

LARA BRIDEN

# HORMONE IM LOT

Gesund und ausgeglichen  
durch die Wechseljahre

Was sich ab 40 ändert –  
und wie man entspannt  
damit umgeht



# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	11
Wie dieses Buch zu verwenden ist . . . . .	12
Infoboxen . . . . .	13
Sind die Empfehlungen evidenzbasiert? . . . . .	14
Meine Ausbildung und mein beruflicher Hintergrund . . . . .	16
 <b>TEIL EINS:</b>	
<b>DIE PERIMENOPAUSE UND DIE MENOPAUSE VERSTEHEN</b> . .	19
1. Hormonrevolution: Warum nach der zweiten Pubertät alles anders ist . . . . .	21
Die Perimenopause ist wie eine zweite Pubertät, die vorübergeht . . . . .	23
Die Perimenopause ist eine Abfolge von Ereignissen . . . . .	25
Die Perimenopause ist ein kritisches Zeitfenster für Ihre allgemeine Gesundheit . . . . .	31
Wie schlimm wird es? . . . . .	33
Die Intensität Ihrer Periode vor der Perimenopause . . . . .	34
2. Stigma, Freiheit, Trauer und alles, was dazwischen liegt . .	39
Stigma und Scham . . . . .	40
Freiheit und Unsichtbarkeit . . . . .	46
Trauer . . . . .	52
Die Bedeutung der Menopause aus Sicht der Evolution . . . . .	54
3. Ein Hoch auf den Eisprung: Der Nutzen natürlicher, ovulatorischer Menstruationszyklen . . . . .	61
Der Eisprung fördert die Gesundheit . . . . .	66
Haben Sie noch einen Zyklus oder sind Sie schon in der Menopause? . . . . .	69

Was bedeutet die Pille für die Perimenopause? . . . . .	76
Verhütung in der Perimenopause . . . . .	77
<b>4. Die hormonellen und körperlichen Veränderungen in der zweiten Pubertät . . . . .</b>	<b>85</b>
Verlust von Progesteron . . . . .	86
Hohes und schwankendes Östrogen . . . . .	91
Verlust von Östrogen . . . . .	94
Diagnose der Perimenopause . . . . .	99
Der Zeitpunkt der Perimenopause . . . . .	101
Wenn die Menopause früh einsetzt: Primäre Ovarialinsuffizienz oder Menopause . . . . .	103
<b>TEIL ZWEI: BEHANDLUNG . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>5. Allgemeine Gesundheitsförderung in der Perimenopause und danach . . . . .</b>	<b>111</b>
Das Nervensystem beruhigen . . . . .	111
Das vegetative Nervensystem . . . . .	112
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindenachse (HPA-Achse) . . . . .	115
Zirkadianer Rhythmus . . . . .	117
Chronische Entzündungen . . . . .	119
Insulinresistenz . . . . .	120
Gesunde Verdauung . . . . .	124
Umweltgifte . . . . .	138
Alkohol . . . . .	141
Ihren Körper nähren . . . . .	145
Stärken Sie Ihren Körper: Bewegung . . . . .	162
<b>6. Menopausale Hormontherapie . . . . .</b>	<b>164</b>
Verschiedene Arten von Hormontherapie . . . . .	166
Hormontherapie für die Perimenopause . . . . .	172
Hormontherapie für die Menopause . . . . .	174
Fehlerbehebung bei der Hormontherapie . . . . .	180
<b>7. Neuvernetzung des Gehirns: Hilfe bei Hitzewallungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen, Migräne und Stimmungsschwankungen . . . . .</b>	<b>183</b>

