

MADAME

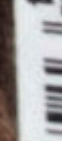
DURCH
DIE
BLUME
*Frühlings-
Looks im
Blütenrausch*

GÖTTER-
SPEISE
*Das junge
Athen:
Olymp der
Kulinarik*

ENERGIE-
KICK
*Hormone, die
uns beflügeln!*

MAI 2026
DEUTSCHLAND € 9
ÖSTERREICH € 9
SCHWEIZ SFR 14

4 190457 909004





I've got the *Power*

Total erschöpft und schnell gestresst? Das kann an den *Hormonen* liegen. Wie sie zu *Energieräubern* werden und was dagegen hilft, erklären zwei Experten und eine Betroffene

KIRSTIN BOCK

Die Schlapp-Symptome meiner bis dato superfitten Mum kamen plötzlich, aber das passiere in hohem Alter halt schon mal, so die lapidare Meinung der Ärzte. Das sei eben der Lauf der Dinge und „kein Grund zur Beunruhigung“. Wie bitte?! Bei diesem Satz sehe ich grundsätzlich dunkelrot, denn erfahrungsgemäß handelt es sich dabei um eine klassische Beschwichtigungsformel. Zum Glück haben wir uns von möglichen Diagnosen wie Demenz oder Altersdepression nicht abhalten lassen, weitere Untersuchungen anzumahnen – und voilà: Am Ende fehlte meiner Mutter Salz, im Mediziner-Sprech „hypertones Natriumchlorid“. Drahtzieher des heim-

tückischen Mineralmangels war ein Hormon namens Aldosteron. Sein Job: die Nieren anregen, Natrium zu speichern, Wasser zu bunkern und so Blutdruck und Elektrolythaushalt stabil zu halten. Fehlt Aldosteron, wird Natrium ungebremst ausgeschieden, was zu Müdigkeit und Muskelschwäche bis hin zu Verwirrtheit und Schwindel führt. „Natriummangel ist ein Hauptgrund für Schwächesymptome von älteren Menschen und sehr komplex“, erklärt Hon.-Prof. Dr. med. Martin Merkel, ärztlicher Leiter am Endokrinologikum Hamburg. „In seltenen Fällen handelt es sich dabei – auch bei Jüngeren – um eine Nebenniereninsuffizienz, und es wird zu wenig Aldosteron gebildet.“

Konzentrationschwierigkeiten und Brain Fog: „Eine Fehlfunktion der Schilddrüse kann ähnliche Symptome haben wie zum Beispiel ADHS.“

„Zu wenig“ bedeutet in Zusammenhang mit Hormonen, dass für die Energiebalance des Körpers nur Mikromengen fehlen. „Hormone sind sehr potente Stoffe. Winzige Mengen im Pikogramm- oder Nanogramm-Bereich, also Billionstel und Milliardstel Gramm, reichen aus, damit sie ihre Wirkungen entfalten“, so der Experte. Heißt im Umkehrschluss: Fehlen winzige Mengen, sind Systemausfälle, besonders im eigenen Energiesektor, programmiert. Und zwar von Natur aus, denn die Produktion dieser mächtigen Moleküle erlahmt im Laufe des Lebens. „Mit zunehmendem Alter ändert sich das hormonelle Gleichgewicht“, so Dr. Katharina Maria Burkhardt, Hormonforscherin aus Österreich. „Melatonin ist das erste Hormon, das schon im Kindesalter zu sinken beginnt. Alle anderen wichtigen Hormone starten mit ihrem Sinkflug ungefähr mit 25 bis 30 Jahren.“

Kommen Störfaktoren wie etwa Stress hinzu – und irgendwas ist ja immer –, kann das zusätzlich negative Auswirkungen auf die Produktion von Geschlechts-, Schilddrüsen-, Wachstums- und Schlafhormonen haben. Und manchmal betreibt der Körper auch noch plötzlich Selbstsabotage am Hormonbetrieb. Hashimoto heißt dieses Phänomen, bei dem das Immunsystem die Zellen der Schilddrüsen angreift und so die Bildung der Hormone Trijodthy-

