

AURUM



Wie Sie mit der Kraft Ihrer  
Hormone länger jung bleiben

Anne Hild

# Natürliches Anti-Aging

# Natürliches Anti-Aging



Alle Angaben in diesem Buch sind von Verlag und Autorin sorgfältig geprüft.  
Jegliche Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden  
ist jedoch ausgeschlossen.

Anne Hild: Natürliches Anti-Aging | Umschlaggestaltung: Claudia Schlutter  
© Aurum in J. Kamphausen Verlag & | Coverphoto von: © Yuri/istockphoto  
Distribution GmbH, Bielefeld 2010 | Typografie/Satz: KleiDesign  
[info@j-kamphausen.de](mailto:info@j-kamphausen.de) | Druck & Verarbeitung:  
Lektorat: Dana Haralambie | Westermann Druck Zwickau

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

1. Auflage 2013

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-89901-758-8

ISBN E-Book: 978-3-89901-781-6

*Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig. Weitere  
Informationen hierzu finden Sie unter [www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de).*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des  
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Anne Hild

# Natürliches Anti-Aging

Wie Sie mit der Kraft Ihrer Hormone  
länger jung bleiben



**Wichtiger Hinweis für alle Leserinnen und Leser:**

Die in diesem Buch veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden von den Autorinnen und dem Verlag mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Eine Garantie dafür kann jedoch weder von den Verfasserinnen noch vom Verlag übernommen werden. Des Weiteren wird eine Haftung vonseiten des Verlages sowie der Verfasserinnen für irgendwelche Sach-, Personen- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Jede Leserin und jeder Leser sollte mit seiner Gesundheit und den Informationen in diesem Buch verantwortungsbewusst umgehen, sich bei Beschwerden und Krankheiten kompetenten Rat einholen und insbesondere neu auftretende Symptome nicht ohne fachkundige medizinische Unterstützung selbst behandeln.

Vorwort

## Teil 1

**Hormone - lebenswichtige Botenstoffe**

Was sind Hormone?

Wo werden Hormone gebildet?

**Warum nimmt die Hormonproduktion im Alter ab?**

Hormone sind Teamplayer

Am Anfang steht das Cholesterin

**Hormone, die beim Jungbleiben helfen**

DHEA - das Jungbrunnenhormon

Progesteron - das Wohlfühlhormon

Östrogene - nur nicht zu viel!

*Östron*

*Östradiol*

*Östriol*

**EXKURS**

**Menopause und Andropause**

Cortisol - das Stresshormon

*Stress macht alt*

*Dauerstress ist unnatürlich*

Testosteron - nicht nur für Männer gut

**EXKURS**

**Sexualität und Partnerschaft**

Wachstumshormon HGH - das Anti-Aging-Hormon

**EXKURS**

**HGH, Insulin und die Rolle der Zeit**

Pregnenolon - das Gedächtnishormon

Schilddrüsenhormone geben den Takt vor

Melatonin - gut für den Schlaf

Serotonin - unser Wohlfühlhormon

Insulin - der Blutzuckerregulator

*Diabetes Mellitus*

## **EXKURS**

### **Blutzucker und Glukose im Blut**

**Mein Hormonspiegel - zu hoch oder zu niedrig?**

*Interview mit dem belgischen Hormonexperten Dr. Thierry Hertoghe*

**Wie stimulare ich meine Hormonproduktion auf natürliche Weise?**

Anregung der Hormonproduktion durch Phytohormone

*Gelée Royale*

*Vitalpilze*

*Phytohormone*

**Was ist der Unterschied zwischen synthetischen und bioidentischen Hormonen?**

*Was sind bioidentische Hormone?*

Homöopathische Hormone

## **EXKURS**

**„Was ist Homöopathie?“**

*Interview mit dem Apotheker Dieter Dämmrich*

**Was tun bei ernststen Beschwerden oder Krankheitssymptomen?**

**Anwendung von natürlichen Hormonen**

Wie lange nimmt man natürliche Hormone ein?

*Interview mit Prof. Dr. Dr. Johannes Huber, Universitätsklinikum Wien*

## Epigenetik

### Teil 2

**Hormone sind nicht alles - weitere wichtige Einflussfaktoren auf das Älterwerden**

Freie Radikale

#### EXKURS

**Reduziertes Glutathion gegen Zellschädigungen**

*Hunza - Tal der ewigen Jugend*

#### EXKURS

**Okinawa: die meisten Hundertjährigen und die höchste Lebenserwartung**

*Was beeinflusst die Zellalterung noch?*

*Stumme Entzündungen*

Telomere

*Was sind Telomere und welche Rolle spielen sie beim Alterungsprozess?*

**Einfluss der Ernährung - traditionelle Kulturen machen es uns vor!**

#### EXKURS

**Reine Rohkosternährung?**

*Was haben Hormone mit Übergewicht zu tun?*

#### EXKURS

**Fett „im Kopf“?**

**Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungen?**

*David Sandoval: ein Visionär in Sachen Pflanzennahrung und „Super-Food“*

*Pflanzen und Substanzen mit erstaunlichen Anti-Aging-Eigenschaften*

#### EXKURS

**Vitamin D**

#### EXKURS

**Arachidonsäure**



*Interview mit dem Nahrungsmittelexperten David Sandoval*

Entsäuerung und Entgiftung

Bewegung - Hormonyoga & Co.