Grundlegender Aktionsplan für die Neuorganisation Ihres Gehirns . . . . .	185
Hitzewallungen . . . . .	187
Schlaf . . . . .	191
Migräne . . . . .	198
Gedächtnisprobleme . . . . .	205
Stimmungsschwankungen . . . . .	210
<b>8. Gewichtszunahme, Schilddrüsenerkrankungen, Allergien und Schmerzen . . . . .</b>	<b>221</b>
Umkehr von Insulinresistenz und Reduzierung von Bauchfett . .	222
Autoimmune Schilddrüsenerkrankungen . . . . .	236
Allergien . . . . .	248
Schmerzen . . . . .	250
<b>9. Die Östrogen-Achterbahn, starke Perioden und Brustschmerzen . . . . .</b>	<b>255</b>
Normale Regelschmerzen . . . . .	269
Endometriose und Adenomyose . . . . .	271
Myome . . . . .	287
Anovulatorische Blutungen . . . . .	291
Brustschmerzen . . . . .	294
<b>10. Was danach kommt . . . . .</b>	<b>299</b>
Das Urogenitale Menopausensyndrom (UGMS) . . . . .	300
Gesichtsbehaarung und Haarausfall . . . . .	310
Für ein gesundes Körpergewicht sorgen . . . . .	313
Verringerung des Osteoporoserisikos . . . . .	318
Verringerung des Risikos für Herzgerkrankungen und Schlaganfall . . . . .	328
Verringerung des Demenzrisikos . . . . .	339
Ein letztes Wort zu dem, was danach kommt . . . . .	341
<b>Bezugsquellen . . . . .</b>	<b>343</b>
<b>Glossar . . . . .</b>	<b>348</b>
<b>Referenzen . . . . .</b>	<b>351</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>381</b>

## Kapitel 7

# Neuvernetzung des Gehirns: Hilfe bei Hitze- wallungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen, Migräne und Stimmungs- schwankungen

**B**ereit für eine grundlegende Neustrukturierung Ihres Gehirns? Schnallen Sie sich an, denn genau das wird passieren. Laut neuester Forschungsergebnisse<sup>7</sup> vollzieht sich während der Perimenopause und den ersten Jahren der Menopause im Gehirn eine gravierende »Neuvernetzung«. Dieser Neukalibrierungsprozess ist der Grund für viele Symptome der Perimenopause, einschließlich Stimmungsschwankungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen sowie Hitzewallungen.

Bevor wir uns den einzelnen Symptomen und der jeweiligen Behandlung widmen, schauen wir uns an, warum unser Nervensystem sich überhaupt neu organisieren muss. Letztlich ist es so: Während Ihrer fortpflanzungsfähigen Jahre hat sich Ihr Gehirn ziemlich an Progesteron und Östrogen gewöhnt.

Zunächst einmal gefiel Ihrem Gehirn, wie Progesteron die Neuronen beruhigte, die HHN-Achse stabilisierte und den Wachstumsfaktor BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) stimulierte, der eine gesunde Neurogenese oder das Wachstum und die Entwicklung neuer Nervenzellen fördert.<sup>177</sup> Der Verlust von Progesteron in der Perimenopause markiert den Beginn einer gravierenden Veränderung, den Sie in Form von Schlafproblemen, Migräne und einer schlechteren Fähigkeit, mit Stress umzugehen, spüren können.

Ihr Gehirn mochte auch das Östrogen und die Art und Weise, wie es Entzündungen hemmte, Ihren zirkadianen Rhythmus regulierte und als wahrer Serotonin-Booster fungierte, was ein Grund ist, warum Östrogen (teilweise) süchtig macht. Man könnte sogar sagen, Ihr Gehirn wurde davon abhängig, dass das Östrogen das Energiesystem Ihres Gehirns unterstützte, indem es die Insulinsensitivität verbesserte und die Mitochondrien stimulierte.

Ganz einfach ausgedrückt, hilft Östrogen den Hirnzellen dabei, Glukose für die Energie zu nutzen,<sup>178</sup> und wenn Sie nun in den Zustand eines niedrigeren Östrogenspiegels der Menopause kommen, kann dies zu einem Energie- und Aktivitätsrückgang im Hirn von bis zu 25 Prozent führen.<sup>11</sup> Dieser Abfall fällt sogar noch gravierender aus, wenn Sie aufgrund einer Operation in die Menopause kommen und daher keine Eierstöcke mehr haben, die Östrogen und Androgenvorstufen bilden. Im Grunde handelt es sich dabei um eine vorübergehende »Energiekrise«, während sich das Gehirn anpasst und neu kalibriert. Nach einer erfolgreichen Neukalibrierung sollte die normale Hirnenergie wieder hergestellt sein, sodass Sie auf dem Weg zu einem gesunden Midlife-Gehirn sind. Doch ist die Neukalibrierung nicht erfolgreich, verlängert sich leider dieser niedrige Energiezustand und es kann zu einem Kipppunkt kommen, der ein langfristiges Risiko für die Abnahme der kognitiven Fähigkeiten mit sich bringt.<sup>7</sup>

Wie kann man also das Energiesystem des Gehirns erfolgreich neu kalibrieren? Indem man für Stoffwechselflexibilität sorgt, also die Fähigkeit der Zellen, zwischen den Energiequellen Glukose und Ketonen umzuschalten. Das kann man auf verschiedene Arten erreichen, unter anderem durch Sport, Intervallfasten und ein gesundes Mikrobiom.

