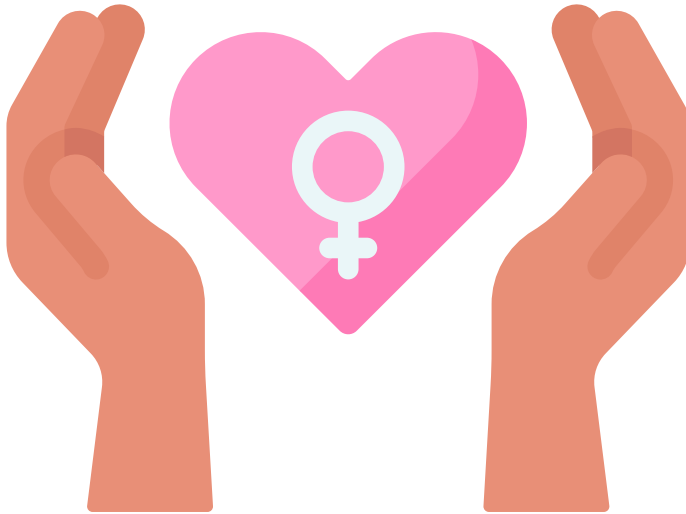


Frauengesundheit



Zykluswissen

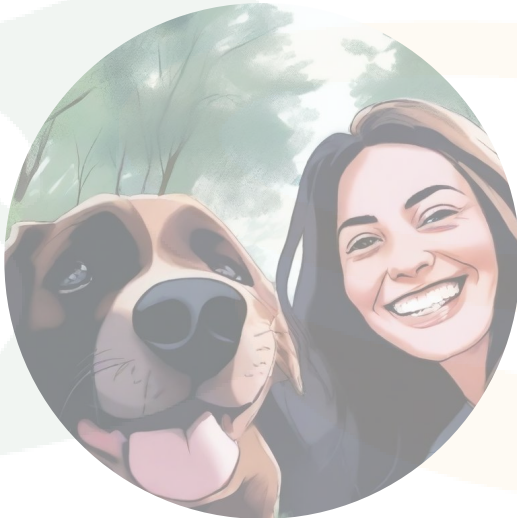


Napf & Teller

Gesundes für Hund und Mensch

Inhalt

1. Der weibliche Zyklus
2. Zyklustracking
3. Zyklusstörungen
4. Hormonungleichgewicht
5. Perimenopausales Muster und Wechseljahre
6. Wichtige Nährstoffe für Frauen
7. Ernährungstipps
8. Weitere Einflussfaktoren



1. Der Zyklus

Eine Frau hat in ihrem Leben durchschnittlich 500 Zyklen, doch kaum eine beschäftigt sich näher damit. Ein Zyklus dauert meist 23-35 Tage.

Menstruation

Der Zyklus beginnt mit der ersten regelstarken Blutung.

Schmierblutungen zählen hier nicht dazu

Die Gebärmutter stößt die aufgebaute Schleimhaut ab.

Die Normale Dauer liegt bei ca 3-7 Tagen

Der Blutverlust liegt bei ca 50-150ml

Bei Hormonstörungen liegt der Verlust oft höher.

Durch den abrupten Abfall von Östrogen und Progesteron kommt es oft zu Müdigkeit, niedrigem Antrieb und Heißhunger.

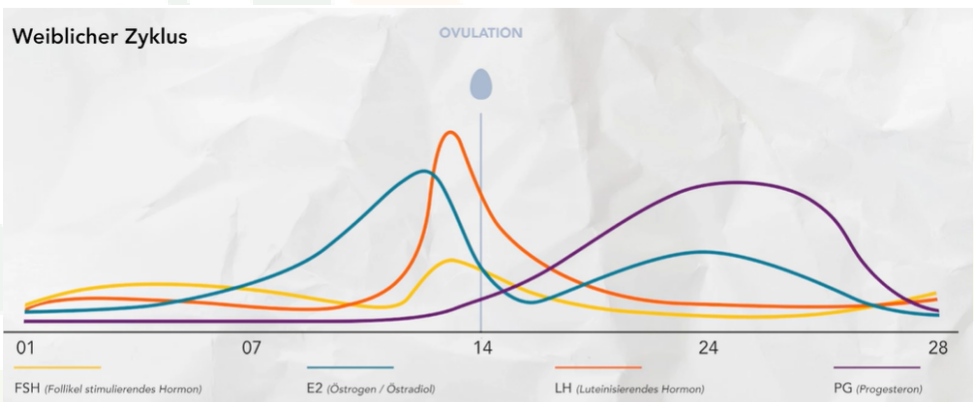
Durch den Flüssigkeitsverlust kann es zu Kreislaufbeschwerden kommen.

Durch den Blutverlust verliert der Körper vor allem Eisen.

Schmerzen die mit Wärme oder geringer Schmerzmittelgabe beseitigt werden können sind normal

Sie entstehen durch eine Ischämie (Mangeldurchblutung) in der Gebärmutter

Je nach Literatur wird die Menstruation auch zur Follikelphase gerechnet.