Natürliche Pflege von innen und außen

*Orientierung im Dschungel der Inhaltsstoffe von Kosmetika*

*Interview mit Andreas Wilfinger*

Mentale Einstellung

*Interview mit Matthias Hodel-Elfeldt*

### **Teil 3**

**Das Pro-Aging-Programm (PAP) - 12 Wochen für ein längeres Leben**

**Antworten auf wichtige Fragen und Befürchtungen**

**Nützliche Links**

**Literaturverzeichnis**

## Vorwort

Wie bleibe ich länger jung? „Typisch Frau“, werden sie wahrscheinlich sagen, aber die Frage, wie ich möglichst lange ein gesundes, erfülltes Leben führen kann, beschäftigt mich – wie wahrscheinlich jede Frau und auch so manchen Mann – seit ich Mitte dreißig bin. Heute, im Alter jenseits der fünfzig, habe ich genügend berufliche und persönliche Erfahrungen gesammelt, um auf diese Frage eine Antwort geben zu können.

In diesem Buch will ich Ihnen zeigen, welche immense Bedeutung Hormone für unseren Alterungsprozess haben, und was man tun kann, um mit der Kraft der Hormone länger jung zu bleiben.

Ich möchte Sie zudem an meinen persönlichen Erfahrungen zum Thema Jungbleiben teilhaben lassen und Ihnen verschiedene Strategien und Maßnahmen aufzeigen, mit denen Sie länger jung aussehen und mehr Spaß am Leben haben werden.

In meinem ersten Buch „Natürliche Hormontherapie“, das ich zusammen mit der Ärztin Dr. Annelie Scheuernstuhl geschrieben habe, ging es darum, zu erklären, welche Krankheiten und Beschwerden hormonelle Ursachen haben und wie man diese Krankheiten mithilfe von natürlichen Hormonen auf schonende Art und Weise behandeln kann. Ausführlich haben wir dort über die unterschiedlichen Symptome bei Mann und Frau geschrieben und über das Ungleichgewicht lebensnotwendiger Hormone berichtet, welches in der derzeitigen Behandlungspraxis vieler Ärzte häufig übersehen wird.

Das vorliegende Buch geht auf den „Frühling im Herbst“ ein und soll das Thema Hormone aus einem anderen Blickwinkel beleuchten: Es geht hier nicht um eine Therapie bei Krankheit oder starken Beschwerden, sondern in erster Linie um Vorbeugung, um die sogenannte Prophylaxe. Also um die Frage: Was kann jeder – Frau und Mann tun –, damit die Hormone auch im Alter ausreichend vorhanden und im Gleichgewicht sind? Das Ziel ist ein gesundes,

erfülltes und damit oft auch längeres Leben. Better-Aging im besten Sinne des Wortes.

„Altern passiert, wenn die Degeneration höher ist als die Regeneration“ – das ist die wissenschaftliche Erklärung, aber was bedeutet das genau und wie erreichen wir eine Regeneration des Körpers und der Zellen? Oder ist es etwa so, dass Mutter Natur jeden Menschen mit einer Art innerer Uhr ausgestattet hat, die unserem Körper mitteilt, wann es Zeit ist, zu gehen? Gibt es so etwas wie einen Jungbrunnen oder ist das nur ein Traum? Ist das Ziel realistisch und auf einem natürlichen Weg zu erreichen? Es fällt uns ungemein schwer, zu akzeptieren, dass das Altern ein unausweichlicher Prozess ist, dem jeder Mensch vom Augenblick seiner Geburt an bis zum Tod unterworfen ist. Schon junge Menschen machen sich Gedanken, wie sie es schaffen können, lange jung und schön zu bleiben. Gibt es überhaupt Möglichkeiten, die Elastizität der Jugend und die volle Schaffenskraft zu erhalten?

Ich glaube, dass wir nicht erst dann handeln sollten, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Unser Ziel sollte es sein, den Alterungsprozess möglichst früh zu verlangsamen. Die Wissenschaft ist dem schon sehr nah gekommen. Dr. Michael Rose, Professor an der California Irvine University, eine Kapazität auf dem Gebiet der Alterungsforschung, konstatiert: „Das 20. Jahrhundert wird als die letzte Epoche in die Geschichte eingehen, in der die Menschen ihrem degenerativen Alterungszerfall hilflos ausgesetzt waren.“

Die mittlere Lebenserwartung beträgt in den westlichen Industrienationen bei Frauen 77 bis 83 Jahre und bei Männern 72 bis 77 Jahre. Biologisch gesehen beginnt das Altern jedoch bereits ab Mitte zwanzig, wenn die Hormone – mit unterschiedlicher Geschwindigkeit – ihre Produktion verringern und dadurch der Hormonspiegel sinkt.

Laut Prognosen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) steigt die Lebenserwartung weiter an, die Lebensqualität hingegen sinkt. Es geht in diesem Buch nicht darum, einfach nur das Leben zu verlängern, sondern mit zunehmendem Alter weiterhin ein gutes und gesundes Leben zu führen. Was nützen uns zusätzliche Lebensjahre ohne unsere Jugendlichkeit und eine bessere Lebensqualität? Es geht darum, unsere Jahre mit Leben zu füllen

und nicht unser Leben mit Jahren. Unser genetischer Anteil für die Geschwindigkeit des Alterns, der bei unserer Geburt schon festgelegt ist, liegt bei ca. 30%. Die restlichen 70% aber können wir beeinflussen!

