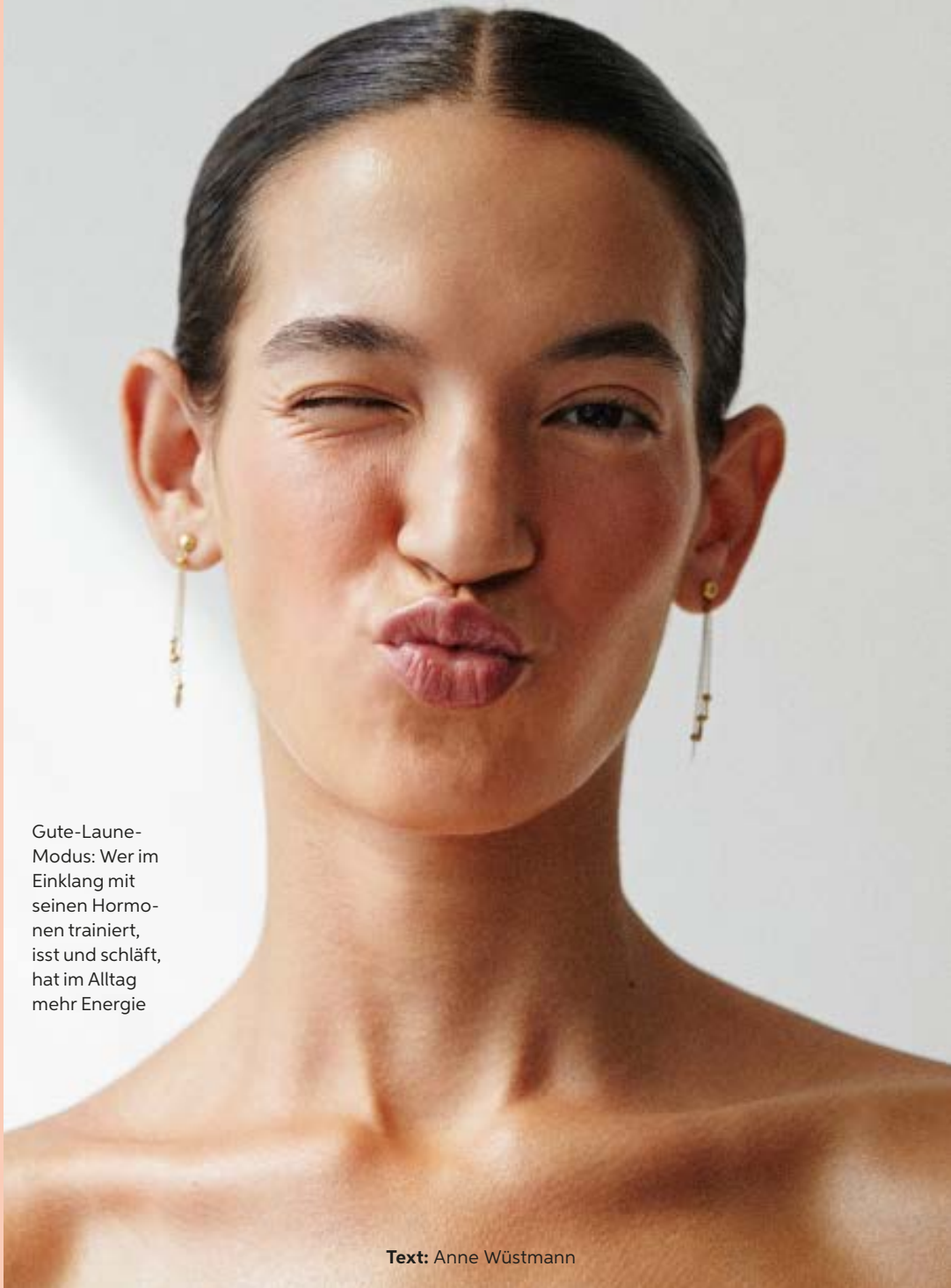


# Meine Regeln



Gute-Laune-Modus: Wer im Einklang mit seinen Hormonen trainiert, isst und schläft, hat im Alltag mehr Energie

Text: Anne Wüstmann

**Intervallfasten, Eisbaden, HIIT-Workout? Nicht jeder Trend tut Frauen gut – vor allem, wenn er ihren Hormonhaushalt außer Acht lässt. Worauf Frauen im Lauf ihres Zyklus achten sollten ...**

# B

Biohacker sind inzwischen überall-ganz sicher haben Sie sogar welche in Ihrem Freundeskreis. Glauben Sie nicht? Bestimmt kennen Sie jemanden, der eine Smartwatch am Handgelenk trägt und seinen Schlaf sowie jede Bewegung trackt. Jemanden, der im Intervall fastet oder mit Pudelmütze in eiskalte Seen springt. Biohacking mag nach Hightech-Labor (und vielleicht auch etwas unheimlich) klingen, aber tatsächlich ist es nichts anderes als der Versuch, den eigenen Körper besser zu verstehen und ihm etwas Gutes zu tun. Man dreht an kleinen, alltags-tauglichen Stellschrauben, um mehr Energie und Fokus zu haben, besser zu schlafen und sich insgesamt wohler zu fühlen – ob mit Sprüngen ins Eis, Atemübungen, Nahrungsergänzungsmitteln oder dem Tracken von Körperdaten.

