

DR. MED. JUDITH BILDAU

RAUS  
AUS  
DEM  
HORMON  
KARUSSELL

Die besten  
Hormon-Hacks  
für Frauen  
ab 35

Soforthilfe bei PMS,  
Regelschmerzen,  
psychischen Tiefs,  
Schlafstörungen und  
Gewichtszunahme

GU


# HAPPY HORMONE

Ein ausgeglichener Hormonhaushalt bringt Gesundheit, Wohlbefinden und seelisches Gleichgewicht. Ausgehend von den Erfahrungen, die sie täglich mit ihren Patientinnen macht, zeigt Frauenärztin Dr. Judith Bildau, worauf Frauen ab 35 achten müssen: Hormonelle Schwankungen können schon jetzt zu ganz unterschiedlichen Beschwerden führen, die sich mit der richtigen Behandlung einfach beheben lassen. Die erfahrene Gynäkologin erklärt einfach, klar und anschaulich, was du über deine Hormone wissen musst und wie du sie wieder ins Gleichgewicht bringst, wenn sie aus der Reihe tanzen.

- **Die Power der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron**
- **Selbstbehandlung mit Heilpflanzen, Mikronährstoffen und gezielter Ernährung**
- **Sex, Partnerschaft und Beruf aktiv gestalten und genießen**
- **Der selbstbewusste Umgang mit grauen Haaren, anspruchsvoller Haut und zusätzlichen Pfunden**
- **Better Aging und Longevity durch Ernährung, Bewegung und clevere Vorsorge**
- **Lernen am Beispiel: Fünf Frauen erzählen von ihren Beschwerden und bekommen medizinisch fundierte Tipps, wie sie damit umgehen können**

# SCHLECHTER SCHLAF

Liegst du nachts häufiger wach und plagst dich mit Ein- und Durchschlafstörungen? Dahinter können sich bereits ab Mitte 30 hormonelle Veränderungen verbergen. Häufig kommt es nun vor allem in der zweiten Zyklushälfte zu einem unausgeglichene Zusammenspiel der Hormone Östrogen und Progesteron. Die Folge davon sind schlaflose Nächte. Das kann helfen:

- **Verschiedene Phytotherapeutika wie Schafgarbe und Frauenmantel**
  - **Gezielte Ernährung mit gesunden Fetten (Omega-3!) und sojareichen Lebensmitteln**
  - **Nahrungsergänzung, insbesondere Vitamin B6, Zink, Vitamin D, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren**
  - **Phytopharmaka, die an den GABA-Rezeptoren im Gehirn wirken und dadurch beruhigend und schlaffördernd sind, zum Beispiel Baldrian, Melisse und Passionsblumenkraut**
  - **Behandlung mit bioidentischen Hormonen, auch Melatonin, und hormonellen Verhütungsmitteln (verschreibungspflichtig)**
- 

# UNGEWÜNSCHTE GEWICHTSZUNAHME

Du isst normal, bewegst dich wie gewohnt und achtest auf deine Gesundheit – und trotzdem bewegt die Anzeige der Waage sich stetig nach oben? Eine ungewollte Gewichtszunahme ist typisch für die Phase, in die Frauen ab 35 allmählich eintreten. Verantwortlich ist neben dem Zuviel an Östrogen und dem Mangel an Progesteron die stetige Abnahme deiner Muskelmasse. Das kann helfen:

- **Viel Bewegung, gezielter Muskelaufbau, Entspannung und Schlaf**
- **Phytotherapeutika wie Mönchspfeffer**
- **Sojareiche Ernährung**
- **Nahrungsergänzung mit Vitamin B6, Zink und Vitamin D**
- **Behandlung mit bioidentischen Hormonen und hormonellen Verhütungsmitteln (verschreibungspflichtig)**



