

Hormonelle Gesundheit im Fokus – worauf jeder Einzelne achten kann

European Hormone Day/Europäischer Hormontag am 15. Mai 2023

Altdorf - „Because Hormones Matter“: Unter diesem Motto begehen die European Society of Endocrinology (ESE), die European Hormone and Metabolism Foundation (ESE Foundation) und weitere Fachgesellschaften am 15. Mai 2023 den 2. European Hormone Day. Auch die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e. V. (DGE) nutzt den Aktionstag, um die zentrale Rolle von Hormonen für Gesundheit und Wohlbefinden stärker ins Bewusstsein zu rücken mit 10 Tipps für eine gute Hormongesundheit.

Wie sehr es „auf die Hormone ankommt“, wie vielfältig die hormonell gesteuerten Funktionen im Körper sind, ist den meisten Menschen nicht bewusst. „Hormone steuern Wachstum und Entwicklung, sie beeinflussen die Art und Weise, wie wir Nahrung verwerten und mit Stress umgehen, sie haben Einfluss auf Gefühle und Wohlbefinden, auf das Denken und nicht zuletzt auf Sexualität und Fruchtbarkeit. Kurz: Sie bestimmen alle Aspekte unseres Lebens“, sagt Professor Dr. med. Stephan Petersenn, Pressesprecher der DGE von der ENDOC Praxis für Endokrinologie und Andrologie in Hamburg.

Auch hinter Volkskrankheiten können Hormonstörungen stecken

Sind hormonelle Systeme gestört, können etwa Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Osteoporose, massives Übergewicht oder Unfruchtbarkeit die Folge sein. „Aber auch Krebs hängt oftmals mit hormonellen Fehlsteuerungen zusammen. Doch viele endokrine Erkrankungen lassen sich gut behandeln oder durch einen gesunden Lebensstil vermeiden“, betont Petersenn. Bereits vor einem Jahr, anlässlich des ersten European Hormone Days, hat die ESE daher die sogenannte Milano Declaration mit politischen Forderungen veröffentlicht. Darin fordern die Experten die Gesundheitspolitik dazu auf, zur hormonellen Gesundheit der Bevölkerung beizutragen. Dazu zählt etwa eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Jod und Kalzium sicherzustellen sowie einen gesunden Lebensstil zu fördern. Darüber hinaus sollte die Verwendung hormonaktiver Chemikalien in Umwelt und Lebensmitteln verboten sowie die Forschung zu hormonell bedingten Erkrankungen und ihrer Therapie gefördert werden.

10 Empfehlungen zur Hormongesundheit

In diesem Jahr wenden sich die Veranstalter direkt an die Menschen. Sie ergänzen die Milano Declaration um 10 Empfehlungen, die jedem und jeder dabei helfen sollen, den eigenen Hormonstatus positiv zu beeinflussen.

Die ersten 3 Empfehlungen beziehen sich auf einen gesunden Lebensstil mit

- körperlicher Aktivität
- einer vollwertigen, vitaminreichen Ernährung, die möglichst auf stark vorverarbeitete Nahrungsmittel verzichtet, und
- regelmäßigem Schlaf. Dieser sollte mindestens sieben Stunden dauern und jede Nacht zu ähnlichen Zeiten stattfinden. „Für einen guten und erholsamen Schlaf ist es hilfreich, früh zu

Abend zu essen und eine längere bildschirmfreie Zeit vor dem Zubettgehen einzuhalten“, rät Petersenn.

Auf ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Jod und Kalzium achten

Drei weitere Hinweise zielen auf das Vermeiden von hormonellen Mangelzuständen. Dabei sollte besonders auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Jod und Kalzium geachtet werden. Sie kann entweder über die Nahrung oder über Nahrungsergänzungsmittel erreicht werden.

Viele Umweltgifte aus dem Alltag stören das hormonelle Gleichgewicht

Ebenfalls 3 Empfehlungen widmen sich schädlichen Chemikalien, sogenannten endokrinen Disruptoren, die das hormonelle Gleichgewicht stören können:

- Plastikverpackungen sind häufig mit solchen Substanzen belastet. Es sollte daher auf BPA-freie Materialien geachtet oder auf Glas- oder Stahlbehälter ausgewichen werden. BPA-frei bedeutet, dass ein Produkt frei von der Chemikalie Bisphenol A ist. „Statt Wasser aus Plastikflaschen kann gegebenenfalls auch Leitungswasser getrunken werden, das hierzulande eine sehr gute Qualität hat und außerdem billiger ist“, sagt Petersenn.
- Auch Hausstaub kann mit hormonaktiven Substanzen belastet sein. Regelmäßiges Lüften, Wischen und Saugen kann die Belastung minimieren.
- Beim Kauf von Kosmetika sollte auf Produkte mit Phthalaten, Parabenen oder Triclosan verzichtet werden.

Bei unerklärlichen Gesundheitsstörungen auch an Hormone denken

Nicht zuletzt raten die Experten dazu – Empfehlung Nr. 10 –, auf frühe Warnzeichen für hormonelle Störungen zu achten. Unerklärliche Gewichtsschwankungen, ein veränderter Appetit, Kälteempfindlichkeit, brüchige Haare und Nägel, trockene Haut, Erschöpfung, depressive Verstimmung oder starker Durst: Die Liste der Symptome, die auf eine hormonelle Erkrankung hindeuten können, ist lang. Auch eine sehr frühe oder verspätet einsetzende Pubertät zählen dazu, sowie bei Erwachsenen Unfruchtbarkeit, ein Verlust der Libido oder Unregelmäßigkeiten beim Menstruationszyklus. „Wer eines oder mehrere dieser Symptome an sich beobachtet, sollte unbedingt ärztlichen Rat einholen“, sagt DGE-Experte Petersenn. Oft reiche bereits ein Bluttest aus, um hormonelle Störungen zu erkennen oder auszuschließen – und im Bedarfsfall könne eine frühe und geeignete Therapie dazu beitragen, schwerwiegende Folgeschäden zu vermeiden.

Weitere Informationen:

Infografik „Because Hormones

Matter“: <https://www.endokrinologie.net/files/download/veranstaltungen/23050901.pdf>
[European Hormone Day | ESE \(ese-hormones.org\)](http://EuropeanHormoneDay.org)