

DAVINIA TAYLOR

**DER
HORMON
TRICK**

1. Auflage
© 2024 by Südwest Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81637 München
Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel »Hack Your Hormones«
bei Orion Spring, einem Imprint der Orion Publishing Group Ltd.,
Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ,
eine Hachette UK Company.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung
und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag
können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Text: © Davinia Taylor 2023
Covergestaltung und Umschlag: Vera Schlachter
(Veruschkama Grafik & Illustration)

Projektleitung: Philipp Christ
Übersetzung: Antje Seidel
Textredaktion: Claudia Fritzsche
Korrektorat: Susanne Schneider
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Herstellung: Franziska Polenz
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967
ISBN 978-3-517-10324-2
www.suedwest-verlag.de

DER NR. 1 *SUNDAY-TIMES* BESTSELLER

DAVINIA TAYLOR

DER HORMON TRICK

Schluss mit Heißhunger,
Gefühlschaos und Niedergeschlagenheit:
Wie du Ausgeglichenheit, mehr Energie
und besseren Schlaf erreichst

Mit einem Vorwort und Beiträgen
von Dr. Mohammed Enayat

südwest

*Gewidmet all jenen Frauen,
die schon einmal zu hören bekamen,
»sie seien hormongesteuert«.*

Der Inhalt dieses Buches dient der allgemeinen Information zur Gesundheit und ersetzt nicht den Rat eines Facharztes. Die Ratschläge und Informationen sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Bei gesundheitlichen Beschwerden wird empfohlen, einen Facharzt aufzusuchen und keine eigenständige Einnahme und Dosierung von Medikamenten vorzunehmen.

Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

INHALT

Vorwort	11
Einführung: Irrtümer über Hormone	15
Warum kann ich nicht schlafen?	27
Warum muss ich andauernd essen?	75
Warum habe ich das Gefühl, den Verstand zu verlieren?	125
Warum bin ich so niedergeschlagen?	159
Woher kommt diese Wut in mir?	193
Was ist mit meinem Hormonhaushalt los?	223
Ganz zum Schluss	265
Anhang 1: Glossar	267
Anhang 2: Meine Top-Einkaufsempfehlungen	279
Danksagung	288
Anmerkungen	290
Register	293

VORWORT

Ich kann mich glücklich schätzen, schon einige Male mit Davinia zusammengearbeitet zu haben, als Arzt und als Freund. Die Art und Weise, wie sie ihren Körper und ihr gesamtes Leben umgekrempelt hat, beweist mir, was möglich ist, wenn man wissbegierig und bereit ist, seinen Lifestyle zu verändern und bestimmte Nahrungsergänzungsmittel auszuprobieren. Dieser symptomorientierte Ratgeber ist in einer verständlichen Sprache verfasst und beruht auf wissenschaftlichen Untersuchungen. Wenn du Davinia bereits auf Social Media folgst, weißt du, dass sie alles offen und direkt anspricht. Ihre Ehrlichkeit regt uns an, mehr über unseren Körper erfahren zu wollen und positive Veränderungen in die Wege zu leiten.

Ich wurde als Arzt in Großbritannien dafür ausgebildet, in erster Linie Krankheiten zu erkennen und zu behandeln, anstatt die Gesundheit meiner Patient:innen zu optimieren. Mein Leben und meine Behandlungsmethoden veränderten sich erst, als ich begann, mich zu fragen, wie echte Gesundheit aussieht. Davinia verfolgt denselben Ansatz wie ich – es geht ihr nicht ausschließlich darum, Symptome zu behandeln, sondern die individuelle Bestform der Patient:innen zu erreichen.

In meiner Praxis für Ursachenmedizin oder funktionelle Medizin, in der ich die im Buch beschriebenen Praktiken anwende, haben bereits Hunderte meiner Patient:innen entdeckt, wie sie Stimmungslagen, Energie, Schlaf, Verdauung, Libido und vieles

mehr verbessern können, indem sie selbst die Kontrolle über ihre Gesundheit erlangen. Ganz zu schweigen von dem Selbstvertrauen, das sie durch die Kenntnisse über die Funktionsweise ihres Körpers gewonnen haben.

Funktionelle Medizin ist ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz und berücksichtigt alle Körperfunktionen, darunter Darmgesundheit, Entzündungen, Mikronährstoffe und Hormone. Mittels Nahrungs- und Lifestyle-Umstellungen wird das natürliche Gleichgewicht des Körpers wiederhergestellt. Diese Art der Medizin kann – richtig praktiziert – die Schulmedizin ergänzen und soll sie nicht etwa ersetzen. Inzwischen gibt es eine wachsende Zahl von Ärzten und Ärztinnen und Ausbildungsmöglichkeiten, die diesen ganzheitlichen Ansatz mit Ernährungstherapeut:innen sowie integrativer Psychiatrie und Psychotherapie vereinen.