# INHALT

Vorwort	6	Zwischen- und Schmierblutungen	39
		Sehr starke Menstruationsblutung	41
		Dysmenorrhoe	44
		Brustspannen	47
		Schlafstörungen	51
		Schilddrüsenerkrankungen	57
		Plötzlich PMS	62
<b>JUNG, ABER NICHT MEHR SO GANZ</b>	<b>10</b>	<b>Kinderwunsch und abnehmende Fruchtbarkeit</b>	<b>68</b>
Die Zeit, zwischen 35 und 45 Jahren: Feiern wir sie!	11	Der richtige Zeitpunkt – gibt's den überhaupt?	69
Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um in uns zu investieren!	12	Kinderwunsch ab 35	72
		Social Freezing	77
		Die passende Verhütung	79
<b>HORMONE – BOTENSTOFFE MIT POWER</b>	<b>16</b>	<b>Machen hormonelle Verhütungsmittel wirklich krank?</b>	<b>86</b>
Erste hormonelle Veränderungen stehen vor der Tür	17	Pille und Brustkrebs	86
Hormone – ein komplexes Miteinander	18	Pille und Depression	87
		Vorzeitige Wechseljahre	90
Hilfreiche Wegbegleiter bei hormonellen Symptomen	26	<b>LET'S TALK ABOUT SEX</b>	<b>92</b>
Mönchspfeffer	26	<b>Keine Lust mehr auf schlechten Sex</b>	<b>93</b>
Phytotherapeutika	27	Fast jede Frau hat schon mal einen Orgasmus vorgetäuscht	94
Ernährung	28	Mythos Nr. 1: Es gibt einen klitoralen und einen vaginalen Orgasmus!	95
Mikronährstoffe	28		
Bioidentische Hormone	34		
Hormonelle Verhütungsmittel	37		
Progesteronmangel, Östrogen-dominanz und ihre Wirkung	39		

Mythos Nr. 2: Nur sexuell unbefriedigte Frauen masturbieren in einer Partnerschaft! 97

Mythos Nr. 3: Männer gehen häufiger fremd als Frauen! 98

**Konflikte in langjährigen Partnerschaften 99**

Häufige Ursachen und Probleme 99

Was Beziehungen gelingen lässt 100

**Vulvovaginale Beschwerden und häufige Blasenentzündungen 102**

Alte Geburtsverletzungen 102

Lokaler Östrogenmangel 103

Wiederkehrende Vaginalinfektionen 106

Häufige Blasenentzündungen 109

**KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN 112**

Gewichtszunahme – ungewollt, aber unaufhaltsam? 113

Ein gesundes Körpergewicht – was ist das eigentlich? 114

**Der Zusammenhang von Hormonen und Allergiesymptomen 120**

Histaminintoleranz 121

**Boten der Lebensmittel: Erste graue Haare 126**

Shades of grey – das erste graue Haar 126

Unsere Haare 127

Ich bin (noch) nicht bereit 129

**Wie Hormone unsere Haut beeinflussen 133**

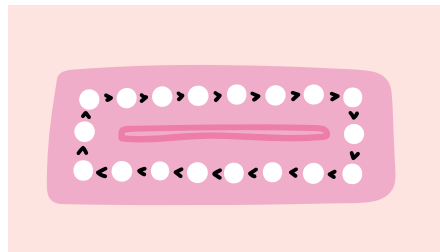
Wir haben insgesamt drei Hautschichten 133

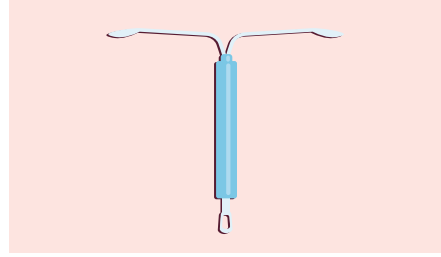
Das braucht unsere Haut jetzt 135

**Inkontinenz – das heimliche Leid der Frauen 137**

Alle wissen Bescheid 137

Belastungsinkontinenz 138





Dranginkontinenz	142
Mischform	143

<b>Alkoholverträglichkeit</b>	<b>144</b>
Warum vertragen wir Alkohol plötzlich schlechter?	144

## **SEELISCHE VERÄNDERUNGEN 146**

<b>Keine Lust mehr auf schlechte Kompromisse</b>	<b>147</b>
Meine eigene Geschichte	147