Follikelphase (Dauer ca 14 Tage)

Hier befinden sich die Hormone zunächst auf einem relativ gleichen Level. Daher sind die Tage 3-5 im Zyklus gut geeignet um den Hormonstatus zu bestimmen.

Durch Vorgänge in der Hypophyse (Ein Teil des Gehirns) wird vermehrt FSH (follikelstimulierendes Hormon) freigesetzt. Es fördert das Wachstum der Follikel und damit auch die vermehrte Produktion von Östrogen. Da es sich bei Östrogen um ein aufbauendes Hormon handelt fühlen sich viele Frauen in dieser Zeit besser. Die Stimmung steigt und der Stoffwechsel arbeitet effizienter. Wenn der Östrogenspiegel hoch genug steigt wird die Bildung von LH ausgelöst und es kommt zum Eisprung.

Ovulationsphase

Hier befinden sich Östrogen und LH auf dem Höhepunkt.

Viele Frauen verspüren in diesen 2 Tagen ein Hoch an Energie und Libido. Der Eisprung findet meist um den 14ten Zyklustag statt.

Lutealphase (Dauer 10-12Tage)

Kurz nach dem Eisprung wandelt der Körper den nicht mehr benötigten Follikel in den sogenannten Gelbkörper um, Dieser bildet dann das Gelbkörperhormon (Progesteron). Dadurch sinkt der Östrogenspiegel und der Progesteronspiegel steigt an

Für viele Frauen die beste Phase, da sie energiegeladen aber nicht mehr zu überdreht sind.

Progesteron hat aber auch eine leicht sedierenden Wirkung. Es kann also im zweiten Teil der Lutealphase dazu kommen das man sich durch die dominierende Wirkung von Progesteron auch müde und matschig fühlt.

Tritt keine Schwangerschaft ein kommt es zu einem Progesteron Abfall, während der Östrogenspiegel relativ konstant bleibt. Durch das entstehende Ungleichgewicht der Hormone (Östrogendominanz) kann es zu den Symptomen von PMS, meist 3-5 Tage vor der nächsten Periode, kommen.

Dazu gehören: Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Haarverlust, unreine Haut, Schlafstörungen, wenig Energie, Gereiztheit.

Das Einsetzen der Periode wird dann oft als Erleichterung empfunden, weil sich die Hormone dann wieder im Gleichgewicht befinden.

Weitere Veränderungen in der zweiten Zyklushälfte

Die Abbauzeit von Koffein:

Normalerweise dauert das ca 3-4h, unter dem Einfluss eines erhöhten Östradiolspiegels (zweite Zyklushälfte, Hormonersatztherapie, bei Einnahme der Pille, Schwangerschaft) kann das bis zu 10h dauern. In dieser Zeit sollte man den letzten Kaffee bereits um die Mittagszeit zu sich nehmen.

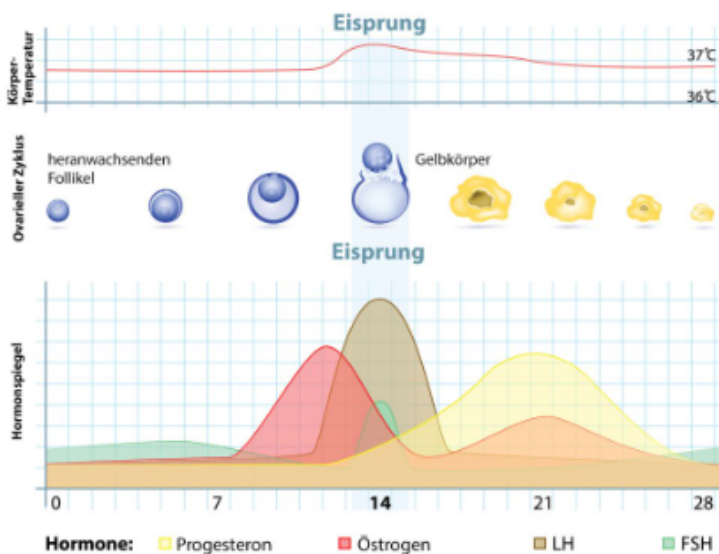
Darm:

Nach dem Eisprung steigt das Progesteron und bremst den Darm aus. Folge sind Verstopfung und Blähungen. Kurz vor der Periode kommen dann Prostaglandine die nicht nur die Regelkrämpfe auslösen sondern auch Durchfall.

Östrogen hat Einfluss auf die Darmflora: sinkt es verändert sich das Mikrobiom.

90% des Serotonins (Glückshormon) werden im Darm gebildet. Ist der Darm aus dem Gleichgewicht fehlt dieses und es kommt zu schlechter Stimmung.

MENSTRUATIONSZYKLUS



Ernährung in den einzelnen Zyklusphasen

Menstruation:

Hier verliert der Körper Blut und Energie.

Daher sollten auf eine ausreichende Eisenzufuhr und Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Unterstützend können Gewürze wie Zimt oder Ingwer verwendet werden, da diese die Durchblutung in der Gebärmutter verbessern.

Auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen und Magnesium achten.

Am besten in Kombination mit Vitamin C (Paprika, Grünkohl, Orangen, Kiwis)

Alkohol und Koffein vermeiden da sie Krämpfe und Entzündungen verstärken können.

Auch auf Zucker und stark verarbeitete Produkte sollte bestmöglich verzichtet werden.

Folikelphase:

Hier wird vor allem viel Energie benötigt. Vor allem Kohlehydrate werden besser verstoffwechselt.

In dieser Phase kann der Glykogenspeicher sehr schnell wieder aufgefüllt werden, was bei Sportlerinnen dazu führt das sie sich schneller regenerieren.

Eisprung:

Hier kann es zu starken Hormonschwankungen kommen.

Gerade Heißhungerattacken können hier vorkommen. Wichtig ist sich gut mit Nüssen und gesunden Lebensmitteln zu versorgen damit diese gar nicht erst auftreten bzw. man sie mit gesunden Alternativen überstehen kann. Denn ein schwankender Insulinspiegel wirkt ungünstig auf den Hormonhaushalt (s. später)

Lutealphase:

Hier ist der Fett Verstoffwechselung besser als die der Kohlehydrate. in der zweiten Zyklusphase liegt der Kalorienbedarf schätzungsweise 200kcal höher als sonst, was dann eben auch zu Heißhungerattacken führen kann. Der erhöhte Bedarf sollte am besten über Fett und Protein gedeckt werden.

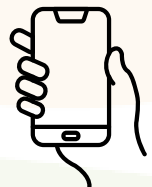
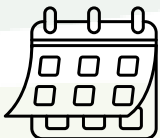
2. Zyklustracking

Nicht nur bei bestehendem Kinderwunsch ist es wichtig den eigenen Zyklus zu kennen. Es macht Sinn sich damit auseinanderzusetzen um auftretende Veränderung zu erkennen und um möglichst positiven Einfluss nehmen zu können. Vor allem Frauen ab Mitte dreißig sollten sich, aufgrund der bevorstehenden Wechseljahre, genauer mit ihrem Zyklus beschäftigen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten seinen eigenen Zyklus zu dokumentieren. Ein Tagebuch, ein spezielles Zyklustagebuch, oder eine App. Welche Methode man wählt bleibt individuell, es gibt dabei verschiedene Faktoren die man dokumentieren kann.

Erster Tag des Zyklus mit der ersten regelstarken Blutung

- Während der Periode:
 - Stärke der Blutung- leicht, mittel, stark
 - Beschaffenheit des Blutes- hellrosa, dunkelrot, Klümpchen, bräunlich, schwarz
- Im weiteren Verlauf:
 - Beschaffenheit des Zervixschleims: nichts, trocken, feucht, cremig, spinnbar (- weist auf den bevorstehenden Eisprung hin)
 - Muttermund: leicht oder schwer zu ertasten, hart oder weich, geschlossen oder geöffnet.
- Eisprung erkennen mit Hilfe von: Mittelschmerz, Ovulationstests, Basaltemperatur
- Gesundheitszustand: Schmerzen, wie ist die Beschaffenheit von Haaren und Haut, Gewichtsentwicklung, Libido, Brustspannen, Darmproblematiken.
- Mindset: Wie ist die Stimmung (Stimmungsschwankungen, Depressiv, aggressiv, träge), Energielevel, wie gut ist der Schlaf.
- Lifestyle: Bewegung, Stresslevel.



3. Zyklusstörungen

Welche Störungen können während des Zyklus auftreten

Amenorrhö (Ausbleiben der Periode): Dies kann primär oder sekundär sein. Ursachen können hormonelle Ungleichgewichte, extremer Gewichtsverlust, übermäßiger Sport oder Stress sein.

Dysmenorrhö (schmerzhafte Menstruation): Häufig durch Prostaglandine verursacht, die während der Menstruation freigesetzt werden. Endometriose oder Myome können ebenfalls zu schmerzhaften Perioden führen.

Oligomenorrhö (seltene Menstruation): Dies bedeutet weniger als neun Menstruationszyklen pro Jahr. Ursachen können polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), Essstörungen oder Schilddrüsenprobleme sein.

Menorrhagie (starke Menstruationsblutung): Hormonelle Dysbalancen, Uterusmyome oder Gerinnungsstörungen können zu übermäßig starken Blutungen führen.

Polymenorrhö (häufige Menstruation): Zyklen, die kürzer als 21 Tage sind, können durch hormonelle Störungen oder Stress verursacht werden

Prämenstruelles Syndrom (PMS): Symptome wie Stimmungsschwankungen, Blähungen oder Brustschmerzen vor der Periode. Die genauen Ursachen sind unklar, aber hormonelle Veränderungen spielen eine Rolle

Das Zyklustracking kann helfen auftretende Problematiken zu erkennen und besser beurteilen zu können. Oftmals täuscht der eigene Eindruck über das Aufkommen und die Häufigkeit von Symptomen oder Veränderungen.