Es braucht Zeit und Erfahrung, um kluge Entscheidungen bezüglich der hormonellen Gesundheit zu treffen. Das gilt sowohl für dich als auch für den Therapeuten/die Therapeutin. Unser Wissen über Hormone erweitert sich ständig. Früher war es beispielsweise gängige Praxis, Mädchen, die Probleme mit ihrer Periode hatten, die Pille zu verschreiben. Heute untersuche ich zunächst, ob ein hormonelles Ungleichgewicht die Ursache für die Menstruationsbeschwerden bildet. Auch die Erkenntnisse über die Vorteile von Hormonersatztherapien für Frauen in den Wechseljahren sind in den letzten Jahren extrem schnell gewachsen.

Bewusstsein ist der Schlüssel, und ich bin der festen Überzeugung, dass dieses Buch ein Werkzeug für dich sein kann, um zu einem besseren Bewusstsein deines Hormonstatus zu gelangen. Ich biete dir in diesem Buch außerdem einen Leitfaden für Gespräche mit Ärzt:innen, um herauszufinden, ob du unter einem hormonellen Ungleichgewicht leidest. Generell gilt: Solltest du dir Sorgen machen, geh zum Arzt/zur Ärztin, denn sie haben viele Möglichkeiten, dir zu helfen.

Je eher du dich auf die Reise zu einer besseren Gesundheit begibst, desto besser und dauerhafter sind die Ergebnisse. Warte bitte nicht, bis du krank bist.

Ich glaube fest daran, dass der Patient/die Patientin am besten weiß, wie er/sie sich fühlt. Oft trägt der Mensch die Lösung für sein Gesundheitsproblem in sich – er braucht nur ein paar Fakten und Hinweise, um dorthin zu gelangen. *Der Hormon-Trick* hilft dir, die Macht über deinen Körper wiederzuerlangen, und weist dir den Weg zum Wohlbefinden.

Damit tust du nicht nur etwas für dich selbst. Denn letztendlich ist eine gesündere Gesellschaft eine glücklichere, zufriedener und produktivere Gesellschaft.

Dr. Mohammed Enayat
Allgemeinmediziner und Heilpraktiker
für funktionelle Medizin
Gründer von HUM2N

EINFÜHRUNG

IRRTÜMER ÜBER HORMONE

WAS ICH AM ANFANG FALSCH GEMACHT HABE ...

Ich habe schon mit meinen Hormonen experimentiert, bevor ich überhaupt wusste, was Hormone sind.

Mit 14 Jahren wurde mir die Pille verschrieben, weil ich Pickel hatte. Ich wollte eine glatte Haut haben und mich sicherer fühlen. In den 1990er-Jahren war es ganz *normal*, aus diesem Grund die Pille zu nehmen. Mein Arzt stellte mir keine weiteren Fragen und von Nebenwirkungen war keine Rede. Um ehrlich zu sein: Ich fühlte mich sehr erwachsen dabei, die Pille zu nehmen, allerdings habe ich nicht darüber nachgedacht, dass sie meinen Hormonhaushalt durcheinanderbrachte.

Schusselig wie ich war, habe ich die Tabletten nicht einmal regelmäßig eingenommen. Tagelang vergaß ich sie, dann nahm ich gleich fünf auf einmal und dachte, es wäre alles in Ordnung. Dann fuhr ich in den Urlaub und nahm die Pille einfach durch, damit ich meine Periode nicht bekam – so haben es alle meine Freundinnen gemacht. (Übrigens wusste ich selbst Jahre später noch nicht, dass man gar keine richtige Regelblutung hat, wenn man die Pille nimmt.) Rückblickend denke ich, dass mein Hormonhaushalt schon in jungen Jahren ins Schwanken geriet.

Jahre später, als ich Schwierigkeiten hatte, mit meinem ersten Kind schwanger zu werden, entschied ich mich für eine künst-

liche Befruchtung (IVF). Nachdem mein Sohn auf der Welt war, hatte ich ein Suchtproblem und massive Depressionen, was kein Geheimnis ist. Heute weiß ich, dass diese auf eine schwere Hormonstörung im Zuge der künstlichen Befruchtung zurückzuführen waren – aber dessen war ich mir nicht im Geringsten bewusst. Ich meine, *ernsthaft*? Warum wurden nie meine Hormonwerte untersucht, warum wurde mir stattdessen Valium verordnet und ich in eine Selbsthilfegruppe für Alkoholiker geschickt? Warum warf niemand einen Blick auf meinen Cortisol-, Östrogen- und Progesteronspiegel? Warum hatte ich so viel Angst, dass ich mich mit Alkohol beruhigen musste? Ich klappte meine Stadt nach den »besten« Ärzten und Ärztinnen für mich ab und wurde mit Medikamenten für eine bipolare Störung behandelt. Jetzt frage ich mich: Warum nur? Weil sich vor 15 Jahren niemand an Hormone heranwagte.