Stoffwechselflexibilität besteht am ehesten, wenn keine Insulinresistenz vorliegt, denn Insulinresistenz bremst die Fähigkeit des Körpers aus, Fett zu verbrennen und das Gehirn mit Ketonen zu versorgen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie eine Insulinresistenz haben, schauen Sie sich noch einmal den Abschnitt Test auf Insulinresistenz auf Seite 123 an. Bedenken Sie, dass die Wahrscheinlichkeit für eine Insulinresistenz bei eins zu zwei liegt, auch wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin das nie erwähnt hat. Wenn Sie eine Insulinresistenz haben, dann ist deren Umkehr mit den in Kapitel 8 beschriebenen Strategien eine der wichtigsten Methoden, um Symptome der Perimenopause zu verbessern und die langfristige Gesundheit Ihres Gehirns zu fördern. Wenn Sie keine Insulinresistenz haben, können Sie sich auf die anderen, weiter unten beschriebenen Behandlungsweisen konzentrieren.

Ein weiterer Weg, Stoffwechselflexibilität zu fördern, ist natürlich Östrogen, was wahrscheinlich genau der Mechanismus ist, über den eine Östrogentherapie Gehirnsymptome wie Hitzewallungen lindert. Ob Sie sich einer Östrogentherapie unterziehen wollen, obliegt allein Ihnen, denn wie Sie noch sehen werden, ist sie kein Allheilmittel und es ist (außer bei Frauen mit früher oder durch eine OP eingesetzte Menopause) auch nicht bewiesen, dass sie das Demenzrisiko verringert. Ihr Gehirn kann auch mittels Intrakrinologie (Kapitel 4) sein eigenes Östrogen bilden, und – Östrogentherapie hin oder her – Sie müssen dennoch eine Insulinresistenz erkennen und umkehren sowie einige andere Strategien anwenden, auf die ich in diesem Kapitel zu sprechen kommen werde.

## **Grundlegender Aktionsplan für die Neuorganisation Ihres Gehirns**

Hier kommen ein paar einfache Strategien, um Ihre Hirnenergie zu unterstützen und viele neurologische Symptome der Perimenopause und Menopause zu lindern, wie zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme, Gedächtnisprobleme, Migräne und Hitzewallungen.

**Identifizieren Sie Insulinresistenz und kehren Sie sie um** (aus all den oben genannten Gründen). Behandlungsstrategien finden Sie in Kapitel 8.

**Beruhigen Sie Ihr Nervensystem** mit den Strategien im Kapitel Allgemeine Gesundheitsförderung, wie zum Beispiel durch eine Unterstützung Ihres vegetativen Nervensystems, der HHN-Achse und des zirkadianen Rhythmus.

**Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum oder trinken Sie am besten gar nicht mehr**, denn Alkohol ist Gift für das Gehirn und behindert eine gesunde Neurogenese.<sup>179</sup> Ich konnte beobachten, wie sich manchmal durch eine Alkoholabstinenz alle Symptome der Perimenopause und der Menopause besserten.

**Bewegen Sie Ihren Körper und bauen Sie Muskelmasse auf**, denn dadurch kann sich eine Insulinresistenz umkehren. Außerdem wird die Energie des Gehirns verbessert und eine gesunde Neurogenese unterstützt. Insbesondere Krafttraining hat sich als positiv gegen Hitzewallungen und für die langfristige Gehirngesundheit gezeigt.<sup>158</sup>

**Nehmen Sie ein Magnesium-Nahrungsergänzungsmittel** (Kapitel 5), denn das beruhigt das Gehirn, stabilisiert die HPA-Achse und fördert die Neurogenese. Es trägt auch zur Umkehr einer Insulinresistenz bei und fördert die Stoffwechselflexibilität.

**Achten Sie auf die richtige Taurin-Einnahme.** Dabei handelt es sich um eine sulfurhaltige Aminosäure, die man in geringen Mengen selbst produziert, die aber auch eingenommen werden muss, um den Bedarf des Gehirns zu erfüllen. Nahrungsmittelquellen sind Fisch, Fleisch und Milchprodukte. Sie können aber auch ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer Dosierung von 3 Gramm einnehmen. Taurin agiert im Gehirn als ein gesundheitsfördernder Neurotransmitter, der die Neuroerregung beruhigt und eine gesunde Neurogenese unterstützt.<sup>180</sup> Außerdem fördert es den gesunden Energiestoffwechsel, was es genau zum richtigen Mittel für die Unterstützung des Gehirns in seiner temporären Energiekrise machen kann.

