

ANNE HILD

Wechseljahre ohne Beschwerden



GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noor1967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe August 2024

Copyright © 2016 der Originalausgabe: Aurum in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Fachlektorat: Sabine Zürn

Buchgestaltung: Claudia Schlutter, sichtbar gestaltet

Umschlag: Claudia Schlutter, sichtbar gestaltet

Umschlagmotiv: © Agnes Kantaruk | Shutterstock.com

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-442-14053-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



**ANNE HILD**

Schnelle Hilfe  
mit dem  
**ANNE HILD**  
Programm

# Wechseljahre ohne Beschwerden

Der natürliche Weg  
durch den hormonellen Wandel

GOLDMANN

# Inhalt

<b>Vorwort: Wechseljahre sind keine Krankheit</b> .....	<b>6</b>
<b>Die Macht der Hormone</b> .....	<b>8</b>
Die Geschlechtshormone.....	10
<b>Wie erkenne ich, dass ich in den Wechseljahren bin?</b> .....	<b>15</b>
Die Wechseljahre des Mannes .....	18
<b>Typische Wechseljahrbeschwerden, ihre Ursachen und natürlichen Auswege</b> .....	<b>20</b>
Der Hormonspeicheltest .....	21
<b>1. KREISLAUF:</b> Hitzewallungen, Nachtschweiß, Herzrasen, Schwindel, Bluthochdruck.....	22
<b>2. SCHLAF:</b> Einschlaf- u. Durchschlafprobleme, permanente Müdigkeit, Nachtsorgen .....	23
<b>3. PSYCHE:</b> Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme.....	26
<i>Exkurs Stress und Hormone</i> .....	29
<b>4. SEXUALITÄT:</b> Sexuelle Unlust, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, trockene Schleimhäute, Potenzprobleme, Impotenz.....	32
<b>5. GEWICHT:</b> Übersäuerung, unerklärliche Gewichtszunahme, Fetteinlagerung.....	34
<b>6. MAGEN UND DARM:</b> Verdauungsprobleme, Unverträglichkeiten, verlangsamter Stoffwechsel .....	38
<b>7. HAUT UND HAARE:</b> Dünne, faltige, trockene Haut, dünne Haare, Haarausfall, Glatzenbildung.....	42
<b>8. GELENKE:</b> Gelenkbeschwerden, Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie, Osteoporose .....	45
<b>9. INNERE ORGANE:</b> Harndrang, Inkontinenz, Prostatabeschwerden .....	48
<i>Exkurs L-Arginin</i> .....	54
<b>Schnelle Hilfe: Das ANNE-HILD-PROGRAMM</b> .....	<b>56</b>
1. BAUSTEIN: Hormonproduktion mit natürlichen Substanzen anregen .....	59
2. BAUSTEIN: Vitalstoff-Speicher auffüllen .....	61
3. BAUSTEIN: Übersäuerung stoppen, gesund ernähren, Gewicht managen.....	95
4. BAUSTEIN: Hormonbildung mit speziellem Bewegungsprogramm stimulieren.....	80



<b>Wenn schon Hormonersatz, dann bitte natürlich!</b>	<b>104</b>
<i>Exkurs – Evas Geschichte: Natürliche Hormone statt Gebärmutter-Entfernung</i>	107
Interview mit Dr. Wolfgang Plakolm	110
Interview mit Mag. Pharm. Simon Windhager	119
<b>Anhang</b>	<b>124</b>
Die wichtigsten Hormone und ihre Bedeutung	124
1. Progesteron – das Wohlfühlhormon	125
2. Pregnenolon – das Gedächtnishormon	127
3. Östrogene – die Frauenhormone	128
4. DHEA – das Jungbrunnenhormon	131
5. Cortisol – das Stresshormon	133
6. Testosteron – das Männerhormon	136
7. Wachstumshormon HGH – das Anti-Aging-Hormon	137
8. Schilddrüsenhormone – die Taktgeber	138
9. Melatonin – das Schlafhormon	139
10. Serotonin – das Wohlfühlhormon	140
11. Vitamin D <sub>3</sub> – das Sonnenhormon	141
<i>Exkurs Krebs</i>	142
Ergänzungen zum Bewegungsprogramm	148
<b>Ein Wort zum Schluss</b>	<b>162</b>
<b>Häufig gestellte Fragen</b>	<b>163</b>
<b>Danksagung</b>	<b>171</b>
<b>Hilfreiche Links</b>	<b>172</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>173</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>175</b>
<b>Quellenangaben</b>	<b>178</b>



## Vorwort: Wechseljahre sind keine Krankheit

Gleich zu Beginn möchte ich mit einem Mythos aufräumen: Wechseljahre sind keine Krankheit! Auch wenn viele Ärzte und die Pharmaindustrie es uns immer wieder gerne einreden möchten: Die Wechseljahre sind ein vollkommen natürlicher Prozess, den jede Frau und übrigens auch jeder Mann durchläuft. Auch Männer erleben einen hormonellen Wechsel, nur wird er nicht als »Wechseljahre« bezeichnet. Am ehesten spricht man von »Midlife-Crisis«.