Ich habe die schlimmsten Auswirkungen davon erlebt, wenn die Hormone völlig aus dem Gleichgewicht geraten sind. Durch meine Alkoholsucht und einen Nervenzusammenbruch verlor ich das Sorgerecht für meinen Sohn. Auch heute noch, nach 15 Jahren, bekomme ich immer noch Schreiben vom Gericht, worin mir meine psychische Verfassung und meine Suchtprobleme vorgehalten werden. Es wurde nie nach der eigentlichen Ursache geforscht, es hieß nur: »Sie sind psychisch krank und daher unzuverlässig.« Ich hatte den Tiefpunkt erreicht, doch jetzt weiß ich, dass es nie so weit hätte zu kommen brauchen. Die Wurzel all unserer Verhaltensweisen liegt in den Hormonen, und darum sind sie so wichtig. Was ich durchgemacht habe, braucht niemand zu erleben. Dass ich meine Hormone in den Griff bekam, hat mir letztendlich das Leben gerettet.

... UND DANN ALLMÄHLICH RICHTIG MACHTE

Mein Alkoholproblem hatte ich nach einiger Zeit im Griff. Doch als übergewichtige Mutter von vier Kindern konnte ich mein Leben nicht genießen. Ich nahm massenweise Antidepressiva ein, fühlte mich aufgebläht und schlapp. Das änderte sich erst, als ich eine BBC-Dokumentation über Depressionen sah. Darin hieß es, dass Menschen ihren Dopaminspiegel durch den Kontakt mit kaltem Wasser auf natürliche Weise erhöhen können. Da ging mir ein Licht auf. Ich dachte mir, dass ich doch wohl dazu in der Lage wäre, kalt zu duschen. Also tat ich es ein paarmal. Versteh mich nicht falsch, ich hasste es! (Ich *mag* es immer noch nicht, es ist grässlich.) Aber ich hatte ein kleines Erfolgserlebnis und ging anschließend nach unten und räumte die Küche auf. Ursache und Wirkung! Zu dem Zeitpunkt verstand ich noch nicht, dass ich dadurch begonnen hatte, meine Hormone auszutricksen und positiv zu beeinflussen.

Ein paar Jahre später wurden meine PMS-Beschwerden nahezu unerträglich. Mithilfe einer App begann ich, meinen Zyklus und meine Stimmung zu dokumentieren, um nachvollziehen zu können, ob ich langsam in die Wechseljahre (Perimenopause) kam. Ich fing an zu recherchieren und las alles über Hormone. Was ich herausfand, sollte mein Leben radikal verändern. Ich lernte, dass Hormone keineswegs nur der Teufelsfluch sind, wofür viele sie halten. Ganz im Gegenteil, ein ausgeglichener Hormonhaushalt bewirkt viele gute Dinge, beispielsweise dass wir uns blendend fühlen, gut schlafen, motiviert sind und voller Energie stecken, lachen, uns sicher und wohlfühlen.

Als ich das verstand, wusste ich, welche Schritte ich als Nächstes zu unternehmen hatte. Ich setzte mir zum Ziel, so viel wie möglich über Hormone zu erfahren und ihre Funktionsweise zu verstehen, um eine bessere Mutter, Ehefrau und Freundin zu sein. Mein neu gewonnenes Wissen nutzte ich dazu, um mit positivem

Biohacking mein inneres Gleichgewicht zu finden. Für mich bestand es in einer Kombination aus Detox, Vermeidung entzündungsfördernder Lebensmittel, Laufen, Licht, Sauna, Nahrungsergänzungsmitteln, Atemarbeit, Nootropika, Kombucha, Intervallfasten, Darmgesundheit – und Kälteeinwirkung (sorry!).

Auf all das gehe ich in diesem Buch ein. Wichtig ist, dass du selbst herausfindest, was bei *dir* funktioniert, denn es handelt sich um einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbesserung *deiner* Gesundheit und *deiner* Lebensqualität.

WAS SIND HORMONE DENN EIGENTLICH?

