

Wir tricksen die Hormone aus

Wechseljahre? *Die lassen uns ziemlich kalt*

Cool bleiben in heißen Zeiten – kein Scherz, das geht! Mit den Tipps von Heilpraktikerin Katia Trost managen wir die Hormone besser und starten neu durch

Sehen wir das Ganze mal von der positiven Seite: Die Wechseljahre sind der Übergang in eine neue, spannende Phase. Kein Stress mehr mit der Regelblutung, die Kinder sind groß, und wir können noch mal so richtig durchstarten. „Noch ist alles möglich“, bringt Kabarettistin Désirée Nick es auf den Punkt, fügt aber, spitzzüngig wie immer, hinzu: „... es sei denn, der Lack ist ab.“ Kein Zweifel, was sie damit meint: nervige Hitzeschübe, schlaflose Nächte, Gefühle, die Achterbahn fahren, Rettungsringe um die Taille, trockene Haut, dünne Haare – all das also, was man so unter Wechseljahresbeschwerden zusammenfasst. Schuld daran sei der Östrogenmangel, heißt es dann. Und den versucht man, mit allen möglichen Mitteln zu bekämpfen. „Falscher Ansatz“, sagt die Heilpraktikerin Katia Trost. „Nicht Östrogen ersetzen, sondern die wichtigen Hormone im Gleichgewicht halten – darauf kommt es an.“

■ **Tschüss, Stress!** Strippenzieher sind vor allem die Stresshormone Cortisol und Adrenalin. „Sie steigen in den Wechseljahren oftmals an, und so führt z. B. erhöhtes Adrenalin zu Ruhelosigkeit und Hitzewallungen“, erklärt Katia Trost. „Cortisolüberschuss hingegen begünstigt die Bildung von Fettpölscherchen am Bauch. Außerdem können Stresshormone die Schilddrüse ausbremsen – es kommt zu einer Unterfunktion.“ Die Folgen: Wir sind ständig schlapp, wir nehmen zu,

Haut, Haare und Nägel leiden sichtbar. Also „Lack ab“? Nö! Wir tricksen die Stresshormone einfach aus und bringen damit die gesamte hormonelle Situation in Balance. Katia Trost: „Dafür sind drei Faktoren wichtig: 1. Sport machen, aber nicht übertreiben – sonst wird's schnell stressig, und es geht zu viel der ohnehin knappen Energie verloren. 2. Gesunder Egoismus – also auch mal Nein sagen und nicht immer versuchen, es allen recht zu machen. 3. Ernährung – hier besonders auf genügend Eiweiß achten.“

■ **Hallo, Energie!** Warum Eiweiß so wichtig ist? „Es dient als Energielieferant und ist Baustein der Hormone“, sagt die Expertin. Also gehören Eier, Milch, Käse und gelegentlich auch mal ein Stück Fleisch auf den Speiseplan. Wer allerdings eine empfindliche Verdauung hat, sollte Milch und Milchprodukte meiden. Alkohol und weißer Zucker sind „No-Gos“: Alkohol ist nun mal ein Gift und Zucker allerhöchstens ein kurzfristiger Energiespender. „Beide pushen zudem den Blutzucker und stören die hormonelle Balance“, weiß Katia Trost. Fazit: Ein bisschen Bewegung, etwas mehr Egoismus und bewusst essen – dann lassen uns die Wechseljahre kalt, ganz ohne Hormontherapie!



Heilpraktikerin Katia Trost aus Hamburg (natuerliche-hormon-regulation.de) ist Expertin für die Behandlung von hormonellen Störungen.



Buch-Tipp

Es geht auch ohne Pillen und anderen Hormonersatz – wie wir besser und natürlicher durch bewegte Zeiten kommen, zeigt Katia Trost in „Wege aus der Hormonfalle“ auf – für 29,99 Euro, erschienen im Mvg Verlag.

Symptome Wechseljahre

Hitzewallungen / Schweißausbrüche	87 %	Ganz klar: Hitzeschübe und schlechter Schlaf nerven uns am meisten, wie die Umfrage von Stiftung Warentest zeigt. Mehrfachnennungen waren erlaubt.
Schlafstörungen / dadurch bedingte Müdigkeit	71 %	
Herzklopfen / Schwindel	38 %	
Scheidentrockenheit	36 %	
andere	30 %	