4. Hormonungleichgewicht

Es gibt verschiedene Möglichkeiten wie sich das Hormongleichgewicht verschieben kann

Progesteronmangel:

Lutealinsuffizienz, Gelbkörperhormonmangel, Gelbkörperinsuffizienz

In der zweiten Zyklushälfte wird nicht genug Progesteron gebildet.

Ursachen:

- Ungenügende Follikelreifung
- Frauen um die Wechseljahre
- Sehr sportliche Frauen
- Essstörungen, Crash Diäten

Symptome:

- Verkürzte Zyklen, weniger als 26 Tage
- Schmierblutungen
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Wassereinlagerungen, Kopfschmerz, Brustspannen
- Übelkeit, Schwindel

Hilfe:

- Stressreduktion und guter Schlaf
- Progesteron freundliche Ernährung: ausreichende Zufuhr von Omega 3 Fettsäuren, eiweißreich essen, den Blutzucker möglichst stabil halten. Auf eine ausreichende Zufuhr von Magnesium, Vit B6 und Zink achten (genauer findest du auf meiner Homepage www.napfundteller.com)
- Triggersubstanzen vermeiden/reduzieren: Zucker, Alkohol, Koffein
- Mönchspfeffer: 20-40mg
- Progesteron Therapie
- Bei starkem PDMS: Antidepressiva

Follikelreifungsstörung:

Kann eine Ursache für Progesteron Mangel sein

- Sehr lange Zyklen- 40-60 Tage
- Ausbleiben der Periode über mehrere Monate
- Plötzlich starke Blutung (2-3 Tage)
- Keine Veränderung des Zervixschleims und des Muttermundes
- Weniger PMS Symptome

Ausgelöst durch chronischen Stress kommen noch Symptome wie Haarausfall und Energieverlust dazu.

Therapie nach Ursache:

- Stressreduktion
- Ausreichend Schlaf
- Ernährung: kein Über,- oder Untergewicht
- Nährstoffmängel ausgleichen (Folsäuren, B-Vitamine, Vit D, Eisen)
- Bei Insulinresistenz: Myo-Inositol, Metformin, NAC, Ashwaganda
- Bei vorhandenem Kinderwunsch: Letrozol,

PCOS- Polyzystisches Ovarialsyndrom

Die Follikelreifung ist gestört wodurch es zu wenigen bis gar keinen Eisprüngen kommt.

Dadurch hat man

- selten bis gar keine Perioden
- Männliches Behaarungsmuster
- Tiefere Stimme

Weitere Symptome

- Keine oder geringe Libido
- Gewichtszunahme
- Insulinresistenz. Zu viel Insulin führt zu zu viel LH und damit zu zu vielen männlichen Hormonen. Dadurch kommt es zu einer männlichen Fettverteilung die zu einer Bildung von mehr Östrogen führt = sog. Insulin-Androgen Spirale

Therapie:

Regelmäßige Bewegung mind. 200min pro Woche

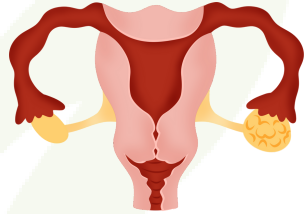
Ernährungsberatung v.a. wichtig für einen konstanten Insulinspiegel

Darmgesundheit verbessern um überschüssiges Östrogen abbauen zu können

Bei Insulinresistenz: Myo Inositol, NAC, Metformin, SGLT2 Hemmer
GLP 1 Analogen

Alternativen

- Grüner Minztee, 2 Tassen tgl.
- Zimt



Schilddrüsen-assoziertes Ungleichgewicht:

Schilddrüsenunterfunktion:

- Trägheit, Energielosigkeit
- Fahle, trockene Haut
- Gewichtszunahme
- Haarausfall
- Ausdünnung der seitlichen Augenbrauen
- Spröde, dünne Haare
- Kälteempfindlichkeit

Durch die Senkung der zur Verfügung stehenden Trägerstoffe bleiben Hormone wie das Östrogen wirksam und es kommt zu einer relativen Östrogendominanz.

Daraus folgt:

- Lange Zyklen
- Strake Blutungen
- Östrogendominanz
- Zwischenblutungen
- Verlangsamter Herzschlag
- Träger Darm
- Wassereinlagerungen



Schilddrüsenüberfunktion:

- Herzklopfen, Herzrasen
- Nervosität, innere Unruhe
- Brüchige Haare
- Schlaflosigkeit
- Ausbleibende Periode

Hashimoto Thyreoiditis: hier kämpft das eigen Immunsystem gegen Zellen der Schilddrüse was zunächst zu einer Überfunktion führt. Später kommt es dann zur Unterfunktion.

- Trägheit, Depression
- Gewichtszunahme, Wassereinlagerung
- Neurodermitis
- Lichen sclerosus
- Darmunverträglichkeit (Gluten, Histamin)

Therapie:

- Antientzündliche Ernährung
- Vit D, Omega 3, glutenfrei, gezielte Selengabe
- Bioidentische Hormone

Nebennierenererschöpfung: Stresshormon Dysbalance

Normalerweise ist der Cortisolwert morgens hoch und fällt über den Tag verteilt ab.

