

# Sind die Hormone schuld?

**Unser Experte**  
**Dr. Burkhard Herrmann, Bochum,**  
*erklärt die Ursachen*

**K** von Rebekka Mildnerberger  
körperliches Unwohlsein oder Stimmungsschwankungen hat sicher jede Frau schon mal erlebt. Doch manchmal halten die Beschwerden an oder kehren regelmäßig wieder. In diesem Fall liegen selbst Ärzte mit ihrer Diagnose oft daneben und erkennen nicht, dass Hormonstörungen die Ursache sind. Dabei steuern Dutzende dieser körpereigenen Stoffe unseren Organismus. Und das komplexe System kann aus der Balance geraten.  
Privatdozent Dr. Burkhard Herrmann berät in seiner Praxis am Technologiezentrum Ruhr in Bochum täglich Frauen, die damit zu kämpfen haben. „Sind andere Ursachen ausgeschlossen und ist sichergestellt, dass es an den Hormonen liegt, lassen sich viele Beschwerden gut behandeln“, so der Experte. Bei folgenden Symptomen kann sich daher der Gang zum Hormonspezialisten (Endokrinologen) oder



Ist alles in Balance, schlafen wir gut

zum spezialisierten Frauenarzt durchaus lohnen.

**✓ Vermehrter Haarausfall**

Plötzlich ist die Bürste voller Haare. Ein Schock – vor allem für Frauen. Leider ist das Problem gar nicht so selten. Jede zehnte Frau ist bereits vor den Wechseljahren davon betroffen. Grund: „Oft reagieren die Haarwurzeln überempfindlich auf männliche Hormone, die Testosterone“, so der Spezialist. Mittel mit dem Wirkstoff Minoxidil können dagegen helfen.

Tritt zum Haarausfall am Kopf eine vermehrte Körperbehaarung auf, liegt eher das PCO-Syndrom vor (Polyzystisches Ovarialsyndrom). Es hat zahlreiche Beschwerden im Schlepptau: Zyklus- und Hautprobleme, Übergewicht und das Ausbleiben der Periode. Ursache: Beim PCO-Syndrom werden zu viele männliche Hormone gebildet. „Es zu behandeln ist aber einfach“, sagt Dr. Herrmann. Die Anti-Babypille kann helfen oder ein Stoff, der eigentlich bei Diabetes verschrieben wird (Metformin). Was im Einzelfall besser ist, muss der Arzt entscheiden.

**✓ Plötzliches Schwitzen**

„Frauen um die 40 realisieren oft nicht, dass bereits Anzeichen der Wechseljahre eintreten können, selbst, wenn die Regel noch wie gewohnt einsetzt“, sagt



Haarausfall ist ab 40 nicht so selten

Dr. Herrmann. „Bei starken Schweißausbrüchen und Hitzewallungen steckt fast immer die nachlassende Produktion des weiblichen Sexualhormons Östrogen dahinter.“ Eine zeitlich begrenzte Hormontherapie kann Abhilfe schaffen.

**✓ Akne und Hautprobleme**

„Es kann sein, dass die Haut überempfindlich auf die vorhandenen männlichen Hormone reagiert und sich dadurch schnell entzündet. „Hier kann die Anti-Babypille die Haut robuster gegenüber dem Testosteron machen“, so der Experte. „Sehr häufig ist Akne aber eines der Symptome des PCO-Syndroms.“

**✓ Gereiztheit oder Depressionen**

Ein Problem, das viele Frauen haben, sind starke Stimmungsschwankungen vor der Regel – auch bekannt als Prämenstruelles Syndrom (PMS). „Bei ihnen fällt der Spiegel des Gelbkörperhormons Progesteron stark ab. Das löst die Stimmungstiefs aus. In manchen Fällen kommt es sogar zu depressiven Verstimmungen. „Betroffenen Frauen kann man in der zweiten Zyklusphase Gelbkörperhormone geben“,

erklärt Dr. Herrmann. Auch eine pflanzliche Behandlung mit Mönchspfeffer-Tabletten hilft oftmals.

**✓ Starke Körperbehaarung**

„Das ist ein typisches Symptom des PCO-Syndroms. Die Produktion der männlichen Hormone sollte überprüft werden“, rät Dr. Herrmann. Das Problem: Oftmals bleiben die störenden Haare, auch wenn sich der Hormon-Haushalt wieder eingependelt hat. „Betroffene sollten daher mit dem Hautarzt über die Möglichkeiten einer Laserbehandlung sprechen. Ansonsten empfehlen wir auch Enthaarungscremes oder eine Epilation.“

**✓ Gestörte Verdauung**

Auch Blähungen und Verdauungsstörungen können etwas mit Hormonen zu tun haben. Wer unter PMS leidet, ist dafür anfällig. Gelbkörperhormone in der zweiten Zyklusphase bringen Linderung. Auch Fencheltee hilft.