ronin (T3) und Thyroxin (T4) torpediert. Sie sind essenziell für zentrale Stoffwechselprozesse, die zum Beispiel den Blutkreislauf in gesunden Bahnen halten. Frauen erwischt es bis zu zehnmal häufiger als Männer, und das meist zwischen 30 und 50 Jahren. Typische Symptome sind unter anderem Konzentrationsdefizite und *Brain Fog* bis zu bleierner Erschöpfung. In Deutschland sind geschätzt etwa 1,5 Millionen Menschen von der Autoimmunkrankheit betroffen – Tendenz steigend, Dunkelziffer hoch, denn ohne Blutuntersuchung wird die Erkrankung oft nicht erkannt. „Eine Fehlfunktion der Schilddrüse kann ähnliche Symptome haben wie zum Beispiel ADHS“, weiß Prof. Merkel. „Bei Verdacht auf diese psychische Störung sollte vor der Therapie deshalb unbedingt die Schilddrüse getestet werden.“ Charakteristisch für Hashimoto sind außerdem eine lahme Verdauung, ständiges Frieren und Haarverlust.

Dieses Totalausfall-Trio kommt mir bekannt vor, ich kenne es aus Berichten von Menschen, die Abnehmspritzen wie Ozempic oder Wegovy nehmen. „Die dort eingesetzten GLP-1-Agonisten beeinflussen nicht nur den Stoffwechsel, sondern indirekt auch Stress- und Geschlechtshormone“, erläutert Dr. Burkhardt. „Durch stark reduzierte Kalorienzufuhr und Gewichtsverlust kann es zu einer Absenkung >

HORMONE UND IHRE ROLLE IM ENERGIE-HAUSHALT

HORMON	CHARAKTER	AUFGABE	ABNAHMEGRUND NEBEN DEM ALTERN
<i>Aldosteron</i>	Steroidhormon	Reguliert den Mineralhaushalt und essenzielle Stoffwechselprozesse	Nebenniereninsuffizienz, Morbus Addison, Diabetes, Nebenwirkung bestimmter Medikamente
<i>Trijodthyronin (T3) & Thyroxin (T4)</i>	Schilddrüsenhormone	Reguliert Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Organtätigkeiten	Autoimmunkrankheit Hashimoto, Jodmangel, Nebenwirkung bestimmter Medikamente
<i>DHEA</i>	Prohormon für Sexualhormone	Energieförderer, mobilisiert Fettreserven, steigert den Muskelaufbau und stärkt die Libido	Morbus Addison, Stress, Übergewicht, Schlafmangel
<i>Testosteron</i>	Sexualhormon	Fördert Muskelmasse, Knochendichte und Fettabbau	Stress, Übergewicht, Schlafmangel, Diabetes
<i>Östrogen</i>	Sexualhormon	Reguliert Zyklus, Stimmung, Gedächtnis und schützt Gefäße, Knochen und vor Kollagenabbau	Stress, Unterernährung, Umweltgifte

KRAFT-STOFF

Eine Betroffene erzählt, wie sie durch Testosteron endlich wieder aktiv wurde

MARLENE, 56

Die Trägheit hatte mir wieder einmal den ganzen Tag verdorben. Ich hätte nie gedacht, dass es mir so schwerfallen könnte, die Arme zum Haarewaschen zu heben, vom ganzen To-do-Rest mal abgesehen. „Folgen der Menopause“, lautete die Diagnose meiner Ärztin. Einige Beschwerden wurden durch die Hormonersatztherapie besser, aber ich lag immer noch schlapp auf der Couch, und Essen war meine liebste Beschäftigung. Während meine pubertierenden Söhne Portionen in sich hinschaufelten, bei denen ich neidisch staunte, beteiligten sie sich nie an meinen Junkfood-Orgien – zu ungesund, schließlich machen sie Testo-Maxx. Testo-was? Ich googelte: Der Trendbegriff steht für die Optimierung des Testosteronspiegels. Je höher der Spiegel, desto mehr Muskeldefinition, Straffheit und Antrieb. Ein Zuwenig des männlichen Hormons kann unter anderem Heißhunger, besonders auf Süßes und Fastfood, fördern – nicht nur bei Männern. Ich machte sofort einen Termin in einer endokrinologischen Praxis und verlangte explizit eine Bestimmung des Testosterons im Blut. Diese gehört bei Frauen nicht zur Standard-Vorsorgeuntersuchung. Bingo! Der Wert war katastrophal. Da es in der EU kein explizit zugelassenes Testosteron-Präparat für Frauen gibt, bekam ich ein Hormongel für Männer verschrieben und nehme endlich wieder aktiv am Leben teil. Das Präparat versteckte ich übrigens vor meinen Söhnen – bloß keine Begehrlichkeiten wecken ...