Benötigt der Körper viel Cortisol aufgrund von Stress, bekommt aber zu wenig, nimmt er sich ein Zwischenprodukt für die Herstellung. Dieses wird aber auch für die Herstellung von Progesteron benötigt was zu einem Progesteron Mangel führt.

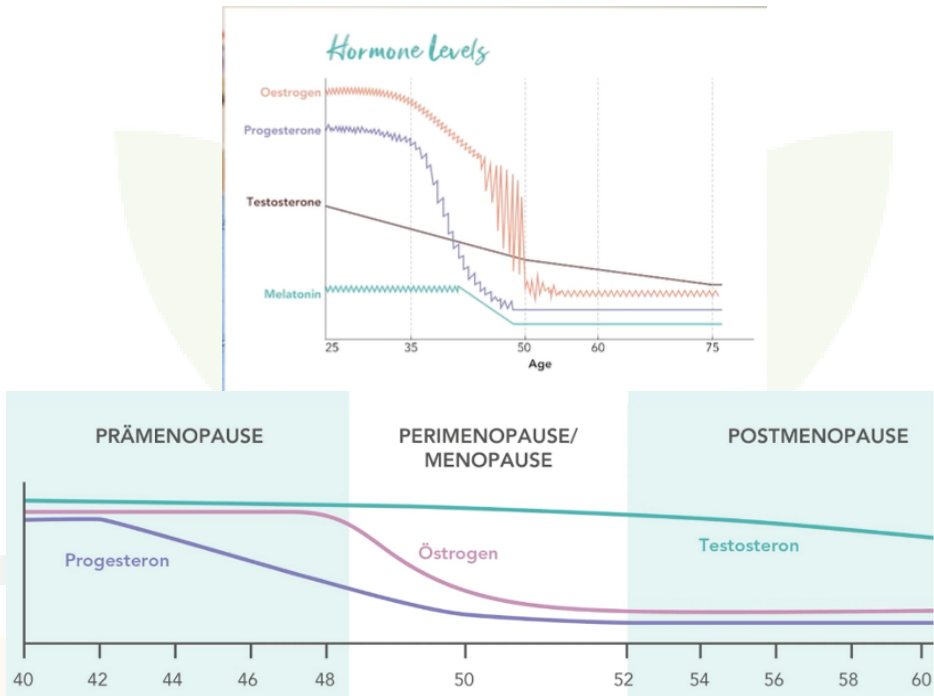
Weiterhin wird weniger DHEA hergestellt (aufbauendes Hormon, Vorstufe von Testosteron)

Der Körper befindet sich in ständiger Alarmbereitschaft.

- Morgens starke Müdigkeit, abends aufgekratzt
- Abends Heißhunger auf salziges und/oder süßes
- Erschöpfung, Gereiztheit
- Zwischenblutungen
- Kurze Zyklen
- Starke Blutung

Therapie: Stressmanagement, Ernährungsberatung

5. Perimenopausales Muster und Wechseljahre



Die sogenannte Prämenopause beginnt mit Ende 30, Anfang 40.

Dabei fällt zunächst der Progesteronspiegel, dies führt zu einer relativen Östrogendominanz und folgenden möglichen Symptomen:

- Zwischenblutungen, Schmierblutungen, stärkere Blutung, schmerzhafte Blutung
- Brustspannen, Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Mehr Gereiztheit, Dünnhäutigkeit, Energielosigkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten,

Mit Beginn der Perimenopause (meist Beginn mit Mitte 40) sinkt dann auch der Östrogenspiegel, da die Eierstöcke ihre Funktion langsam einstellen. Es kann zu folgenden weiteren Symptomen kommen:

- Hitzewallungen,
- Schlafstörungen,
- Stimmungsschwankungen oder depressiven Verstimmungen
- Gewichtszunahme

- Blasenentzündungen
- Allergiesymptome
- Herzstolpern, Blutdruckveränderungen
- Alkohol wird schlechter vertragen

Mögliche Unterstützung in dieser Zeit (in Absprache mit dem Frauenarzt)

- Mönchspfeffer
- Bioidentische Hormone, Hormonersatztherapie
- Johanniskraut
- Traubensilberkerze
- Akupunktur
- Hypnose

Worauf man noch achten sollt:

Gute Schlafhygiene, Stressmanagement, ausgewogene Ernährung und die ausreichende Zufuhr von Nährstoffen

In der Postmenopause haben die Eierstöcke ihre Tätigkeit beendet, Es kommt somit zu keinem Eisprung und Menstruation mehr. der Östrogen,- und Progesteronspiegel ist abgesunken. Es kommt zu Scheidentrockenheit, verringerter Libido, und einem allgemeinen Austrocknen von Haut,- und Schleimhäuten.

Wechseljahre

die 5 häufigsten Störungen

Vasomotorische Störungen: Hitzewallung, Schweißausbrüche.
die kleinste Temperaturschwankung führt zur maximale Reaktion des Körpers. Das kann auch ausgelöst werden durch z.B. Kaffee oder Alkohol.
Behandlung: Hormonersatztherapie, pflanzliche Mittel (Isoflavone etc.)