Hormone sind, einfach ausgedrückt, Botenstoffe in unserem Körper. Sie werden in den endokrinen Drüsen besonderer Zellen gebildet und direkt in den Blutkreislauf abgegeben, um Botschaften in verschiedene Körperregionen zu bringen. Wir alle kennen die Sexualhormone Östrogen und Progesteron, die die Fruchtbarkeit regulieren und das Gewicht beeinflussen. Aber Hormone kontrollieren so viel mehr als nur diesen Aspekt unseres Daseins – sie kümmern sich um so ziemlich alles. Unser Stressverhalten wird von den Nebennieren gesteuert, die Adrenalin und Cortisol produzieren. Die Schilddrüse setzt Hormone für unseren Energiehaushalt frei. Auch die anderen Drüsen wie die Zirbeldrüse, die Thymusdrüse und die Hypophyse spielen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Das klingt vielleicht alles etwas zu wissenschaftlich, aber ich werde es möglichst einfach halten. Versprochen!

Im Grunde genommen bestimmen Hormone unsere Laune, unser Energielevel, unseren Appetit, wie wir schlafen, wie geduldig wir mit Familie, Freund:innen und Kolleg:innen umgehen, wie motiviert wir sind, Sport zu treiben, und auch, wie wir uns in Krisensituationen verhalten.

Sie können weit mehr als Wechseljahre und PMS-Beschwerden steuern. Hormone bilden die Grundpfeiler unseres Körpers UND unserer Persönlichkeit. Und gerät der Hormonhaushalt in Schieflage, können sie uns im Hinblick auf Schlaf, Essen, Gemütslage und Konzentration beeinträchtigen. Deshalb legt dieses Buch den Fokus auf die Symptome, unter denen du vielleicht leidest. Wir schauen uns an, welche Hormone möglicherweise dahinterstecken und was du tun kannst, um sie in den Griff zu kriegen.

HÖR AUF, DICH ZU SCHÄMEN – ES SIND DEINE HORMONE!

Wenn du schon mal versucht hast, deine Probleme zu lösen, und es nicht geklappt hat, gib nicht dir die Schuld daran. Die Themen Körpergewicht, Depression und Sucht sind viel zu stark mit Scham behaftet. Viele Menschen plagen Schuldgefühle, weil sie ihre Probleme nicht einfach »wegstecken« können und vermeintlich nicht genug Willenskraft besitzen, um abzunehmen, sich besser zu fühlen, keinen Alkohol mehr zu trinken oder was auch immer. Doch all diese Probleme werden von den Hormonen gesteuert – es ist NICHT deine Schuld. Für die vertrackte Chemie in deinem Körper brauchst du dich nicht zu verurteilen.

Wie ich schon sagte: Hormone steuern alles. Sie kontrollieren unser Verhalten, unsere Vorlieben, unsere Einstellungen – so ungefähr hinter allem, was Menschen tun und fühlen, stecken Hormone. Wenn du zum Beispiel zu viele Süßigkeiten isst, kann sich hinter deinem Verlangen nach Zucker eine Insulinresistenz verbergen und nicht dein Mangel an Willenskraft – in meinen Augen hat Zucker sogar einen höheren Suchtfaktor als Crack (Kokain)! Liegt eine Störung in deinem Dopaminhaushalt vor,

hast du vielleicht Schwierigkeiten, morgens aufzustehen, und fühlst dich antriebslos. Ich vermute, dass die Dopaminsteigerer wie Kaffee und Sport für meine Alkoholabhängigkeit verantwortlich waren. Ich sehnte mich immer nach dem nächsten »Hoch«, nach einem Zustand, der für die meisten Menschen »normal« ist. Ziehen wir einen Schlussstrich unter das ewige Mantra von der Willenskraft, denn damit kommen wir nicht weiter. Jetzt ist es an der Zeit, einfach umsetzbare Protokolle zu erstellen, und mithilfe dieses Buches werden wir herausfinden, was mit deiner Chemie nicht stimmt. Wir bringen sie wieder ins Gleichgewicht, damit du dein bestmögliches Leben führen kannst – je nachdem, was das für dich bedeutet. Wir haben eine ganze Reihe an Möglichkeiten und Zutaten, die uns dabei helfen, gezielt bestimmte Hormone anzukurbeln, um unser Wohlbefinden zu steigern.

MIT DEN MYTHEN ÜBER HORMONE AUFRÄUMEN

Was mich wirklich ärgert, sind die Stigmatisierung und der ganze Schwachsinn, der über Hormone und ihre Wirkungsweise verbreitet wird. Erstens ist es der alte Mythos, dass Hormone nur negative Wirkungen haben. Wir alle kennen Menschen (meist Frauen), die mit ihren Hormonen »zu kämpfen haben«. Ja, gut, Hormone können uns launisch oder dünnhäutig machen, aber sie können auch das Gegenteil bewirken: Wir fühlen uns voller Energie und sicher, die Fettverbrennung läuft, wir haben eine reine Haut und schöne glänzende Haare.

