewohnerin Östrogen? Sein Spiegel sinkt bei Frauen bereits ab dem frühen Erwachsenenalter kontinuierlich und ganz

langsam; das ist normal und verläuft meist unbemerkt. Manche Frauen spüren es kaum, andere merken es deutlich: weniger Antrieb, weniger Kraft beim Sport, die Libido wird leiser als früher. Er ist zwar noch da, aber nicht mehr so ausgeprägt wie zu den besten WG-Zeiten.

Ach, und dann ist da ja noch die Vermieterin. Die sitzt im Hypothalamus – in der übergeordneten Schaltzentrale im Gehirn, die das gesamte Hormonsystem koordiniert. Sie gibt über ihren Botenstoff, das Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH), den Takt vor und erteilt ihrer Sekretärin – der Hirnanhangsdrüse – den Auftrag, Briefe zu verschicken. Diese Briefe heißen FSH (Follikelstimulierendes Hormon) und LH (Luteinisierendes Hormon) und landen direkt beim Eierstock mit der klaren Botschaft: Bitte Östrogen produzieren, wir wollen einen Eisprung!

In der Perimenopause passiert nun Folgendes: Der Eierstock antwortet immer unzuverlässiger. Die Vermieterin wartet, schickt mehr Briefe und noch mehr Briefe – und dann erste Mahnungen. FSH steigt an, weil die Zentrale verzweifelt versucht, den nachlassenden Eierstock anzukurbeln. Aber die Wohnung ist leer und niemand liest die Post mehr so wie früher. Das erklärt übrigens, warum ein erhöhter FSH-Wert im Blut ein wichtiges Zeichen der Perimenopause ist – es ist nicht der Körper, der versagt, es ist die Zentrale, die auf Hochtouren arbeitet.

HINWEIS: LEBER UND DARM – DIE STILLEN MITSPIELER

Damit alles reibungslos funktioniert, braucht es eine gesunde Leber. Östrogen wird in der Leber in mehreren Schritten abgebaut und zur Ausscheidung über Harn, Galle und Darm vorbereitet – und dafür braucht die Leber ihre Helfer: B-Vitamine (B₂, B₃, B₆, B₁₂, Folsäure), Magnesium und Eisen. Wer hier dauerhaft unterversorgt ist, riskiert, dass der Östrogenabbau

ins Stocken gerät. Übrigens: Kreuzblütler wie Brokkoli, Kohl und Kresse liefern Indol-3-Carbinol – einen sekundären Pflanzenstoff, der den Östrogenabbau in der Leber in Richtung der schützenden, weniger reaktiven Stoffwechselwege lenkt.

Eine kleine aber wichtige Anmerkung zum Thema Alkohol: Die Leber hat eine klare Prioritätenliste – und Alkohol steht ganz oben. Solange die Leber damit beschäftigt ist, Alkohol abzubauen, bleibt der Östrogenabbau hintenan. Kein Vorwurf – aber ein guter Grund, mit Alkohol achtsam zu sein.

Was viele Frauen zusätzlich überrascht: Auch der Darm spielt eine entscheidende Rolle. Die Leber schickt abgebautes Östrogen über die Galle in den Darm – das ist der wichtigste Ausscheidungsweg. Dort können jedoch bestimmte Darmbakterien – das sogenannte Östrobolom, also die Gesamtheit aller Darmbakterien, die Östrogene verstoffwechseln – das Hormon wieder aktivieren und zurück ins Blut schleusen. Der Schlüssel dabei ist das Enzym Beta-Glucuronidase: Ist es »zu« aktiv – zum Beispiel bei einer gestörten Darmflora –, wird zu viel Östrogen rückresorbiert statt ausgeschieden. Genau deshalb sind Ballaststoffe so wertvoll: Sie binden Östrogen im Darm und helfen, es endgültig auszuscheiden. Ein gesundes Mikrobiom hält diesen Mechanismus in Balance – eine gestörte Darmflora kippt ihn.

LABORPARAMETER IN DER PERIMENOPAUSE

Ab einem gewissen Alter gibt es eine Reihe von Untersuchungen, die Frauen empfohlen werden: Krebsfrüherkennungsuntersuchungen wie der PAP-Abstrich, die Brustuntersuchung, Mammographie, Hautkrebsscreening und Darmspiegelung, aber

auch die Knochendichtemessung. Diese Maßnahmen sind gut etabliert und helfen dabei, Erkrankungen früh zu erkennen oder ihnen gezielt entgegenzuwirken. Doch wenn es um die Perimenopause geht, stellt sich eine andere Frage: Was können Laborwerte eigentlich leisten? Viele Frauen hoffen, dass eine Blutabnahme endlich Klarheit bringt. »Dann weiß ich wenigstens, ob ich in der Perimenopause bin.« Diesen Wunsch kann ich gut verstehen – ich höre ihn in meiner Praxis regelmäßig. Leider funktioniert unser Hormonsystem nicht ganz so einfach. Die Perimenopause lässt sich nämlich nicht zuverlässig durch einen einzelnen Laborwert feststellen. Die Hormonspiegel schwanken in dieser Lebensphase teilweise von Tag zu Tag und können selbst innerhalb eines Zyklus stark variieren. Eine Blutabnahme liefert deshalb häufig nur eine Momentaufnahme eines sehr dynamischen Systems.

Aus diesem Grund betonen aktuelle Leitlinien, dass die Diagnose der Perimenopause in erster Linie klinisch gestellt werden sollte – also anhand der Beschwerden, der Anamnese und des Zyklusverlaufs – und nicht über Laborwerte. Erst im Zusammenspiel dieser Informationen entsteht ein sinnvolles Gesamtbild. Vielleicht fragen Sie sich jetzt: Wenn Laborwerte die Perimenopause gar nicht eindeutig nachweisen können, warum sollte ich sie dann überhaupt bestimmen lassen? Genau darin liegt ihre eigentliche Stärke. **Laborwerte helfen zwar nur eingeschränkt dabei, die Perimenopause selbst zu diagnostizieren, sie können aber frühzeitig gesundheitliche Veränderungen sichtbar machen und individuelle Risiken erkennen.** Mit dem hormonellen Wandel nimmt der schützende Einfluss der Östrogene auf Herz und Gefäße, den Knochenstoffwechsel sowie die Insulinsensitivität ab. Dadurch steigt das Risiko für Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Was hilft in der Perimenopause – und was ist nur gutes Marketing?

»Die Bedeutung der Ernährung in der Perimenopause wird leider noch immer unterschätzt. Dieses Buch unterstützt Frauen dabei, ihren Körper besser zu verstehen und selbstbestimmte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.«

– Dr. med. Judith Bildau, Gynäkologin & Hormonexpertin

»Die Perimenopause ist chaotisch genug. Dieses wunderbare Buch bringt Ruhe und Klarheit in eine Lebensphase, in der es oft mehr Fragen als Antworten gibt. Fundiertes Gesundheitswissen – faktenbasiert, unaufgeregt und ohne Hypes oder falsche Versprechungen. Wie wohltuend und dringend notwendig!«

– Martina Davidson, Beauty-Expertin und Menopause-Aktivistin (#wirsind9millionen)

www.gu.de

€ 24,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0429-5

