

**Lara Briden**

## **Hormone im Lot**

Leseprobe

[Hormone im Lot](#)

von [Lara Briden](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



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 |

## **TEIL EINS:**

### **DIE PERIMENOPAUSE UND DIE MENOPAUSE VERSTEHEN . . . . .**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Hormonrevolution: Warum nach der zweiten Pubertät<br/>alles anders ist . . . . .</b>                    | <b>21</b> |
| 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<br>Ihre allgemeine Gesundheit . . . . .                  | 31        |
| Wie schlimm wird es? . . . . .  | 33        |
| Die Intensität Ihrer Periode vor der Perimenopause . . . . .  | 34        |
| <b>2. Stigma, Freiheit, Trauer und alles, was dazwischen liegt . . . . .</b>                                  | <b>39</b> |
| Stigma und Scham . . . . .  | 40        |
| Freiheit und Unsichtbarkeit . . . . .   | 46        |
| Trauer . . . . .  | 52        |
| Die Bedeutung der Menopause aus Sicht der Evolution . . . . .   | 54        |
| <b>3. Ein Hoch auf den Eisprung: Der Nutzen natürlicher,<br/>ovulatorischer Menstruationszyklen . . . . .</b> | <b>61</b> |
| Der Eisprung fördert die Gesundheit . . . . .   | 66        |
| Haben Sie noch einen Zyklus oder sind Sie schon<br>in der Menopause? . . . . .                                | 69        |

|   |            |
|---|------------|
| Was bedeutet die Pille für die Perimenopause? . . . . .   | 76         |
| Verhütung in der Perimenopause . . . . .  | 77         |
| <b>4. Die hormonellen und körperlichen Veränderungen<br/>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:<br>Primäre Ovarialinsuffizienz oder Menopause . . . . .   | 103        |
| <b>TEIL ZWEI: BEHANDLUNG . . . . .</b>  | <b>109</b> |
| <b>5. Allgemeine Gesundheitsförderung in<br/>der Perimenopause und danach . . . . .</b>   | <b>111</b> |
| Das Nervensystem beruhigen . . . . .  | 111        |
| Das vegetative Nervensystem . . . . .   | 112        |
| Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindenachse<br>(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,<br/>Schlaf- und Gedächtnisproblemen, Migräne und<br/>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,</b>          |            |
| <b>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</b>            |            |
| <b>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 Herzerkrankungen                 |            |
| 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 Hitzewallungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen, Migräne und Stimmungsschwankungen

**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 Adrenalinspiegels,<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, Scheidentrockenheit 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 Haar-  
    ausfall 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 Temperatur-  
    messung 81  
Beckenorganprolaps 301  
Berberin 234  
    bei Endometriose und Adeno-  
    myose 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-Embolisation 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 auto-  
 immunen Schilddrüsenerkran-  
 kungen 236  
 glutenfreie Ernährung bei Migrä-  
 ne 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 Schild-  
 drüsenerkrankung 240  
 Hefeinfektionen durch Östrogen 303  
 Herzerkrankungen 328  
 Einschätzung des Risikos 329  
 Ernährung und Lebensweise 336  
 konventionelle Prävention 331  
 Nahrungsergänzungsmittel 337  
 Herzfrequenzvariabilität 113  
 Herzasen 89  
 Hirsutismus, siehe Gesichts-  
 behaarung 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 Insulinresis-  
 tenz 224

## J

Jod 159  
 bei Brustschmerzen 297  
 bei Endometriose und Adenomyo-  
 se 287  
 bei Myomen 291  
 bei Stimmungsproblemen 217  
 Dosierung 160  
 Mangel, Rolle bei Stimmungs-  
 schwankungen 211  
 nicht zur Behandlung von auto-  
 immunen Schilddrüsenerkran-  
 kungen 247  
 Sicherheit 160

Johanniskraut 219  
Juckreiz, vaginaler 305

## K

Kaffee 144  
Kalorien 314  
Kalzium-D-Glucarate 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 Insulin-  
    resistenz 223  
Kurkumin oder Kurkuma 344

## L

Laktoseintoleranz, siehe Milch-  
    produkte 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 Hist-  
    amin 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 Perimeno-  
    pause 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  
Nahrungsmittelunverträglich-  
    keiten 124  
Milchprodukte 129



Weizen 125  
 Nebennierenschwäche, siehe HPA-Achse 115  
 Nickelallergie 133  
 Nr1f2 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  
   starke 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  
Scheidentrockenheit 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

**Lara Briden**

## **Hormone im Lot**

Gesund und ausgeglichen durch die Wechseljahre. Was sich ab 40 ändert und wie man entspannt damit umgeht

328 Seiten, kart.  
erscheint 2025

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)