<b>Beruflicher Neueinstieg oder Neuorientierung</b>	<b>153</b>
---	------------

Mag ich meinen Job?	154
Nächste Schritte einleiten	156

<b>Angst vor dem Älterwerden</b>	<b>157</b>
Die völlig überholten Regeln für ältere Frauen	157
Wespentaille und ein glatt gebügeltes Gesicht sind nicht automatisch schön!	158

## **ANTI-AGING UND LONGEVITY 160**

<b>Beste Prävention für Gehirn, Knochen und Kreislauf</b>	<b>161</b>
---	------------

Unser Gehirn	162
Unsere Knochen und Gelenke	166
Unser Herz-Kreislauf-System	170

<b>Ein gesunder Darm sorgt für Wohlbefinden</b>	<b>176</b>
---	------------

Anatomie und Aufbau	176
Wie die Hormonschwestern den Darm beeinflussen	178
So sorgen wir für Gleichgewicht in unserem Darm	179

<b>Wichtige Gesundheitsfaktoren: Ernährung und Bewegung</b>	<b>182</b>
---	------------

Die mediterrane Ernährung	182
Der richtige Sport	184

<b>Vorsorgeuntersuchungen, die sich lohnen</b>	<b>187</b>
--	------------

Gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen	187
---------------------------------------	-----

Brustuntersuchung	188
Sinnvolle Zusatzuntersuchungen	189

**FÜNF FRAUEN –  
FÜNF  
GESCHICHTEN 192**

**Paula, 39 Jahre 193**

Meine medizinische Einschätzung	194
Mein Therapieverschlagn	195

**Anna, 42 Jahre 198**

Meine medizinische Einschätzung	199
Mein Therapieverschlagn	199

**Catharina, 40 Jahre 203**

Meine medizinische Einschätzung	203
Mein Therapieverschlagn	204

**Franziska, 44 Jahre 205**

Meine medizinische Einschätzung	206
Mein Therapieverschlagn	206

**Emma, 38 Jahre 208**

Meine medizinische Einschätzung	209
Mein Therapieverschlagn	209

**GESUNDE REZEPTE  
FÜR IN BETWEEN S 212**

**Wohlfühlessen für Körper  
und Seele 213**

Hirse-Bowl mit Feigen	214
Overnight-Oats-Bowl mit Kaki	216
Einfaches Low-Carb-Müsli mit gemischten Beeren	218
Melonen-Hafer-Shake	219
Tofu-Bowl mit Sojacreme	220
Römersalat mit Pfifferlingen	222
Lauwarmer Tomatensalat mit Barbecue-Tofu	224
Erbsen-Minz-Suppe	226
Rote-Bete-Kartoffelpüree	228
Scrambled Tofu	229
Kichererbsen-Spinat-Eintopf	230
Erbsen-Avocado-Aufstrich	232
Lachs-Dill-Butter	234
Frozen Mango-Drops	236
Möhren-Walnuss-Salat	237
Überbackener Chicorée	238
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf	240
Wirsing-Fisch-Lasagne	242
Grüne Hähnchenpfanne	244

**Ab sofort investieren wir ... 246**

**Danke 247**

Literaturverzeichnis	248
Register	253
Impressum	256

## Prämenstruelles dysphorisches Syndrom

Im auf Seite 63 geschilderten Fall überwiegt die psychische Komponente. Folgende Symptome sind hier unter anderem typisch:

- Innere Unruhe
- Angst und Panikgefühl
- Stimmungsschwankungen
- Traurigkeit bis hin zu tiefer Verzweiflung
- Reizbarkeit
- Aggression
- Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme
- Schlafstörungen
- Energieverlust
- Gefühl des Kontrollverlusts
- Interessensverlust

Liegen mindestens fünf dieser Symptome während der Mehrzahl der Zyklen der letzten zwölf Monate vor, spricht man von einem PMDS (prämenstruelles dysphorisches Syndrom). Das ist eine Art Sonderform des PMS. Man geht davon aus, dass etwa zwei bis acht Prozent aller fertilen Frauen davon betroffen sind.