Dieser grundlegende Aktionsplan kann einiges zur Linderung von Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen, Migräne, Gedächtnisproblemen und Hitzewallungen beitragen. Probieren Sie es ein paar Wochen lang aus, und falls Sie dann noch Hilfe benötigen,

sollten Sie über einige der symptomspezifischen Behandlungsformen nachdenken, auf die ich jetzt zu sprechen kommen werde (einschließlich Hormontherapie).

## Hitzewallungen

Hitzewallungen, auch vasomotorische Symptome genannt, sind das häufigste Symptom der Perimenopause und der Menopause, über das bis zu 75 Prozent der Frauen berichten<sup>181</sup>. Typischerweise besteht das Gefühl aus intensiver Hitze, die plötzlich oder langsam auftreten kann. Hitzewallungen können sich aber auch als Kribbeln, in einem roten Gesicht, durch starkes Schwitzen oder einem brennenden Gefühl auf der Haut äußern. Es können sogar noch stärkere Symptome wie Benommenheit, kalte Schauer, Übelkeit, Nachtschweiß, Druck im Kopf oder Herzrasen auftreten.

Hitzewallungen können nur wenige Sekunden, aber auch bis zu zehn Minuten anhalten, wobei sie durchschnittlich rund vier Minuten dauern und alle paar Tage, aber auch mehrmals die Stunde auftreten können. Allgemein werden sie als harmlos angesehen, aber leider sind häufige Hitzewallungen in der Menopause mit einem höheren Risiko für Demenz und Herzerkrankungen später im Leben verbunden.<sup>182</sup> Dieser Zusammenhang ist wahrscheinlich nicht ursächlich, sondern wechselseitig, da sowohl Hitzewallungen als auch das Erkrankungsrisiko vom selben zugrundeliegenden Problem eines gestörten Energiestoffwechsels und einer Insulinresistenz herrühren.

### Was verursacht Hitzewallungen?

Die Ursache für Hitzewallungen ist nicht bekannt, aber die meisten Forschungsergebnisse sehen die Ursache im Thermoregulationsmechanismus des Gehirns. Es handelt sich im Grunde um eine Verengung des Temperaturbereichs, den der Hypothalamus als normal ansieht – wie ein empfindlicher Thermostat. Vor der Menopause stuft der Hypothalamus eine Veränderung der Körpertemperatur von bis zu 0,4 Grad Celsius als normal ein, sodass Sie sich in warmen Räumen aufhalten oder ein heißes Getränk trinken können, ohne dass Ihr Körper ver-

sucht, sich durch eine Hitzewallung oder Schwitzen abzukühlen. In der Perimenopause und der Menopause kann sogar die leichteste Veränderung der Körpertemperatur dazu führen, dass der Hypothalamus versucht, die Temperatur durch Kälteschauer oder Schwitzen auszugleichen.

Die Verengung der thermoneutralen Zone wird durch Östrogen beeinflusst – nicht so sehr durch niedriges Östrogen, sondern durch den Abfall von hoch nach tief. Von einer Verengung der thermoneutralen Zone (und daher Hitzewallungen) werden Sie eher beeinträchtigt, wenn Sie in der Perimenopause hohe, schwankende Östrogenspiegel wie in Kapitel 4 beschrieben haben. Im Gegensatz dazu beeinträchtigen Hitzewallungen Sie weniger, wenn Sie in der Perimenopause (durchschnittlich) niedrigere Östrogenspiegel aufweisen. Zu den Mechanismen, durch die der Abfall von Östrogen die thermoneutrale Zone verengt, gehören direkte Auswirkungen auf den Hypothalamus sowie Veränderungen des Serotonin- und Adrenalspiegels,<sup>183</sup> die wiederum den Hypothalamus beeinflussen. Die Neurotransmitter sind der Grund, warum in der Perimenopause eine Stressregulierung so wichtig ist; je gestresster Sie sich fühlen, desto eher haben Sie Hitzewallungen.

### **Konventionelle Behandlung von Hitzewallungen**

**Östrogentherapie** ist die wichtigste konventionelle Behandlung und äußerst effektiv. Sie funktioniert, indem sie die thermoregulatorischen Mechanismen stabilisiert und die Gehirnenergie unterstützt. Wie in Kapitel 6 besprochen, funktioniert Östrogen am besten in Kombination mit Progesteron.