Leider benutzen viele Menschen das Wort »Hormone«, ohne die geringste Ahnung zu haben, wovon sie eigentlich reden. Ich frage mich dann immer, von welchen Hormonen die Leute sprechen, wenn sie sagen, jemand sei »hormongesteuert«? Und das,

ohne das Blutbild und den Urintest der betreffenden Person zu kennen? Liegt es am Cortisolspiegel oder an der Insulinresistenz? Lasst uns genauer sein, bitte! Oder, ein anderer Vorschlag, lasst uns diesen Begriff einfach nicht als Beleidigung benutzen!

Der zweite Mythos besagt, dass nur Frauen sich über Hormone Sorgen machen müssen – wenn sie in die Pubertät oder in die Wechseljahre kommen. Das ist einfach nicht wahr – der Hormonspiegel schwankt bei JEDEM MENSCHEN.

Wir alle haben jeden Tag Hormonzyklen, die ständig durcheinanderwirbeln, miteinander interagieren und bestimmte Wirkungen hervorrufen. Für jeden einzelnen Menschen ist es wichtig, dieses Zusammenspiel der Hormone zu verstehen und es auszubalancieren.

ES GIBT KEIN »NORMAL«

Ich möchte eines betonen: Mir geht es in diesem Buch nicht darum, dass wir alle einen einheitlichen »perfekten« Hormonhaushalt erlangen. Wir Menschen sind alle völlig unterschiedlich gestrickt, und was dem/der einen hilft, nutzt anderen gar nichts. Ich habe viele Freunde, die am liebsten in eine Decke gekuschelt auf dem Sofa ein Buch lesen oder mit der Katze auf dem Schoß Fernsehen gucken. Wunderbar, aber das ist absolut NICHT mein Ding. Ich komme mit Muße und Entspannung überhaupt nicht zurecht, weil ich lieber in einem aktiven, dopamingesteuerten Zustand sein mag. Deshalb ist Yoga nichts für mich, aber Laufen. Und das ist auch gut so, es entspricht meiner hormonellen Veranlagung.

Ich betrachte uns Menschen gern als Mitglieder eines Stammes, zu dem jedes Mitglied etwas anderes beiträgt. Wir ergänzen uns gegenseitig. Ich meine, ich bin froh, dass ich keine stillen, kreativen Kinder habe, weil ich echt schlecht im Basteln bin, und

mit Backen ist es dasselbe. Aber ich kann meine drei Söhne verdammt gut zum Joggen und zum Hindernislaufen mitnehmen. Wir haben alle unterschiedliche hormonelle Voraussetzungen und unterschiedliche Stärken, und genau deshalb sollten wir an unseren Fähigkeiten arbeiten und nicht versuchen, jemand anderem nachzueifern.

Natürlich kann es sehr nützlich sein, den eigenen Hormonspiegel untersuchen zu lassen, aber ihn mit denen anderer zu vergleichen, hilft nicht weiter. So werden beispielsweise die Testosteronwerte von Männern, die vor zwanzig Jahren als chronisch niedrig galten, heute als »normal« betrachtet. Also: Wofür zum Teufel soll das gut sein? Außerdem variieren die Richtwerte für Hormone weltweit, was in Frankreich als normal gilt, liegt in Singapur und New York außerhalb der Norm und im englischen Wigan (Anm. der Übersetzung: eine Stadt zwischen Manchester und Liverpool) schaut es noch einmal anders aus. Meiner Meinung nach sollten wir uns weniger auf Zahlen als vielmehr auf Symptome konzentrieren. Und genau deshalb orientiert sich dieses Buch an Symptomen. Blicken wir der Realität ins Auge: Hast du Panikattacken? Schläfst du schlecht? Hast du schädliche Essgewohnheiten? Alles klar, jetzt haben wir etwas, woran wir arbeiten können.

SO HILFT DIR DIESES BUCH

Das Einstellen meines Hormonhaushalts hat dazu geführt, dass ich nüchtern und schlank geblieben bin, dass ich produktiv wurde und heute eine zufriedene Frau bin. Ich bin immer noch schusselig und habe ADHS, aber das ist in Ordnung. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, weiterzukommen. Über ADHS erfährst du später mehr – ja, denn auch dieses Syndrom ist hormonell bedingt.