Schlafstörungen:
Ursächlich hierfür ist ein Progesteron Mangel der bereist mit Anfang 40 auftreten kann. Progesteron hat nämlich eine sedierende Wirkung.
Behandlung: Progesteron am besten über orale Zufuhr. Pflanzliche Mittel wie Baldrian etc., Schlafhygiene, Ernährung.

Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression

Östrogen und Progesteron wirken als natürliche Antidepressiva. Falles diese weg wird die Stimmung gereizter.

Behandlung: Hormonersatztherapie, Antidepressiva, Johanniskraut, Ignatiabohne, Psychotherapie.

Trockenheit

Betrifft nicht nur die Vaginalschleimhaut sondern auch die Schleimhaut von Augen, Darm, Gelenken, Muskeln.

Ursächlich ist auch hier der niedrige Östrogenspiegel.

Behandlung je nach Symptomatik.

Libidoverlust:

Ursächlich sind u.a. Trockenheit (Geschlechtsverkehr führt zu Schmerzen) und Testosteronmangel,

Behandlung mit DHEA (Vorstufe von Testosteron) oder Testosteron als Creme oder Gel.

Ernährung in den Wechseljahren

Isoflavonoide und Lignane haben Ähnlichkeit mit dem Hormon Östrogen. Durch eine Zufuhr dieser sogenannten Phytoöstrogenen können Beschwerden gelindert werden. Dabei ist jede Frau natürlich individuell, aber es ist ein möglicher Ansatz.

Vorkommen:

Isoflavone: Soja, Kichererbsen, Hülsenfrüchten

Lignane sind vor allem in Leinsamen.

Nötige Dosierung: 20-60mg Isoflavone pro Tag oder 30mg Rotklee.

Aufgrund der Darmflora funktioniert das nicht bei jeder Frau.

Man kann das Ganze für 3-4 Monate testen und sehen ob es funktioniert.

ACHTUNG bei Brustkrebspatienten bei denen der Tumor hormonabhängig ist.

6. Wichtige Nährstoffe für Frauen

Eisen:

Mit dem Blut der Menstruation verlieren Frauen auch Eisen.

Symptome für Mangel: Müdigkeit, Erschöpfung, rissige Lippen, Infektanfälligkeit.

Eisenbedarf:

Frauen vor den Wechseljahren. 15mg pro Tag

Frauen nach den Wechseljahren: 10mg pro Tag

Beispiele für Lebensmittel- Gehalt pro 100gr

Kürbiskerne- 12,5mg

Weißer Bohnen- 6,7mg

Sesamsamen- 10,4mg

Kichererbsen- 6,2mg

Schweineleber- 9,9mg

Haferflocken- 5,8mg

Sojabohnen- 9,7mg

Dunkle Schokolade- 5,3mg

Linsen- 8mg

Tofu- 5,4mg

In Kombination mit Vitamin C wird die Eisenaufnahme gesteigert



Magnesium:

Es ist an über 300 Stoffwechselprozessen beteiligt und wichtig für die Muskelentspannung. Es kann Beschwerden während der Periode lindern.

Empfohlene Zufuhr: 300-350mg

Beispiele für Lebensmittel- Gehalt pro 100gr

Kürbiskerne- 592mg

Haselnüsse- 163mg

Leinsamen- 392mg

Haferflocken- 177mg

Chiasamen- 335mg

Schwarze Bohnen- 160mg

Cashewkerne- 292mg

Vollkornnudeln- 144mg

Sonnenblumenkerne- 325mg

Vollkornbrot- 80mg



Omega 3 Fettsäuren

Sie wirken entzündungshemmend, und wichtig für das Immunsystem. Sie können Menstruationsbeschwerden lindern. Man kann das Verhältnis zu Omega 6 testen lassen.

Beispiele für Lebensmittel- Gehalt pro 100gr

Leinsamen- 22,8g	Makrele- 4,1g
Chiasamen- 17,8g	Lachs (wild)- 2,3g
Walnüsse- 9,1g	Hering 2,1g
Rapsöl- 9,1g	
Hanfsamen 8,7g	

Hier kann man auch mit Algenöl oder Fischöl Kapseln zuführen.

Empfohlene Dosis: 1-3g pro Tag

Vitamin D:

Es hat extremen Einfluss auf das Hormonsystem und ein Mangel kann zu Zyklusstörungen führen.

Vor allem in den Wintermonaten, oder bei Frauen in den Wechseljahren sollte man den Vit D-Spiegel im Auge behalten.

Bevor man es einnehmen möchte, sollte man den Spiegel überprüfen, da es sehr individuell ist wieviel man benötigt.

Die Konzentration im Blut sollte über 40ng/ml liegen.

Wichtig: wenn man Kapseln verwendet sollte man sie zu einer Mahlzeit einnehmen, da Vit D ein fettlösliches Vitamin ist.

Vit D nicht am Abend einnehmen, da es die Produktion von Melatonin beeinträchtigen kann.



