



Chilischoten zählen zu den Stars unter den hormonwirksamen Lebensmitteln.

ISTOCKPHOTO

# Regisseure des Lebens

**Hormone** Christine Rosa Thanner, Expertin für natürliche Hormonmethoden, sagt, wie man chemische Präparate ersetzen kann

VON CHRISTIAN MEYER

Manch folgenschwere Veränderung im Leben kommt auf leisen Sohlen. So ist es auch mit der schwindenden Vitalität. Irgendwann jenseits der 40 machen sich oft erste gesundheitliche Einschränkungen bemerkbar: Schlafprobleme, Libidomangel, Vergesslichkeit, Prostata- und Gelenkbeschwerden, Bluthochdruck, Verstimmung.

«Männer im mittleren Alter ignorieren oder verdrängen diese Alarmsignale häufig», sagt Hormon-Expertin Christine Rosa Thanner. Und: «Oft werden nur Symptome einer Krankheit mit Medikamenten bekämpft, beispielsweise Bluthochdruck mit Pillen. Das ist etwa dasselbe, wie wenn man im Auto die Warnlampe mit einem Pflaster überkleben würde.» Dabei seien die aufgeführten Symptome oft Anzeichen, dass der Hormonhaushalt nicht mehr im Lot ist. Die häufigsten Gründe: Stress, falsche Ernährung und Umweltgifte.

## Ernährung und Hormonhaushalt

Hormone sind biologische Botenstoffe, die zahlreiche Vorgänge in unserem Körper steuern, sowohl bei Männern wie bei Frauen. Körper eigene Hormone beeinflussen unser ganzes Leben. Sie steuern Zellen, Organe, Körperfunktionen, die Psyche und Gehirnfunktionen. Umgekehrt hängt jedes Symptom meist ursächlich mit einem oder mehreren Hormonen zusammen, als da sind: Hitzewallungen, Schlafprobleme, Kopfschmerzen, unansehnliche Haut und Haare, Vergesslichkeit, trockene Schleimhäute, Stimmungsschwankungen, Ängste, Gelenkschmerzen, Allergien und Immunschwäche.

«Mich interessiert alles, was man auf natürliche und ganzheitliche Art machen kann, um unsere körpereigenen Hormone zu optimieren», sagt Thanner. Sie bringt die komplexen Zusammenhänge im Körper auf eine griffige Formel: «Hormone kann man als die Regisseure unseres Lebens bezeichnen.»

Die «Hormonkommissarin», wie sie zuweilen bezeichnet wird, berät Menschen mit den erwähnten Beschwerden. Dabei geht sie den Ursachen von Symptomen auf den Grund und arbeitet mit Labortests, bevor das Coaching losgeht. Ihre natürlichen Methoden kann die Regensburgerin, die seit über 30 Jahren in der Schweiz lebt, mit etlichen Studien und langjährigen Erfahrungen untermauern. Doch was versteht die Expertin unter natürlichen Methoden? Im Vordergrund stehen



Hormonexpertin Christine Rosa Thanner.

pflanzliche Wirkstoffe, bestimmte Nahrungsmittel, Körperübungen und bio-identische Hormone in Cremeform.

Herausgegriffen sei die Ernährung: Mit wissenschaftlichen Studien belegt ist etwa die Wirkung von Östradiol im Hopfen. Dieses Hormon spielt eine wichtige Rolle bei Hitzewallungen und Schlafstörungen. Weiter ist Östradiol wichtig für Psyche, Haut, Haare und weibliche Formen. Ferner gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse zum Hormon Progesteron, das zum Beispiel reichlich in Walnüssen vorkommt. Allgemein bekannt ist der Zusammenhang zwischen Schilddrüse und Jod, das man dem Körper durch Nahrungsmittel wie Meersalz, Meeresfisch, Algen, Eier und Milchprodukte zuführen kann.

Plakat sei die ebenfalls wissenschaftlich untersuchte Wirkung von Chilischoten/Peperoncini auf das Testosteron herausgegriffen. Dieses wird sowohl vom männlichen als auch vom weiblichen Körper benötigt, allerdings in verschiedenen Mengen. Testosteron sorgt für viele Vorgänge: Herzfunktion, Gehirn, Energie, Prostata, Antrieb, Libido, Muskeln, Knochen, Psyche (Wei-

teres zu Hormonen in der Box). Allerdings: «Alles, was durch den Mund geht, wird nur so gut in Hormone umgewandelt, wie die Leber arbeitet, die Darmschleimhaut aufnehmen kann und genügend Enzymaktivität da ist», betont Thanner. Deswegen beziehe sie in ihrer Behandlung die Optimierung dieser Organe bzw. Enzyme mit ein.

## In der Schulmedizin umstritten

Was sagt die Schulmedizin dazu? Lässt sich der Hormonspiegel durch entsprechende Ernährung und pflanzliche Wirkstoffe beeinflussen? Wir haben zwei Endokrinologen befragt. Diese halten unabhängig voneinander nichts von dieser Theorie. Doch Thanner lässt sich dadurch keinesfalls beirren: «Diese Zusammenhänge gehören an der Universität in der Regel nicht zum Lehrstoff. Auch wenn das Gebiet dort nicht gelehrt wird, heisst das nicht, dass es dieses Wissen nicht gibt.»