**Progesteron** kann ebenfalls Hitzewallungen lindern, insbesondere in der Perimenopause. Es funktioniert, indem es das Gehirn beruhigt und Adrenalin reduziert, wodurch sich der thermoregulatorische Mechanismus stabilisiert. Sie können auch eine Progesteroncreme ausprobieren, aber da ist die Dosierung niedriger als in einer Kapsel, sodass sie vielleicht nur bei leichten Symptomen hilft.

**Antidepressiva** sind eine weitere konventionelle Option, und sie wirken, indem sie das Adrenalin senken. Sie haben eine mittlere Wirksamkeit,

können aber leider Nebenwirkungen mit sich bringen wie Gewichtszunahme, verringerte Libido und ein höheres Osteoporoserisiko.

### **Ernährung und Lebensweise bei Hitzewallungen**

Halten Sie sich an den grundlegenden Aktionsplan und erkennen Sie Insulinresistenz und kehren Sie sie um. Beruhigen Sie Ihr Nervensystem und trinken Sie keinen Alkohol. Bewegung ist besonders hilfreich, sowohl Krafttraining<sup>157</sup> als auch Yoga. Eine kürzliche systematische Überprüfung verschiedener Studien hat ergeben, dass Yoga Symptome wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, Angstzustände, Scheidentrocknenheit und sogar Schmerzen beim Geschlechtsverkehr lindert.<sup>184</sup>

**Vermeiden Sie anregende oder Hitzewallungen auslösende Nahrungsmittel, wie Alkohol und scharf gewürzte Speisen. Achten Sie darauf, welche Nahrungsmittel bei Ihnen Hitzewallungen auslösen.**

### **Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Mittel gegen Hitzewallungen**

**Magnesium und Taurin** sind meine beiden wichtigsten Empfehlungen bei Hitzewallungen. Von all meinen Patientinnen, die diese Kombination gegen Hitzewallungen ausprobieren, findet rund die Hälfte, sie sei die einzige Therapie, die sie benötigen.

Natürlich werden noch viele andere Nahrungsmittel als hilfreich gegen Hitzewallungen angepriesen, aber ich habe praktisch keine gefunden, die besonders wirksam sind. Ein beliebtes pflanzliches Mittel ist Traubensilberkerze, die ich zwar nicht verordne, aber auf das ich dennoch kurz eingehen möchte.

#### **Traubensilberkerze**

Die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) ist ein beliebtes pflanzliches Mittel gegen Hitzewallungen, zu dem es zahlreiche klinische Untersuchungen mit gemischten Ergebnissen gibt. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2010 kam zu dem Schluss, dass es Symptome der Menopause leicht verbessern kann, schreibt dies zum Großteil aber einem Placebo-Effekt zu.<sup>185</sup>

# Stichwortverzeichnis

## A

- A1-Casein 130
- Ablation 275
  - bei anovulatorischen Blutungen 261
  - bei Myomen 287
- Absetzen der Pille
  - Patientengeschichte 35
- Adenomyose 271
  - Konventionelle Behandlung 273
  - Nahrungsergänzungsmittel 284
  - Natürliche Behandlung 277
  - Patientinnengeschichte 281
- Adhäsionen 278
- Agnus castus 345
- Alkohol 141
  - stört den zirkadianen Rhythmus 118
- Allergien 248
  - Ernährung und Lebensweise 249
  - konventionelle Behandlung 249
  - Nahrungsergänzungsmittel 249
- Alopezie, androgene, siehe Haarausfall 310
- Androgenüberschuss, relativer 98
- Antidepressiva bei Hitze- wallungen 188
- Arteriosklerose 329

## Autoimmunerkrankungen 90

- Beginn mit der Perimenopause 239
- durch niedriges Progesteron 90
- Schilddrüsenerkrankung 236
- Zusammenhang mit Gluten 127

## B

- Bakterielle Vaginose (BV) 302
- Basaltemperatur, siehe Temperaturmessung 81
- Beckenorganprolaps 301
- Berberin 234
  - bei Endometriose und Adenomyose 285
  - bei Insulinresistenz 234
- Beta-Glucuronidase 283
- Bisphosphonate 324
- Blutdruck 330
  - Blutdruckmedikamente 333
- Blutklümpchen 258
- Blutungen, anovulatorische 291
  - konventionelle Behandlung 292
- Brustkrebs 297
- Brustschmerzen 294
  - durch hohes Histamin 212
- Ernährung und Lebensweise 296
- Jod 297
- konventionelle Behandlung 296