Was eigentlich ganz sinnvoll klingt, hat jedoch einen kleinen Haken: Die meisten Methoden des klassischen Biohackings beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Daten, die an Männern erhoben wurden – Frauen sind in den meisten Studien gar nicht oder unterrepräsentiert. Und das ist fatal, denn der weibliche Körper reagiert oft anders als der von Männern und beispielsweise empfindlicher auf Kältetherapie oder intensive Workouts. Woran das liegt? „Frauen sind zyklisch. Sie durchlaufen über einen Monat hinweg die unterschiedlichsten Phasen“, sagt Dr. Katharina

Burkhardt, Hormonwissenschaftlerin und Autorin („Glück ist Hormonsache“). „Neben dem Zyklus sollten Frauen beim Biohacking auch stets ihr Alter und natürliche Hormonschwankungen berücksichtigen. Denn ich bin überzeugt, dass es keine Situation im Leben einer Frau gibt, in der Hormone nicht eine Rolle spielen.“ Für Frauen macht deshalb eine speziell auf weibliche Bedürfnisse abgestimmte Form des Biohacking Sinn.

## Training im Zyklus statt Durchpowern

Zu den vielleicht wichtigsten Stellschrauben gehört das zyklusbasierte Training, bei dem Intensität und Frequenz der Workouts an die jeweilige Zyklusphase angepasst werden. Burkhardt rät, die Trainingsintensität eine Woche vor und in den ersten drei Tagen während der Menstruation um die Hälfte herunterzufahren oder auf Low-Impact-Workouts zu setzen: Yin Yoga, Schwimmen oder leichtes Krafttraining sind ideal. Wenn zum Ende der Menstruation die Energie zurückkehrt, ist es Zeit für intensivere Workouts wie Bootcamp-Sessions, Boxen oder Spinning. Um den Eisprung herum darf dann der Turbo eingeschaltet werden – bis die Power langsam wieder schwindet und es mehr um Energieerhalt geht. Statt Intensität ist dann mehr Ausdauer angesagt. Indem man zum Beispiel langsamer, dafür aber länger läuft. Wer sein Workout so organisiert, wird bald merken: Der Zyklus ist kein Störfaktor, sondern ein verlässlicher Kompass, der Struktur ins Training bringt.

## Kalte Dusche statt Cold Plunge

Das regelmäßige Eisbaden oder Abtauchen in einem Cold Plunge ist unter Biohackern schwer angesagt – für Frauen aber gar nicht so

gesund. Es soll zwar die Blutzirkulation fördern, das Immunsystem stärken, für eine bessere Muskelregeneration und einen erholsameren Schlaf sorgen. Für den weiblichen Körper steht das eisige Bad aber in der Kritik, sich negativ auf den Hormonhaushalt auszuwirken. Das bestätigt Dr. Burkhardt: „Die Kälteexposition kann Stressreaktionen im Körper hervorrufen, auf die das Hormonsystem der Frauen sensibler reagiert. Die Folge können Veränderungen im Menstruationszyklus sein.“

Und wussten Sie, dass Frauen prinzipiell empfindlicher auf Temperaturschwankungen reagieren als Männer? „Grund ist das Estradiol, das eine Rolle bei der Regulierung der peripheren Blutgefäße spielt. Je nach Phase des Monatszyklus erleben Frauen Kälte unterschiedlich.“ Die Expertin empfiehlt statt dem Sprung ins eiskalte Wasser sanftere Methoden wie kalte Duschen oder klassische Kneipp-Fußbäder, um den Körper behutsam an die Kälte zu gewöhnen und Stressreaktionen zu verhindern.

## Kurze Fastenintervalle statt langer Verzicht

Intervallfasten gilt als äußerst gesund, da es Recycling- und Erneuerungsprozesse in unseren Zellen aktiviert. Das bestätigt die Studienlage zumindest für Männer. Und die Frauen? Sie haben tatsächlich einen anderen Stoffwechsel und komplexeren Hormonhaushalt als Männer, was sie beim Fasten vor besondere Herausforderungen stellt. „Die weiblichen Hormone, die entscheidende Funktionen wie Eisprung, Stoffwechsel und Stimmung regulieren, reagieren äußerst sensibel auf die Energiezufuhr durch Ernährung“, so Burkhardt. Kommt zu wenig Energie im Körper an, kann es zu Störungen kommen. Tricky ist das Fasten auch bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto: >>



Was Biohacks  
ignorieren: der  
weibliche Körper  
reagiert viel  
empfindlicher  
auf Fasten,  
Kälte und Co