## Prämenstruelles Syndrom

Körperliche Symptome des PMS sind vor allem:

- Kopfschmerzen beziehungsweise Migräne
- Schwindel
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Gewichtszunahme
- Bauchziehen und -schmerzen
- Blähungen
- Mastodynie

Das Verrückte ist: Obwohl so viele Frauen darunter leiden, wissen wir bislang nicht genau, was die Ursache der Erkrankung ist. Es gibt verschiedene Erklärungsansätze; sehr wahrscheinlich ist es eine Kom-

bination aus verschiedenen Faktoren. Eine genetische Disposition scheint außerdem vorhanden zu sein.

### Erklärungsansätze für PMS und PMDS

Betroffene scheinen besonders sensibel auf die zyklischen Hormonschwankungen zu reagieren. Vor allem die Abbauprodukte des Progesterons in der zweiten Zyklushälfte scheinen hier eine besondere Rolle zu spielen. Kurz vor der Menstruation sinkt zudem der Serotoninspiegel. Das erklärt psychische Symptome wie Traurigkeit, Energielosigkeit, Angst, Panik etc. Auch Umweltfaktoren wie Stress, Alkoholkonsum und fettreiche Nahrung können Auslöser sein.

### Behandlungsmöglichkeiten

Wir wissen, dass Frauen, die eine Östrogendominanz haben, häufig unter einer verstärkten PMS-Symptomatik leiden. Deshalb sollte die Behandlung dieses Hormonungleichgewichts bei der Therapie der PMS-Symptome unbedingt mitbedacht werden. Bitte den Therapieerfolg nach drei bis vier Monaten kontrollieren!

#### Mönchspfeffer

Drei Monate lang täglich 40 mg Mönchspfefferextrakt, dann Therapiekontrolle. Bei Bedarf Beginn eines neuen Therapiezyklus, wahlweise nur in der zweiten Zyklushälfte. Beginn sieben Tage vor Einsetzen der Menstruation oder nur bei Beschwerden.

#### Phytotherapeutika

- **Schafgarbentee:** In der zweiten Zyklushälfte zweimal täglich eine Tasse
- **Frauenmanteltee:** Zwei Tassen pro Tag, vor allem in der zweiten Zyklushälfte
- **Johanniskraut:** 300 mg pro Tag empfehlenswert, besonders bei psychischen Symptomen (Vorsicht: Johanniskraut kann den Verhütungsschutz der Pille herabsetzen!)
- **Sojaisoflavone:** 40 bis 80 mg pro Tag

**Vegan**

## Erbsen-Avocado-Aufstrich

1. Die Erbsen nach Packungsanweisung auftauen lassen, danach in einen hohen Rührbecher füllen. Avocado halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Zu den Erbsen geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Pistazien aus den Schalen lösen. Beides zu den Erbsen geben.

2. Alles mit dem Pürierstab nicht zu fein pürieren, sodass der Aufstrich noch leicht stückig ist. Zitronensaft und Öl unterrühren und den Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

**Für 6 Personen**

*Zubereitung: 15 Min.*

*Nährwert pro Portion: ca. 120 kcal |*

*6 g EW | 18 g F | 6 g KH*

200 g TK-Erbsen

1 reife Avocado

1 Knoblauchzehe

4 Stängel Minze

75 g Pistazien (geröstet und gesalzen)

3 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Salz

Cayennepfeffer







## Prämenstruelles dysphorisches Syndrom

Im auf Seite 63 geschilderten Fall überwiegt die psychische Komponente. Folgende Symptome sind hier unter anderem typisch:

- Innere Unruhe
- Angst und Panikgefühl
- Stimmungsschwankungen
- Traurigkeit bis hin zu tiefer Verzweiflung
- Reizbarkeit
- Aggression
- Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme
- Schlafstörungen
- Energieverlust
- Gefühl des Kontrollverlusts
- Interessensverlust

Liegen mindestens fünf dieser Symptome während der Mehrzahl der Zyklen der letzten zwölf Monate vor, spricht man von einem PMDS (prämenstruelles dysphorisches Syndrom). Das ist eine Art Sonderform des PMS. Man geht davon aus, dass etwa zwei bis acht Prozent aller fertilen Frauen davon betroffen sind.

