



## Vorsorge:

So steigern Sie Ihr Wohlbefinden!

Veränderungen, die in unserem Körper stattfinden, müssen uns nicht übermäßig belasten. Sie selbst können sehr viel dazu beitragen, dass Sie sich wohlfühlen.

Nutzen Sie die Chance und beherzigen Sie folgende Tipps:



- Betätigen Sie sich sportlich – idealerweise mindestens 2 x pro Woche. Besonders geeignet: Ausdauersport in Kombination mit leichtem Krafttraining!
- Gönnen Sie sich viel Schlaf und Entspannungsphasen.
- Ernähren Sie sich gesund.
- Trinken Sie keinen oder wenig Alkohol und rauchen Sie nicht.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht.
- Meiden Sie Stress.



## Kontakt und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema **Hormonstatus** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf [www.laborleistungen.de](http://www.laborleistungen.de).



### Diagnosticum

Weststr. 27  
09221 Neukirchen  
Tel.: 0800 1219100-00

[www.diagnosticum.eu](http://www.diagnosticum.eu)

## Hormone im Gleichgewicht?

### Der Hormonstatus für Frauen



Stand: 11.2022 | Bildnachweis: fotolia.com: © Dmitry Suragatov, goodluz, Robert Krieschke



Hormonstatus im Wandel



Wie zeigen sich Hormonstörungen?



So steigern Sie Ihr Wohlbefinden!

# Hormone im Gleichgewicht?

## Der Hormonstatus für Frauen

Im Laufe des Lebens verändert sich vieles – auch unser Hormonhaushalt. Dies ist ganz natürlich, kann aber auch zu Beschwerden führen und z.B. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose steigern.

Ab einem Alter von ca. 40 Jahren sollten Sie besondere Aufmerksamkeit auf die Signale Ihres Körpers richten. So können Sie diese frühzeitig erkennen und mit Ihrem Arzt das weitere Vorgehen besprechen, beispielsweise eine Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten und / oder eine Hormonersatztherapie.



### Wechseljahre: Hormonstatus im Wandel

Die sogenannten **Wechseljahre** beginnen i.d.R. zwischen dem 40. und dem 50. Lebensjahr. In dieser Phase stellt sich die Hormonproduktion des Körpers um. Die Menge an Östradiol im Blut schwankt und es wird weniger Gelbkörperhormon gebildet. Auch weitere hormonelle Veränderungen sind typisch. **Zyklusunregelmäßigkeiten treten verstärkt auf und die Zykluslänge nimmt zu.**

Im Alter von rund 45 bis 55 Jahren kommt es dann zur sogenannten **Menopause** – die letzte Regelblutung findet statt, anschließend reift kein Ei mehr in den Eierstöcken heran.



### So zeigen sich Hormonstörungen / hormonelle Veränderungen

Dass Ihre Wechseljahre beginnen, die man auch Klimakterium nennt, bemerken Sie beispielsweise an:

- Zyklusschwankungen
- Gewichtszunahme
- Hitzewallungen und Schweißausbrüchen
- Stimmungsschwankungen und depressiven Phasen
- Schlafstörungen und einem spürbaren Verlust an Energie
- Harnblasenschwäche oder häufigeren Harnwegsinfekten



Bei jeder Frau können sich die Wechseljahre anders äußern, häufig werden die Symptome jedoch als störend und belastend empfunden. Damit Ihr Arzt Sie gezielt unterstützen kann, können diverse Laboruntersuchungen sinnvoll sein.

Ein **kompletter Hormonstatus** gibt Ihnen und dem Arzt einen Überblick über alle relevanten Werte. Hierfür ist lediglich eine Blutentnahme notwendig.



### Welche Laborwerte werden bei einem Hormonstatus ermittelt?

Beim Hormonstatus werden diese Laborwerte ermittelt:

- **Östradiol (auch Estradiol):** eines der wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone; schwankende Östradiolspiegel sind eng mit Hitzewallungen und Schweißausbrüchen verknüpft, ein Mangel kann das Risiko für Osteoporose, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen und ist u.a. für trockene Haut und Schleimhäute verantwortlich
- **FSH (Follikelstimulierendes Hormon):** wichtig für die Follikelreifung im Eierstock; fördert die Östrogenproduktion, steigende Blutspiegel zeigen eine nachlassende Ovarfunktion an)
- **LH (Luteinisierendes Hormon):** unterstützt den Eisprung und die Progesteronbildung im Gelbkörper, der Blutspiegel steigt ebenfalls mit nachlassender Ovarfunktion
- **Progesteron:** das Gelbkörperhormon; sorgt dafür, dass sich die Gebärmutter Schleimhaut in der zweiten Zyklushälfte aufbaut; da es eine wichtige Rolle in der hormonellen Balance spielt, verstärkt ein Mangel (z.B. durch Ausbleiben der Ovulation) die Wechseljahresbeschwerden
- **TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon):** regt die Hormonbildungsfunktion der Schilddrüse an; TSH-Mangel kann eine Schilddrüsenunterfunktion bewirken. Die Symptome können Wechseljahresbeschwerden sehr ähneln, daher ist eine TSH-Bestimmung wichtig für eine korrekte Diagnosestellung.
- **AMH (Anti-Müller-Hormon):** spiegelt die ovarielle Reserve wider. Östradiol, FSH und LH können im Klimakterium schwanken, AMH dagegen kann eine zusätzliche Information über das Reservoir an Eizellen liefern



### Nützliche Links

[www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)  
Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit vielen Tipps, Adressen und Downloads.

[www.bmg.bund.de/uploads/publications/BMG-V-07008-Aktivsein-fuer-mich\\_201003.pdf](http://www.bmg.bund.de/uploads/publications/BMG-V-07008-Aktivsein-fuer-mich_201003.pdf)  
Broschüre für Frauen zum Thema Bewegung und psychische Gesundheit (Bundesministerium für Gesundheit).