Ich möchte dir mit diesem Buch eine Gebrauchsanweisung an die Hand geben, um herauszufinden, welche Ursachen hinter deinen Symptomen stecken und wie du dir mit einfachen Veränderungen selbst helfen kannst. Dir wird sicher auffallen, dass manche Kapitel – die über Schlafen und Essen – länger als andere sind. Das liegt daran, dass es sich dabei um KOMPLEXE Themenbereiche handelt, die sehr viel mit Hormonen zu tun haben. Ich habe mein Bestes getan, um alles einzubeziehen, was ich über diese Themen gelesen und herausgefunden habe, und es so aufzubereiten, dass du es leicht verstehst und gut auf dich und dein Leben anwenden kannst.

Mir geht es nicht darum, dass du Diät hältst oder Veränderungen an deinem Lebensstil vornimmst, sondern darum, neue positive Gewohnheiten zu etablieren. Ich vermeide ganz bewusst Ausdrücke wie »gegen Angst«, stattdessen spreche ich lieber von »für Sicherheit«.

Natürlich behandeln wir das Grundlagenwissen über Hormone, aber wir gehen noch auf eine tiefere Ebene, auf der du den richtigen Wortschatz findest, um deine persönliche Situation zu beschreiben. Ich möchte dich mit dem nötigen Rüstzeug an Informationen ausstatten, damit du deine Symptome identifizieren, die Ursachen verstehen und mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt besprechen kannst, was du brauchst. Wir kämpfen schon so lange – in der Vergangenheit wurden Frauen als verrückt bezeichnet, man hat sie verstümmelt, mit Elektroschocks behandelt und etliche haben sich das Leben genommen, weil noch niemand ihre Hormonsituation richtig einschätzen konnte. Aber wir haben es so weit gebracht, dass wir nun erkennen, woran es liegt, wenn wir uns »hormongesteuert« fühlen, nämlich daran, dass unsere Hormone nicht im Gleichgewicht sind. Dieses Buch wird dir zeigen, dass uns mit unseren Hormonen ein erstaunliches Instrumentarium, eine Art »Werkzeugkasten«, zur Verfügung steht, den wir nur richtig einsetzen müssen.

DER BRILLANTE DR. E.

In diesem Buch findest du einige Beiträge von Dr. Mohammed Enayat, auch bekannt als Dr. E. Er ist ein ausgezeichnete Allgemeinmediziner, umfassend ausgebildet in funktioneller und regenerativer Medizin. Mittlerweile hat er sich auf die Präventivmedizin spezialisiert, wobei sein Fokus darauf liegt, Vitalität im Rahmen unserer eigenen Gesundheit zu erreichen, und nicht nur darauf, Krankheiten loszuwerden. Ich begegnete Dr. E. vor einigen Jahren, als ich mich mit hyperbarer Sauerstofftherapie (HBO-Therapie) beschäftigte. Ich bin immer auf der Suche nach Möglichkeiten, um die Gesundheit meines Vaters zu verbessern, damit er noch lange lebt. Bei meiner Recherche im Internet stieß ich auf die Klinik von Dr. E. Unser Ethos, unsere Anschauungen schienen übereinzustimmen – er war kein bisschen esoterisch unterwegs.

Seitdem arbeiten wir zusammen, da wir uns beide für Biohacking interessieren und was es für unsere Gesundheit leisten kann. Der Begriff »Biohacking« mag beängstigend und übertrieben technisch klingen, doch letztendlich geht es einfach darum, den Körper in den Zustand der Homöostase (Gleichgewicht) zu bringen, und zwar mithilfe praktischer Verfahren und Techniken, um herauszufinden, welche Maßnahmen bei dem Einzelnen oder bei der Einzelnen am besten wirken, um die individuelle Gesundheit zu optimieren. Ich tausche mich immer gern mit Dr. E. über die neuesten Entwicklungen aus, denn er und sein überaus professionelles Team sind stets auf dem allerneuesten Forschungsstand.

Dr. E. hat alle medizinischen Informationen und Ratschläge in diesem Buch geprüft und freigegeben. Zudem gibt er Hinweise, wie du am besten mit deinem Arzt/deiner Ärztin zusammenarbeiten kannst, auch auf der Sprachebene. Dr. E schlägt auch alternative Behandlungsformen vor. Die gesetzlichen Kranken-

kassen sind natürlich wichtig und wertvoll, doch das Ganze ist ein riesiger Apparat, der auf die Behandlung von Krankheiten ausgerichtet ist. Wir verfolgen allerdings ein etwas anderes Ziel: Statt nur Krankheiten zu behandeln, wollen wir wirklich *gesund* sein.