Ein beginnendes hormonelles Ungleichgewicht kann sich durch vielerlei kleinere und größere Befindlichkeiten oder gar Beschwerden zeigen. Dabei muss es gar nicht erst zu krankhaften Symptomen kommen, bereits erste Veränderungen der Lebensqualität können Hinweise auf einen abgesunkenen Hormonspiegel oder ein Ungleichgewicht der Hormone zueinander sein.

Wenn die Hormonproduktion dauerhaft zu niedrig ist und weitere Faktoren, wie z.B. Dauerstress, dazukommen, können aus den zunächst kleinen Beschwerden ernsthafte Krankheiten mit deutlichen Symptomen werden.

Der beste Weg, es gar nicht so weit kommen zu lassen, ist eine natürliche Hormonprophylaxe, also die Aufrechterhaltung eines gesunden Hormonsystems. Im Gegensatz zur natürlichen Hormontherapie, der Behandlung von hormonell bedingten Krankheiten, setzt die Prophylaxe bereits zu einem erheblich früheren Zeitpunkt ein. Bildlich gesprochen geht es in diesem Buch nicht darum, zu zeigen, wie man das Kind aus dem Brunnen holen kann, wenn es bereits hineingefallen ist (darum kümmert sich die natürliche Hormontherapie), sondern es geht darum, das Kind gar nicht erst hineinfallen zu lassen (dafür steht die natürliche Hormonprophylaxe). Zur besseren Unterscheidung möchte ich den Blick auf den Hormonspiegel sowohl bei Frauen als auch bei Männern in Abhängigkeit von Ihrem Alter und eventueller Beschwerden bzw. Krankheiten in drei Phasen einteilen, die unterschiedliches Handeln erfordern. Dabei soll etwa die Zeit vom 35. Lebensjahr an betrachtet werden. Ab diesem Lebensabschnitt ändert sich der Hormonhaushalt jedes Menschen nachhaltig.