## Prämenstruelles Syndrom

Körperliche Symptome des PMS sind vor allem:

- Kopfschmerzen beziehungsweise Migräne
- Schwindel
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Gewichtszunahme
- Bauchziehen und -schmerzen
- Blähungen
- Mastodynie

Das Verrückte ist: Obwohl so viele Frauen darunter leiden, wissen wir bislang nicht genau, was die Ursache der Erkrankung ist. Es gibt verschiedene Erklärungsansätze; sehr wahrscheinlich ist es eine Kom-

bination aus verschiedenen Faktoren. Eine genetische Disposition scheint außerdem vorhanden zu sein.

### Erklärungsansätze für PMS und PMDS

Betroffene scheinen besonders sensibel auf die zyklischen Hormonschwankungen zu reagieren. Vor allem die Abbauprodukte des Progesterons in der zweiten Zyklushälfte scheinen hier eine besondere Rolle zu spielen. Kurz vor der Menstruation sinkt zudem der Serotoninspiegel. Das erklärt psychische Symptome wie Traurigkeit, Energielosigkeit, Angst, Panik etc. Auch Umweltfaktoren wie Stress, Alkoholkonsum und fettreiche Nahrung können Auslöser sein.

### Behandlungsmöglichkeiten

Wir wissen, dass Frauen, die eine Östrogendominanz haben, häufig unter einer verstärkten PMS-Symptomatik leiden. Deshalb sollte die Behandlung dieses Hormonungleichgewichts bei der Therapie der PMS-Symptome unbedingt mitbedacht werden. Bitte den Therapieerfolg nach drei bis vier Monaten kontrollieren!

#### Mönchspfeffer

Drei Monate lang täglich 40 mg Mönchspfefferextrakt, dann Therapiekontrolle. Bei Bedarf Beginn eines neuen Therapiezyklus, wahlweise nur in der zweiten Zyklushälfte. Beginn sieben Tage vor Einsetzen der Menstruation oder nur bei Beschwerden.

#### Phytotherapeutika

- **Schafgarbentee:** In der zweiten Zyklushälfte zweimal täglich eine Tasse
- **Frauenmanteltee:** Zwei Tassen pro Tag, vor allem in der zweiten Zyklushälfte
- **Johanniskraut:** 300 mg pro Tag empfehlenswert, besonders bei psychischen Symptomen (Vorsicht: Johanniskraut kann den Verhütungsschutz der Pille herabsetzen!)
- **Sojaisoflavone:** 40 bis 80 mg pro Tag

## Kinderwunsch ab 35

Werde ich von meinen Patientinnen gefragt, wie wahrscheinlich es in ihrem Alter ist, noch schwanger zu werden, kann ich ihnen natürlich nur statistische Zahlen vorlegen. Ich kann beim besten Willen nicht beantworten, wie hoch ihre ganz individuelle Möglichkeit ist. Denn das weiß ich nicht. Es hängt einfach von vielen, zum Teil sehr individuellen, Faktoren ab. Nicht zuletzt auch von Faktoren, die den männlichen Teil beziehungsweise seine Spermien betreffen.

Wenn wir aber über Zahlen sprechen, lege ich ihnen immer gern folgende vor: Die statistische Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines Zyklus schwanger zu werden.