DAS EVOLUTIONÄRE MISSVERHÄLTNIS AUSGLEICHEN

Unser verrücktes modernes Leben hat sich so rasant entwickelt, dass unsere Hormone kaum damit Schritt halten können. Vor 2000 Jahren brachten Frauen mit 16 Jahren Kinder zur Welt, weil das ihre fruchtbarste Lebensphase war. Und mit 40 waren sie bereits alte, weise Frauen, die sich NICHT um quengelege kleine Kinder und die hektische Arbeitswelt zu kümmern brauchten. So ist es heute nicht mehr, stimmt's? Die Kombination aus modernem Lebensstil, Stress und gesellschaftlichen Anforderungen, mit der wir konfrontiert sind, macht die Dinge schwieriger. Wir leben also in einem evolutionären Missverhältnis und sollten deshalb unsere Hormone entsprechend auf die Reihe bringen.

Vertrau mir, wir können tatsächlich lernen, mit unseren urzeitlichen Hormonen in der heutigen Welt zu überleben. Als Spezies, die seit Tausenden von Jahren existiert, fangen wir endlich an, unsere Hormone zu verstehen! Egal, in welchem Alter wir sind, unsere Hormone beeinflussen uns und glücklicherweise ermöglichen uns Wissenschaft und Technik, länger zu leben – also lasst uns länger und besser leben!

In diesem Buch erkläre ich dir, was möglicherweise falsch läuft, und stelle Informationen, Anleitungen und Vorgehensweisen vor, um genau diese Probleme in den Griff zu bekommen.

DIE ZÜGEL IN DIE HAND NEHMEN

In diesem Buch geht es nicht darum, dass du dich in eine überambitionierte Super-Mom oder eine CEO verwandelst. Es geht darum, dein Selbstvertrauen so weit zu stärken, dass du Veränderungen herbeiführen kannst, um produktiv, sicher und glücklich zu sein. Ich möchte dir die Erlaubnis geben, mehr aus deinem Leben zu machen, als dich nur abzurackern. Jeder Mensch hat andere Trigger, ohne stets die Ursachen dahinter zu kennen, und das ist in Ordnung. Du brauchst dich nicht zu schämen oder Schuldgefühle zu empfinden, weil es dir mies geht, obwohl du kein großes Trauma zu bewältigen hast – rein hormonell reagiert der Körper genauso, wenn wir körperliche Gewalt erfahren, wie wenn wir versehentlich eine wichtige E-Mail gelöscht haben.

Letztendlich geht es darum, die Kontrolle über unseren Körper zurückzugewinnen und wieder selbst über unser Leben zu entscheiden. Auch wenn du mal eine schlechte Nacht hattest, dich miserabel fühlst oder jede Menge Junkfood in dich reingefressen hast, mach dir keine Sorgen – niemand ist perfekt. Ich etwa habe ein kompliziertes Hormonsystem, das schnell aus dem Gleichgewicht gerät, weshalb ich es immer mal wieder »in die Spur bringen« muss. Stress und Veränderungen werfen mich leicht aus der Bahn – vor allem, wenn ich nicht zu Hause bin. Ironischerweise kann mich eine Urlaubsreise aus dem Gleichgewicht bringen, sodass ich mich gehetzt fühle und antriebslos bin. Je älter ich werde, desto sensibler reagiere ich auf äußere LEBENS-Umstände. Heute verfüge ich über das nötige Wissen, um mein Gleichgewicht wiederzufinden, ohne nach einer Flasche Wein, einem Stück Kuchen oder beidem zu greifen.

Also, lass uns deine Hormone optimal ausrichten! Wenn *ich* das kann als jemand, der körperlich und geistig sehr krank war, dann kannst du das auch. Es ist *dein* Körper und niemand kann sich besser darum kümmern als du selbst.

WARUM KANN ICH NICHT SCHLAFEN?

IN DIESEM KAPITEL KONZENTRIEREN WIR
UNS AUF FOLGENDE HORMONE:

Serotonin: bewirkt, dass wir uns geborgen, sicher und zufrieden fühlen

Melatonin (»Schlafhormon«): ist wesentlich an der Regulation des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt

Cortisol: steuert unsere Reaktion auf Stress

Adrenalin: das Hormon für eine Energiespritze; **Noradrenalin/**

Norepinephrin: Adrenalin im Gehirn für den Wachzustand

GABA (Gamma-Aminobuttersäure): verhindert Angstgefühle und hilft beim Entspannen

Vitamin D: ist in Wahrheit ein Hormon und hilft beim Einschlafen

Wir starten mit diesem Thema, weil guter Schlaf das Wichtigste ist, was wir für unsere Gesundheit tun können. Als ich jünger war, stand Schlafen definitiv nicht an erster Stelle meiner persönlichen Hitliste. Ich machte die Nächte durch und war am Wochenende *ständig auf Achse*. Und selbst wenn ich mich mal nicht vollständig abgefüllt hatte, trank ich doch eine Flasche Wein am Abend, weshalb ich sehr schlecht schlief. Der Schlafmangel hatte zur Folge, dass ich kaum Energie für den nächsten Tag hatte. Bei mir herrschte das Gefühl vor: »Ich bin SO müde, ich kann den Tag nur mit Kaffee und Croissants überstehen.«