- Patientinnengeschichte 295
- C**
- Cannabis 193  
bei Endometriose und Adenomyose 285  
für den Schlaf 193
- Cholesterin 329
- Cholin 208
- D**
- Darmbakterien siehe Mikrobiom 134
- Darmdurchlässigkeit 133  
bei Endometriose 279
- Demenz 339  
Risiko durch die Menopause 32
- Diagnose der Perimenopause 99
- Dilation und Kürettage (D&K) 292
- Dünndarmfehlbesiedlung 126
- Dysmenorrhö 260
- E**
- Eierstockzysten 263  
polyzystische Eierstöcke sind keine Zysten 74
- Eileiterentfernung 83
- Eisen  
Infusionen 266  
Mangelsymptome 258  
Präparate 265  
Test 265
- Eisprung 61  
Hinderniss 70  
Nutzen des Eisprungs 61
- Endometriose 271  
konventionelle Behandlung 273  
Nahrungsergänzungsmittel 284  
natürliche Behandlungsmethoden 277
- Endometriumhyperplasie 291
- Entgiftung 141
- Entzündung, chronisch 119
- evolutionäre Fehlanpassung 57
- Evolution der Menopause 54
- F**
- Fett 148
- Fettleber 227
- Fibromyalgie 24  
Behandlung 252
- Nahrungsergänzungsmittel 253
- Fischöl 220  
zur Verbesserung der Stimmung 220  
zur Verminderung des Herzinfarkts- und Schlaganfallrisikos 338
- FODMAPs 125
- Fruktose 227
- FSH-Bluttest 71
- G**
- Gebärmutterarterien-Embo- lisation 275
- Gebärmutterpolypen 291
- Gedächtnisverlust  
Nahrungsergänzungsmittel 207  
Symptom 205
- Gehirngesundheit 207
- Gehirnnebel 211  
Ernährung und Lebensweise 216  
konventionelle Behandlung 213
- Gesichtsbehaarung 310
- Gewicht  
durch Medikamente 315  
durch Verlust von Östrogen 94  
konventioneller Ansatz 314  
Nahrungsergänzungsmittel 317  
Rolle der Insulinresistenz 170, 222  
Wie man abnimmt 313
- Gleitmittel 304

- Gluten 125  
 glutenfreie Ernährung bei autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen 236  
 glutenfreie Ernährung bei Migräne 201  
 Sensitivität, Tests 127
- Glycin 196  
 Großmutterhypothese 55
- H**
- Haarausfall 310  
 Ernährung und Lebensweise 311  
 konventionelle Behandlung 311  
 Nahrungsergänzungsmittel 312
- Hämoglobin 266
- Harnwegsinfektionen 300  
 durch Kondome 82  
 durch niedriges Östrogen 97  
 Patientinnengeschichte 303  
 Vorbeugung mit Probiotika 307
- Hashimoto-Thyreoiditis, siehe Schilddrüsenerkrankung 240
- Hefeinfektionen durch Östrogen 303
- Herzerkrankungen 328  
 Einschätzung des Risikos 329  
 Ernährung und Lebensweise 336  
 konventionelle Prävention 331  
 Nahrungsergänzungsmittel 337
- Herzfrequenzvariabilität 113
- Herzrasen 89
- Hirsutismus, siehe Gesichtsbehaarung 311
- Histamin 92  
 histaminarme Ernährung 132  
 Nahrungsergänzungsmittel 249  
 Stimmungsschwankungen durch hohes 92
- Hitzewallungen 187  
 durch niedriges Progesteron 88
- durch Östrogenabfall 96  
 konventionelle Behandlung 188  
 Nahrungsergänzungsmittel 189  
 Ursache 187
- Hormontests 173
- HPA-Achse 115
- Hyperthyreose 236
- hypothalamische Amenorrhö 72
- Hysterektomie 255  
 Langzeitfolgen 256
- I**
- Inositol bei Insulinresistenz 235
- Insulinresistenz 120  
 Behandlung 222  
 Definition 27  
 Ernährung und Lebensweise 223  
 konventionelle Behandlung 222  
 Nahrungsergänzungsmittel 233  
 Patientinnengeschichte 231  
 Rolle des Testosteron 98  
 Tests 123
- Intervallfasten Definition 27  
 zur Umkehr einer Insulinresistenz 224
- J**
- Jod 159  
 bei Brustschmerzen 297  
 bei Endometriose und Adenomyose 287  
 bei Myomen 291  
 bei Stimmungsproblemen 217  
 Dosierung 160  
 Mangel, Rolle bei Stimmungsschwankungen 211  
 nicht zur Behandlung von autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen 247  
 Sicherheit 160