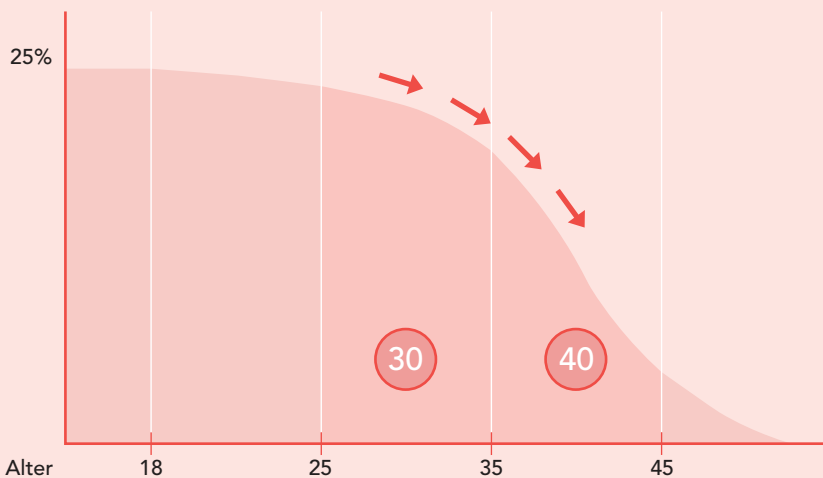
25 Jahre: ca. 25 Prozent

35 Jahre: ca. 16 Prozent

40 Jahre: ca. 8 Prozent

45 Jahre: ca. 1 Prozent

**Grafik: Monatliche Schwangerschaftswahrscheinlichkeit**



Fairerweise, obwohl ich ganz weit entfernt von einer Panikmache bin, muss ich meinen Patientinnen auch sagen, dass die eine Seite das Schwangerwerden ist – die andere das Schwangerbleiben. Mit dem Alter steigen nämlich auch die Fehlgeburts- und Fehlbildungsraten.

Fehlgeburtsrate nach Alter

25 bis 29 Jahre: ca. 9 Prozent

35 Jahre: ca. 20 Prozent

40 Jahre: ca. 40 Prozent

45 Jahre: ca. 80 Prozent

Aufgrund des höheren Risikos von Erkrankungen und Fehlbildungen des Kindes bespreche ich bereits bei Kinderwunsch die verschiedenen Möglichkeiten der Pränatalmedizin und -diagnostik. Denn auch hier halte ich es für ausgesprochen wichtig, dass die Frauen (und natürlich Paare) so gut es geht aufgeklärt sind und dadurch entscheiden können, was für sie wichtig ist und welche Untersuchungen sie – im Fall einer Schwangerschaft – durchführen lassen möchten.

### Behandlungsmöglichkeiten

Diese Therapien wirken unterstützend bei bestehendem Kinderwunsch. Ich rate allen Frauen, folgende Therapieansätze etwa drei bis sechs Monate durchzuführen. Tritt bis dahin keine Schwangerschaft ein, sollten sie sich erneut an ihre Frauenärztin wenden, um weitere diagnostische und therapeutische Maßnahmen einzuleiten.

#### Mönchspfeffer

Drei Monate lang täglich 40 mg Mönchspfefferextrakt, dann Pause. Tritt keine Schwangerschaft ein: Erneuter Beginn der Einnahme für drei Monate.

#### Phytotherapeutika

- **Engelwurztee:** Engelwurz, auch Angelikawurzel genannt, kann den Eisprung fördern, deshalb sollte er bei Kinderwunsch in der ersten Zyklushälfte getrunken werden, am besten zwei Tassen pro Tag:

## ANNA, 42 JAHRE

»Ich war immer sehr schlank. Jetzt habe ich das Gefühl, ich habe total die Kontrolle über mein Gewicht verloren. Mein Mann sagt, ich solle nicht so streng zu mir sein, aber ich fühle mich so unglaublich unwohl. Objektiv gesehen bin ich nicht dick, ich habe aktuell Kleidergröße 40. Aber es sind einfach mindestens sieben Kilo mehr als letztes Jahr – obwohl ich ernährungstechnisch nichts geändert habe.

Wenn ich ehrlich bin, fallen mir außerdem immer mehr körperliche Veränderungen auf, die mich beschäftigen. Sie machen mir sogar richtig Angst. Ich möchte nicht total unattraktiv werden. Ich weiß, dass mein Mann mich so liebt, wie ich bin. Aber ich selbst gefalle mir einfach nicht mehr. Neulich war ich bei meiner Hausärztin zum Check-up. Ich habe auch nüchtern Blut abnehmen lassen und mein Blutzuckerwert war leicht erhöht. Er soll noch einmal kontrolliert werden, aber ich bin total beunruhigt.

