

## Because Hormones Matter – Hormongesundheit geht alle an!

*European Hormone Day/Europäischer Hormontag am 24. April 2024*

**Altdorf - Sind die Hormone aus der Balance, ist auch die Gesundheit in Gefahr - und das in vielfacher Hinsicht. Denn die Botenstoffe haben Einfluss auf alle nur erdenklichen Aspekte unseres Lebens: von Wachstum und Entwicklung über Gefühle, Sexualität und Fruchtbarkeit bis hin zur Art und Weise, wie wir Nahrung verwerten und mit Stress umgehen. Auf diese Zusammenhänge macht der 3. European Hormone Day am 24. April 2024 aufmerksam (1). Veranstalter sind die European Society of Endocrinology (ESE) und - neben weiteren Fachgesellschaften - die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e.V. (DGE). Wieder heißt es dann „Because Hormones Matter“ - mit Forderungen an die Politik, aber auch mit Tipps, wie die eigene Hormongesundheit im Alltag besser bewahrt werden kann.**

Hormone begleiten uns ein Leben lang. Meist wirken sie unbemerkt in genau abgestimmten Regelkreisen. Dort beeinflussen sie sich wechselseitig und steuern verschiedenste Körpervorgänge. Dies hat direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. „Diese feine Balance ist heute jedoch permanent bedroht“, sagt Professor Dr. med. Stephan Petersenn, Pressesprecher der DGE von der ENDOC Praxis für Endokrinologie und Andrologie in Hamburg. „Dazu trägt zum einen unser moderner Lebensstil bei, der mit wenig Bewegung und reichlicher, oft stark verarbeiteter Nahrung einhergeht. Zum anderen gelangen bereits seit Jahrzehnten hormonaktive Substanzen in die Umwelt, die die Wirkung der körpereigenen Hormone blockieren oder verstärken können.“ Diese Substanzen, zu denen etwa Weichmacher aus Kunststoffen oder Konservierungsstoffe aus Kosmetika zählen, seien zudem oft sehr stabil und reichern sich sowohl in der Umwelt als auch im Körper an. „So wurden etwa erst kürzlich im Rahmen der 6. Deutschen Umweltstudie in einem hohen Anteil kindlicher Urinproben besorgniserregende Mengen von Mononhexylphthalat entdeckt (2) -das Abbauprodukt eines Weichmachers, der in der EU bereits seit zehn Jahren verboten ist“, berichtet Petersenn.

### **Forderungen an die Politik zum Schutz der Hormongesundheit**

Die DGE nutzt den Aktionstag daher, um politische Forderungen nach einem besseren Schutz für die hormonelle Gesundheit zu erneuern: „Zentral ist dabei ein möglichst weitgehendes Verbot von hormonaktiven Substanzen in Kosmetika, Lebensmitteln, Verpackungen, Spielzeugen oder anderen Gegenständen, die zu einer Belastung der Umwelt oder des Menschen führen können“, sagt der Endokrinologe. Außerdem fordert die Fachgesellschaft die zuständigen Stellen dazu auf, die Rahmenbedingungen der Forschung zu hormonell bedingten Erkrankungen und ihrer Therapie zu verbessern. Ausufernde Bürokratie, sowie die immer größeren Schwierigkeiten, hierfür unerlässliche Tierversuche durchzuführen, seien hier die größten Herausforderungen. Denn so schwerwiegende und häufige Erkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Osteoporose oder Unfruchtbarkeit können auf hormonellen Störungen basieren. Auch Erkrankungen wie Krebs, die nicht auf den ersten Blick mit dem Hormonstatus in Verbindung gebracht werden, haben häufig eine hormonelle Komponente.

### **Hormonelle Störungen lassen sich oft schon mit einfachen Blutuntersuchungen diagnostizieren**

„Unerklärliche Gewichtsschwankungen, ein veränderter Appetit, Kälteempfindlichkeit, brüchige Haare und Nägel, trockene Haut, Erschöpfung, depressive Verstimmung oder starker Durst – all diese Symptome können auf eine hormonelle Erkrankung hindeuten“, erläutert DGE-Experte Petersenn. „Auch eine sehr frühe oder verspätet einsetzende Pubertät zählen dazu, bei Erwachsenen auch Unfruchtbarkeit, ein Verlust der Libido oder Unregelmäßigkeiten beim Menstruationszyklus.“ Wer eines oder mehrere dieser Symptome an sich beobachtet, sollte unbedingt endokrinologischen Rat einholen. Oft ist es schon mithilfe eines einfachen Bluttests möglich, hormonelle Störungen zu erkennen oder auszuschließen.

### **Durch einen gesunden Lebensstil Hormongesundheit bewahren**

„Wir hoffen, dass der European Hormone Day dazu beiträgt, das Bewusstsein für hormonelle Erkrankungen zu schärfen und Prävention, Früherkennung und Therapie zu verbessern“, so der DGE-Präsident Professor Jan Tuckermann, Direktor des Instituts für molekulare Endokrinologie der Tiere an der Universität Ulm. Denn viele dieser Erkrankungen ließen sich gut therapieren oder durch einen gesunden Lebensstil ganz verhindern.

### **10 Tipps zur Hormongesundheit:**

- Auf ausreichende körperliche Aktivität achten
- Sich vollwertig und vitaminreich ernähren und auf stark verarbeitete Nahrungsmittel verzichten
- Ausreichend schlafen – d.h. mindestens 7 Stunden pro Nacht und möglichst zu ähnlichen Zeiten
- Mangelzustände durch ausgewogene Ernährung vermeiden
- Plastikverpackungen möglichst vermeiden, auf jeden Fall aber darauf achten, dass das Produkt frei von Bisphenol A (BPA) ist
- Regelmäßig lüften, wischen und saugen – denn auch Hausstaub kann mit hormonaktiven Substanzen belastet sein
- Auf Kosmetika verzichten, die Phthalate, Parabene oder Triclosan enthalten
- Körperliche Warnsignale ernst nehmen

### **Quellen:**

1. <https://www.es-hormones.org/what-we-do/outreach/european-hormone-day/>
2. <https://www.umweltbundesamt.de/themen/fund-eines-weichmachers-in-urinproben-fragen>

### **Weitere Informationen:**

<https://www.es-hormones.org/what-we-do/outreach/european-hormone-day/toolkit/>

### **Interessenkonflikte:**

Professor Stephan Petersenn und Professor Jan Tuckermann erklären, dass keine Interessenkonflikte vorliegen.