Calcium:

Wichtig in Kombination mit Vit D auch für die Knochengesundheit.

Wenn wir uns ausgewogen ernähren ist der Calciumbedarf normalerweise gut gedeckt.



B- Vitamine

Folate sind den meisten Frauen noch bekannt, da sie vor allem in der Frühschwangerschaft wichtig sind. Doch auch die anderen B-Vitamine sind wichtig für den Hormonhaushalt.

Wenn man die Pille als Verhütung eingesetzt wird, oder viel Stress hat kann es sinnvoll sein den B6, Folat,-und B12 Spiegel mal überprüfen zu lassen.

B6 findet man z.B. in Banane, Hühnchen, Kartoffeln, Walnüssen.

B9 findet man z.B. in Spinat, Linsen, Brokkoli, Orangen.

B12 findet man z.B. in Rinderleber, Muscheln, Eier, Milch

Vor allem B12 findet man also eher in tierischen Produkten. Wenn man sich vegan ernährt sollte B12 ergänzt werden.



7. weitere Ernährungstipps

Es gibt einige Grundsätzliche Dinge die Frauen bei ihrer Ernährung beachten sollten.

Kein Tagelanges Fasten:

Wenn Frauen zu wenig Kalorien in Form von Crashdiäten oder Tagelangem Fasten zu sich nehmen, kann das zu Störungen im Zyklus führen- irgendwie aus evolutionärer Sicht auch logisch: wenn Hungerszeit herrscht macht es wenig Sinn Nachwuchs zu bekommen.

Proteinzufuhr:

Frauen sollten auf eine ausreichend hohe Zufuhr von Protein/Eiweiß achten, da viele Hormone aus Aminosäuren bestehen (das sind die Bausteine aus denen Eiweiße zusammengesetzt sind)

Neuere Forschungen zeigen das eine tägliche Zufuhr von 1,6-2g pro kg Körpergewicht angestrebt werden sollte.

Zucker:

Wenn wir zu viel und zu häufig Zucker zu uns nehmen muss die Bauchspeicheldrüse immer wieder Insulin ausschütten was dazu führen kann dass...

- die Leistungsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse abnimmt
- die Rezeptoren an den Zellen für das Insulin nicht mehr funktionieren- es kommt zur sog. Insulinresistenz.

Insulin hat aber auch Funktionen im weiblichen Hormonhaushalt.

So kann es zu einer erhöhten Produktion von Androgenen führen die dann in Östrogen umgewandelt werden. Folge ist ein zu hoher Östrogenspiegel bzw. ein Verstärken einer eventuell schon vorhandenen Östrogendominanz.

Außerdem hemmt es die Bildung von Sexualhormon-bindenden Globulinen. Dadurch steigt der Anteil freier (aktiver) Hormone im Blut. Dies führt wiederum zu einer relativen Östrogendominanz.

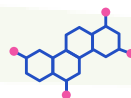
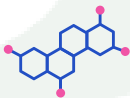
Weiteren Einfluss hat Insulin auf die Produktion von Progesteron, den Hypothalamus und auf chronische Entzündungen.

Ein stabiler Insulinspiegel ist also wichtig für ein stabiles Hormonsystem.

Aber auch die Hormone haben Einfluss auf das Insulin. So sorgt Östrogen für eine bessere Wirksamkeit, während Progesteron sie verschlechtert.

So kann es in Phasen mit viel Progesteron zu einer leichten Insulinresistenz kommen.

Starke Schwankungen im Hormonspiegel können die Wirkung von Insulin also verbessern oder schwächen und damit zu Blutzuckerschwankungen führen. Diese lösen dann Heißhungerattacken oder Energielosigkeit aus, wie sie häufig um den Eisprung, kurz vor der Periode oder in den Wechseljahren vorkommen.



8. Weitere Einflussfaktoren

Stressmanagement:

Stress wegzaubern geht leider nicht, aber es gibt Möglichkeiten besser mit ihm umzugehen:

- Achtsamkeit und Meditation
- körperliche Aktivität und Bewegung
- Atemübungen und progressive Muskelentspannung
- Hobbys und Kreative Aktivitäten

etc.

Suche dir was auch immer für dich funktioniert.

Bei Stress werden Hormone produziert die einen negativen Einfluss auf den Zyklus haben.

Außerdem wird durch das Cortison Zucker aus den Zellen freigesetzt, der dann wiederum Insulin aktiviert.

Weiterhin wirkt Stress auch auf die anderen weiblichen Hormone, was dazu führen kann das es zu Störungen in der Eizellenreifung kommt, oder der Eisprung komplett ausbleibt.

Wenn dem Körper die Bausteine für Cortisol ausgehen nimmt er sich das Progesteron als Ersatz was zu einem Progesteron Mangel führt.



Schlaf

Ausreichend guter Schlaf ist wichtig.

Melatonin (Schlafhormon) hat direkten Einfluss auf LH und FSH

Leptin und Ghrelin (Appetitmacher, Sättigung).

Schlafstörungen können also Auswirkungen wie Heißhunger Attacken und Gewichtszunahme haben.