Bitte erinnern Sie sich einmal an Ihre Pubertät, sozusagen die »ersten Wechseljahre« in Ihrem Leben. In dieser Zeit, zum Ende der Kindheit, schaltet der Körper bei Frauen und Männern gleichermaßen die »Fortpflanzungsfähigkeit« ein. Viele körperliche und seelische Prozesse ändern sich in dieser Lebensphase fundamental. Dabei spielen Hormone die entscheidende Rolle. Niemand käme auf die Idee, die Pubertät als Krankheit zu bezeichnen oder

die Symptome und Beschwerden mithilfe von Medikamenten zu behandeln.

Später im Leben durchlaufen wir diesen Prozess noch einmal – sozusagen die Pubertät rückwärts. Jetzt schaltet der Körper, vor allem bei Frauen, die Fortpflanzungsfähigkeit wieder aus. Die Hormone spielen auch hier wieder die entscheidende Rolle. Machen Sie die Hormone in den Wechseljahren deshalb zu Ihren Verbündeten, statt sie als Feinde

zu betrachten und gegen sie anzukämpfen. Dabei spreche ich aus eigener Erfahrung. Wie viele Frauen wollte auch ich mit Anfang 50 die beginnenden Wechseljahre bei mir erst nicht wahrhaben, obwohl sich vieles, besser gesagt fast alles, in meinem Leben veränderte. Die ersten körperlichen Symptome sind mir dabei erst nicht weiter aufgefallen. Die schwachen Hitzewallungen, unregelmäßige Regelblutungen, Stimmungsschwankungen, nächtliches Wachliegen und Grübeln über meine Zukunft fand ich erst nicht weiter schlimm. Dann haben mich das Erwachsenwerden meines Sohnes, sein Auszug, Probleme in meiner Ehe und eine schwere Traurigkeit in ein tiefes Loch stürzen lassen. Gefühle wie »völlig alleine zu sein« oder »es nicht zu schaffen« wechselten sich mit Ängsten und Panik ab. Ich fragte mich immer wieder: Wie soll es nur weitergehen? Meinen sprichwörtlichen Optimismus hatte ich verloren. Trübe Gedanken waren an der Tagesordnung. Hinzu kamen körperliche Veränderungen. Eine Arthrose im Knie wurde schlimmer und mein Gewicht konnte ich auch nicht mehr so leicht halten. Mir klar zu werden, dass ich mich mitten in den Wechseljahren befand, war also gar nicht so einfach. In dieser Zeit lernte ich u. a. die natürliche Hormontherapie kennen und die Beschäftigung mit dem Thema öffnete mir die Augen. Mittlerweile befasse ich mich schon viele Jahren mit dem Einfluss von Hormonen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Schon oft habe ich bei mir selbst und bei

anderen Menschen festgestellt, wie allumfassend die Auswirkungen auf Körper und Psyche sind, wenn die Hormone aus der Balance geraten.

Wenn also die Wechseljahre keine Krankheit sind, stellt sich die Frage, wie man gut durch diese herausfordernde Zeit kommt. Mit diesem Ratgeber möchte ich Ihnen Möglichkeiten an die Hand geben, wie Frauen und Männer gut und vor allem auf natürlichem Wege durch die Wechseljahre kommen können. Dazu habe ich ein spezielles Programm entwickelt, das Ihnen schnelle und natürliche Hilfe geben kann. Ich erläutere Ihnen, wie Sie bereits bei den ersten Anzeichen für den Wechsel mit wirkungsvollen natürlichen Substanzen und einem speziellen Bewegungsprogramm die körpereigene Hormonproduktion anregen und so Beschwerden vorbeugen oder lindern können. Reicht das nicht aus, zeige ich Ihnen, wie Sie mithilfe bioidentischer oder homöopathisch potenzierter Hormone Ihr Hormongleichgewicht wieder herstellen können.

Rückblickend gehörten diese Jahre der Wandlung und des Neuanfangs nach den anfänglichen Herausforderungen zu einer der schönsten Phasen in meinem Leben. Mein Wunsch ist, dass auch Sie Ihr Leben in dieser Zeit genießen können. Dazu möchte ich mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch beitragen.

*Ihre Anne Hild*

# Die Macht der Hormone



Bei Frauen und Männern verändern sich Körper und Gesundheit im Zuge des Älterwerdens und das hängt in erster Linie mit hormonellen Veränderungen zusammen. Besonders deutlich wird das in der Zeit, die wir Wechseljahre nennen. Dabei sind Hormone absolut lebensnotwendig. Ohne sie könnten wir nicht einen Tag überleben. Sie sind wahre Wunderwerke und steuern das reibungslose Zusammenspiel unserer Körperfunktionen wie Wachstum, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur, Wasserhaushalt, Stoffwechsel, Zeugungsfähigkeit, Fruchtbarkeit und Schwangerschaft.