Damals hatte ich wahrscheinlich eine abschätzige Haltung gegenüber dem Schlaf. Sprüche wie »Schlafen ist was für Weicheier« oder »Schlafen kann ich, wenn ich tot bin« waren weit verbreitet und festigten meine Einstellung, die lautete: »Wenn kümmerst's?« Ehrlich gesagt denke ich, dass ich immer noch unter den Nachwirkungen dieses Schlafmangels leide, weil ich tagsüber einen niedrigen Cortisolspiegel (zum Aufstehen und Weitermachen) habe, der jedoch in der Nacht in die Höhe schnellt, wenn ich nicht aufpasse und es am wenigsten brauchen kann (Erklärung zum Cortisol folgt).

WAS SCHLECHTER SCHLAF MIT MIR MACHT

Wenn ich schlecht schlafe, fühle ich mich miserabel. Es ist eine Qual, wenn man nicht schlafen kann oder der Schlaf ständig unterbrochen wird (und es *wird* tatsächlich als Foltermethode eingesetzt – mit Schlafentzug wird der Widerstand von Kriegsgefangenen gebrochen!). Als ich schwanger war, litt ich unter Schlaflosigkeit und musste jede Nacht ständig auf die Toilette. Aber das war nichts im Vergleich zu dem, als ich dann mein Baby hatte und jede Nacht immer wieder aufstehen musste. Es war ein totaler Schock, zu erleben, wie schrecklich es für mich war.

Ich bekam Mundgeruch, konnte nicht mehr klar denken und war sehr gereizt. Ich hatte überhaupt keine Geduld mehr. Wenn man so temperamentvoll ist wie ich, verabschiedet sich bei Schlaflosigkeit die Geduld als Erstes. Meine Mutter war ganz anders als ich, denn obwohl sie ernsthafte Schlafprobleme hatte, gelang es ihr, ruhig zu bleiben. Ich komme eher nach meinem Vater. Wenn er nicht schläft, rastet er aus. Es war ein schreckliches Gefühl, die Kontrolle derart zu verlieren – wenn ich eine schlechte Nacht hatte, geriet ich in Panik.

Glücklicherweise schlafe ich heute sehr gut, auch wenn ich gelegentlich mal eine unruhige Nacht habe. Manchmal leide ich zu Beginn meines Menstruationszyklus unter Schlaflosigkeit, oder wenn ich meine Routine nicht einhalten kann. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere, und auf Reisen schlafe ich nicht so gut wie daheim. Mein Zuhause ist mein sicherer Hafen – selbst wenn es die Hälfte der Zeit das reine Chaos ist. Wenn ich in einem Hotel schlafe, bin ich ständig in Alarmbereitschaft, weil Umgebung und Geräusche ungewohnt sind.

Neulich übernachtete ich in London und freute mich auf eine ruhige Nacht ohne meine Kinder, doch in Wahrheit *raubte* es mir den Schlaf. Licht schien aus dem Flur unter meiner Tür durch und Fernsehgeräusche, die Klimaanlage und Lärm von der Straße störten mich. Ich lag mit meiner Schlafmaske im Bett und keifte wie ein altes Weib. Von wegen glamouröses Jet-Set-Leben – es geht wirklich nichts über das eigene Zuhause.

VIELE TUN SICH DAMIT SCHWER

Schlafprobleme äußern sich unterschiedlich, und zwar in Form von Schlaflosigkeit, Aufwachen während der Nacht oder zu früh am Morgen, schlechtem Schlaf oder störenden Kindern, die einen vom Schlafen abhalten. Sehr viele meiner Freund:innen kämpfen um ihren Schlaf und manche greifen zum Alkohol, um Ruhe zu finden – nicht, dass sie sturzbetrunken wären, nein, sie trinken ein paar Gläser Wein, um ihre Ängste abzumildern. Dies bewirkt allerdings genau das Gegenteil, der Schlaf ist von schlechterer Qualität und man wacht nachts auf, weil die beruhigende Wirkung des Alkohols nachlässt. Ich weiß, wie das ist, deshalb möchte ich mich nicht darüber erheben.

Auf Instagram berichten mir viele Menschen, dass sie sich auch mit Schlafproblemen herumschlagen, insbesondere mit