In meiner Familie gibt es vermehrt Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mein Vater hatte relativ jung einen Schlaganfall und meine Mutter leidet unter Bluthochdruck, seit sie Mitte 50 ist. Außerdem hat sie eine starke Osteoporose. Ich kenne sie eigentlich gar nicht mehr ohne Schmerzen. All das zusammengenommen verhagelt mir die Aussicht auf die Vorzüge des Alterwerdens. Klar, aktuell bin ich gesund, aber ich weiß ja nicht, was da alles noch so kommt.

Wenn ich ehrlich bin, investiere ich momentan aber auch nicht sehr viel in meine Gesundheit. Ich habe zwar ein Abo im Fitnessstudio, aber ich schaffe es einfach nicht, regelmäßig dorthin zu gehen. Komme ich nach der Arbeit nach Hause, bin ich froh, endlich Zeit mit meinem



*Mann verbringen und mich mit ihm austauschen zu können. Da habe ich keine Lust, mich noch in Sportklamotten zu schmeißen.»*

## Meine medizinische Einschätzung

Anna ist ein ganz wunderbares Beispiel dafür, wie wichtig es ist, die Zeit in between dafür zu nutzen, in sich und seinen Körper zu investieren. Sie ist eine junge und gesunde Frau, die allerdings ein familiäres Risiko hat, im Laufe ihres Lebens ebenfalls eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln. Außerdem fängt sie bereits an, erste körperliche Veränderungen aufgrund ihres Alters und der beginnenden hormonellen Umstellung zu bemerken.

Es heißt hier also: Sich darüber freuen, gesund zu sein, aber die ersten körperlichen Warnungen ernst zu nehmen und dafür zu sorgen, gesund zu bleiben!

## Mein Therapievorschlag

Anna hat einen regelmäßigen Zyklus, der sich allerdings schon deutlich verkürzt hat. Sie blutet mittlerweile alle 22 bis 24 Tage. Die Blutung ist nicht sehr stark und dauert auch nicht sehr lange. Anna merkt, dass sie zusätzlich zu den sieben Kilo, die sie im letzten Jahr zugenommen hat, vor ihrer Periode außerdem noch mal ein bis zwei Kilo mehr wiegt.

1. Ab dem 14. Zyklustag bis zum Einsetzen der Menstruation abends 100 bis 200 mg **mikronisiertes Progesteron**. Anna kann ausprobieren, welche Art der Substitution sie bevorzugt, oral oder vaginal. Sie kann im ersten Zyklus zunächst mit 100 mg beginnen und schauen, wie sie sich damit fühlt. Nimmt sie weiter zu? Ist ihr Blutzuckerwert weiterhin erhöht? Lagert sie nach wie vor vor der Menstruation Wasser ein, das sich auf der Waage niederschlägt? Bleibt ihr Zyklus weiterhin kurz? Dann sollte sie im nächsten Zyklus auf 200 mg mikronisiertes Progesteron steigern.
2. Auch hier empfehle ich eine **Mikronärstoffanalyse** und im Anschluss gegebenenfalls eine Substitution, bis die Spiegel im hochnormalen Bereich liegen. Leider wird diese Untersuchung nicht regelmäßig von den gesetzlichen Krankenkassen gezahlt. Möchten

**Vegan**

## Erbsen-Avocado-Aufstrich

1. Die Erbsen nach Packungsanweisung auftauen lassen, danach in einen hohen Rührbecher füllen. Avocado halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Zu den Erbsen geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Pistazien aus den Schalen lösen. Beides zu den Erbsen geben.

2. Alles mit dem Pürierstab nicht zu fein pürieren, sodass der Aufstrich noch leicht stückig ist. Zitronensaft und Öl unterrühren und den Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

**Für 6 Personen**

*Zubereitung: 15 Min.*

*Nährwert pro Portion: ca. 120 kcal |*

*6 g EW | 18 g F | 6 g KH*

200 g TK-Erbsen

1 reife Avocado

1 Knoblauchzehe

4 Stängel Minze

75 g Pistazien (geröstet und gesalzen)