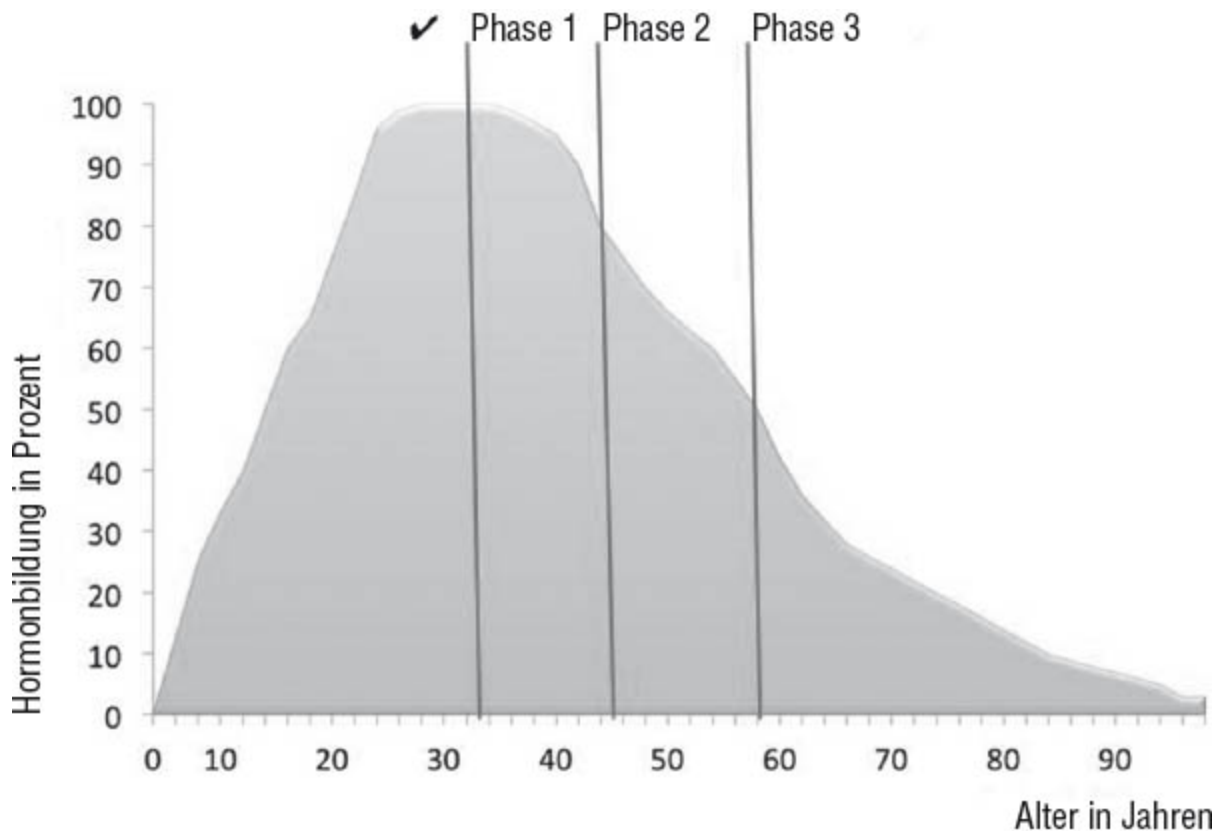


Abb. 1: Die Entwicklung der Hormonproduktion im Laufe des Lebens

### Phase 1:

Ab ca. Mitte dreißig sinkt unmerklich die Hormonproduktion. Das hat zunächst noch keine akuten Auswirkungen auf Ihr Befinden, aber es setzt ein schleichender Prozess ein, den es gilt, frühzeitig zu identifizieren und aufzuhalten. Ich empfehle Ihnen, Ihren Hormonspiegel schon zu diesem Zeitpunkt testen zu lassen, also dann, wenn noch alles in Ordnung zu sein scheint. Damit haben Sie bei späteren Tests ein genaues Bild über den Rückgang Ihrer eigenen Hormonproduktion und sind nicht auf sogenannte Referenzwerte angewiesen. In der Praxis hat sich der Hormonspeicheltest bewährt, weil er den aktuellen Zustand der „freien“ Hormone sehr gut widerspiegelt. Der Test verläuft ganz einfach: Sie senden eine Speichelprobe an ein darauf spezialisiertes Labor und erhalten daraufhin eine detaillierte Analyse der einzelnen Hormone. In der ersten Phase gilt es, durch natürliche Maßnahmen die körpereigene Hormonproduktion anzukurbeln und so lange wie möglich auf einem

hohen Niveau zu halten. Wie Sie Ihre Hormonproduktion natürlich stimulieren können, werde ich in diesem Buch ausführlich beschreiben.

## Phase 2:

In dieser Phase (meist um das 50. Lebensjahr herum) zeigen sich die ersten Störungen, die mit dem Älterwerden und einer Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens zusammenhängen. Am Anfang sind es nur kleine „Zipperlein“, die oft verharmlost werden. Hier einige typische Beschwerden, die in dieser Phase auftreten können:

- zunehmende Müdigkeit
- der Schlaf wird schlechter, oberflächlicher und kürzer
- man muss nachts öfters raus
- Gereiztheit und Stimmungsschwankungen nehmen zu
- Gelenkschmerzen, steife Gelenke, beginnende Arthritis machen sich bemerkbar
- die Lust auf Sex nimmt ab
- bei Männern lässt die Erektionsfähigkeit nach
- die Haut wird dünner und faltiger und zeigt unschöne Flecken (Altersflecken)
- die Haare werden dünner und ergrauen
- mit Stress kann man nicht mehr so gut umgehen
- das optimistische Lebensgefühl nimmt ab, ebenso das Selbstvertrauen
- die geistige Klarheit und die Konzentration lassen nach
- man wird vergesslicher
- Männer bekommen einen Brustansatz
- eine schleichende Gewichtszunahme erfolgt – vor allem am Bauch-, die trotz Sport und Diät nicht weggeht
- die Muskelmasse nimmt ab, der Fettanteil nimmt zu
- der Stoffwechsel verlangsamt sich, manche Speisen werden nicht mehr so gut vertragen

- die Immunabwehr wird schwächer, man fängt sich leichter Krankheiten ein
- beginnende Hitzewallungen.

Auch in dieser Phase gilt es, zunächst den aktuellen Hormonstatus mit Hilfe eines Speicheltests festzustellen. Je nach Ergebnis wird in dieser Phase entweder durch natürliche Maßnahmen die Hormonproduktion wieder angeregt oder Ihr Arzt oder Therapeut gibt Ihnen kleinere Mengen natürliche Hormone, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Das kann sowohl mit bioidentischen als auch mit homöopathischen Hormonen geschehen. Auch dazu finden Sie in diesem Buch viele Informationen.

In den beiden ersten Phasen geht es um eine hormonelle Prävention, sie werden deshalb als Phasen der „natürlichen Hormonprophylaxe“ bezeichnet. Ziel dieser Phasen ist es, die positive Kraft der körpereigenen Hormone zu nutzen, um den Alterungsprozess nachhaltig zu verlangsamen.

### Phase 3:

Wenn sich bereits schwere hormonbedingte Krankheitssymptome zeigen, befinden Sie sich in der dritten Phase. Sie ist weitgehend unabhängig vom Lebensalter, tritt jedoch häufig ab Mitte fünfzig, Anfang sechzig auf. Hier geht es nicht mehr um Vorbeugung, sondern um Behandlung. Diese Phase und die darin erforderlichen Maßnahmen haben wir in unserem Buch „Natürliche Hormontherapie“ von Dr. Annelie Scheuernstuhl und Anne Hild, Aurum Verlag 2010, beschrieben. Darin gehen wir ausführlich auf die wichtigsten hormonbedingten Krankheiten und deren Behandlung mit bioidentischen Hormonen ein. Um Dopplungen und Wiederholungen zu vermeiden, werde ich im vorliegenden Buch diese Phase 3 nur am Rande erwähnen.

# Teil 1

## Hormone - lebenswichtige Botenstoffe

### Was sind Hormone?

Hormone sind chemische Botenstoffe, die unser Körper selbst herstellt.