Schlafmangel verursacht Stress was wiederum die bereits genannten Auswirkungen hat.

Eine gute Schlafhygiene ist für einen gesunden und erholsamen Schlaf wichtig.

Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Regelmäßiger Schlafrhythmus: Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen.
- Schlafumgebung optimieren: Dunkel, ruhig und kühl halten.
- Entspannungstechniken: Vor dem Schlafengehen entspannen, z.B. durch Lesen oder Meditation.
- Bildschirmzeit reduzieren: Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keine elektronischen Geräte nutzen.
- Koffein und Alkohol vermeiden: Besonders am Abend auf koffeinhaltige Getränke und Alkohol verzichten. In der zweiten Zyklushälfte bedenken das Koffein oft langsamer verstoffwechselt wird.
- Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität, aber nicht kurz vor dem Schlafengehen.
- Leichte Mahlzeiten: Abends keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Schlafrituale: Ein festes Ritual vor dem Schlafengehen etablieren, z.B. ein warmes Bad nehmen



Regelmäßige Bewegung:

Beeinflusst Östrogen und Progesteron

Verbessert die Durchblutung auch der Geschlechtsdrüsen.

Die Fettverteilung ist besser, d.h. weniger Hormonproduktion durch Fetteinlagerungen.

Stabilerer Insulinspiegel

Endorphine werden ausgeschüttet, das reduziert Stresshormone



Rotes Fleisch vermeiden

Enthält viel Arachidonsäure, diese wird zu Prostaglandinen umgewandelt.

Ein zu hoher Wert kann zu schmerzhaften Perioden führen.

Schadstoffe

Schadstoffe können eine hormonähnliche Wirkung im Körper erzeugen. Die Liste der sogenannten Xenoöstrogene umfasst eine Vielzahl von chemischen Verbindungen, die in verschiedenen Lebensmitteln, Umweltstoffen und Medikamenten vorkommen.

Zu den bekanntesten Xenoöstrogenen gehören unter anderem:

- BPA: Ein häufiges Xenoöstrogen in Kunststoffen, das die Leber beeinträchtigen kann. Es befindet sich vor allem in Plastikflaschen, Plastikdosen und in der inneren Beschichtung von Konserven. Viele Hersteller werben inzwischen mit "BPA frei" was bei der Auswahl der Produkte helfen kann.
- Phthalate: Industriechemikalien, die in Kosmetika und Plastik vorkommen.
- Pestizide: Chemikalien, die in der Landwirtschaft verwendet werden
- Kontaminanten: Chemikalien, die in der Umwelt vorkommen z.B. Schwermetalle, Mineralölbestandteile.
- Weichmacher: Sie befinden sich vor allem in Plastikverpackungen, aber auch in Kosmetika, Spielzeug und Textilien.

Hier können Apps helfen die den QR Codes scannen und prüfen ob in dem Produkt hormonfähige Stoffe enthalten sind.

Am besten hält man sich an den Spruch: "so viel wie nötig, so wenig wie möglich". Plastik sollte man so gut es geht vermeiden, da wir damit auch oft Mikroplastik in unseren Organismus aufnehmen. Kosmetikprodukte nur so viel verwenden wie wir wirklich benötigen, und so gut es geht auf naturbelassen Produkte zurückgreifen.

Histamin:

Hierbei handelt es sich um einen Botenstoff der vor allem bei Entzündungsreaktionen ausgeschüttet wird. Es kann also auch im Verdauungstrakt zu entzündungsähnlichen Zuständen führen.

Nehmen wir zu viel Histamin über die Nahrung zu uns wird die Hormonproduktion gehemmt. Außerdem besteht eine Wechselwirkung zwischen Östrogen und Histamin- viel Histamin führt zu einer höheren Empfindlichkeit des Körpers für Östrogen.

Zu viel Östrogen wiederum führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Histamin.

Zu den bekanntesten histaminreichen Lebensmitteln gehören gereifte Käsesorten wie Emmentaler, Parmesan und Camembert. Auch fermentierte Produkte wie Sauerkraut, Sojasauce und bestimmte Wurstwaren wie Salami und Schinken haben hohe Histamingehalte. Fisch, insbesondere wenn er nicht frisch ist oder fermentiert wurde, wie bei Anchovis, ist ebenfalls zu erwähnen. Auch alkoholische Getränke, insbesondere Rotwein und Bier, enthalten oft hohe Mengen an Histamin. Schließlich können auch einige Obstsorten wie Erdbeeren und Avocados für empfindliche Personen problematisch sein.



Rechtlicher Hinweis: Diese Broschüre dient ausschließlich als Informationsquelle und Unterstützung. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keinesfalls den Besuch bei einem qualifizierten Arzt oder medizinischen Fachpersonal. Die hier bereitgestellten Informationen sind nicht dazu gedacht, professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung zu ersetzen. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden konsultieren Sie bitte stets einen Arzt oder eine andere qualifizierte Gesundheitsfachkraft.



Napf & Teller

Gesundes für Hund und Mensch