Power durch Pausen: Sich Zeit für sich selbst zu gönnen, hilft Frauen manchmal mehr als eine ausgeklügelte Longevity-Routine

Hier schaltet der Körper schnell in den S.O.S.-Modus und bunkert alle Kalorien, die er bekommt. Um hormonelle Disbalancen zu vermeiden, sollten Frauen extreme Methoden wie das 24-Stunden-Fasten oder die 5:2-Methode (zwei Tage fasten, fünf Tage essen) vermeiden. Besser ist die 16:8-Methode, bei der innerhalb von 8 Stunden gegessen wird, gefolgt von 16 Stunden Fasten. Diese Variante kann Frauen dabei unterstützen, ihren Hormonhaushalt zu regulieren und gleichzeitig die Vorteile des Fastens zu genießen. Dr. Burkhardt betont aber, dass Fasten sehr individuell sei. Wem längere Fastenintervalle guttun, der darf auch dabei bleiben.

### Hormoncheck statt „reiner« Schlafhygiene

Sie folgen allen Biohacks für guten Schlaf (kein blaues Licht von Smartphone und Co. vor dem Schlafengehen, kein Alkohol am Abend, kein Koffein nach 15 Uhr, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen) und wälzen sich trotzdem die halbe Nacht hin und her? Dann könnten Hormonschwankungen schuld sein. Denn wie Frauen schlafen, hängt auch maßgeblich von ihrem Zyklus ab: „Ihre ‚Gutschlafaftage‘ haben Frauen kurz vor dem Eisprung, um den Eisprung herum und noch mal etwa an den Zyklustagen 19 bis 21 – weil Progesteron und Estradiol an diesen Tagen hoch sind,“ klärt die Hormonexpertin auf. Wenn diese auf ihrem niedrigsten Level sind, um die Menstruation herum, kann es hingegen passieren, dass man schlechter schläft. Hier lohnt es sich, vor dem Schlafengehen Magnesium Glycinat einzunehmen. Halten Schlafstörungen an, könnte auch die Perimenopause schuld sein. „Schlafstörungen sind ab etwa 40 Jahren ein klassisches Zeichen dafür, dass die Hormone, vor allem das Progesteron, im Sinkflug sind“,

sagt Dr. Burkhardt. Laut der Expertin leiden auch schon 50 Prozent der Frauen ab 25 unter Progesteronmangel. Sinnvoll ist bei Verdacht ein Hormoncheck via Speicheltest (sie können zusätzliche Hinweise zu Bluttests geben). Wird ein Mangel nachgewiesen, ist die Kombi aus Progesteron und Melatonin laut Expertin die perfekte Einschlafhilfe.

### Me-Time statt Longevity-Perfektion

Oft vernachlässigt wird laut Burkhardt auch eine optimale Mikronährstoffversorgung – obwohl sie für den Hormonhaushalt entscheidend ist. „Durch die monatliche Blutung, Stress und die Mehrfachbelastungen, die viele Frauen haben, verbrauchen sie wichtige Mikronährstoffe, die sie als Co-Faktoren für das hormonelle Geschehen dringend benötigen.“ Essenziell für das Hormonsystem sind Vitamin D3, Magnesium, Vitamin B6 und Zink. Bei Stress helfen das Coenzym Q10 sowie hochdosiertes Vitamin B5 (500 mg) und C (2000 mg). Und bei starken Monatsblutungen könnte ein Eisen-Supplement sinnvoll sein. Bevor man aber zu den Pillen greift, empfiehlt Burkhardt immer ein Blutbild beim Arzt.

Und ihr vielleicht wichtigster Tipp: Übertreiben Sie es beim Biohacking nicht – auch nicht, wenn es auf ihren Körper abgestimmt ist! Denn werden die Biohacks zu anstrengenden To-dos, ist ihre Wirkung kontraproduktiv. Katharina Burkhardt plädiert deshalb für mehr Gelassenheit: „Frauen haben ohnehin schon viel Stress, sie brauchen nicht noch zusätzlich superanstrengende Hardcore-Hacks, bei denen sie sich durchbeißen müssen. Was sie aber dringend brauchen, sind Pausen und eine liebevolle Zuwendung zu sich selbst – mit allem, was ihnen wirklich guttut.“ Und das ist ganz individuell.



### ZURÜCK IN DIE BALANCE

*Diese Supplements  
helfen dabei*



Unterstützt das Immunsystem und trägt zum Erhalt gesunder Knochen bei: „VitaminD3K2“ von **Mania**, über [maniacconcept.de](http://maniacconcept.de), 50ml um 25 Euro



Mit Eisen, Vitamin C und Folsäure für mehr Energie und Fokus: „Eisen Komplex“ von **H3R Lab**, 60 Kapseln um 20 Euro



Unter anderem mit Vitamin B1, B6 und B12, sowie Zink und Q10 zur Regulierung der Hormontätigkeit: „Cycle Komplex Complete“ von **Sunday Natural**, 60 Kapseln um 20 Euro