Unser Hormonsystem ist ein vielschichtiges und komplexes System. Hormone bestimmen unser Leben maßgeblich und sind außerordentlich wichtig für das Zusammenspiel unserer Körperfunktionen, wie Wachstum, Stoffwechsel, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur, Wasserhaushalt, Zeugungsfähigkeit, Fortpflanzung, Schwangerschaft.

Sie steuern unser sexuelles Verlangen und auch unsere Stimmungslage wird entscheidend von Hormonen beeinflusst.

### Wo werden Hormone gebildet?

Die Impulse für die Bildung von Hormonen gehen vom Gehirn aus, genauer gesagt vom Hypothalamus und der Hypophyse. Gebildet werden sie überwiegend in den endokrinen Drüsen, die sich an verschiedenen Körperstellen befinden. Die wichtigsten endokrinen Drüsen sind: Hypothalamus, Hypophyse (Hirnanhangdrüse), Zirbeldrüse (Epiphyse), Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Thymus, Nebenniere und Langerhans'sche Zellen im Pankreas. Hormone werden ins Blut abgegeben, wo sie an exakt passende Rezeptoren andocken. Die Hormonproduktion funktioniert nach dem Prinzip



von Bedarf und 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.

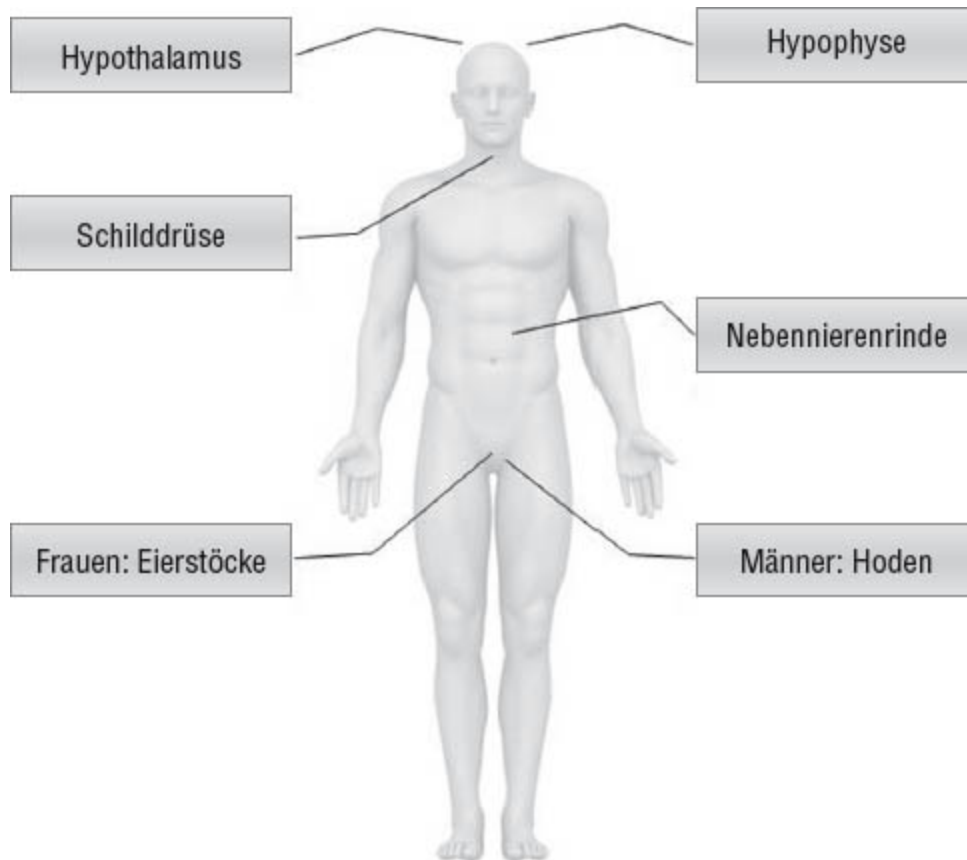


Abb. 2: Wo werden Hormone gebildet?

---

Es gibt drei verschiedene Arten von Hormonen:

- Steroid- oder Geschlechtshormone
- Peptid- oder Proteohormone
- Aminosäureabkömmlinge oder Amine

Die **Steroid- oder Geschlechtshormone** sind verantwortlich für die Ausbildung der weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmale und die Fortpflanzung. Sie entstehen mithilfe des Cholesterins aus der Leber. Cholesterin gehört zur Gruppe der

Lipide und ist, wie alle Steroidhormone, fett-, aber nicht wasserlöslich. Diese Gruppe beinhaltet alle Sexualhormone wie Pregnenolon, Progesteron, Östrogene, Cortisol, Aldosteron, DHEA und Testosteron.

Gebildet werden sie in der Nebennierenrinde, den Eierstöcken und den Hoden. Abgebaut werden sie über die Leber und die Nieren.

Die **Peptid- oder Proteohormone** sind wasserlöslich und entstehen durch Proteinsynthese. Sie werden im Zentralnervensystem (ZNS), dem autonomen Nervensystem, der Hypophyse, dem Gastrointestinaltrakt und anderen Körperorganen gebildet. In dieser Gruppe finden sich alle Hormone des Hypothalamus und der Hypophyse wie Oxytocin, Prolaktin, HGH-Wachstumshormone, Somatotropin, Glucagon, LH, FSH, TSH und ACTH, HCG, Parathormon, Insulin und Kalzitinin.