**✓ Schlafstörungen und Herzrasen**

Schlafstörungen sind typische Wechseljahrsbeschwerden. „Aber auch die Schilddrüse kann Auslöser sein“, weiß der Experte. Das Schmetterlingsförmige Organ ist ein fleißiger Hormon-Produzent. Bei Frauen zwischen 45 und 55 Jahren kommt es oft zu Störungen, die zu einer Überfunktion führen: Herzrasen oder Schlafprobleme sind die Folge. „Eine Blutuntersuchung und Ultraschall schaffen Klarheit. Gegebenenfalls werden zur Linderung Schilddrüsenhormone verabreicht.“ ●



**Buch-Tipp**  
Mehr zum Thema finden Sie in: „Das Frauen-Hormone-Buch“, Trias, 14,95 Euro

## Natürliche Hilfe gegen Hormonstörungen

**Pflanzenstoffe sind oft eine Alternative zur Hormontherapie. Auch Bewegung tut gut. Pflanzenhormone**

Einige Pflanzen bilden Stoffe, die den menschlichen Hormonen ähnlich sind. Die sogenannten Phytohormone werden daher oft bei Wechseljahrsbeschwerden verabreicht.

**Isoflavone**  
Eine Untergruppe der Pflanzenhormone sind die Isoflavone. Hauptsächlich stecken sie in Sojaprodukten. Aber auch Rotklee hat viel davon. Bei nachlassender Östrogenproduktion kann es helfen, mehr Sojabohnen oder Tofu zu essen. Stärker wirken jedoch standar-

disierte Extrakte (z. B. „Dr. Böhm Isoflavon“, Apotheke).  
**Traubensilberkerze**  
Darin stecken keine Pflanzenhormone. Der Wurzelextrakt liefert aber andere Inhaltsstoffe, die positive Eigenschaften auf das Wohlbefinden in den Wechseljahren haben. Hitzewallungen oder

Schlafstörungen bessern sich damit (z. B. „Remifemin“, Apotheke).  
**Hormon-Yoga**  
Spezielle Yogahaltungen regen die Produktion von Hormonen im Körper an. Angebote gibt's in Sportvereinen. Oder Sie üben mit einem Buch (z. B. „Yoga für die Hormonbalance“, GU, 16,90 Euro).

Schlafstörungen bessern sich damit (z. B. „Remifemin“, Apotheke).

Schlafstörungen bessern sich damit (z. B. „Remifemin“, Apotheke).



## Meine Sprechstunde

Hier beantworte ich jede Woche Ihre Fragen.

*Schreiben Sie mir!*

Thomas Roll (61), Facharzt für Allgemeinmedizin aus Hamburg, *Alles für die Frau*, Brieffach 30837, 20067 Hamburg, E-Mail: thomas.roll@bauerredaktionen.de

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.



### Bauchweh nach Bier: Allergie?

Mein Mann war immer ein passionierter Biertrinker. Seit Kurzem bekommt er danach immer Bauchschmerzen. Kann das eine Hefeallergie sein?

Rahel Baumann, Baden-Baden  
➔ Ein Anzeichen für eine Allergie ist es nicht.

Vielmehr könnten eine Magenschleimhaut- oder Bauchspeicheldrüsenentzündung dahinterstecken. Insbesondere letztere wird durch regelmäßigen Alkoholkonsum begünstigt. Ihr Mann sollte unbedingt zu seinem Hausarzt gehen.

### Was hilft gegen rissige Hände?

Egal, welche Creme ich benutze, meine Hände sind immer rau und rissig. Selbst Medikamente in Creme- und Tropfenform haben nicht geholfen. Was kann ich tun?

Maria Lizenberger, Neuried  
➔ Es klingt, als bräuchten Ihre Hände kein Fett, sondern Feuchtigkeit.

Achten Sie beim Kauf der Creme darauf. Benutzen Sie ein Präparat, das die oberste Hautschicht abträgt (z. B. „Lamellderm“). Geben Sie der Creme Zeit einzuziehen. Am Besten lassen Sie kein Spülmittel an Ihre Hände und tragen bei Hausarbeiten generell Gummihandschuhe.

### Beschwerdestelle für Patienten?

Wegen eines Nervenleidens ging ich zum Neurologen. Dieser war sehr grob und hörte nicht richtig zu. Gibt es eine Beschwerdestelle für Patienten?

Ingrid Kleinschmidt, Krefeld  
➔ Ja, die gibt es, und zwar die zuständige Ärz-

tekammer. Dorthin können sich Patienten wenden, wenn z. B. der Arzt nicht zuhört und sich daraus Behandlungsfehler ergeben. Wägen Sie diesen Schritt jedoch gut ab. Möglicherweise reicht es schon, den Neurologen zu wechseln.

## WUNDER DES KÖRPERS

### Über Schmerzen zu reden verstärkt das Leiden nur

Eine Studie an der Universität Jena hat jetzt gezeigt: Wenn der Doktor beim Spritzesetzen sagt „Jetzt tut's gleich kurz weh“, macht er alles nur schlimmer. Die Erwähnung des Schmerzes aktiviert das Schmerzgedächtnis. Gerade bei der Behandlung von chronischen Schmerzpatienten sollte daher künftig die Wortwahl besser bedacht werden.