- Johanniskraut 219  
Juckreiz, vaginaler 305
- K**  
Kaffee 144  
Kalorien 314  
Kalzium-D-Glucarat 344  
ketogene Ernährung 226  
Ketose 225  
Kohlenhydrate 148  
Kondome 80  
Koronarkalk 331  
Krafttraining 163  
    für das Gedächtnis 207  
    für die Gehirngesundheit 186  
    zur Umkehr der Insulinresistenz 223  
Kurkumin oder Kurkuma 344
- L**  
Laktoseintoleranz, siehe Milchprodukte 129  
Lasertherapie 304  
Libido 309  
Lichen sclerosus 305  
Livial 171  
Lutealphase 62
- M**  
Magensäureblocker 136  
Magnesium 157  
    bei Insulinresistenz 233  
    bei normalen Regelschmerzen 270  
    gegen Migräne 202  
    Test auf Mangel 158  
    zur Verbesserung des Schlafs 195  
    zur Verminderung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos 337  
Mannose 308  
Mastzellenaktivierung, siehe Histamin 88
- Mastzellenaktivierungssyndrom 92  
Maximale Knochenmasse 319  
Melatonin 119  
    bei Fibromyalgie 254  
    bei Osteoporose 328  
    für besseren Schlaf 191  
    gegen Migräne 197  
Menstruationstassen 259  
Menstruationszyklus 61  
    anovulatorischer Zyklus 63  
    ovulatorischer Zyklus 63  
Migräne 198  
    Ernährung und Lebensweise 200  
    konventionelle Behandlung 199  
    Nahrungsergänzungsmittel 202  
    Patientinnengeschichte 204  
    Verschlechterung der Perimenopause 90  
    vestibuläre 199  
Mikrobiom 134  
    vaginales 306  
Milchprodukte 129  
    Brustkrebsrisiko 131  
    Knochengesundheit 131  
    milchproduktfrei 129  
Miniaturisierung 313  
Mitochondrien 316  
Mönchspfeffer, siehe Agnus castus 345  
Myome 287  
    Ernährung und Lebensweise 289  
    konventionelle Behandlung 288  
    Nahrungsergänzungsmittel 290
- N**  
N-Acetylcystein 218  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten 124  
Milchprodukte 129

- Weizen 125
- Nebennierenschwäche, siehe HPA-Achse 115
- Nickelallergie 133
- Nrf2 150
- O**
- Osteoporose 318
- durch Medikamente 322
- Ernährung und Lebensweise 325
- konventionelle Behandlung 322
- Nahrungsergänzungsmittel 326
- Östrogen
- als Hormontherapie 166
- Anti-Aging-Wirkung 43
- ausschleichen 181
- Blasenentzündungen durch Verlust von 97
- Brustschmerzen durch hohes 92
- Gewichtszunahme durch Verlust von 97
- Hitzewallungen durch Verlust von 96
- hoch und schwankend in der Perimenopause 91
- Nutzen von 64
- Scheidentrockenheit durch Verlust von 97
- Schmerzen durch Verlust von 97
- tarke Periodendurch hohes 91
- Stimmungsschwankungen durch hohes Östrogen 92
- süchtig machend 181
- vaginales 168
- vaginales für UGMS 300
- Verlust von 94
- wie reduzieren 282
- P**
- Parasympathikotonus 113
- PCOS 72
- Patientinnengeschichte 73
- Perimenopause
- als Abfolge von Ereignissen 25
- als kritisches Zeitfenster 31
- als zweite Pubertät 23
- pflanzenbasiert 146
- Phasen der Perimenopause 101
- Phytoöstrogene 151
- als Hormontherapie 181
- Pille Perimenopause 76
- PMS, siehe prämenstruell und Stimmung 210
- Polyzystische Ovarialsyndrom, siehe PCOS 72
- PPI (Protonenpumpenhemmer) 136
- Premarin 167
- Primäre Ovarialinsuffizienz 103
- Probiotika 137
- Probiotika, vaginale 305
- Progesteron
- als Hormontherapie 168
- Arztgespräch 173
- bei starken Blutungen 267
- etwas anderes als Gestagene 67
- Migräne durch 90
- niedriges, Autoimmunerkrankung durch 90
- niedriges, Herzrasen durch 89
- niedriges, Hitzewallungen durch 88
- niedriges, starke Perioden durch 90
- niedriges, Stimmungsschwankungen durch 88
- Nutzen von 66
- Rolle bei Stimmungsschwankungen 213
- Sensibilität 212
- Verlust von 86
- Prolaktin 211
- Definition 72