Die **Aminosäureabkömmlinge** oder Amine sind in ihrer Molekularstruktur sehr klein und werden aus nur einer Aminosäure gebildet. Sie sind ebenfalls wasserlöslich. Gebildet werden diese Hormone im Nebennierenmark und in der Schilddrüse. Darunter fallen Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Trijodthyronin und Thyroxin.

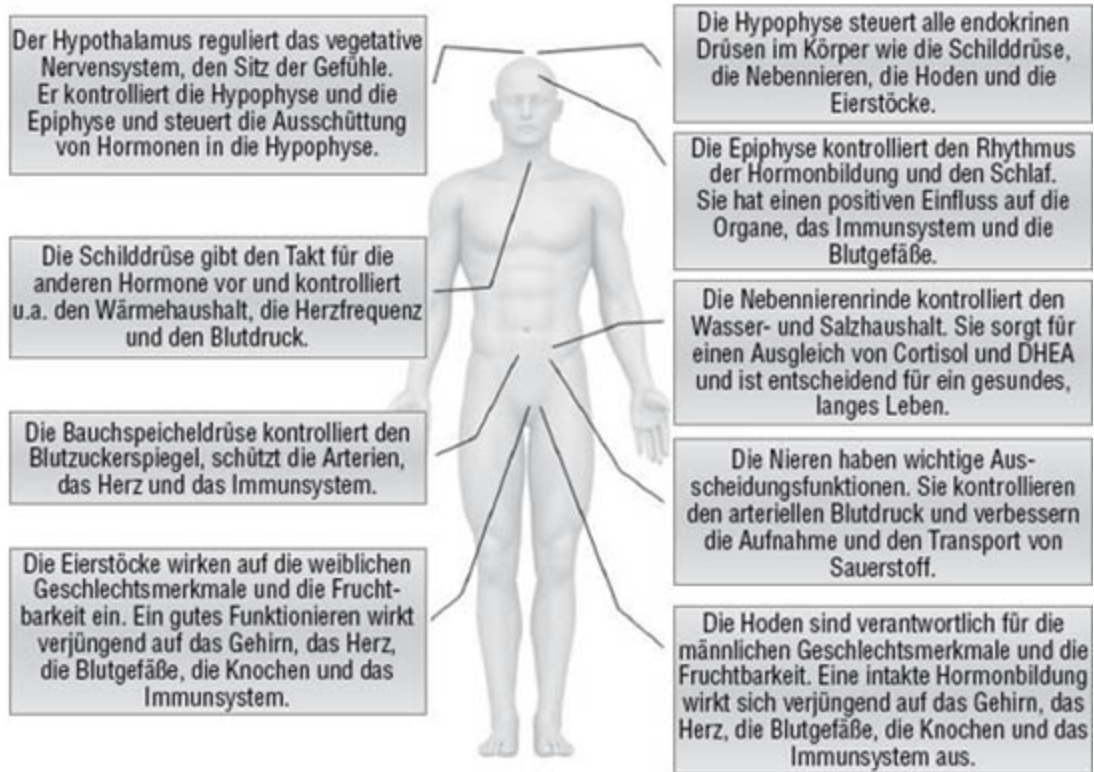


Abb. 3: Funktionen der Organe bei der Hormonproduktion

# Warum nimmt die Hormonproduktion im Alter ab?

Die Pegel der Hormone fallen mit fortschreitendem Alter kontinuierlich ab. Das ist sowohl bei Frauen als auch bei Männern so.