Zum einen belegen die erwähnten wissenschaftlichen Studien die Wirkung zwischen Ernährung und Hormonen. Zum anderen zeigen Thanners Erfahrungen mit Labortests zahlreicher Kunden, wie Lebensmittel und Pflanzen Hormonwerte beeinflussen. Viele Betroffene berichten von positiven Erfahrungen mit natürlichen Methoden. So auch die Zahnärztin Gül Seyhan von der Dens-Sana-Praxis in Wollerau, die mit Christine Thanner zusammenarbeitet. Die Hormonexpertin wird zudem ab 2019 für die EGK Gesundheitskasse an Orientierungsveranstaltungen für Ärzte und Apotheker referieren - ein Meilenstein in ihrem Bestreben um natürliche Hormonmethoden.

## DIE WICHTIGSTEN HORMONE – WIE SIE WIRKEN UND WO SIE DRIN SIND

- **Testosteron:** Herz, Gehirn, Prostata, Energie, Muskeln, Knochen, Psyche
- **Estriol:** Schleimhäute, Knorpelaufbau bei Gelenken
- **Estradiol:** Haut, Haare, Schlaf, Hitzewallungen, Knochen
- **Cortisol:** Stress, Schlaf, Entzündungen, Kopfschmerzen, Energie
- **Progesteron:** Prostata, Herz, Gebärmutter, Schlaf, Gehirn, Knochen, Energie, Psyche, Kopfschmerzen, Gelassenheit
- **DHEA:** Immunsystem, Allergien

Beispiele für unterstützende Pflanzen resp. Lebensmittel, die besonders dann helfen, wenn die jeweiligen Hormonwerte zu tief sind:

- **Testosteron:** Chili, Kürbiskerne, Kraftübungen
- **Estriol:** Leinöl, Eier
- **Estradiol:** Mandeln, Hopfen
- **Cortisol:** Ingwer, Biogrüntee
- **Progesteron:** Baumnüsse, Schafgarbe
- **DHEA:** Meerrettich, Oliven

Expertin Thanner warnt davor, beispielsweise grosse Mengen von Mandeln, Chili oder Leinöl zu essen: «Dadurch kann der Hormonhaushalt aus den Fugen geraten.» Wichtig sei ein ausgewogener Hormonspiegel, der sich durch Labortests ermitteln lässt.

## Ratgeber Gesundheit

Heute: Dr. med. Karin Hofmann, Oberärztin Zentrum für Konsiliar-Liaisonspsychiatrie und Psychosomatik ZKL, PDAG



gesund  
heit  
aargau

## Verursachen Wechseljahre Depressionen?



Der Übergang in eine neue Lebensphase kann Ängste auslösen. ISTOCKPHOTO

**Bisher bin ich eine positive, engagierte und immer vorwärtsdenkende Ehefrau und Mutter gewesen. Trotz Schicksalsschlägen habe ich immer die Kraft gefunden weiterzumachen. Seit einiger Zeit hat sich aber ein Schatten über mein Leben gelegt. Ich bin energielos und reizbar, oft deprimiert und leide unter Schlafproblemen, Hitzewallungen, Stimmungs- und Gewichtsschwankungen. Ich ziehe mich zunehmend zurück. Auch verspüre ich keine sexuelle Lust mehr. Ich befinde mich in den Wechseljahren. Kann es sein, dass diese Depressionen verursachen?**

Frau L. M. aus B.

Etwa jede zehnte Frau erlebt in der Zeit der Wechseljahre eine Verschlechterung ihres psychischen Befindens. Hierbei können die von Ihnen genannten Beschwerden auftreten. Die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren ruft insbesondere einen Mangel der Östrogene hervor, die unter anderem für die Regulation der Stimmungslage verantwortlich sind. Ferner können nächtliche Hitzewallungen mit Schlafstörungen zur Verschlechterung des Befindens beitragen.

Die Wechseljahre sind ein Übergang in eine neue Lebensphase und dieser Übergang erfordert eine Auseinandersetzung auf der psychischen Ebene. Hierbei können Ängste oder Sorgen in Bezug auf das Älterwerden eine wichtige Rolle spielen. Der Verlust der Fruchtbarkeit, die Befürchtung, dadurch an Weiblichkeit zu verlieren, und die Veränderungen der Sexualität können ebenso eine Belastung darstellen. Nebst verschiedenen familiären und partnerschaftlichen Stressoren können auch die Abnahme der Leistungsfähigkeit oder eine Verschlechterung der eigenen körperlichen Gesundheit auf die Stimmung drücken.

Wir empfehlen Ihnen eine ganzheitliche Abklärung und Behandlung, die sowohl die hormonellen wie auch andere körperliche Aspekte sowie das psychische Befinden umfasst. Dazu ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Frauenärztin und Psychiaterin oder Psychologin sehr hilfreich. Ob nur eine kurzweilige Verstimmung oder vielleicht doch eine Depression vorliegt und ob Behandlungsbedarf besteht, können Sie bei einer Beratung in der Spezialprechstunde für Frauen mit psychischen Beschwerden im Ambulatorium Dättwil der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) erfahren: Tel. 056 461 97 00 oder E-Mail konsiliarpsychiatrie@pdag.ch.

## Gesundheit Ratgeber

**Sie fragen – Fachleute antworten; richten Sie Ihre Fragen an:**

Ratgeber Gesundheit  
Neumattstr. 1; 5001 Aarau  
Fax 058 200 53 54  
www.gesundheitaargau.ch



Ratgeber Gesundheit ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

INSERAT

Kantonsspital Aarau, Kantonsspital Baden, PDAG, Patientenstelle, anker, KSB

**Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten**  
gesundheitaargau.ch

gesund  
heit  
aargau