Die Impulse für die Bildung von Hormonen gehen von dem Hypothalamus und der Hypophyse im Gehirn aus. Der Hypothalamus ist sozusagen die Kommandozentrale. Er sorgt für die Kommunikation zwischen den verschiedenen Hormonen und dem zentralen Nervensystem. Die Hormonproduktion funktioniert nach dem Prinzip der Nachfrage: Ähnlich einem Thermostat am Heizkörper produziert der Körper Hormone, wenn er sie braucht. Ist die gewünschte Raumtemperatur erreicht, schließt das Thermostat bzw. der Körper stellt die akute Hormonproduktion ein. Sinkt die Raumtemperatur, öffnet sich das Thermostat wieder bzw. der Körper produziert wieder Hormone. Die Hormonbildung unterliegt zudem einem zeitlichen Muster.

So wird das Schlafhormon Melatonin überwiegend nachts gebildet.

Mit dem Körper altern alle Organe und verlieren an Kraft. Das betrifft in besonderem Maße auch die hormonbildenden endokrinen Drüsen. Der Rückgang der Hormonbildung beginnt übrigens bereits früher als gedacht. Beim Hormon Progesteron sehen wir beispielsweise schon sehr früh einen Rückgang der Produktion: Dies beginnt etwa mit 35 Jahren und kann bis zum 50. Lebensjahr schon 75 % betragen. Die Produktion der Östrogene liegt dann bei ca. 30 %. Testosteron und DHEA können bis zum 50. Lebensjahr um die Hälfte sinken.



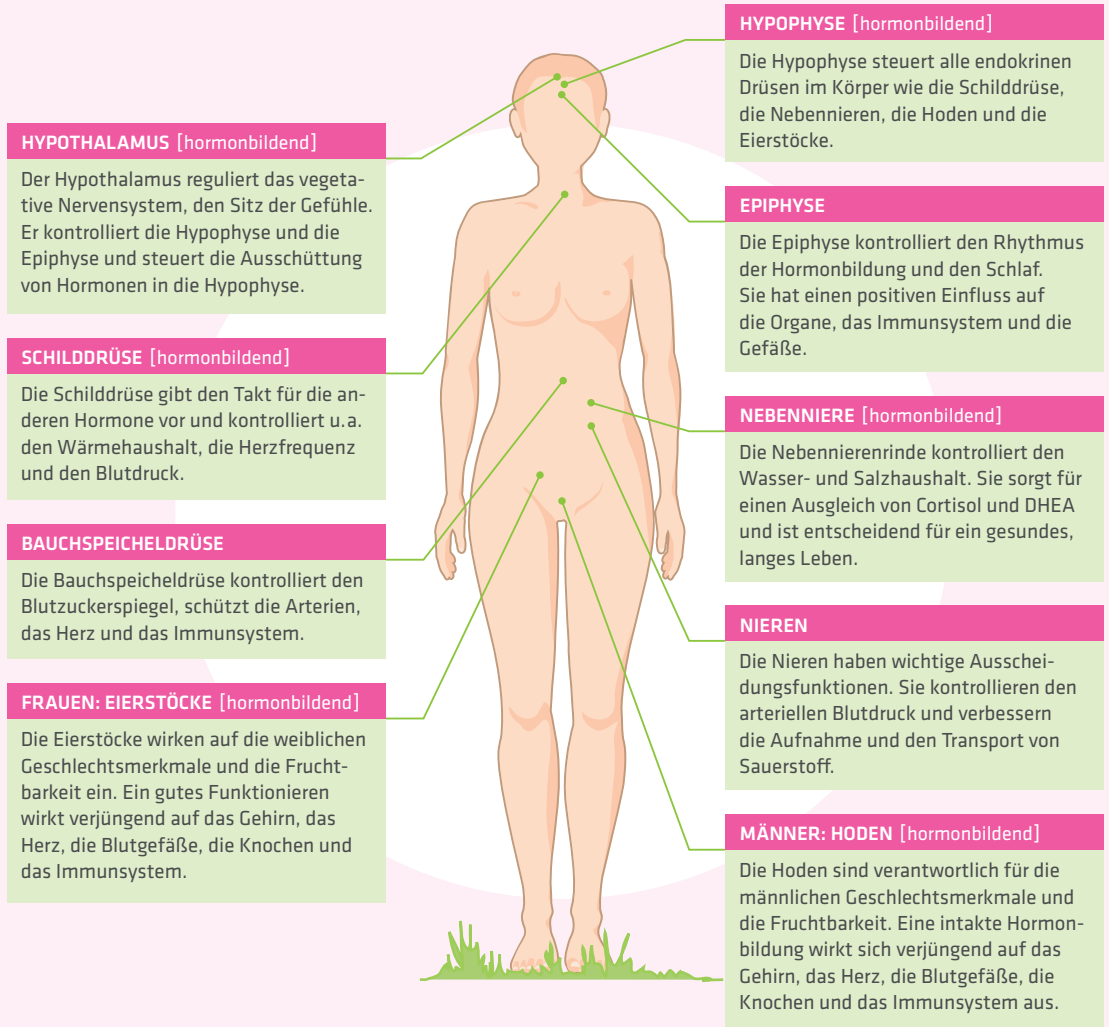


Abb. 1. Funktionen der Organe bei der Hormonproduktion