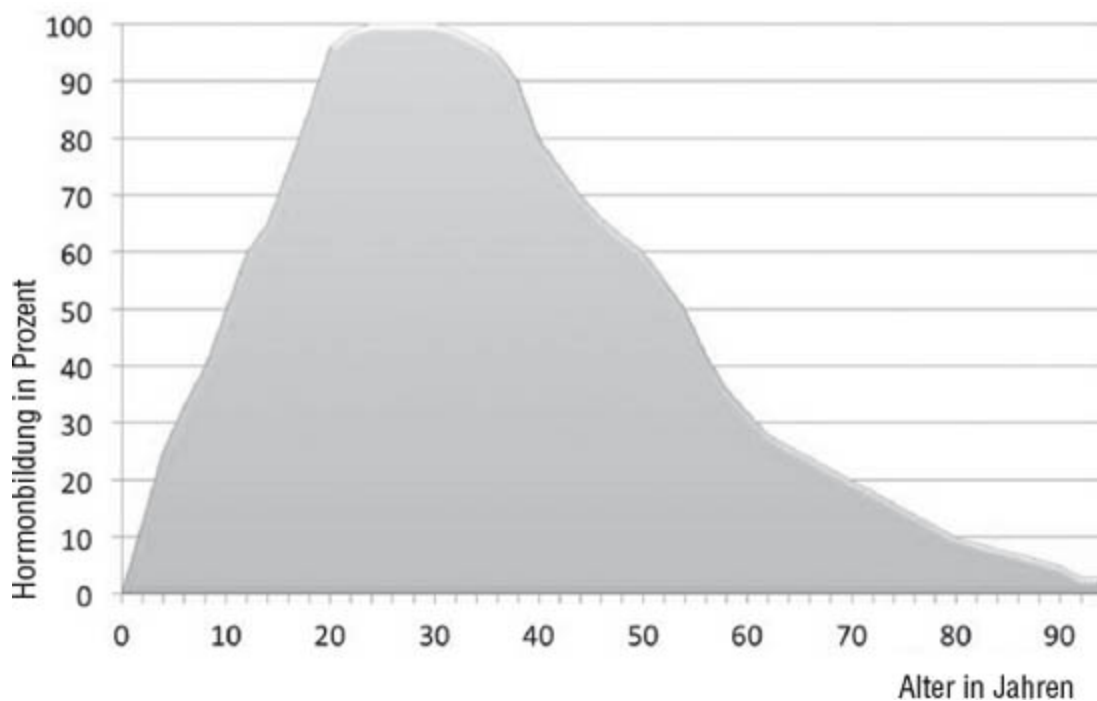


Abb. 4: Abnahme der Hormonproduktion im Alter

Etwa ab dem 25. Lebensjahr bis zum 50. Lebensjahr geht bei Frauen die Östrogenproduktion um ca. 30% zurück. Auch beim Progesteron sehen wir schon sehr früh einen Rückgang der Produktion, der mit ca. 35 Jahren beginnt und bis zum 50. Lebensjahr schon 75% betragen kann. Das Östradiol lässt nach der Menopause nach, und auch das Melatonin wird nach dem 40. Lebensjahr kontinuierlich weniger.

Die Hormonspiegel des Wachstumshormons HGH, von Testosteron und DHEA können bis zum 50. Lebensjahr schon um die Hälfte sinken. Beim Mann geschieht dies später und auch langsamer als bei der Frau, doch für beide Geschlechter gilt: Ein 80- bis 90-Jähriger verfügt nur noch über 10% der Hormone, die sein Körper in seinen besten Zeiten als junger Mensch produziert hat. Mit den Jahren werden einfach immer weniger Hormone produziert, doch es gibt noch weitere Faktoren, welche die Hormonproduktion sinken lassen oder zu einer hormonellen Dysbalance führen können.

Defizite in der Ernährung, vor allem die Zusammensetzung und die Menge der aufgenommenen Nahrung, üben einen wichtigen Einfluss auf die Hormonbildung und damit auf das Altern aus:

- Rauchen, Alkohol und ein unregelmäßiger und ungesunder Lebenswandel verringern die Hormonbildung.
- Chronischer Stress hat gravierende Auswirkungen auf die Hormonproduktion: Er lässt den Menschen überdurchschnittlich schnell altern. Stress „verbraucht“ wichtige Nebennierenrindenhormone und kann so zu einem Ungleichgewicht dieser und weiterer Hormone beitragen.
- Bewegungsmangel reduziert die körpereigene Produktion von Testosteron und weiteren Hormonen.
- Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum können auf einen Mangel von Melatonin hinweisen. Fehlt uns Melatonin, schlafen wir nicht nur schlechter, wir altern auch schneller und bilden zudem noch weniger HGH (Wachstumshormon).

Dass im Alter weniger Hormone produziert werden, ist also eine Tatsache. Es liegt deshalb nahe, zu behaupten, dass sinkende Hormonproduktion und Alterung Hand in Hand gehen und nicht beeinflussbar sind. Doch dem ist zum Glück nicht so!

Wir wissen inzwischen, dass ein ausreichend hoher Hormonspiegel erheblich dazu beiträgt, dass wir uns gesund, jugendlich und wohl fühlen. Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass nur rund ein Drittel der Faktoren, die uns altern lassen, genetisch bedingt sind. Das klingt viel, aber man kann auch sagen: „Es sind *nur* 30%.“ Denn anders ausgedrückt: 70% sind nicht genetisch bedingt und lassen sich von uns beeinflussen! Zu diesen 70% gehören auch die Maßnahmen und Tipps in diesem Buch, um