- Proteine 145  
für den Gewichtsverlust 316  
für den zirkadianen Rhythmus 118  
Menge 145  
zur Umkehr einer Insulinresistenz 224  
Protein-Leverage-Hypothese 147
- Pyridoxalphosphat, siehe Vitamin B6 217
- Q**  
Quercetin 249
- R**  
Restless-Legs-Syndrom 253
- S**  
Salicylat-Intoleranz 248  
SAM-e 219  
Sanddorn 308  
Sarkopenie 162  
Scheidenmikrobiom 309  
Scheidetrockenheit 300  
Schilddrüsenerkrankung 236, 240  
Perimenopause 239  
ausgelöst durch Perimenopause 239  
Diagnose 241  
Ernährung und Lebensweise 245  
konventionelle Behandlung 242  
Nahrungsergänzungsmittel 246  
Patientinnengeschichte 237  
Schilddrüsenantikörper 240  
Schilddrüsenantikörper und Jod 160  
Veränderung der Medikation während der Perimenopause 244
- Schlaf 191  
Ernährung und Lebensweise 193  
Nahrungsergänzungsmittel 195  
Progesteron für 192  
Schlafapnoe 191
- Schlaflosigkeit, siehe Schlaf 196  
Schlafstörung 196  
durch Perimenopause 96  
konventionelle Behandlung 192
- Schmerzen  
im Rahmen der Perimenopause 250  
konventionelle Behandlung 251  
Regelschmerzen 259  
vaginale, durch Oxalate 305  
Schwangerschaftsverhütung, siehe Verhütung 77
- Selen  
bei Schilddrüsenerkrankungen 246  
für die sichere Jodaufnahme 161
- SHBG 98  
steigern 312  
steigern durch Phytoöstrogene 151
- Spirale Definition 67  
Hormonspirale bei starken Blutungen 255  
Hormonspirale zur Empfängnisverhütung 78  
Kupferspirale 79
- Statine 333  
Patientinnengeschichte 334  
Schäden an Mitochondrien 316
- Sulforaphan 150
- Surrogatmarker 320
- T**  
Taurin 189  
für besseren Schlaf 196  
zur Verringerung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos 337
- Temperaturmessung 81
- Testen, Hormone 173
- Testosteron  
als Hormontherapie 170  
für die Libido 303  
Gewichtszunahme durch 98

Testosterondominanz 98

Tranexamsäure 268

Transfette 149

Traubensilberkerze 189

TSH, siehe Schilddrüsenerkrankung 241

## U

UGMS 300

Ernährung und Lebensweise 306

Konventionelle Behandlung 302

Nahrungsergänzungsmittel 307

Ultrahochverarbeitete Lebensmittel 149

Ultraschall des Beckens 74

Umweltgifte 138

Urogenitales Menopausensyndrom 300

## V

Vaginales Östrogen 168

Vagusnerv 114

Vasektomie 83

Vasomotorische Symptome, siehe Hitzewallungen 187

Verhütung 77

Coitus interruptus 82

Eileiterentfernung 83

Hormonspirale 78

Kondome 82

Kupferspirale 79

Natürliche Methoden der Familienplanung 80

Vasektomie 83

Verstopfung 138

Vestibuläre Migräne 199

Vitamin B6 217

Vitamin B12 208

Vitamin D bei Myomen 290

Vitamin D bei Osteoporose 327

Vitamin D zur Verringerung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos 338

Vitamin K bei Osteoporose 327

Vitamin K zur Verringerung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos 338

Von-Willebrand-Syndrom 287

Vegetatives Nervensystem 112

## Z

Zink 158

bei Endometriose und Adenomyose 284

bei Gesichtsbehaarung 312

bei normalen Regelschmerzen 270

bei UGMS 307

für die Stimmung 216

Test auf einen Mangel 159

Zirkadianer Rhythmus 117

Ziziphus 197

Zöliakie 127

Zyklische Progesterontherapie 267

Zyklus, anovulatorischer 63

Zytokine 119