von bestimmten Hormonen kommen. Die Folge sind unter anderem Energielosigkeit oder Kältegefühl.“ Davon abgesehen ist der Gewichtsverlust per se anstrengend für den Körper, wie Prof. Merkel erklärt: „Er macht automatisch müde, das ist bei jeder Form des Abnehmens so. Der Körper verliert Fett und leider auch Muskelmasse und versucht mit aller Macht, dieses Defizit auszugleichen.“

Auf der Jagd nach hormonellen Energieräubern wird schnell deutlich: Die Verdächtigen sind in der Regel keine Einzeltäter, sondern arbeiten in Banden zusammen, oder vielmehr in Bands: Geht einer stifteten, gerät der Rest der Combo aus dem Takt, macht Sendepause oder sich einfach rar. Paradebeispiel Menopause: Sobald sich in der Lebensmitte Progesteron aus Altersgründen zurückzieht, eskaliert das Östrogen und zieht eine ganze Kettenreaktion nach sich. Unausgeglichen ist dann nicht nur der Hormonhaushalt. Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schlafstörungen und Abgeschlagenheit bis zur totalen Erschöpfung sind so unerfreulich wie bekannt und verursachen, wie eine Freundin es formulierte, das „Gefühl einstürzender Neubauten.“ Kaum

sichtbare Risse in der Fassade, dahinter instabil auf allen Ebenen. „Ich bin überall schlaff und fühle mich auch so“, schluchzte sie in einer Sprachnachricht. „Ich glaube, ich brauche DHEA, das soll doch wie ein Jungbrunnen wirken. Weißt du noch ...?“

Und ob! Es war das hipste Hormon unserer Jugend. DHEA, so der Tenor damals, formt schöne, athletische Menschen. „Klar, das war ein Must-have“, textete ich zurück. Wie Drops haben wir als junge Frauen das vermeintliche Super-Hormon ohne Not eingeschmissen – zur Steigerung von Muskelaufbau, Fettverbrennung, guter Laune und dem Forever-young-Gefühl. Das nennt sich heute Longevity, und DHEA surft natürlich auch auf dieser Welle mit. Aber: „Der DHEA-Trend aus den USA in den 1990er-Jahren und die unkontrollierte Einnahme waren ziemlicher Schwachsinn und sind es noch“, sagt Prof. Merkel. Hormonexpertin Dr. Burkhardt rät: „Eine Supplementierung sollte immer auf einer fundierten Nährstoffanalyse basieren. Hierzulande ist DHEA aus gutem Grund verschreibungspflichtig. Es ist ein Prohormon, das heißt eine Art biologische Rohmasse. Der Körper wandelt es je nach Bedarf in Östrogene oder Androgene (Testosteron) um. Ohne ärztliche Begleitung hat man kaum Kontrolle, in welche Richtung DHEA verarbeitet wird.“ Zwar deuten Studien darauf hin, dass es positive und energetisierende Auswirkungen in den Wechseljahren und bei Immunschwäche hat, aber das Super-glow-Image hat etwas gelitten. Sich selber ein DHEA-Defizit zu diagnostizieren, ist außerdem reine Überschätzung, denn: „Mal abgesehen von den Wechseljahren spürt man in der Regel nicht, dass bestimmte Hormone Ursache für Probleme sind“, erklärt Prof. Merkel. „Selbst echte Hormonstörungen haben unspezifische Symptome.“ Deshalb sollte man bei Beschwerden unabhängig vom Alter die Hormone testen lassen. Mängel lassen sich glücklicherweise in der Regel gut behandeln. Bei Defiziten besteht also wirklich kein Grund zur Beunruhigung – man muss sie nur erkennen.



HON.-PROF. DR. MED. MARTIN MERKEL

Ärztl. Leiter Endokrinologikum Hamburg und Vorstandsmitglied der Sektion Diabetes & Stoffwechsel der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie

PH DR. KATHARINA MARIA BURKHARDT MSc

Hormonforscherin und wissenschaftliche Leiterin der Gesellschaft für humanidentische Hormone aus Österreich