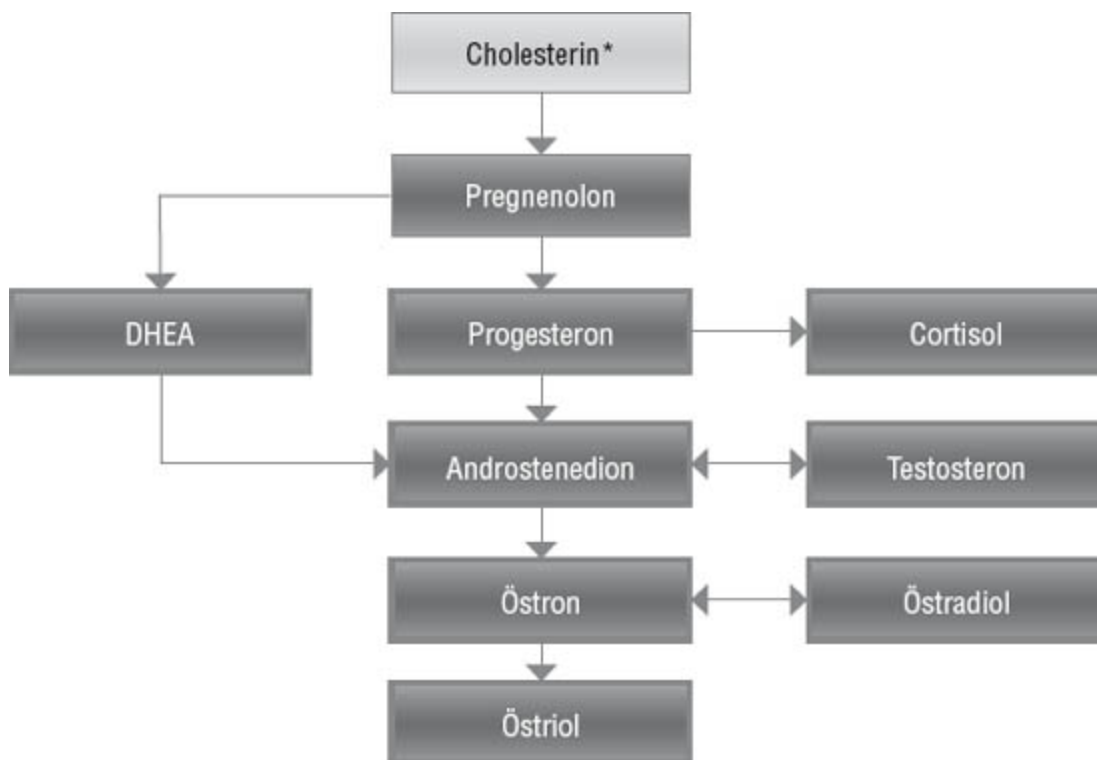
einen gesunden Hormonhaushalt zu erhalten und sich dadurch bis ins hohe Alter hinein gut und gesund zu fühlen.

## Hormone sind Teamplayer

Hormone wirken nicht isoliert, sondern beeinflussen sich gegenseitig. Nimmt die Produktion eines Hormons ab, hat dies immer auch Auswirkungen auf eines oder mehrere andere Hormone. Deshalb ist die richtige Balance der Hormone so wichtig. Ergänzen Sie nur ein einziges Hormon, z.B. in einer Hormontherapie, hat dies ebenfalls Auswirkungen auf andere Hormone. Allerdings ist es nicht leicht, dieses Gleichgewicht zu erreichen – dazu ist viel Erfahrung nötig.

## Am Anfang steht das Cholesterin

Ausgangsstoff aller Geschlechtshormone ist das Cholesterin.



\*Ausgangsstoff für die Bildung der Geschlechtshormone

Cholesterin ist ein Stoff, der häufig zu Unrecht verdammt wird. Dass der Cholesterinspiegel im Laufe der Jahre steigt, ist vielleicht kein Zufall. Interessant ist, dass diese Tatsache mit einer Abnahme der Geschlechtshormone und der Schilddrüsenhormone zusammenfällt und dadurch oft nicht mehr genügend Cholesterin für die Hormonbildung zur Verfügung steht. Kann es vielleicht sein, dass ein erhöhter Cholesterinspiegel auch ein Zeichen für einen gesteigerten Bedarf an den so wichtigen Geschlechtshormonen ist?

Vereinfacht gesagt, lässt sich Cholesterin in zwei Typen unterteilen: das „gute“ HDL und das „schlechte“ LDL. Ohne gutes Cholesterin können sich die Zellen nicht richtig teilen. Es ist vor allem das LDL-Cholesterin, das ein Risiko darstellt, während das HDL-Cholesterin den Körper schützt. In der Regel verschreiben die Ärzte bei einem chronisch erhöhten LDL-Wert sogenannte Cholesterinsenker als Medikamente, dabei haben diese zum Teil erhebliche Nebenwirkungen. Doch es gibt durchaus natürliche Möglichkeiten, einen zu hohen Cholesterinspiegel zu senken. Laut einer aktuellen Studie, die auf der Tagung „Experimental Biology 2011“ in Washington vorgestellt wurde, senken 75 Gramm getrocknete Apfelscheiben täglich binnen eines halben Jahres den LDL-Cholesterinwert um 23%. Das sind durchaus Effekte, die mit medikamentösen Cholesterinsenkern mithalten können. Bemerkenswert ist auch eine Wiener Studie aus dem Jahre 1992, in der man Patienten mit hohen Blutfettwerten ein Präparat aus Apfelpektin verabreichte. Ihr Blut zeigte bereits nach sechs Wochen einen um bis zu 30% verringerten Wert an schädlichem LDL-Cholesterin – der Wert der nützlichen, die Blutgefäße „putzenden“ HDL-Fraktionen ging dagegen nach oben.

Grüntee aus Fernost sowie der halbfermentierte Oolong-Tee aus Taiwan hemmen die Aufnahme von Fetten aus der Nahrung. Hauptverantwortlich dafür sind vermutlich ihre Gerbstoffe und Saponine. Eine aktuelle Studie der Oklahoma State University von 2010 bestätigt die LDL-senkende Wirkung von Grüntee auch bei Patienten, die bereits an Fettstoffwechselstörungen leiden. In dieser Untersuchung tranken die Probanden vier Tassen Tee pro Tag.