3 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Salz

Cayennepfeffer









## ÜBER DIE AUTORIN

**Dr. med. Judith Bildau** lebt mit ihrer Familie in Rom und praktiziert sowohl dort als auch in der Toskana als Gynäkologin. Sie gehört zum Team von Europas erster Online-Hormonklinik, die Dr. med. Sheila de Liz gegründet hat, und ist erfolgreiche Autorin medizinischer Ratgeber für Mädchen- und Frauengesundheit. Ihr besonderes Talent, komplexe medizinische Sachverhalte locker und verständlich zu erklären, begeistert viele Frauen – und Männer. Dr. med. Judith Bildau gehört zu Deutschlands erfolgreichsten Medizin-Influencerinnen und Medizinkolumnistinnen. Sie ist eine gefragte Gesundheitsexpertin sowohl im TV als auch in Print- und Onlinemedien.

# UNERWARTETE ZYKLUSSTÖRUNGEN

Hat dein Zyklus bis jetzt wie ein Uhrwerk funktioniert? Bist du Mitte 30 und stellst plötzlich kleine Veränderungen fest, die nerven und die dein Wohlbefinden einschränken?

- **Zwischenblutungen**
- **ein verkürzter Zyklus**
- **starke Menstruationsschmerzen**
- **sehr starke Blutungen**

All diese Erscheinungen können auf eine Östrogendominanz beziehungsweise einen Progesteronmangel hindeuten. Du kannst selbst viel dafür tun, deine Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen:

- **Verschiedene Phytotherapeutika wie Mönchspfeffer**
- **Gezielte Ernährung mit sojareichen und eisenhaltigen Lebensmitteln**
- **Nahrungsergänzung, insbesondere Eisen, Vitamin C und Vitamin E**
- **Behandlung mit bioidentischen Hormonen und hormonellen Verhütungsmitteln (verschreibungspflichtig)**

# PRÄMENSTRUELLES SYNDROM (PMS)

Leidest du in den Tagen vor den Tagen regelmäßig unter diesen Beschwerden?

- **Kopfschmerzen**
- **Wassereinlagerungen**
- **Bauchziehen und -schmerzen**
- **Reizbarkeit**
- **Innere Unruhe**
- **Schlafstörungen**

Dann gehörst du vielleicht zu den 20 bis 30 Prozent aller Frauen, die regelmäßig Symptome des prämenstruellen Syndroms zeigen. Das kann helfen:

- **Verschiedene Phytotherapeutika wie Johanniskraut**
- **Gezielte Ernährung mit sojahaltigen und tryptophanreichen Lebensmitteln**
- **Nahrungsergänzung, insbesondere Vitamin B6, Zink, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren**
- **Täglich Bewegung und Entspannung**
- **Behandlung mit bioidentischen Hormonen und hormonellen Verhütungsmitteln (verschreibungspflichtig)**

# UND PLÖTZLICH SPIELEN DIE HORMONE VERRÜCKT?

Willkommen im turbulenten Hormonkarussell ab Mitte 30! Doch Moment mal, Spaß sieht anders aus: Der Zyklus gerät aus dem Takt, die Stimmung schwankt wie ein Wackelpudding, der Schlaf war auch mal besser, PMS-Beschwerden nehmen zu, das Gewicht leider ebenso. Und vielleicht fühlst du dich damit im Stich gelassen. Kein Wunder, denn selbst in Frauenarztpraxen wird meist nicht genügend darüber aufgeklärt: Zwischen 35 und 45 Jahren, bereits weit vor der Menopause, können erhebliche Hormonveränderungen auftreten.

**Gynäkologin und Hormonexpertin Dr. med. Judith Bildau** setzt genau hier an. Leicht verständlich klärt sie über die Ursachen hinter den Symptomen auf und zeigt auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und mit viel Erfahrung, was wirklich hilft: abgestimmte Nährstoffe, 20 leckere Gerichte, smarte Food-Hacks und moderne Naturheilkunde. Zudem klärt sie darüber auf, wann bioidentische Hormone sinnvoll sind.

**RAUS AUS DEM HORMONCHAOS - FÜR VOLLE ENERGIE,  
EINE STABILE PSYCHE UND EINEN KÖRPER, DEN DU LIEBST!**



WG 465 Ratgeber Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-9360-5



9 783833 893605

€ 19,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)